

В современном мире, перегруженном информацией о диетах, палеодиета — это здоровый и эффективный подход к контролю веса, который легко реализовать.

*Фред Пескаторе,
президент Международной и Американской ассоциации клинических диетологов*

Лорен Кордейн

Палеодиета



**Ешьте то, что предназначено природой,
чтобы снизить вес и укрепить здоровье**

Эту книгу хорошо дополняют:

Здоровье начинается с правильной еды

Даллас и Мелисса Хартвиг

Здоровые привычки

Лидия Ионова

Раздельное питание

Ли Дюбель

До смерти здоров

Эй Джей Джейкобс

Жизнь на полной мощности!

Джим Лоэр, Тони Шварц

Loren Cordain, Ph.D.



The Paleo
DIET



Lose Weight and Get Healthy by Eating the
Foods You Were Designed to Eat

John Wiley & Sons, Inc.
Hoboken, New Jersey

Лорен Кордейн



Палео ДИЕТА



Ешьте то, что предназначено природой, чтобы
снизить вес и укрепить здоровье

Перевод с английского Ирины Колчак

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»
Москва, 2014

Информация от издательства

Издано с разрешения Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company

Кордейн, Л.

Палеодиета. Ешьте то, что предназначено природой, чтобы снизить вес и укрепить здоровье / Лорен Кордейн ; пер. с англ. И. Колчак. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014.

ISBN 978-5-91657-948-2

Ни для кого не секрет, что сбалансированное питание — основа здоровой и, главное, долгой жизни. Исследования ДНК показывают, что за 40 000 лет человеческая физиология мало изменилась, мы — люди каменного века, живущие в космическую эру. Потребности современного человека в питании — такие же, как и у наших предков. Иными словами, в наши гены встроена программа оптимального питания, которая делает нас здоровыми, стройными и энергичными.

Автор книги посвятил двадцать лет изучению палеодиеты, он подробно рассказывает, как вернуться к питанию, на которое мы генетически запрограммированы.

Палеодиета — это естественная программа питания человечества, разработанная самой природой, при которой человек вовсе не испытывает чувства голода. Это ключ к быстрой потере лишнего веса, эффективному контролю за ним и, самое важное, к хорошему здоровью на протяжении всей жизни.

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© Loren Cordain 2002, 2011

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

От издательства

Тема питания для людей, живущих в современном мире, в последнее время стала как никогда актуальна. Сегодня мы все чаще задаемся вопросами: как выбрать продукты, полезные для здоровья, какой системы питания придерживаться, чтобы быть энергичными, стройными и хорошо себя чувствовать. В поисках ответов на эти вопросы автор книги предлагает обратить взор в прошлое и представить, как жили и чем питались наши предки — люди каменного века. Что помогало им находиться в прекрасной физической форме, ежедневно выдерживая тяжелые нагрузки? Доктор Лорен Кордейн убедительно доказывает, что система питания, бывшая вынужденной мерой для наших далеких предков, станет спасением для жителя XXI века. В сочетании с умеренными занятиями спортом она поможет избавиться от лишнего веса, укрепить здоровье и улучшить самочувствие.

На Западе палеодиета переживает сейчас бум популярности. Как и у любого нового течения, у нее есть и сторонники, и противники. Но отличие данной системы питания от любой другой диеты в том, что, во-первых, она рождена самой природой, а не диетологами, во-вторых, приверженцы этой системы не испытывают чувства голода, и, в-третьих, все предлагаемые продукты вкусные, полезные и натуральные. Лорен Кордейн предлагает отказаться от обработанной, искусственной, синтетической еды и питаться только теми продуктами, которые претерпели за тысячи лет наименьшие изменения. Какие именно — подробно рассказывается в книге.

Палеодиета — это система, предлагающая сбалансированный рацион, состоящий из качественной, здоровой и проверенной временем еды. Кроме того, эта схема питания придется по душе тем, кто не готов отказаться от мяса и стать строгим вегетарианцем.

Автор книги подробно анализирует типичные пищевые заблуждения, которые приводят к различным болезням и избыточному весу, перечисляет продукты, которые следует исключить из рациона и показывает их связь с самыми распространенными на сегодняшний

день заболеваниями. Кордейн рассказывает, как построить правильный рацион. В книге приводится множество рецептов салатов, мясных, рыбных и овощных блюд, которые помогут вам освоить эту систему питания и применить полученные знания на практике. Автор говорит, что, попробовав палеодиету, ее приверженцы вскоре начинают чувствовать себя гораздо лучше. Эта система питания помогает спортсменам находиться в прекрасной форме, а многие диетологи советуют ее при лечении заболеваний, связанных с плохой работой метаболической системы, аутоиммунных заболеваний, психических расстройств и при других проблемах со здоровьем.

Именно поэтому мы рекомендуем оценить все преимущества палеодиеты и вам.

*Посвящается Лорри, Кайлу, Кевину и Кенни в
благодарность за поддержку в издании книги*

Предисловие

Впервые книга «Палеодиета» была опубликована в январе 2002 года^[1] и сразу завоевала популярность. Продажи держались на высоком уровне в течение нескольких лет, но, к сожалению, книга не достигла вершин литературных хит-парадов. И только через восемь лет, к 2010 году, «Палеодиета» стала одной из самых популярных в Америке книг о диете и здоровье.

Подобная история весьма нетипична для книг о диетах. Обычно судьба такой литературы похожа на жизнь звезды — сначала она ярко горит, а затем быстро угасает. Однако «Палеодиета» с течением времени становилась все известнее, а сейчас ее популярность достигла своего пика. Можно сказать, что из «мелкой ряби на воде» она превратилась в «приливную волну».

Почему? Что произошло за эти восемь лет? Дело в том, что с 2002 года мир вокруг нас значительно изменился, в том числе и способы, с помощью которых мы общаемся друг с другом, рассказывая о том, что происходит в нашей жизни. Это и есть истинный ключ к разгадке постоянно растущей популярности моей книги.

Интернет, мобильные телефоны и другие устройства изменили наш мир. Электронная передача новостей и разной информации, призванной улучшить нашу жизнь, финансовое состояние и здоровье, стала универсальным языком человечества. О любом локальном событии очень быстро становится известно буквально всем: то, что знает ваш ближайший сосед, доступно не только вам или вашим близким друзьям, но и буквально всему миру.

Благодаря такой обширной и почти тотальной информационной связи стало возможным следующее: если кто-то находит правильное и эффективное решение проблемы, число его последователей растет словно снежный ком. Это случилось и с палеодиетой. Она работает. Если бы я написал о диете — системе питания на протяжении всей жизни, — которая не работает, за восемь прошедших лет «Палеодиета» ушла бы в небытие. Однако этого не случилось. Мои идеи, изложенные в книге, продолжают завоевывать все больше и больше

сторонников, поскольку люди — такие же, как вы, — через интернет рассказывают друг другу о своем опыте применения палеодиеты. Если бы эта система питания приводила к увеличению массы тела, апатии, повышению уровня холестерина, ухудшению состояния здоровья или была бы слишком сложна, она бы потерпела неудачу подобно большинству диет, изобретенных человеком, но этого не произошло. В действительности количество сторонников палеодиеты продолжает увеличиваться по всему миру.

В Соединенных Штатах слово «палео» стало частью культуры. Палеодиета нашла своих поклонников не только среди сторонников КроссФита^[2] или спортсменов, но и среди врачей и других медицинских работников, которые используют эту систему питания для лечения заболеваний, связанных с плохой работой метаболической системы, аутоиммунных заболеваний, психических расстройств и при других проблемах со здоровьем. Фактически на все хронические болезни система питания наших предков оказывает благоприятное влияние.

Новизна палеодиеты заключается в том, что я не создавал ее. Скорее, я — совместно с другими учеными, врачами, антропологами всего мира — просто открыл то, что уже существовало: систему питания, к которой был генетически приспособлен человеческий род. Это рацион наших предков — охотников-собирателей^[3], — состоящий из продуктов, потребляемых всеми людьми планеты около десяти тысяч лет. Питание наших предков не было «осложнено» сельским хозяйством, скотоводством, технологиями или обработкой пищи. И сегодня состояние нашего здоровья становится гораздо лучше, когда мы употребляем нежирное мясо, морепродукты, свежие фрукты и овощи вместо злаков, молочных продуктов, очищенного сахара, рафинированного масла и обработанных продуктов.

Диетология не статична. То, что мы считали правильным десять лет назад, неизменно вытесняется знаниями, основанными на новом опыте и новом понимании того, как работает наше тело. Когда я впервые написал о палеодиете, большая часть информации об этой системе питания была радикально новой — настолько, что ученые и общественность в целом приняли ее скептически. Вот замечательный


пример. Один интернет-обзор «Палеодиеты» в 2002 году сообщал: «Заявления о том, что болезни — от диабета до угревой сыпи и поликистозных яичников — можно излечить с помощью диеты, немного преувеличены». Тем не менее я могу доказать, что эффективность моих рекомендаций по системе питания для людей, страдающих диабетом второго типа, акне^[4] и синдромом поликистозных яичников, была подтверждена научными исследованиями.

Особенно меня порадовали результаты серии эпидемиологических^[5] экспериментов доктора Уолтера Виллета и его коллег из Гарвардской школы общественного здоровья, которые выявили связь потребления молока и появления акне. Еще более убедительные доказательства этой корреляции представила исследовательская группа доктора Нила Манна из Королевского института технологии Мельбурна, изучившая данные опытов, в ходе которых пациенты придерживались высокобелкового, низкоуглеводного режима питания, что привело к значительному усилению проявления симптомов их заболевания.


В последние годы изменились рекомендации по употреблению в пищу масла. На сегодняшний день мы рекомендуем только четыре его вида: оливковое, льняное, масло грецкого ореха и масло авокадо. Было исключено рапсовое масло, а единственным маслом, которое подходит для приготовления еды, было признано оливковое. Мой друг, известный диетолог Роберт Крэйон, всегда повторял: «Позвольте фактам говорить за себя», и я думаю, что он прав. Новые рекомендации основаны исключительно на недавно обнародованных данных исследований.

Элегантность концепции палеодиеты заключается в том, что ее основная идея — эволюционный базис для оптимального питания человека — является прочной и неизменной. Как прокомментировал крестный отец палеопитания Бойд Итон: «Наука, изучающая палеопитание, неоспорима; однако мы будем продолжать оттачивать концепцию палеодиеты в связи с появлением новой информации».

Я глубоко благодарен всем сторонникам палеодиеты, которые оказали поддержку в подготовке и публикации моей книги.



Часть I. Что такое
палеодиета?



Введение

Всю свою жизнь я занимаюсь вопросами взаимосвязи между режимом питания человека и его здоровьем, а также увлекаюсь антропологией и исследую разные теории о происхождении человека. И хотя эти научные дисциплины сначала могут показаться абсолютно не связанными друг с другом, в действительности они неразрывны. Появление человека может быть соотнесено с основными изменениями в системе питания его предков, что сделало возможным развитие у них большого, метаболически активного мозга. Аграрная революция и культивация зерновых как массового продукта позволили нам навсегда отказаться от образа жизни охотников-собирателей и привели к быстрому увеличению населения Земли, развитию индустриально-технологического общества, в котором мы живем сегодня.

Проблема, о которой я и буду говорить далее, заключается в том, что генетически мы приспособлены к потреблению именно тех продуктов, которыми питались охотники-собиратели. Многие из наших проблем со здоровьем сегодня являются прямым результатом того, что мы едим или не едим. Я расскажу вам, когда мы сбились с правильного пути и как привычная нам сегодня система питания (назовем ее «типичная западная») и даже так называемые полезные диеты разрушают нашу конституцию эпохи палеолита^[6]. Вы также узнаете, как можно похудеть и вернуть здоровье, придерживаясь рациона, который предназначен нам самой природой.

Палеодиета является единственной системой питания, которая полностью соответствует нашей генетической организации. 333 поколения назад в течение 2,5 миллиона лет все человеческие существа на Земле питались подобным образом. Вот почему эта система питания идеально подходит каждому из нас, нормализует наш вес и восстанавливает здоровье. Не я придумал палеодиету, ее создала природа. Эта система питания встроена в наши гены.

Более двадцати лет назад я прочитал книгу под названием «Вы растеряны?», в которой рассказывалось о вегетарианстве. Я думаю, что

это название в целом отражает те чувства и ощущения, которые мы испытываем, когда ежедневно слышим противоречивые сведения о том, что мы должны или не должны есть, чтобы быть здоровыми и не страдать от избыточного веса.

За последние двадцать пять лет ученые и врачи по всему миру стали соглашаться с фундаментальным принципом оптимального питания, отчасти благодаря моему коллеге доктору Бойду Итону из Эморского университета Атланты. В 1985 году доктор Итон опубликовал в престижном «Медицинском журнале Новой Англии» революционную научную работу под названием «Палеопитание», в которой предположил, что идеальная система питания современного человека может быть найдена... в пищевых привычках наших предков каменного века. Хотя некоторые врачи, ученые и антропологи уже знали об этой концепции, именно работы доктора Итона сделали ее широко известной.

Бойд Итон связал с системой питания и здоровьем фундаментальную и самую распространенную идею биологии и медицины — теорию естественного отбора. Его предположение было простым: наши пищевые потребности определяются генами, а они, в свою очередь, сформировались под селективным давлением окружающей среды палеолита.

Многие современные продукты конфликтуют с нашей генетической структурой, которая в целом осталась такой же, что и у людей эпохи палеолита — и это является причиной многих современных болезней. Восстановив нашу генетически запрограммированную систему питания, мы можем не только снизить вес, но и улучшить свое самочувствие.

Я изучал различные системы питания и их влияние на здоровье людей три десятилетия, а последние двадцать лет посвятил изучению концепции палеодиеты. Мне посчастливилось работать с доктором Итоном над усовершенствованием новаторской идеи палеодиеты и иметь возможность получать все новые доказательства ее правильности. Совместно со многими мировыми диетологами и антропологами я смог точно «вычислить» систему питания наших предков — охотников-собирателей. Понимание того, как питались они, является главным для осознания того, как должны питаться мы

сегодня, чтобы улучшить состояние своего здоровья и способствовать снижению веса. Наше исследование было опубликовано в авторитетных мировых журналах о питании.

В этой книге я поделюсь с вами знаниями о питании наших далеких предков, живших задолго до эпохи развития сельского хозяйства. В первой части я расскажу вам о питании людей эпохи палеолита, об основах палеодиеты, и вы поймете, как цивилизация заставила нас отклониться от нашей изначальной системы питания, что и привело в конечном итоге к ухудшению состояния здоровья и ожирению. Во второй части я объясню, как и на сколько килограммов вы сможете похудеть, а также как палеодиета поможет предотвратить или излечить заболевания. В третьей части я подробно расскажу все, что вам необходимо знать для того, чтобы придерживаться палеодиеты, и приведу более 100 восхитительных палеорецептов. Следуя палеодиете, вы будете хорошо питаться, чувствовать себя великолепно и терять лишний вес!

В книге содержатся ссылки на научные работы, подтверждающие всю изложенную мной информацию.

Изменение системы питания

Аграрная революция началась 10 000 лет назад — всего ничего по сравнению с 2,5 миллиона лет, а именно столько человек существует на Земле. До того момента — всего 333 поколения назад — все жители планеты питались нежирным мясом, свежими фруктами и овощами. Наши предки — менее 200 поколений назад — изменили этот образ жизни и обратились к сельскому хозяйству. У эскимосов или коренных американцев это случилось всего лишь 4–6 поколений назад. Можно сказать, что охотники-собиратели исчезли с лица Земли, за исключением, возможно, полудюжины крошечных племен в Южной Америке и на Андаманских островах в Бенгальском заливе. Некоторые из них в течение последних десятилетий были переориентированы на «путь цивилизации», а потому их древнему образу жизни — который когда-то позволял нашим предкам процветать — пришел конец.

Отход от первоначальной системы питания и образа жизни оказал на человека очень большое влияние. Посмотрите на нас. Мы

запутались. Мы едим слишком много и потребляем неправильную пищу, а потому страдаем ожирением. Невероятно, но американцев, больных ожирением, больше, чем здоровых: в США 68% мужчин и 64% женщин в возрасте старше 25 лет мучаются от полноты или ожирения. Самой распространенной причиной смерти в США — ответственной за 35%, или 1 из каждых 2,8 смертельных случаев — являются сердечно-сосудистые заболевания; 34 миллиона человек имеют повышенный уровень холестерина, 17 миллионов страдают диабетом второго типа.

Большинство людей просто не знают, что наши предки эпохи палеолита были здоровы. Они были худыми, стройными и вообще не страдали от сердечной недостаточности и других заболеваний, которые сегодня являются чумой западных стран. Многие люди предполагают, что жизнь людей каменного века была суровой, «бедной, скверной, жестокой и короткой», как писал Томас Гоббс^[7] в «Левиафане».

Однако исторические и антропологические данные не подтверждают подобных суждений. Практически во всех описаниях ранних европейских исследователей и путешественников коренные жители Америки обрисованы как люди здоровые, стройные, сильные и бодрые. Таким образом можно будет охарактеризовать и вас, если вы начнете следовать палеодиете и не забывать о физической активности, о которой я расскажу далее.

Я изучил тысячи фотографий аборигенов XIX и XX веков: на них все люди худые, мускулистые и стройные. Немногие медицинские исследования тех охотников-собирателей, которым удалось дожить до XX века, также подтверждают ранние письменно зафиксированные данные ученых и колонистов. Независимо от того, где жили аборигены — в полярных регионах Канады, пустынях Австралии или тропических лесах Бразилии, — медицинские отчеты идентичны. У этих людей отсутствовали признаки хронических заболеваний, которые стали бичом нашей цивилизации, при этом все они были стройными и физически здоровыми. Медицинские заключения показывают, что благодаря достаточным физическим нагрузкам у них в норме были холестерин, артериальное давление, инсулиновый

метаболизм и количество жировой прослойки. В большинстве случаев их показатели можно сравнить с показателями, присущими современному здоровому натренированному спортсмену.

Повышенное артериальное давление (гипертония) сегодня является наиболее распространенным фактором риска развития сердечных заболеваний в западных странах. Но это заболевание было практически незнакомо туземцам. Индейцы Яномама северной Бразилии и южной Венесуэлы, которым в конце 1960-х и начале 1970-х годов была неизвестна соль, совершенно не страдали от гипертонии. Их артериальное давление не повышалось с возрастом и оставалось поразительно низким по сравнению с современными стандартами. Удивительно, но научные исследования, проведенные среди эскимосов Гренландии докторами Гансом Бангом и Йорном Дербергом из госпиталя города Аалборг в Дании, показали: несмотря на режим питания, содержащий более 60% пищи животного происхождения, ни одна смерть у эскимосов не была вызвана сердечной недостаточностью. Фактически за десять лет — с 1968 по 1978 год — среди 2600 эскимосов был зафиксирован один-единственный сердечный приступ. Этот уровень смертности от сердечно-сосудистых заболеваний является одним из самых низких из когда-либо отмеченных в медицинской литературе. Для сравнения — ожидаемое число смертей, вызванных проблемами с сердцем, среди 2600 американцев за десятилетний период, было бы приблизительно равно двадцати пяти.

Следуя правилам питания палеодиеты, вы получите такую же профилактику сердечно-сосудистых заболеваний, которая была у эскимосов. К тому же ваш вес войдет в норму. Вернувшись в прошлое и обратившись к системе питания наших предков, вы на самом деле начнете двигаться вперед. Вы будете комбинировать древнюю систему питания со всеми преимуществами, которые может предложить современная медицина.

Глава 1

Не просто одна из диет

Какой диетой все повально увлечены на этой неделе? Кто-то называет новейшей некую программу питания, например, просто для того, чтобы продать свою книгу — и люди покупают ее, в очередной раз надеясь на волшебство, которое поможет им легко избавиться от лишних килограммов. Однако разве могут все режимы питания быть эффективными? И главное, есть ли хотя бы одна действительно эффективная диета? Как мы на самом деле должны питаться? Как мы можем избавиться от лишних килограммов и не чувствовать постоянный голод? Какая система питания полезнее для нашего здоровья?

Я искал ответы на эти вопросы более тридцати лет, изучая взаимосвязи между здоровьем, питанием и физическими нагрузками. Я начал свои поиски, потому что о диетах существует слишком много домыслов и неверной информации. Я искал факты — простую, настоящую правду. Ответ, найденный мной в результате, пришел из прошлого — из образа питания наших древних предков, которые выжили, охотясь на диких животных, занимаясь ловлей рыбы и собирая дикорастущие фрукты и овощи. Эти люди (более 200 различных племен) известны нам как «охотники-собиратели», и наша исследовательская группа опубликовала анализ их рациона в «Американском журнале клинического питания». Нас поразило разнообразие их питания. Также мы были удивлены, узнав, какую пищу они *не* ели, — чуть позже я расскажу об этом, и это может изумить и вас.

Секрет здоровья наших предков

Что общего у нас и людей, живших в эпоху палеолита? Довольно много: исследования ДНК показывают, что человеческая физиология мало изменилась за 40 000 лет. Буквально, мы — люди каменного века, живущие в космическую эру; и наши потребности в питании такие же,

как у наших предков. Наша генетика прекрасно приспособлена к миру, в котором пищу сначала надо добыть путем охоты, рыбной ловли или собирательства, — миру, которого больше не существует. Нужды нашего организма были определены природой задолго до развития цивилизации — гораздо раньше, чем люди стали обрабатывать землю и разводить домашний скот.

Иными словами, встроенная в наши гены программа оптимального питания — план, который обстоятельно объясняет, какие продукты делают нас здоровыми, стройными и энергичными. Считаете ли вы, что архитектор этого проекта — Бог, или эволюция, действующая на основании деяний Бога, или только эволюция — не имеет значения. В любом случае, мы должны потреблять те продукты, на которые генетически запрограммирован наш организм.

Ваш автомобиль предназначен для того, чтобы работать на бензине. Если вы заполните его бензобак дизельным топливом, это пагубно скажется на двигателе. Этот же принцип верен и для нас. Мы так устроены: чтобы лучше работать, мы должны «заправляться» дикой животной и растительной пищей, которую когда-то и добывали наши предки. Основные продукты современного рациона — хлебные злаки, рафинированный сахар, жирное мясо, молочные продукты, бакалея и соль — действуют на метаболический механизм нашего организма подобно дизельному топливу. Такая пища засоряет наши «двигатели», что приводит к ожирению, вызывает сначала просто ухудшение состояния здоровья, а затем и появление хронических заболеваний.

К сожалению, слишком сильно зацкливаясь на прогрессе, мы отклонились от пути, предназначенного нам самой природой. Судите сами:

- Люди эпохи палеолита не ели молочных продуктов. Вообразите, как трудно было бы подоить дикое животное, даже если бы вы так или иначе смогли его поймать.
- Наши древние предки почти не потребляли зерновых. Для нас это звучит странно, но для большинства племен зерновые считались пищей только на случай сильного голода.
- Охотники-собиратели никогда не солили свою пищу.

- Единственный сахар, который потребляли люди эпохи палеолита, содержался в меде, а его добыча была редкой удачей.
- В рационе наших древних предков доминировало мясо диких животных. Таким образом, по современным стандартам их потребление белка было достаточно высоким, а углеводов — намного ниже, чем сейчас.
- Практически все углеводы охотники-собиратели получали из дикорастущих некрахмалистых фруктов и овощей. Следовательно, они потребляли намного меньше углеводов и существенно больше клетчатки, чем содержится в современном рационе питания.
- Основные жиры в меню наших древних предков — полезные мононенасыщенные, полиненасыщенные, а также жирные кислоты омега-3 — а не трансжиры и многочисленные насыщенные жиры, которые доминируют в рационе современного человека^[8].

В своей книге я расскажу вам, как вернуться к тому рациону, на который генетически запрограммирован наш организм. Палеодиета — больше чем напоминание о прошлом. Это ключ к *быстрой потере лишнего веса, эффективному контролю за ним и, самое важное, к хорошему здоровью на протяжении всей жизни*. Палеодиета задействует собственные механизмы нашего организма, развившиеся миллионы лет назад, и тем самым она замедляет или вообще сводит на нет процесс увеличения веса и развития хронических болезней цивилизации. Учитывая современные научные знания, палеодиета — это понятная и здоровая система питания, разработанная самой природой, при которой человек вовсе не испытывает чувства голода.

Низкоуглеводные диеты: за и против

Палеодиета содержит малое количество углеводов — но на этом ее сходство с другими низкоуглеводными диетами заканчивается. Дело в том, что палеодиета — единственная система питания, основанная на опыте многих поколений, живущих на Земле на протяжении миллионов лет, а потому она идеально подходит для удовлетворения наших биологических потребностей и наиболее близка к рациону древнего охотника-собирателя. Давайте сравним палеодиету с

типичной западной системой питания и классическими низкоуглеводными диетами с точки зрения энергетической ценности.

Диета	Жиры	Углеводы	Белки
Палеодиета	19–35%	22–40%	28–47%
Типичная западная система питания	15,5%	49%	34%
Низкоуглеводные диеты	18–23%	4–26%	51–78%

Современные низкоуглеводные диеты для быстрой потери веса — это программы питания с высоким содержанием жиров и умеренным — белков. Они не содержат большого количества белков, которое потребляли наши предки — того, что есть в меню палеодиеты. По сравнению с питанием людей эпохи палеолита в современных диетах для быстрого снижения веса содержание углеводов слишком низкое. Но что еще хуже, почти все эти низкоуглеводные диеты разрешают неограниченное потребление жирного, соленого, обработанного мяса (такого как бекон, колбаса, хот-доги, мясная нарезка) и молочных продуктов (сыры, сливки и масло), но ограничивают потребление фруктов и овощей, а ведь именно они способны бороться с раком! Такое питание резко отличается от рациона наших предков.

Хотя диеты с низким содержанием углеводов и могут быть эффективными с точки зрения похудения, многие люди, придерживающиеся таких диет, достигают краткосрочной потери веса за счет ухудшения здоровья в будущем. Вот факты, о которых не говорят вам авторы таких низкоуглеводных диет: бедный углеводами рацион питания вызывает быстрое снижение веса, потому что он исчерпывает запасы углеводов в организме — в мышцах и печени (гликоген), и вы избавляетесь главным образом от воды.

Когда программы питания с низким содержанием углеводов вызывают долгосрочное (в течение недель и месяцев) снижение веса, это объясняется очень просто — вы начинаете сжигать больше калорий, чем потребляете. Низкоуглеводные диеты имеют тенденцию к нормализации метаболизма инсулина у многих людей, особенно у тех, кто весит существенно больше нормы. Эта нормализация предотвращает колебания сахара в крови, что, в свою очередь, может заставить некоторых людей меньше есть — и, следовательно, терять

вес. Сокращение общего числа потребляемых калорий автоматически снижает общий уровень холестерина и уровень плохого холестерина (ЛПНП)^[9] в том числе. Кроме того, уменьшение количества углеводов (неважно, изменяется ли общий уровень калорий или нет) почти всегда вызывает понижение уровня триглицеридов (жиров) в крови и повышение уровня хорошего холестерина (ЛПВП)^[10].

Если диеты с низким содержанием углеводов заставляют кого-то потреблять меньше калорий, они могут помочь в снижении веса и улучшении химического состава крови, по крайней мере в ближайшей перспективе. Однако все же следует остерегаться подобных диет: низкоуглеводная система питания с повышенным содержанием жиров, которая не сопровождается уменьшением суточного количества потребляемых калорий, — это «кошмар» для организма, согласно мнению Американской диетической ассоциации. Давайте выясним почему.

Углеводы и холестерин

Если вы будете потреблять много насыщенных жиров, которые содержатся в сырах, масле и беконе, и не снизите общее количество получаемых калорий, уровень холестерина в крови у вас повысится. И хотя авторы низкоуглеводных диет с высоким содержанием жира обычно говорят обратное, медицинскому сообществу известно об этом уже более пятидесяти лет. Этот факт был доказан в ходе исследований метаболизма человека, когда люди под тщательным контролем врачей питались только разрешенной пищей в определенных количествах. Многие авторы низкоуглеводных диет утверждают, что эти клинические испытания недействительны, потому что ни в одном из них не было достаточного ограничения количества углеводов. Однако им следовало бы знать, что сокращение количества углеводов не гарантирует снижения уровня холестерина в крови. Доктор Стивен Финни и его коллеги из Массачусетского технологического института исследовали метаболизм девяти здоровых стройных мужчин. Они в течение 35 дней ели только мясо, рыбу, яйца, сыр и сливки. Их потребление углеводов было очень низким — меньше 20 г в день, — но это не имело значения. Уровень холестерина в их крови

существенно повысился — в среднем со 159 до 208 мг/дл за 35 дней. Результаты этого исследования показывают, что диеты с высоким содержанием определенного насыщенного жира — называемого пальмитиновой кислотой — приводят к росту уровня холестерина в крови, даже если общее количество потребляемых калорий остается в норме.

В лучшем случае низкоуглеводные диеты с высоким содержанием жира — временное решение проблемы снижения веса. В худшем они могут привести к большим неприятностям со здоровьем — повышению уровня плохого холестерина в крови, что увеличивает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Жиры

Основным существенным отличием палеодиеты от низкоуглеводных диет с высоким содержанием жира, о которых мы только что говорили, являются именно жиры. В большинстве современных диет с низким содержанием углеводов не показывается никакого различия между хорошими и плохими жирами. Все жиры смешиваются. Цель заключается в том, чтобы просто снизить количество потребляемых углеводов, не беспокоясь при этом о жирах.

Но вы *должны* беспокоиться о жирах. Не все жиры одинаковы, и влияние жира на уровень холестерина в крови — и как следствие на риск развития сердечно-сосудистых заболеваний — не должно игнорироваться. К сожалению, для многих людей, которые пытаются принять правильное решение относительно питания, жиры — это вопрос, в котором трудно разобраться. С одной стороны, большинство жиров кажутся одинаковыми. Какая разница между насыщенными и мононенасыщенными или полиненасыщенными жирами? Как отличить жирные кислоты омега-6 от омега-3^[11]?

- **Мононенасыщенные** жиры полезны. Они содержатся в оливковом масле, орехах и авокадо. Как известно, они понижают уровень холестерина в крови и помогают предотвратить закупоривание артерий и атеросклероз.

- **Насыщенные** жиры преимущественно вредны. Они содержатся в обработанном мясе, продуктах из цельного молока и хлебобулочных изделиях. Большинство из них повышают уровень холестерина в крови. Единственное исключение — насыщенный жир под названием стеариновая кислота, который, подобно мононенасыщенным жирам, понижает уровень холестерина в крови.
- **Полиненасыщенные** жиры различаются между собой — одни более полезны, другие менее. Например, омега-3 (содержится в рыбьем жире) является полезным жиром, который может улучшить химический состав крови и снизить риск возникновения многих хронических заболеваний. Напротив, полиненасыщенная жирная кислота омега-6 (содержится в растительных маслах, хлебобулочных изделиях) вредна, если вы получаете ее слишком много за счет уменьшения количества омега-3.

Люди эпохи палеолита потребляли много мононенасыщенных жиров, иногда они получали и полиненасыщенные жиры, но при этом баланс жирных кислот омега-3 и омега-6 не нарушался. В их рационе было гораздо меньше жирных кислот омега-6, чем у нас сегодня. Кроме того, основной насыщенный жир в мясе диких животных — это полезная стеариновая кислота, а не повышающая холестерин пальмитиновая кислота, которая составляет большую часть жира в мясе домашнего скота.

Насколько важны жиры в рационе человека? Вот один пример: люди в странах Средиземноморья, которые потребляют большое количество оливкового масла, имеют существенно меньший риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний, чем американцы или жители севера Европы, которые едят мало оливкового масла. Вместо этого типичная западная система питания «предлагает» в больших количествах полиненасыщенные жирные кислоты омега-6 и трансжиры, но очень малое количество омега-3, полезных для сердца и артерий.

Наши исследования состояния здоровья охотников-собирателей показывают, что у них низкий уровень холестерина в крови и они очень редко страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. Мы

полагаем, что основной причиной здоровья сердечно-сосудистой системы является употребление в пищу определенного вида жиров.

Насыщенные жиры: переосмысление

В первом издании книги «Палеодиета» я непреклонно заявлял, что вы должны избегать жирного обработанного мяса, такого как бекон, хот-доги, мясные закуски, салями, колбаса и сосиски, потому что оно содержит слишком много насыщенных жиров, которые повышают уровень холестерина в крови. Эта идея все так же верна сегодня, но новые научные данные вносят небольшие изменения в этот аспект палеодиеты. Но не думайте, что вы должны теперь есть бекон и обработанное мясо, когда вам этого хочется. Вовсе нет! Обработанное мясо — это синтетическая комбинация мяса (мышц) и жира, объединенных искусственно по прихоти работников мясоперерабатывающей промышленности, не имеющая абсолютно ничего общего с жирами в мясе диких животных, которым питались наши древние предки. Помимо неестественного сочетания жиров (высокий уровень жирных кислот омега-6, низкий — омега-3 и большое количество насыщенных жиров), обработанное жирное мясо содержит консерванты, такие как нитриты, которые в нашем кишечнике преобразуются в вызывающие рак нитрозамины. К тому же такое мясо содержит огромное количество соли, кукурузного сиропа (с высоким содержанием фруктозы), пшеницы и множества других добавок, которые многократно увеличивают вред такого мяса для здоровья.

Итак, искусственно произведенное мясо имеет очень мало общего с натуральным мясом диких животных, которым питались наши предки — охотники-собиратели, — и его нужно избегать.

Теперь поговорим о необработанном жирном мясе, которое можно купить повсюду, — Т-bone стейки^[12], ребрышки, бараньи отбивные, куриные окорочка, а также жирная свинина и другое жирное мясо. Оно не содержит консервантов и дополнительных жиров. Действительно ли оно вредное?

Я прекрасно понимаю, что многие из нас — вернее сказать, большинство, — не являются охотниками и никогда не видели туши

диких животных, таких как олень, лось или антилопа. Вряд ли у вас была возможность даже визуально сравнить туши откормленного на фермах скота с мясом диких животных. Но поверьте мне, я могу сказать вам точно, что у них нет почти ничего общего. Наша исследовательская группа проводила сравнительный химический анализ мяса диких животных и откормленного на специальных площадках скота, и результаты этих исследований были опубликованы в известных мировых журналах о питании.

Тело дикого животного — худое, имеет мало внешнего жира и почти не имеет жировой прослойки между мышцами. У откормленных же на ферме животных все тело покрыто 10–15-сантиметровым слоем белого жира. Эти животные — «искусственный продукт» современного сельского хозяйства — весят больше нормы, они тучные и больные. Между их мышцами находится жировая прослойка (то, что мы называем «мраморным мясом») — она улучшает вкус мяса, но в то же время она делает организм животного устойчивым к инсулину. Точно такое же влияние этот жир оказывает и на ваш организм. В туше дикого животного почти никогда не бывает участков мраморного мяса.

Поскольку животных на фермах первую половину их жизни откармливают исключительно зерновыми (злаки и сорго), их мясо содержит много жирных кислот омега-6 и мало полезных для здоровья омега-3. Мясо откормленного зерном домашнего скота по химическому составу существенно отличается от мяса диких животных (более полную информацию смотрите в Приложении В в конце этой книги).

Сравните: в 100-граммовой порции T-bone стейка содержится около 9,1 г насыщенных жиров, тогда как в таком же куске жареного мяса бизона — всего 0,9 г. Чтобы получить насыщенных жиров столько же, сколько содержится в небольшой порции стейка, вы должны были бы съесть в десять раз больше мяса бизона. Для наших предков — охотников-собирателей — было бы очень сложно или даже скорее невозможно получить такое количество насыщенных жиров, которое мы получаем сегодня, придерживаясь типичной западной системы питания.

Итак, насыщенные жиры в нашем рационе провоцируют сердечно-сосудистые заболевания, поэтому те, кто хочет питаться согласно

принципам палеодиеты, должны попытаться уменьшить количество потребляемого жирного мяса домашнего скота, чтобы уменьшить количество насыщенных жиров, не так ли? Но ответ на этот вопрос не так прост, как казалось двадцать пять лет назад. Тогда доктор Майкл Браун и Джозеф Голдстайн из медицинского центра Юго-Западного университета Техаса были награждены Нобелевской премией в области медицины. Они обнаружили, что насыщенные жиры снижают уровень плохого холестерина ЛПНП в крови. Последующие исследования, проведенные с участием людей, показали, что определенные насыщенные жирные кислоты — лауриновая, миристиновая и пальмитиновая — повышают уровень холестерина в крови при прочих равных факторах. Но в последние годы сообщества врачей и диетологов спорят о другом: обязательно ли повышенный уровень холестерина в крови усиливает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний? Поскольку наука пытается ответить на этот вопрос уже в течение нескольких лет, мы можем надеяться, что результат многолетних исследований будет максимально объективным. Процесс под названием атеросклероз в конечном счете приводит к сердечным приступам с летальным исходом, а суть его заключается в том, что в артериях, поставляющих кровь непосредственно к сердцу, появляются и растут бляшки из холестерина и кальция. Изначально считалось, что к сердечному приступу приводит постепенное сужение и наконец закрытие артерий, ведущих к сердцу. Теперь мы знаем, что эта модель неточна и слишком упрощена.

За последние десять-пятнадцать лет стало очевидно, что в любой момент, когда артерия забивается бляшками, может начаться воспаление. Фактически главной причиной сердечного приступа является не постепенное сужение артерий, питающих сердце, а, вероятнее, разрыв волокнистой крышки, которая окружает и отгораживает бляшку в сердечных артериях. Хроническое слабое воспаление вызывает ее разрыв, что, в свою очередь, приводит к формированию тромба в артериях, ведущих непосредственно к сердцу, — и, следовательно, к сердечному приступу. Без хронических слабых воспалений, вероятно, сердечных приступов не происходило бы.

Итак, насыщенные жиры, содержащиеся в жирном мясе, вызывают атеросклероз? Если смотреть на эволюционные

доказательства, однозначный ответ — да. У доктора Майкла Циммермана, патолога в Университете Ханеманна в Пенсильвании, однажды появилась редкая возможность вскрыть нескольких эскимосских мумий, которые в течение сотен лет находились в вечной мерзлоте на Аляске. Первая мумия — женщина пятидесяти трех лет, чье замерзшее тело было вынесено на берег острова Святого Лаврентия в октябре 1972 года. Радиоуглеродный анализ показал, что она умерла в 400 году н. э. от оползня, который полностью похоронил ее. Вскрытие показало умеренный уровень атеросклероза в ее артериях и никаких предпосылок сердечного приступа. Вторая мумия — также женщина, приблизительно 40–45 лет, которая была найдена после оползня в Бэрроу на Аляске. Вскрытие показало наличие атеросклеротических бляшек в ее артериях.

Из результатов исследований питания охотников-собирателей во всем мире мы знаем, что рацион эскимосских женщин почти полностью (на 97%) состоял из мяса диких животных и рыбы, включая китов, моржей, тюленей, лосося, овцебыков и оленей карибу. Поскольку эскимосы жили — и живут до сих пор — на севере (63–71° северной широты), пища растительного происхождения была им недоступна, следовательно, потребление углеводов было практически нулевым, но все же у них развивался атеросклероз. Возможно, доктора Браун и Голдстайн все-таки были правы: высокое содержание в рационе насыщенных жиров действительно провоцирует атеросклероз. Несмотря на эти факты, археологические и медицинские исследования показывают, что эскимосы (придерживаясь традиционного образа жизни и питания) почти никогда не умирали от сердечных приступов.

Итак, теперь у нас есть все факты, чтобы окончательно прекратить споры относительно взаимосвязи между потреблением пищи, богатой насыщенными жирами, и возникновением сердечно-сосудистых заболеваний. Насыщенные жиры увеличивают концентрацию холестерина в крови, но если в артериях не будет хронических воспалений, мы, вероятно, избежим смерти от сердечных приступов и инсульта. Совет, который я могу дать вам на основе вновь полученной информации, таков: если вы будете придерживаться основных принципов палеодиеты, жирное мясо, вероятно, окажет минимальное негативное воздействие на ваше здоровье, как это было у наших

древних предков. До того, как люди начали есть зерновые, бобовые, молочные продукты, рафинированный сахар и соленые обработанные продукты, которые посредством многих физиологических механизмов вызывают хроническое слабое воспаление в нашем организме, у наших предков, которые потребляли жирное мясо и субпродукты, был высокий показатель выживаемости. Более подробно я расскажу об этом в своей следующей книге «Путь палеодиеты».

Фрукты и овощи — защита от болезней

Основная проблема низкоуглеводных диет для снижения веса состоит в том, что они почти исключают из рациона полезные для здоровья овощи и фрукты. Из-за особенности этих диет — ограничение потребления всех типов углеводов, даже полезных, до 30–100 г в день — растительная пища практически запрещена. Это неправильно. Фрукты и овощи — благодаря содержащимся в них антиоксидантам^[13], фитохимическим соединениям и клетчатке — являются нашими самыми главными союзниками в борьбе против сердечных заболеваний, рака и остеопороза^[14]. Всего одна папайя (59 г углеводов) сразу перекрыла бы дневную норму углеводов в самых популярных низкоуглеводных диетах, а апельсин, яблоко, чашка брокколи с морковью (73 г углеводов) просто неприемлемы практически для любой низкоуглеводной диеты.

Изначальные источники углеводов — продукты, питаясь которыми человек выживал на протяжении миллионов лет, — это не крахмалистые зерновые и картофель с высоким гликемическим индексом^[15], которые заставляют резко колебаться уровень сахара в крови. Наши древние предки получали углеводы из дикорастущих фруктов и овощей с низким гликемическим индексом, которые вызывают медленное и слабое повышение уровня сахара в крови. Такие углеводы вы и будете потреблять, придерживаясь палеодиеты. Эти некрахмалистые углеводы нормализуют уровень сахара и инсулина в крови, способствуют снижению веса и заставляют вас чувствовать себя энергичными в течение всего дня.

Фрукты и овощи в борьбе с остеопорозом

Одним из самых важных и наименее известных свойств фруктов и овощей является их способность предотвращать или хотя бы замедлять потерю костной массы, названную остеопорозом, которая так часто развивается с возрастом. Еще в 1999 году доктор Кэтрин Тэкер и ее коллеги в университете имени Тафтса исследовали минеральный состав костей у большого количества мужчин и женщин. Они выяснили, что у людей, которые потребляли много овощей и фруктов, был самый большой удельный вес костного минерала и самые крепкие кости. За следующие десять лет более ста научных исследований подтвердили эту концепцию.

«А как же кальций? — спросите вы. — Ведь потребление большого количества сыра также может помочь предотвратить остеопороз?» Ответить на этот вопрос не так просто. Один из самых главных парадоксов низкоуглеводных диет с малым содержанием жира состоит в том, что, несмотря на разрешение неограниченного потребления сыров (в которых содержится много кальция), такие диеты почти наверняка будут способствовать потере костной массы и в конечном счете остеопорозу. Как такое может быть? Дело в том, что получение большого количества кальция из сыров не компенсирует недостаток фруктов и овощей.

Чтобы описать этот процесс, ученые используют термин «баланс кальция». Это разница между количеством усваиваемого и выделяемого кальция. Большинство из нас знают, насколько кальций важен для организма. Вторая часть уравнения — *сколько кальция вы выделяете* — не менее важна. В вашем организме может поддерживаться баланс кальция, если, потребляя малое его количество, вы столько же его и теряете. И напротив, баланс кальция может быть легко нарушен, если вы теряете кальция больше, чем получаете, даже если едите сыр в каждый прием пищи.

Основным фактором, обуславливающим потерю кальция, является *кисотно-щелочной баланс*. Если ваш рацион будет давать сильную кислотную нагрузку, то вы выделите много кальция с мочой, если же основная нагрузка идет от щелочных продуктов, то вы сохраните больше кальция. Исследование моего коллеги доктора Энтони Себастьяна и его группы из Калифорнийского университета в Сан-Франциско, опубликованное в «Журнале медицины Новой Англии»,

показало, что добавление к рациону бикарбоната калия (щелочи) нейтрализовало внутреннюю кислотную нагрузку организма, уменьшило потерю кальция с мочой и ускорило темп формирования костной ткани. В еще одном напечатанном в этом же журнале исследовании доктор Лоуренс Аппель из Университета имени Джона Хопкинса сообщил, что диеты, богатые фруктами и овощами (это продукты, дающие щелочную нагрузку), значительно уменьшили потерю кальция с мочой у 459 мужчин и женщин. В Приложении А приведен список продуктов и их кислотно-щелочная ценность.

Хлебные злаки, большинство молочных продуктов, бобовые, мясо, рыба, соленые обработанные продукты и яйца дают организму чистую кислотную нагрузку. Худшие в этом списке — сыры, которые при этом являются богатым источником кальция. Повторюсь, если вы потребляете недостаточное количество фруктов и овощей, эти богатые кислотой продукты будут способствовать потере костной массы и остеопорозу. Почти все фрукты и овощи дают организму щелочную нагрузку. Когда вы начнете придерживаться палеодиеты, вам не придется беспокоиться о переизбытке кислоты, вызывающей потерю костной массы, потому что более 35% своей ежедневной нормы калорий вы будете получать из фруктов и овощей, которые нейтрализуют кислоту, полученную из мяса и морепродуктов.

Ядовитая соль

Большинство низкоуглеводных диет с высоким содержанием жира не берут во внимание соль, а некоторые даже поощряют ее использование. Однако существует множество медицинских заключений, связывающих соль с повышенным артериальным давлением, инсультами, остеопорозом, камнями в почках, астмой и определенными видами рака. Соль также является одним из факторов бессонницы, морской болезни, синдрома Мениера (болезненный звон в ушах) и преэклампсии беременности^[16].

Соль состоит из натрия и хлора. Многие думают, что в основном за вредный эффект потребления соли несет ответственность только натрий, но они ошибаются — хлор виновен не меньше. В среднем человек потребляет приблизительно 10 г соли в день (это около 4 г

натрия и 6 г хлора). При переваривании хлора почки получают чистую кислотную нагрузку, как и от хлебных злаков, бобовых, молочных продуктов и мяса. Благодаря высокому содержанию хлора, соль — один из основных факторов кислотности вашего рациона. Люди эпохи палеолита почти никогда не использовали соль и не потребляли ничего похожего на современные соленые сыры, обработанное мясо и рыбные консервы — продукты, на потреблении которых базируются большинство низкоуглеводных диет. Сделайте одолжение вашему организму и выбросите свою солонку вместе с остальными солеными, обработанными, консервированными продуктами из вашего холодильника.

Нежирное мясо и лишний вес

Еще 50 лет назад ученые начали говорить о вреде красного мяса для здоровья человека, но сегодня в результате научных исследований приходит понимание, что полвека назад ученые выплеснули вместе с водой ребенка. Мясо — комбинация жиров и белков (протеинов). Нежирное мясо — такое как мясо диких животных — состоит приблизительно из 80% белков и 20% жира. Жирное обработанное мясо, например бекон или хот-доги, может содержать 75% жира, а белков при этом всего лишь 25%, а то и меньше. Удивительно, но первоначально был проигнорирован казался бы очевидный факт: проблемы со здоровьем вызывают не белки, а высокое содержание в мясе насыщенного жира определенного типа — пальмитиновой кислоты. Тем не менее белки были объявлены вредными.

Но теперь пришло время пересмотреть это заявление, в том числе основываясь на анализе нашего прошлого. Более 2 миллионов лет основу рациона наших предков составляли белки и полезные жиры, а также овощи и фрукты. Такая пища давала им энергию и помогала остаться здоровыми.

Белки и метаболизм

Когда ученые выяснили, что белки положительно влияют на здоровье и помогают регулировать массу тела — а это произошло лишь два десятилетия назад, — они поняли, что наши предки питались

абсолютно правильно. Оказывается, белки — наш, возможно, самый влиятельный союзник в борьбе с лишним весом. Они дают «термический эффект» в два раза больше, чем жиры и углеводы, и, следовательно, увеличивают скорость нашего метаболизма. Иными словами, «термический эффект» белков усиливает наш метаболизм и заставляет сжигать больше калорий, чем жиры или углеводы с такой же энергетической ценностью. Кроме того, белки имеют более высокую, чем жиры и углеводы, «ценность насыщения» — то есть быстрее заставляют вас почувствовать себя сытыми.

Принципы палеодиеты, о которых я рассказываю в этой книге, основанные на десятилетиях научных исследований и «доказанные» многими поколениями наших предков, заставят ваш метаболизм усилиться, аппетит — уменьшиться, а лишние килограммы исчезнут без следа, поскольку вы включите в свой рацион белок.

Белки и сердечно-сосудистые заболевания

Но палеодиета даст вам гораздо больше пользы, чем простое снижение веса. В отличие от других низкоуглеводных диет, она чрезвычайно полезна для сердца. Как выяснил доктор Бернارد Вольф из Университета Западного Онтарио в Канаде, богатые белками диеты являются более эффективными для понижения общего количества холестерина в крови по сравнению с обезжиренными диетами с высоким содержанием углеводов. При этом не только понижается уровень плохого холестерина ЛПНП и триглицеридов, но и одновременно повышается уровень хорошего холестерина ЛПВП. Мой коллега Нил Манн из Королевского технологического института в Мельбурне, Австралия, доказал, что у людей, которые потребляют много белка, уровень гомоцистеина (токсичное вещество, повреждающее артерии и делающее их предрасположенными к атеросклерозу) в крови существенно ниже, чем у вегетарианцев. Вывод заключается в том, что белковые диеты вызывают полезные изменения химического состава крови, что в свою очередь снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Как показали многие исследования, диеты с высоким содержанием белков улучшают метаболизм инсулина, помогают снизить

артериальное давление и сокращают риск возникновения инсультов. Иногда они даже продлевают срок жизни женщин, больных раком молочной железы. Некоторые ученые утверждали, что белковые диеты повреждают почки, но это не так. Исследователи из Королевского ветеринарного и сельскохозяйственного университета в Копенгагене, Дания, опровергли этот миф. Доктор Арне Аструп и его коллеги поместили шестьдесят пять тучных людей в условия высокобелковой диеты на шесть месяцев и выяснили, что их почки легко приспособились к повышенному потреблению белков, поскольку функционирование почек к концу эксперимента не было нарушено.

Так разве не пора заставить белки играть на вашей стороне? Потребление нежирного мяса и рыбы при каждом приеме пищи — как делали наши предки эпохи палеолита — может стать самым полезным решением из всех, что вы когда-либо принимали.

По сравнению со странными низкоуглеводными диетами палеодиета включает в себя все питательные вещества, необходимые для здоровья. Она разработана на основе полезного для здоровья рациона питания наших предков, который сложился задолго до развития сельского хозяйства. Она содержит необходимый баланс продуктов животного и растительного происхождения, иначе говоря, правильное соотношение белков, жиров и углеводов, требуемое для потери лишнего веса и улучшения состояния здоровья.

Так не мучьте свой организм низкоуглеводными диетами! Палеодиета принесет вам не меньшую пользу с точки зрения потери веса. Но даже не это самое главное. Палеодиета — очень полезная программа питания, которой можно следовать на протяжении всей жизни.

Глава 2

Основные правила палеодиеты

С помощью палеодиеты вы вернетесь к питанию, на которое вы генетически запрограммированы. Вы будете питаться так, как питались все жители нашей планеты 333 поколения назад.

Палеодиета невероятно проста. Вот ее основные правила.

1. Можно есть любое нежирное мясо, рыбу и морепродукты.
2. Можно есть любые фрукты и овощи, не содержащие крахмала.
3. Никаких злаковых.
4. Никаких бобовых.
5. Никаких молочных продуктов.

Палеодиета — это питание, максимально исключающее «плохие» жиры. Допускается минимум жиров, которые приводят к закупориванию артерий, и при этом основной акцент делается на употребление в пищу большого количества белков, которые содержатся в нежирном мясе, и полезных жиров, содержащихся в таких продуктах, как мясо лосося и другой холодноводной рыбы, орехи, оливковое масло.

Палеодиета может быть строгой или мягкой, все зависит только от вашего выбора. Существует три уровня, для каждого из которых предлагается перечень допустимых продуктов, а вы можете выбирать те, что вам больше нравятся. Если вы изредка хотите насладиться бокалом вина или пива — пожалуйста. Поскольку палеодиета — это программа питания, рассчитанная на всю жизнь, а не кратковременная голодовка, направленная на быструю потерю веса, она отличается гибкостью, позволяя вам учитывать свои индивидуальные особенности. Попробуйте перейти к палеодиете, и вы вскоре заметите, что ваш аппетит уменьшится, а метаболизм, наоборот, усилится. Это означает, что вы будете терять вес, не испытывая чувства постоянного голода, которое сопутствует большинству диет и в итоге обрекает их на неудачу. Не нужно высчитывать граммы углеводов. Вы можете употреблять их столько, сколько вам хочется,

если это хорошие углеводы, содержащиеся во фруктах и овощах с низким гликемическим индексом. Не нужно считать калории. Основная идея нашей программы питания: ешь, пока не наешься. Наслаждайтесь щедростью природы. Теряйте вес и оставайтесь при этом здоровыми!

Сравните количество питательных веществ и некоторых групп продуктов, которые получает организм при палеодиете и при непродолжительных низкоуглеводных диетах, о которых я говорил в предыдущей главе.

Вещества	Палеодиета (уровень содержания)	Низкоуглеводные диеты (уровень содержания)
Белки	Высокий (19–35%)	Средний (18–23%)
Углеводы	Средний (28–47%)	Низкий (4–26%)
Общее количество жиров	Средний (28–47%)	Высокий (51–78%)
Насыщенные	Средний	Высокий
Мононенасыщенные	Высокий	Средний
Полиненасыщенные	Средний	Средний
Омега-3	Высокий	Низкий
Клетчатка	Высокий	Низкий
Фрукты и овощи	Высокий	Низкий
Орехи и семена	Средний	Низкий
Соль	Низкий	Высокий
Рафинированный сахар	Низкий	Низкий
Молочные продукты	Нет	Высокий

Принципы палеодиеты

В процессе исследования наша команда проанализировала ежедневный рацион охотников-собирателей, и мы выявили оптимальное для здоровья человека соотношение продуктов. Я отмечал, что придерживаясь палеодиеты, вам не нужно считать калории, но если вы все же сделаете это, то увидите, что больше

половины из них — 55% — вы получаете из нежирного мяса, субпродуктов, рыбы и морепродуктов. Такая пища должна быть дополнена свежими фруктами, овощами, некоторыми орехами и полезными маслами.

Ешьте больше нежирного мяса, свежих фруктов и овощей!

Мы — я и моя исследовательская группа — долгие годы анализировали, что ели люди эпохи палеолита: проводили компьютерные исследования всех возможных компонентов рациона, варьируя количество и разновидности растительных и животных продуктов, которые были доступны нашим древним предкам. Таким образом постепенно были выявлены главные принципы питания — всего их семь, — которые и легли в основу палеодиеты. Они — ваше руководство на пути оздоровления организма и потере лишнего веса.

Семь ключевых принципов палеодиеты

1. Потреблять достаточно большое количество животных белков.
2. Потреблять больше «хороших» углеводов — из фруктов и овощей, а не из зерновых, крахмалосодержащих корнеплодов и рафинированного сахара.
3. Получать много клетчатки из некрахмалистых фруктов и овощей.
4. Потреблять умеренное количество жиров, причем больше «хороших» жиров (мононенасыщенных и полиненасыщенных), чем «плохих» (насыщенных и трансжиров), и примерно равное количество жирных кислот омега-3 и омега-6.
5. Потреблять продукты с высоким содержанием калия и низким — натрия.
6. Потреблять продукты с чистой щелочной нагрузкой.
7. Есть пищу, богатую растительными фитохимическими веществами, витаминами, минералами и антиоксидантами.

Все это поможет вам сохранить или даже вернуть здоровье, минимизировать риск развития хронических заболеваний и будет способствовать потере лишнего веса. Именно на такое питание мы генетически запрограммированы.

Что купить в супермаркете?

Вам не обязательно есть мясо диких животных (если вы сами этого не хотите), чтобы получать те же питательные вещества, что и охотники-собиратели. Как я уже не раз отмечал, главная роль в палеодиете отводится нежирному мясу, субпродуктам, рыбе и морепродуктам, которые доступны в любом супермаркете.

Вот список некоторых богатых белками продуктов, являющихся частью палеодиеты.

- Грудка индейки без кожи (94%)
- Креветки (90%)
- Красный морской окунь (87%)
- Краб (86%)
- Палтус (80%)
- Зобная и поджелудочная железы теленка (77%)
- Моллюски (73%)
- Нежирная свиная вырезка (72%)
- Говяжье сердце (69%)
- Жареный тунец (68%)
- Стейк из телятины (68%)
- Бифштекс из говяжьего филе (65%)
- Куриная печень (65%)
- Куриная грудка без кожи (63%)
- Говяжья печень (63%)
- Стейк из нежирной говядины (62%)
- Отбивные из нежирной свинины (62%)
- Мидии (58%)

Возможно, вы думаете, что гамбургеры, яйца, сыр, молоко и бобовые тоже включают большое количество белков, но это не так. Ни один из этих продуктов не сравнится по содержанию протеинов с нежирным мясом или рыбой.

- Яйца (34%)
- Сыры (28%)
- Бобовые (27%)
- Отбивные из баранины (25%)

- Жирный гамбургер (24%)
- Саями (23%)
- Свиная колбаса (22%)
- Бекон (21%)
- Цельное молоко (21%)
- Ливерная колбаса (18%)
- Болонская колбаса (15%)
- Хот-доги (14%)
- Злаки (12%)
- Орехи (10%)

Придерживаясь палеодиеты, вы не должны есть костный мозг (любимое блюдо охотников-собирателей) только потому, что это было хорошей пищей для наших предков. Важно, что мозг — это основной источник мононенасыщенных жиров — «хороших» жиров. Мононенасыщенные жиры снижают уровень холестерина и минимизируют риск развития рака груди и сердечных заболеваний. Мононенасыщенные жиры содержатся в орехах, авокадо и оливковом масле. Вам также не обязательно есть головной мозг животных (еще один деликатес для людей эпохи палеолита), чтобы получать необходимое количество омега-3, предотвращающей многие хронические заболевания. Вы можете получить большое количество омега-3 из продуктов, которые можно найти в обычном супермаркете. Среди них:

- Рыба и морепродукты, особенно холодноводная рыба, такая как семга, скумбрия, сельдь и палтус
- Льняное масло, которое можно использовать для заправки салатов, овощей, приготовленных на пару, или как дополнение к другим блюдам
- Печенка
- Мясо диких животных
- Курица, выращенная в условиях свободного выгула
- Пастбищная говядина
- Яйца, обогащенные омега-3
- Грецкие орехи и орехи макадамия (которые особенно вкусны в салатах)

- Листовые зеленые овощи
- Капсулы рыбьего жира, доступные в аптеках и магазинах здорового питания

Палеодиета — это просто

Поначалу, когда вы только будете переходить на новую для вас систему питания, это потребует некоторых усилий по планированию при покупках в магазине и выбору действительно нужных вам продуктов, но как только вы привыкнете к палеодиете, это станет для вас естественным. Работающие люди, которые вынуждены обедать вне дома, и даже те, кто много путешествуют, также могут легко включать полезные продукты в свое меню.

Одно из важных условий успешного соблюдения палеодиеты — готовить пищу дома и брать ее на работу в качестве закуски или полноценного обеда. Нет ничего проще, чем взять с собой на обед несколько кусочков нежирного ростбифа или куриных грудок без кожи, оставшихся от вчерашнего ужина, со свежими помидорами и морковными палочками, а на десерт — яблоко или персик. Обедать в кафе, соблюдая палеодиету, также достаточно легко, если помнить об основных ее принципах. Закажите зеленый салат с креветками и заправьте его оливковым маслом и лимонным соком, но воздержитесь при этом от гренок. На завтрак съешьте 2 яйца пашот и половину мускусной дыни, откажитесь от тостов и бекона и побалуйте себя чашкой кофе без кофеина или травяного чая. В главе 8 я подробно расскажу, как придерживаться палеодиеты в нашем мире фастфуда.

После того, как вы вычеркнете из вашего ежедневного рациона злаки, молочные продукты и рафинированный сахар, вы скоро обнаружите, что существует невероятное множество вкусных и полезных продуктов и блюд из них, которые прекрасно подходят для палеодиеты. Например, на завтрак приготовьте омлет из яиц, обогащенных жирными кислотами омега-3, с добавлением крабов, авокадо и персикового соуса сальса. На обед — суп гаспачо, филе камбалы, маринованное в вине, с салатом из шпината. На ужин — жареную свиную корейку, зеленый салат, заправленный льняным маслом, приготовленную на пару брокколи и бокал мерло, а на десерт

— свежую ежевику, посыпанную хлопьями миндаля. Это восхитительное меню на день — лишь часть 6-недельного плана палеодиеты, о которых я подробно расскажу в главах 9 и 10.

Палеодиета — самая полезная система питания

Многие диетологи и специалисты в области питания наверняка скажут, что диета, которая исключает зерновые, молочные продукты и бобовые, существенно ограничивает поступление в организм необходимых питательных веществ, поэтому она вряд ли эффективна и к тому же требует чрезвычайно осторожного применения. На самом деле все наоборот: палеодиета — это программа питания, которая обеспечивала успешное существование человечества на протяжении последних 10 000 лет. Придерживаясь палеодиеты, вы получите 100% необходимых вам питательных веществ. Наша исследовательская группа проанализировала состав сотен различных комбинаций растительной и животной пищи, которую предлагает палеодиета. Во всех сочетаниях уровень питательных веществ, витаминов и минералов превышал рекомендуемые суточные нормы. Палеодиета превосходит современные диеты на основе злаков и молочных продуктов по содержанию в блюдах питательных веществ, которые защищают от болезней сердечно-сосудистой системы и рака, включая:

- Витамин С
- Витамин В₁₂
- Витамин В₆
- Фолиевую кислоту
- Магний
- Хром
- Калий
- Селен
- Растворимую клетчатку
- Омега-3 и мононенасыщенные жиры
- Бета-каротин и другие растительные фитохимические соединения

Фактически благодаря палеодиете вы получите гораздо больше необходимых организму питательных веществ, таких как железо, цинк, витамин В₁₂, витамин В₆ и жирные кислоты омега-3, которых недостаточно в вегетарианских диетах и типичной западной системе питания.

Давайте вкратце рассмотрим ежедневный рацион 25-летней женщины, придерживающейся палеодиеты. Половину дневной нормы, которая составляет 2200 калорий, она получает из животной пищи, остальное — из растительной. Все продукты доступны в ближайшем супермаркете.

На завтрак она съедает половину мускусной дыни и порцию — 340 г — жареного лосося. На обед — 7 больших жареных креветок и салат из шпината и овощей (3 стакана сырых листьев шпината, 1 морковь, 1 огурец, 2 помидора, лимонный сок, оливковое масло, острый соус). На ужин — 2 нежирных свиных отбивных, 2 стакана приготовленной на пару брокколи и зеленый салат (2 стакана римского салата, ½ стакана нарезанных помидоров, ¼ стакана нарезанного фиолетового репчатого лука, ½ авокадо, лимонный сок). На десерт — ½ стакана свежей или замороженной черники и ¼ стакана миндаля. В качестве перекуса она может еще позволить себе ¼ стакана миндаля и холодную свинину.

Питательные вещества	Ежедневное содержание	Рекомендованная норма
Калории	2200	100%
Белки	190 г	379%
Углеводы	142 г	—
Жиры	108 г	—
Насыщенные жиры	21 г	—
Мононенасыщенные жиры	54 г	—
Полиненасыщенные жиры	21 г	—
Жирные кислоты омега-3	6,7 г	—
Водорастворимые витамины		
Тиамин (витамин В ₁)	4,6 мг	417%

Рибофлавин (витамин В ₂)	3,6 мг	281%
Витамин В ₃	56,2 мг	374%
Витамин В ₆	5,9 мг	369%
Витамин В ₁₂	10,3 мкг	513%
Биотин (витамин В ₇)	113 мкг	174%
Фолиевая кислота (витамин В ₉)	911 мкг	506%
Пантотеновая кислота (витамин В ₅)	11,5 мг	209%
Витамин С	559 мг	932%
Жирорастворимые витамины		
Витамин А	6861 МЕ ^[17]	858%
Витамин D	0 мкг	0%
Витамин Е	26,5 мг	331%
Витамин К	945 мкг	1454%
Макроминералы		
Натрий	813 мг	—
Калий	8555 мг	—
Кальций	890 мг	111%
Фосфор	2308 мг	289%
Магний	685 мг	245%
Микроэлементы		
Железо	21,5 мг	143%
Цинк	19,8 мг	165%
Медь	3,5 мг	155%
Марганец	6,4 мг	181%
Селен	0,147 мг	267%
Клетчатка из овощей и фруктов	47 г	—
Бета-каротин	3583 мкг	—

Как вы видите, палеодиета — великолепный источник полезных веществ. В данном примере диеты в 2200 калорий схема макроэлементов такая: 33% белков, 25% углеводов, 42% жиров.

Заметьте, что количество полученных с пищей питательных веществ, всех, кроме витамина D, превосходит рекомендованные нормы в 1,5–10 раз. Даже «здоровые» вегетарианские диеты не достигают подобного уровня питательности. Палеодиета богата витаминами-антиоксидантами (А, С, Е), минералами (селен) и растительными фитохимическими веществами, такими как бета-каротин, который помогает предотвратить развитие рака и сердечных болезней. Большое содержание витаминов группы В (В₆, В₁₂ и фолиевой кислоты) предотвращает повышение уровня гомоцистеина в крови, потенциального фактора развития атеросклероза, а также уменьшает риск развития рака толстого кишечника и расщелин позвоночника, врожденного дефекта нервной трубки^[18].

Несмотря на то что содержание жиров (42% от общего количества калорий) немного выше, чем в типичной западной системе питания (31%), эти жиры — полезные, понижающие уровень холестерина мононенасыщенные и полиненасыщенные жиры. Фактически потребление мононенасыщенных жиров в два раза выше, чем насыщенных. Как отмечалось ранее, достаточное количество жирных кислот омега-3 в рационе помогает защитить организм от развития сердечно-сосудистых заболеваний благодаря их способности разжижать кровь, предотвращать фатальные нарушения сердцебиения и уменьшать количество триглицеридов в крови.

Кроме того, что пища, предлагаемая палеодиетой, обеспечивает вас всеми необходимыми питательными веществами, она содержит еще и чрезвычайно много клетчатки, которая также понижает уровень холестерина в крови, способствует нормальной работе кишечника и предотвращает запоры.

Поскольку палеодиета не предполагает чрезмерного употребления соли и обработанных соленых продуктов, в пище содержится очень малое количество натрия и хлора, но при этом много калия. Как я уже говорил, такой баланс помогает предотвратить повышение артериального давления, появление камней в почках, астму, остеопороз, определенные виды рака и другие хронические заболевания, связанные с употреблением соленой пищи.

Количество витамина D, содержащегося в рационе палеодиеты, незначительно, так как витамин D во всех натуральных продуктах, за исключением рыбьего жира, содержится в следовых (очень малых) количествах. Мы не должны употреблять много витамина D с пищей — так как мы можем получить необходимое его количество от солнца (когда мы подвергаемся воздействию ультрафиолетового излучения, наш организм начинает синтезировать витамин D из холестерина в нашей коже). Наши предки эпохи палеолита проводили большую часть своего времени на открытом воздухе и получали необходимое количество витамина D благодаря солнечным лучам. Сегодня многие из нас не получают достаточно солнечного света. Именно поэтому молоко, маргарин и другие обработанные продукты в наше время обогащаются витамином D. Вместо употребления в пищу таких продуктов гораздо полезнее ежедневно проводить некоторое время на солнце. Если ваш образ жизни не позволяет этого, особенно в течение коротких зимних дней, я рекомендую принимать витамин D дополнительно (как минимум 2000 МЕ/день).

Возможно, самый важный элемент палеодиеты — содержание в пище большого количества белков (почти в 4 раза выше рекомендованных норм). В ходе исследований мне удалось выяснить, что именно это и помогает терять вес за счет ускорения метаболизма и уменьшения аппетита. Клиническое исследование 1999 года, опубликованное в «Международном журнале об ожирении» моим другом доктором Сореном Турбо и его коллегами из Королевского ветеринарного и сельскохозяйственного университета в Копенгагене, показало, что для снижения массы тела низкокалорийные диеты с высоким содержанием белков намного эффективнее низкокалорийных диет, предполагающих потребление большого количества углеводов. За следующие 11 лет сотни научных исследований подтвердили эти данные. Кроме того, большое количество обезжиренных белков понижает уровень холестерина в крови, сокращает количество триглицеридов и повышает уровень хорошего холестерина (ЛПВП), тем самым уменьшая риск развития гипертензии, инсультов и некоторых видов рака. В сочетании с достаточным количеством щелочных фруктов и овощей богатая белками пища не только не

способствует развитию остеопороза, а наоборот, помогает его предотвращать.

Типичная западная система питания

Теперь давайте рассмотрим ежедневный рацион 25-летней женщины, придерживающейся обычной западной системы питания и при этом получающей все те же 2200 калорий. Большая часть натуральной пищи (нежирное мясо, овощи и фрукты) в этом случае заменяется обработанными продуктами, злаками и молочными продуктами. Американский департамент сельского хозяйства в своей продовольственной пирамиде^[19] рекомендует употреблять в пищу от 6 до 11 порций зерновых в день, и именно так питается средний американец. Эта система питания привела к тому, что 68% мужчин и 64% женщин старше 25 лет в США имеют лишний вес или страдают ожирением.

На завтрак наша героиня съедает дрожжевую слоеную булочку, 2 стакана кукурузных хлопьев со стаканом цельного молока и 1 ложкой сахара, а заканчивает свой завтрак чашкой кофе со столовой ложкой сливок и чайной ложкой сахара. Так как в ее завтраке содержится большое количество очищенных углеводов, уровень сахара в ее крови вскоре резко падает, и она снова чувствует голод, поэтому съедает глазированный пончик и выпивает еще одну чашку кофе со сливками и сахаром. В полдень она снова хочет есть. Она идет в ближайший к ее офису McDonalds и заказывает чизбургер, маленькую порцию картофеля фри и 350 г колы. На обед она съедает 2 куса пиццы с сыром и маленькую тарелку салата (кочанный салат айсберг с половинкой помидора), заправленного 2 столовыми ложками соуса «1000 островов». Она запивает все это большим стаканом (350 г) газированной воды с лимоном и лаймом. Давайте посмотрим на питательную ценность такой диеты:

Питательные вещества	Ежедневное содержание	Рекомендованная норма
Калории	2200	100%
Белки	62 г	57%

Углеводы	309 г	–
Жиры	83 г	–
Насыщенные жиры	29 г	–
Мононенасыщенные жиры	19 г	–
Полиненасыщенные жиры	10 г	–
Жирные кислоты омега-3	1 г	–
Водорастворимые витамины		
Тиамин (витамин В ₁)	1 мг	95%
Рибофлавин (витамин В ₂)	1,1 мг	87%
Витамин В ₃	11 мг	73%
Витамин В ₆	0,3 мг	20%
Витамин В ₁₂	1,8 мкг	88%
Биотин (витамин В ₇)	11,8 мкг	18%
Фолиевая кислота (витамин В ₉)	148 мкг	82%
Пантотеновая кислота (витамин В ₅)	1,8 мг	32%
Витамин С	30 мг	51%
Жирорастворимые витамины		
Витамин А	425 МЕ	53%
Витамин D	3,1 мкг	63%
Витамин E	2,7 мг	34%
Витамин К	52 мкг	80%
Макроминералы		
Натрий	2943 мг	–
Калий	2121 мг	–
Кальций	887 мг	111%
Фосфор	918 мг	115%
Магний	128 мг	46%
Микроэлементы		
Железо	10,2 мг	68%
Цинк	3,9 мг	33%

Медь	0,4 мг	19%
Марганец	0,9 мг	28%
Селен	0,04 мг	73%
Клетчатка из овощей и фруктов	8 г	–
Бета-каротин	87 мкг	–

Это меню — типичный пример неправильного питания — современная диета, основанная на потреблении обработанных продуктов. Нарушаются все 7 ключевых принципов палеодиеты, на которые мы генетически запрограммированы. За исключением кальция и фосфора, содержание всех остальных питательных веществ заметно ниже рекомендованной нормы. Количество белков в стандартной американской диете составляет всего 62 г (57% от рекомендованной нормы), в то время как в палеодиете — 190 г (379% от рекомендованных норм). Помните, что белки — ваш союзник в борьбе с лишним весом и сохранении здоровья. Именно благодаря белкам снижается уровень холестерина, улучшается чувствительность к инсулину, ускоряется метаболизм, полностью удовлетворяется аппетит, что и ведет в конечном счете к потере лишнего веса.

Даже несмотря на то, что типичная западная система питания включает в себя очень мало мяса, содержание насыщенных жиров (29 г) на 38% выше, чем при палеодиете. Еще хуже обстоит дело с сочетанием жиров. «Хороших», понижающих уровень холестерина полиненасыщенных и мононенасыщенных жиров всего 29 г (в палеодиете их количество составляет 75 г). В типичной западной системе питания всего 1 г полезных жирных кислот омега-3 по сравнению с 6,7 г в стандартном рационе палеодиеты. Нет ничего удивительного, что питание, в основе которого лежат злаки и обработанные продукты, способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Теперь посмотрим на уровень витамина B₆ (20% от рекомендованной нормы), витамина B₁₂ (88%) и фолиевой кислоты (82%). Питание нашей героини содержит недостаточное количество всех трех витаминов, предотвращающих накопление гомоцистеина, который повреждает артерии и в дальнейшем приводит к сердечно-

сосудистым заболеваниям. Нехватка фолиевой кислоты также увеличивает вероятность развития рака толстого кишечника и расщелины позвоночника (спина Бифида).

Кроме того, стоит отметить, что в данной диете содержится в три раза больше натрия и в четыре раза меньше калия, чем в палеодиете. Этот дисбаланс минералов способствует развитию болезней, связанных с кислотно-щелочным балансом, таких как повышенное артериальное давление, остеопороз, камни в почках, астма, определенные виды рака. Ежедневное потребление магния также недостаточное (46% от рекомендованных норм). Многочисленные научные исследования показали, что низкий уровень магния увеличивает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, повышая артериальное давление при увеличении уровня холестерина и предрасположенности к сердечной аритмии. Малое количество магния к тому же способствует образованию камней в почках.

Лучший способ уменьшить риск возникновения рака и болезней сердца — получать большое количество антиоксидантов и фитохимических соединений из свежих овощей и фруктов. К сожалению, употребление злаков, молочных продуктов, обработанных продуктов и жирного мяса вместо овощей и фруктов автоматически уменьшает получение антиоксидантов и фитохимикатов из фруктов и овощей. Количество в приведенном выше рационе витамина А (34% от рекомендованной нормы), витамина С (51%), витамина Е (34%), селена (73%) не имеет смысла сравнивать с уровнем этих витаминов, которые получает организм человека, придерживающегося палеодиеты: витамин А (858%), витамин С (932%), витамин Е (331%), селен (267%). Бета-каротин (растительного антиоксиданта) при палеодиете человек получает в 41 раз больше, чем при обычном рационе.

При типичной западной системе питания в организм не поступает достаточного количества цинка (33% от рекомендованной нормы) и железа (68%). Наряду с небольшим количеством витаминов А и С это может ослабить иммунную систему и открыть двери разного рода инфекциям.

Рацион среднестатистического американца богат очищенными зерновыми (6 порций в нашем примере) и рафинированным сахаром

(123 г в примере), что повышает уровень сахара и инсулина в крови. Если уровень инсулина долгое время остается повышенным, это приводит к гиперинсулинемии, что увеличивает риск возникновения заболеваний, называемых метаболическим синдромом: диабет второго типа, высокое артериальное давление, повышенный уровень холестерина, ожирение и опасные изменения в химическом составе крови. Обработанные злаки и рафинированный сахар не являются частью палеодиеты. Это значит, что ваш уровень инсулина будет естественно низким и вы автоматически уменьшите риск возникновения метаболического синдрома. Наконец, не менее важно наличие в рационе достаточного количества клетчатки. Диета среднего американца включает всего 8 г клетчатки, а палеодиета — 47 г.

Многие специалисты по питанию сказали бы, что та типичная программа питания, которую мы рассмотрели в качестве примера, является основой здорового питания, потому что содержит большое количество углеводов (55% от общего количества калорий) и небольшое — жиров (34%). Многие американцы также уверены, что здоровая диета должна быть богата углеводами и бедна жирами. К сожалению, на практике такие диеты провоцируют ожирение, сердечные болезни, рак и другие хронические заболевания.

Палеодиета и переедание

Большинство продуктов, которые мы любим больше всего и которые делают нас полными, если мы едим их часто, содержат комбинацию сахара, крахмала, жиров и соли в очень высокой концентрации. (Если вы подумаете об этом, то заметите, что сахар, крахмал, жир и соль — основные составляющие большинства блюд у людей, имеющих склонность к перееданию.)

В природе сладкий вкус почти всегда связан с фруктами. Если нашим предкам хотелось сладкого, они ели, например, землянику. При этом они не просто удовлетворяли свою потребность, но и получали множество полезных веществ — клетчатку, витамины, минералы, фитохимикаты, которые укрепляли их здоровье. Точно так же люди эпохи палеолита искали продукты с соленым вкусом. Соль необходима для здоровья — но только в небольших объемах. Следовое количество

соли в свежих фруктах, овощах и нежирном мясе было достаточным для наших предков, при этом наряду с натрием они получали большое количество калия. Сегодня же почти все обработанные продукты содержат избыток соли.

Натуральная еда против поддельных продуктов

В наше время большинство продуктов — фальшивка. Это ненатуральные продукты. Только задумайтесь. Вы едите муку? Конечно, нет. Мука сама по себе рассыпчатая и безвкусная, вы бы ею подавились. Однако вы добавите воду, дрожжи, соль, запечете и внезапно получите белый хлеб. Если ту же самую смесь обжарить во фритюре в гидрогенизированном^[20] жире, а затем покрыть сахарной глазурью, будет еще более вкусный результат — глазированные пончики. Или вы можете добавить в этот состав бананы и грецкие орехи, запечь, а потом покрыть масляно-сахарной глазурью — у вас готов глазированный банановый кекс с орехами.

Вы можете заменить обычную пшеничную муку и сахар мукой из цельного зерна и медом и назвать результат «здоровой пищей». На практике ни одна из этих смесей даже отдаленно не напоминает продукты, которыми питались все жители нашей планеты относительно недавно. В эпоху палеолита крахмалосодержащие продукты *не были солеными*, а сейчас мы едим соленые картофельные и кукурузные чипсы. Сладкая пища *никогда не была жирной*. Сегодня мы потребляем мороженое и конфеты. Жирная пища *не содержала крахмала*. Теперь у нас есть пончики, которые не только жирные, но и содержат крахмал и сахар.

Чрезвычайно легко съесть много обработанной пищи, которая содержит крахмал, жиры, сахар и соль. После обеда всегда остается место для пирога, мороженого или конфет. Человек, особенно страдающий лишним весом, может легко разделаться с 500 г мороженого в конце плотного обеда. А многие ли съедят еще полкилограмма брокколи? Смысл в том, что очень сложно съесть много натуральной пищи — фруктов, овощей или нежирного мяса. Фрукты и овощи наполняют наш желудок большим объемом трудно

перевариваемой клетчатки. Так как они имеют низкий гликемический индекс, они также нормализуют уровень сахара в крови и уменьшают аппетит. Белки, содержащиеся в нежирном мясе, быстро утоляют наше чувство голода, и мы понимаем, что сыты. Две куриные грудки без кожи на обед полностью насытят вас, а съесть еще две вы вряд ли сможете. Можем ли мы сказать то же самое про пиццу? Поддельные продукты искажают наш аппетит, заставляя нас есть больше, чем это действительно необходимо. Самым неприятным является то, что пончики, кукурузные палочки, ванильные вафли, круассаны, пшеничные крекеры имеют ужасный состав: большое количество жиров плюс углеводы с высоким гликемическим индексом.

Продукты с высоким содержанием жиров позволяют нашему аппетиту регулировать себя самостоятельно. Например, вы сможете съесть совсем немного чистого масла — и ваш организм скажет вам: «Хватит». Однако если закуска наряду с большим количеством жиров содержит углеводы с высоким гликемическим индексом, то вы продолжите потреблять жир после того, как уже наелись. Углеводы делают вкус жиров лучше (особенно если добавить немного соли или сахара), поэтому вы едите больше. Углеводы с высоким гликемическим индексом еще и обманывают ваш организм, заставляя вас думать, что он все еще голоден.

Когда вы едите, например, пончики, углеводы с высоким гликемическим индексом поднимают уровень инсулина в крови. В то же время количество гормона, называемого глюкагоном, снижается. Изменение химического состава крови может вызвать цепную реакцию и в результате привести к ослаблению метаболизма за счет ограничения доступа организма к его основным источникам энергии — жирам и глюкозе. Важный результат этих химических изменений — гипогликемия — низкий уровень сахара в крови, который, как это ни парадоксально, стимулирует аппетит, заставляя вас чувствовать голод, даже если вы только что поели. Пицца с высоким содержанием высокогликемических углеводов и жиров делает непрерывным порочный цикл чувства голода и постоянного принятия пищи без наступления сытости. Это приводит к значительному повышению уровня сахара и инсулина в крови и провоцирует увеличение веса.

Кукурузный сироп с большим содержанием фруктозы может усугубить эту и без того неприятную ситуацию. Фруктоза способствует резистентности (устойчивости) к инсулину^[21]. Ее добавляют в большинство обработанных продуктов, мы получаем ее из безалкогольных напитков, конфет и выпечки. Также фруктоза — компонент большинства низкожирных или обезжиренных соусов для салатов, которые многие из нас приобретают, пытаясь быть более ответственными, ограничивать калории и сократить употребление вредных ингредиентов. Наилучший способ — вообще отказаться от таких продуктов. Питайтесь натуральной пищей: фруктами, овощами и нежирным мясом.

Чего ожидать от палеодиеты?

Если вы начнете строго следовать принципам палеодиеты, то я могу вам гарантировать, что вы вскоре почувствуете себя гораздо лучше. Вы ощутите прилив сил и больше не будете испытывать послеобеденную скуку и усталость. По утрам вы будете просыпаться бодрыми и готовыми с радостью приветствовать новый день. А через несколько недель вы заметите, что ваша одежда стала вам свободнее. Ваш вес начнет постепенно уменьшаться — неделя за неделей, — пока вы не достигнете здорового, нормального для вас веса. У одних это может занять 1–2 месяца, у других — от 6 месяцев до года, а для людей с очень большим весом или серьезными проблемами со здоровьем — год или еще больше. Главное — что это *обязательно произойдет*.

Относительно состояния здоровья многие люди, которые стали следовать палеодиете, через какое-то время стали отмечать, что произошло очищение носовых пазух, улучшение подвижности суставов по утрам, нормализовалась работа кишечника. Нарушение пищеварения, изжога, повышенная кислотность — благодаря палеодиете все эти симптомы полностью исчезнут в течение нескольких недель.

Пациенты с высоким уровнем холестерина и отклонениями в химическом составе крови также увидят улучшения в состоянии здоровья уже через 2 недели. Уровень триглицеридов в крови через несколько дней начнет снижаться, а уровень «хорошего» холестерина

— повышаться. У большинства людей, придерживающихся палеодиеты, общий уровень холестерина в крови и количество «плохого» холестерина сокращаются в первые две недели.

Палеодиета особенно полезна для людей с диабетом второго типа, сердечно-сосудистыми заболеваниями, повышенным артериальным давлением, камнями в почках, астмой, акне и остеопорозом. Есть также данные, что палеодиета полезна при определенных аутоиммунных заболеваниях, таких как целиакия, герпетиформный дерматит, ревматоидный артрит, рассеянный склероз и синдром Гужеро–Шегрена^[22]. Более того, она снижает риск возникновения многих видов рака.

Хорошо питайтесь, худейте и оставайтесь здоровыми, следуя палеодиете!

Глава 3

Как наше питание стало неправильным и что мы можем изменить

Мгновение ока — именно столько времени по сравнению с долгой историей человечества мы выращиваем продукты и разводим домашний скот. Всего лишь 333 поколения пожинают плоды сельскохозяйственной революции, но за это время мы почти полностью утратили связь с системой питания наших предков. Продукты, получаемые от сельского хозяйства, так быстро заменили прежнюю пищу, что большинство из нас уже не осознают, что эти продукты когда-либо были новыми. Многие люди убеждены, что злаки, молочные продукты, соленая пища, бобовые, мясо домашних животных и рафинированный сахар всегда были частью нашей диеты, но это не так! Мы должны вновь открыть продукты, дававшие людям эпохи палеолита крепкое здоровье, стройные тела и отсутствие хронических заболеваний. Пища, которая приносила пользу нашим предкам, будет полезна и нам.

Но что это за продукты? Как мы можем узнать, чем питались охотники-собиратели в каменном веке? Наша исследовательская группа пыталась выяснить это на протяжении последнего десятилетия, и я счастлив сказать вам, что мы нашли ответы на эти вопросы, тщательно проанализировав информацию из четырех различных источников:

- Ископаемые и окаменелости
- Современная диета сохранившихся на Земле племен охотников-собирателей
- Питание шимпанзе
- Питательные вещества, содержащиеся в мясе диких животных и растениях

Эпоха палеолита (древнекаменного века) началась приблизительно 2,5 миллиона лет назад в Африке, где возникли первые каменные орудия труда. Закончилась она около 10 000 лет назад на Ближнем Востоке, когда появилось земледелие. Вероятно, в эпоху палеолита существовало около 20 различных видов древних людей. Однако в нашей книге мы говорим только о наших прямых предках и их питании. Сегодня мы можем доказать, что с момента появления человека 2,5 миллиона лет назад и вплоть до зарождения сельского хозяйства 10 000 лет назад в рационе питания людей доминировало нежирное мясо.

Питание для мозга

Мнение о том, что первые люди были вегетарианцами, противоречит всем данным, полученным в результате изучения окаменелостей и антропологических отчетов. Первые люди ели нежирное мясо. Последние научные исследования подтверждают гипотезу о том, что если бы наши предки не ели мяса, нас бы сейчас не было. Я не стал бы ученым, вы не читали бы эту книгу, и все мы были бы похожи на шимпанзе — животных, которые стоят на ближайшей к нам ступени эволюции. С точки зрения генетики, мы всего на 1,7% отличаемся от шимпанзе, хотя они волосаты, передвигаются по деревьям, у них большой пищеварительный канал. Приблизительно 5–7 миллионов лет назад некий фактор повлиял на то, что именно шимпанзе стали предком человека.

Шимпанзе в большинстве своем вегетарианцы (хотя они действительно едят некоторых насекомых, птичьи яйца и случайных мелких животных), и их желудок имеет большой размер, что присуще травоядным (лошади и коровы, например, имеют большой желудок). Обезьянам необходим большой, активно сокращающийся пищеварительный тракт, чтобы извлекать питательные вещества из растительной пищи с высоким содержанием клетчатки. Приблизительно 2,5 миллиона лет назад у наших предков начал уменьшаться кишечник и увеличиваться мозг — и сегодня наш желудок примерно на 40% меньше, чем желудок шимпанзе, а мозг — больше в три раза. Поворотным моментом было то, что наши предки

выяснили, что продукты животного происхождения (мясо и субпродукты) дают им намного больше энергии. С годами размер желудка начал сокращаться, так как много места для переваривания грубой пищи было уже не нужно. Вся энергия, прежде необходимая для работы кишечника, теперь переадресовывалась мозгу, и он увеличился в два, а затем и в три раза. Без высокопитательных продуктов животного происхождения большой мозг, который и сделал нас человеком, просто не смог бы развиваться. Вот почему мясная пища буквально заложена в нашей генетике.

Как только мозг наших предков начал увеличиваться, стали появляться новые инструменты — грубые каменные орудия, в том числе и ножи, которые использовались для разделывания туш животных, а позже и для охоты. Доказательство тому — следы порезов, обнаруженные на костях ископаемых животных, а также классический пример — копье из тисового дерева, застрявшее между ребрами погибшего мамонта. Возраст копья составляет 125 000 лет. Оно было найдено при раскопках на территории современной Германии.

Сначала люди не были охотниками. Они шли следом за хищниками, например львами, чтобы собрать остатки мяса с костей их жертв. Но мяса было крайне мало, так как львы почти ничего не оставляют после себя, за исключением костей, поэтому с помощью специальных инструментов (каменных наковален и молотков) наши предки стали разбивать черепа и кости съеденных хищниками животных и доставать другой вид пищи — жирный костный и головной мозг.

Жирный костный мозг был основным источником энергии, позволившим кишечнику древнего человека уменьшиться, а головной мозг содержал определенный тип жирных кислот омега-3, названный докозагексоеновой кислотой (ДГК), который помогал мозгу наших предков увеличиваться. Сегодня докозагексоеновая кислота — элемент нашего мозгового вещества.

Без источника докозагексоеновой кислоты, возможно, наш мозг не смог бы столь сильно увеличиться. Без мяса, а также без костного и головного мозга наши предки никогда не смогли бы выйти из тропической Африки и заселить более холодные области мира. Если

бы эти люди зависели от растительной пищи в холодной Европе, они умерли бы от голода. Мой коллега Майк Ричардс из Оксфордского университета провел серию исследований по изучению костей, принадлежавших людям эпохи палеолита, которые жили на территории современной Англии приблизительно 12 000 лет назад. Ричардс подтвердил, что их питание было почти идентично питанию плотоядных животных, таких как волки и медведи.

Охота на крупную дичь

Может ли вас сегодня что-нибудь заставить подойти к 250-килограммовой фыркающей и брыкающейся лошади с острыми копытами настолько близко, чтобы бросить в нее копье? А ведь она намного меньше, чем пятитонный мамонт. Почему же люди эпохи палеолита так рисковали, вместо того чтобы собирать ягоды, орехи и заманивать в ловушку кроликов, грызунов или мелких птиц?

Дело в том, что кто бы вы ни были — человек, волк или преследующая мышь кошка, — основная цель при добывании пищи у вас проста: из нее вы должны извлекать больше энергии, чем потратили, чтобы ее добыть. Если вы пробегали целый день и израсходовали 1000 калорий, но принесли домой всего 10 яблок общей энергетической ценностью 800 калорий, вы останетесь голодным. Поэтому, когда люди эпохи палеолита искали пищу, они пытались получить ее как можно больше. Наилучший способ — найти более крупную добычу. Чтобы догнать и поймать 1600 мышей, вес каждой из которых составляет 30 г, вы затратите намного больше энергии, чем для того, чтобы убить на охоте одного-единственного оленя весом 50 кг. Однако есть и еще одна, гораздо более важная причина того, почему наши предки предпочитали крупную дичь, — протеиновая токсичность.

Наш организм может усвоить только определенное количество белков — около 200–300 г в день. Слишком большое их количество вызовет тошноту, диарею, а в конечном счете мы можем даже от этого умереть. Это и есть основная причина того, что наши предки не могли питаться исключительно нежирным мясом. Дополнительно они должны были получать жиры или углеводы из растительной пищи.

Ранние исследователи и жители пограничной полосы в Северной Америке также знали об этом. Они осознавали токсичный эффект излишнего количества белков и называли это «голодной смертью кролика».

В среднем такие крупные животные, как олени и коровы (или — для палеолитических людей — мамонты и дикие лошади), содержат больше жиров и меньше белков, чем маленькие животные, такие как кролики и белки. Тело белки состоит из 83% белков и 17% жиров, тело чернохвостого оленя — из 40% белков и 60% жиров. Если бы вы питались исключительно белками, то быстро превысили бы максимально допустимый уровень белков в организме и закончили бы «голодной смертью кролика». С другой стороны, если вы едите только оленей, вы будете чувствовать себя абсолютно нормально. У вас не сможет развиться протеиновая токсичность, потому что вы защищены высоким содержанием жира в мясе оленя. Вот поэтому наши предки эпохи палеолита рисковали своими жизнями, охотясь на более крупную дичь.

Палеодиета защищает вас от протеиновой токсичности благодаря неограниченному употреблению в пищу свежих овощей и фруктов. Кроме того, на страже вашего здоровья стоят «хорошие», понижающие уровень холестерина, мононенасыщенные жиры, а также наше самое сильное средство против сердечных заболеваний — жирные кислоты омега-3. При наличии такой защиты белок — ваш друг. Высокий уровень протеинов ускоряет метаболизм, одновременно снижая аппетит и уровень холестерина. Получая белки с каждым приемом пищи, вы извлечете из них только пользу. Я могу гарантировать вам, что пока вы потребляете достаточное количество фруктов и овощей, от протеинов не будет вреда.

Восстановление баланса питания

Наша исследовательская группа выяснила, что в идеале чуть больше половины суточной нормы калорий — 55% — вы должны получать из нежирного мяса, субпродуктов, рыбы и морепродуктов, но для достижения равновесия необходимо есть свежие овощи и фрукты, некоторые орехи и полезные масла.

В типичной западной системе питания не только абсолютно не соблюдается баланс между животной и растительной пищей, она — почти полная противоположность тому питанию, на которое мы генетически запрограммированы. Следуя типичной западной системе питания, 24% калорий вы получаете из хлебных злаков, 11% — из молочных продуктов, 18% — из очищенного сахара и 18% — из рафинированных масел. Эти продукты содержат 71% всей энергии, которую дает нам традиционное питание. Но ни одного из этих продуктов вы не найдете в меню людей эпохи палеолита, которые ели нежирное мясо, свежие фрукты и овощи. Следуя типичной западной системе питания, приблизительно 38% калорий вы получаете из продуктов животного происхождения, большая часть из которых очень жирные и вредные (хот-доги, жирный говяжий фарш, бекон) — огромное отличие от диеты людей каменного века.

Как прогресс навредил нам

Сельскохозяйственная революция изменила мир и позволила цивилизации — городам, культуре, технологическим и медицинским достижениям, научным знаниям — развиваться. В этом много хорошего, но есть и обратная сторона медали. Аграрная революция принесла с собой большую часть современных хронических заболеваний и ожирение. Продукты, которые мы получили от сельского хозяйства, — хлебные злаки, молоко и молочные продукты, жирное мясо, соленая пицца, рафинированные сахар и масла — пагубно повлияли на наш организм.

Вероятней всего, никто не мог предвидеть последствий этой революции. У первых фермеров не было плана разрушения старой системы. Они просто искали лучшие способы, как накормить свои семьи в условиях разрастания населения и истощения источников питания. Началось это на Ближнем Востоке приблизительно 10 000 лет назад, когда люди впервые решили посеять семена дикой пшеницы, чтобы получить урожай. Позже они окультурили ячмень и часть бобовых, а затем одомашнили скот — овец, коз и свиней. Они все еще собирали дикие фрукты и овощи, охотились на диких животных, но процесс уже начался и вскоре их питание резко изменилось.

Злаки — причина проблем со здоровьем

Археологические исследования ясно показывают, что всякий раз, когда люди каменного века пробовали сеять семена, получать урожай и затем заменять злаками привычную им мясную пищу, это приводило к проблемам со здоровьем. Одно из последствий новой системы питания стало очевидным сразу: первые фермеры были значительно ниже своих предков. До развития сельского хозяйства в Турции или Греции, например, средний рост мужчин составлял 175 см, а женщин — 168 см. К 3000 году до н. э. рост среднего мужчины уменьшился до 160 см, а женщины — до 152 см. Уменьшение показателей среднего роста — само по себе это не влечет за собой проблем со здоровьем — было самым безобидным изменением. Изучение их костей и зубов показало, что у них было больше инфекционных заболеваний, выше детская смертность, чаще развивался рахит, остеопороз, другие заболевания костной системы и в целом снизилась продолжительность жизни. Из-за основанного на злаках питания впервые появляются болезни, связанные с недостатком витаминов и минералов, — цинга, бери-бери, пеллагра, дефицит витамина А и цинка, железодефицитная анемия. Зубы начинают поражать кариес, а челюсти, которые раньше были квадратными и крупными, постепенно стали слишком маленькими для зубов, и зубы накладываются один на другой.

Так что же пошло не так? Почему продукция сельского хозяйства вызвала так много проблем со здоровьем? Мы знаем, что в связи с изменениями в привычном рационе численность населения стала расти, а качество жизни — так же как и ее средняя продолжительность — резко падало. Новые продукты — зерновые — обеспечили людям необходимое количество калорий, но не жизненно важные питательные вещества, содержащиеся в нежирном мясе, фруктах и овощах. Результат — слабое здоровье и болезни.

С появлением соли, жирных сыров и масла ситуация только ухудшилась. Наши предки научились ферментировать злаки, делать пиво, а в конечном счете начали производить и дистиллированный спирт. Селекция и идея кормить домашний скот зерном привела к быстрому увеличению поголовья упитанных свиней, коров и овец. Теперь мясо свежим почти не ели, лишь иногда охотники могли себе

это позволить. В основном мясо солили, мариновали и коптили. Фрукты и овощи стали роскошью — редким сезонным дополнением к однообразной злаковой богатой крахмалом пище.

Позже — около 200 лет назад — промышленная революция привнесла в меню среднестатистического человека рафинированный сахар, консервированные продукты и очищенную муку. В середине XX века ситуация еще более усугубилась. Появились продукты высокой степени обработки — трансжиры, маргарин, жир для выпечки. Их сочетание с сахаром, солью, крахмалом, растительным маслом (которое содержит в больших количествах такие жирные кислоты, как омега-6), кукурузным сиропом, богатым фруктозой, и многочисленными добавками, консервантами, красителями и эмульгаторами — все это привело к окончательному отходу человека от генетически заложенной в нем системы питания.

Представьте человека эпохи палеолита, столкнувшегося со сладким батончиком или пиццей. Он или она даже не признали бы едой эти современные удовольствия.

Ошибка пятидесятых

В целом, 1950-е годы были обычным временем. Люди, как всегда, искали простые решения сложных проблем. В начале пятидесятых, когда ученые изучали связь между питанием и возникновением сердечно-сосудистых заболеваний, они обнаружили, что *насыщенные жиры*, которые содержатся в масле, сыре и жирном мясе, повышают уровень холестерина в крови, в том числе «плохого», что увеличивает риск развития болезней сердца. (Однако последние исследования показали, что не все насыщенные жиры оказывают такое действие: стеариновая кислота, наоборот, снижает уровень холестерина, подобно мононенасыщенным жирам.) Так красное мясо стало козлом отпущения. Оно было объявлено основной причиной закупорки артерий и продуктом, провоцирующим сердечный приступ. Многие специалисты по питанию и терапевты пришли к заключению, что красное мясо — нездоровая пища, которая вызывает болезни сердца и рак кишечника.

Пищевая промышленность моментально отреагировала на заявление о том, что насыщенные жиры вредны, увеличением сортов «здоровой альтернативы» — растительных масел с высоким содержанием полиненасыщенных жиров (кукурузное, сафлоровое, подсолнечное и масло семян хлопка). Также они предоставили нам полный ассортимент продуктов на основе этих масел — маргарин, жир для выпечки, спреда^[23] и соусы. Очень быстро растительные масла и их производные были включены почти во все обработанные продукты и хлебобулочные изделия.

К сожалению, как мы теперь знаем, это было неправильным шагом в развитии. Большое количество растительного масла привело к тому, что вместо «хороших» жирных кислот омега-3 мы стали потреблять слишком много полиненасыщенных жирных кислот омега-6. Использование маргарина и жира для выпечки стало причиной того, что в наших продуктах и закусках очень часто стал присутствовать новый вид жиров, так называемые трансжирные кислоты.

Следующий шаг — замена насыщенных жиров углеводами, прежде всего крахмалосодержащими, которые присутствуют в хлебе, картофеле и хлебных злаках. Но, как и кампания против красного мяса, эти мероприятия не были хорошо продуманы и тщательно протестированы перед массовым распространением. Тем не менее к началу 1990-х годов эта рекомендация стала частью официальной политики Министерства сельского хозяйства США. Основа национальной продуктовой пирамиды состояла из 6–11 порций зерновых в день. Из научных исследований, изучающих гликемический индекс, мы теперь знаем, что это слишком много.

Часть неразберихи связана с тем, что не все углеводы одинаковы. Некоторые действительно полезны для нас, но другие ослабляют здоровье и приводят к болезням. Вот здесь и возникает понятие «гликемический индекс». «Хорошие» углеводы имеют низкий гликемический индекс. Это означает, что они вызывают медленное или минимальное повышение уровня глюкозы (сахара) в нашей крови. Гликемическая нагрузка — это гликемический индекс продуктов в соответствии с содержанием в них углеводов. Высокогликемические

углеводы повышают уровень инсулина, а также вызывают сильный и резкий подъем уровня сахара в крови, что постепенно может привести к развитию разных хронических заболеваний: диабету второго типа, гипертонии, болезням сердца, ожирению, повышению уровня мочевой кислоты, увеличению количества триглицеридов в крови (стандартные элементы жиров, которые свободно находятся в кровотоке), повышению количества липопротеидов низкой плотности («плохого» холестерина) и уменьшению липопротеидов высокой плотности («хорошего» холестерина). Этот букет болезней называется метаболическим синдромом. К сожалению, «строители» продуктовой пирамиды не различали углеводы с высоким и низким гликемическим индексом, когда начинали свою «углеводоманию».

Теперь давайте рассмотрим, насколько наш современный рацион отклоняется от семи основных принципов питания, которые мы рассматривали во второй главе, и как это влияет на наше здоровье.

7 основных проблем типичной западной системы питания

1. Недостаточное количество белков

Большинства американцев и жителей других западных стран ежедневно из белков получают энергию, равную всего лишь 15% суточной нормы калорий. Но чтобы обеспечивать нас энергией в полной мере и помогать сжечь лишние калории, содержание белков должно быть намного выше — от 19 до 35%. Сравните: в зерновых, которые обеспечивают организму поступление энергии в 100 калорий, содержится в среднем 12% белков, а в том же количестве нежирного мяса — 83%. Бобовые (чечевица, горох и бобы) дают в среднем 27% белков, молоко — 21%, сыр — 28%, а масло вообще не содержит белков, но при этом почти полностью состоит из жиров.

Вывод: *большинство из нас получают только половину необходимого количества белков.* Почему это плохо? Недостаточное потребление белков способствует увеличению веса, высокому уровню холестерина в крови и повышает риск развития многих хронических заболеваний. Об этом подробно я расскажу в следующих главах.

2. Слишком много «плохих» углеводов

Продуктовая пирамида основывается на углеводах. Они составляют приблизительно половину всех питательных веществ, которые поступают с пищей, что существенно отличается от принципов палеодиеты. У наших древних предков углеводы составляли 22–40% от ежедневно получаемых калорий, но это были «хорошие» углеводы из диких фруктов и овощей. Эти низкогликемические продукты медленно перевариваются и не заставляют уровень сахара в крови резко подскакивать.

С некрахмалистыми фруктами и овощами очень сложно получить более 35% калорий из углеводов. Например, средний помидор содержит 26 калорий. Чтобы получить 35% вашей дневной нормы калорий только от помидоров, вам пришлось бы съесть их 30 штук. Именно поэтому, придерживаясь палеодиеты, вы можете вообще не ограничивать себя во фруктах и овощах. Когда вы едите правильные продукты, о высоком содержании углеводов или высоком гликемическом индексе, которые вызывают риск опасного повышения уровня сахара и инсулина в крови, можно не беспокоиться.

Среднее количество углеводов во фруктах составляет всего около 13% на 100 г, 4% — в некрахмалистых овощах, и 0% — в нежирном мясе, рыбе и морепродуктах. Абсолютным контрастом является содержание углеводов в зерновых — 72% на 100 г.

Почему большое количество углеводов вредно? Цельные злаки и бобовые почти не содержат витаминов и минералов. Они — очень бедный источник этих важных питательных веществ, поэтому питание с преобладанием злаковых и бобовых (за счет уменьшения количества нежирного мяса, фруктов и овощей) может привести к дефициту витаминов и минералов. Вот почему во многие злаки сейчас искусственно добавляют питательные вещества. Но пища не должна нуждаться в искусственных добавках. Если вы получаете правильный баланс мяса, фруктов и овощей, то вам они тоже не понадобятся. Кроме того, злаковые и бобовые содержат «антипитательные элементы» — химические вещества, которые фактически *препятствуют* нормальному усвоению организмом необходимых питательных веществ и могут повредить желудочно-кишечную и

иммунную системы. Излишнее количество злаковых и бобовых к тому же нарушает кислотный баланс в почках, способствует уменьшению мышечной массы, а с возрастом — и потере необходимых минералов в костях.

Наконец, если вы едите много углеводов, то вы едите меньше белков. Протеины — друзья нашего здоровья: они уменьшают аппетит и усиливают метаболизм, что способствует потере лишнего веса.

Один из основных мифов западного мира состоит в том, что цельные злаки и бобовые полезны. Но правда в том, что эти продукты как минимум являются лишними. «Здоровый» хлеб из цельнозерновой муки в лучшем случае *менее вреден*, чем сверхобработанный, суперочищенный белый хлеб. Изначально (до того, как прогресс усовершенствовал мукомольные технологии) зерновые потреблялись цельными или грубо измельчались так, что почти все зерно — отруби, зародыши пшеницы и клетчатка — оставалось неповрежденным, и мука была намного менее очищенной, чем та, которую мы приобретаем сегодня. Наши прапрапрабабушки и прапрапрадедушки ели хлеб из пшеницы грубого помола и выпечку с умеренным гликемическим индексом, которая вызывала небольшое повышение уровня сахара в крови. Значит ли это, что цельные злаки полезны для вас? Не обязательно. Это лишь указывает, что у них невысокий гликемический индекс.

Приблизительно 130 лет назад при изготовлении муки стали использоваться металлические жернова, которые измельчали всю зерновую клетчатку и оставляли только муку — продукт с высоким гликемическим индексом. Сегодня большая часть выпечки делается из такой муки, которая вызывает резкий скачок уровня сахара в крови.

Цельнозерновая мука вырабатывается с применением тех же металлических жерновов, а так как размер частиц такой муки является однородно малым, она фактически не отличается от обычной белой муки, поэтому оказывает аналогичное влияние на уровень сахара в крови. Около 80% всего зернового хлеба, который едят американцы, следуя рекомендациям Министерства сельского хозяйства, — готовится из рафинированной белой муки с высоким гликемическим индексом.

Зерновые лучше оставить птицам.

Сахар и фруктоза

Наши предки эпохи палеолита любили мед, но он был редким удовольствием, так как мед — это сезонное и ограниченное в количестве лакомство (им нужно было обхитрить пчел, чтобы достать его). Рафинированный сахар — другой источник углеводов — на протяжении 2,5 миллиона лет никогда не был частью питания человека. Фактически он появился в нашем рационе приблизительно 200 лет назад.

Сахар — еще один продукт технологического прогресса, который очень быстро занял важное место в нашей повседневной жизни. В Англии в 1815 году средний человек употреблял приблизительно 7 кг сахара в год, в 1970-м — уже 54 кг. Сколько сахара в год вы едите? Вы покупаете двухкилограммовую упаковку каждый раз, когда идете в магазин? Вы не одиноки.

Сахар, как и очищенные зерновые, не полезен для нас. Он не только вызывает кариес, о чем мы слышим каждый раз, приходя к стоматологу, но и провоцирует возникновение более серьезных проблем со здоровьем. Он вызывает устойчивость к инсулину и возникновение метаболического синдрома почти так же, как высокогликемический хлеб и крахмалистый картофель.

Химическое название сахара — сахароза. Хотя она имеет почти такой же высокий гликемический индекс (65), как и пшеничный хлеб (70), у нее есть две дополнительных особенности, которые делают сахарозу особенно вредной для метаболизма инсулина. Во-первых, сахароза — это стопроцентный углевод, а значит, имеет очень высокую гликемическую нагрузку. Во-вторых, когда ваш организм расщепляет сахарозу, он разлагает ее на два простых сахара — высокогликемическую глюкозу (с индексом 97) и низкогликемическую фруктозу (индекс 23). Раньше ученые думали, что фруктоза не вредна, так как имеет низкий гликемический индекс, но недавние лабораторные испытания доктора Майка Пальязотти и его коллег из Университета Аризоны показали, что фруктоза — практически главный элемент сахара, вызывающий устойчивость к инсулину. Результаты испытаний Пальязотти были подтверждены

исследователями Медицинского колледжа при университете Лозанны в Швейцарии, доктором Люком Таппи и его коллегами, которые доказали, что фруктоза может вызвать инсулиновую невосприимчивость. Устойчивость к инсулину, в свою очередь, часто приводит к ожирению и хроническим болезням, включая гипертонию, сердечные заболевания и диабет.

Чтобы посчитать гликемическую нагрузку, сложите гликемические индексы всех углеводосодержащих компонентов.

Кукурузный сироп

Стремительное распространение столового сахара привело к тому, что количество нежелательных углеводов в нашем питании возросло. В 1970-х годах в пищевой промышленности было сделано открытие: кукурузный

сироп с фруктозой поможет производителю сохранить свои деньги. Поскольку фруктоза намного слаще сахарозы, ее требуется существенно меньше, чтобы подсластить любую пищу. Сегодня кукурузный сироп — это основной подсластитель, используемый большинством производителей продуктов.

Что это значит для среднего американца? А то, что мы получаем непропорционально большое количество заменителя сахара. К примеру, в большой банке содовой (340 г) содержится примерно *10 чайных ложек кукурузного сиропа с высоким содержанием фруктозы*. Ежегодно средний американец потребляет 30 кг сиропа, 30 кг сахарозы, а в целом — ужасающее количество — 60 кг очищенного сахара. Когда вы начнете питаться согласно палеодиете и постепенно откажетесь от обработанных продуктов, ваше ежедневное потребление сахара резко снизится — в идеале вы будете получать сахар только из полезных фруктов и овощей.

3. Недостаточное количество клетчатки

Потребление клетчатки начало снижаться, когда наши предки стали снимать урожай злаковых культур. Как это может быть? Разве цельные зерна не содержат клетчатку? Когда доктор советует нам добавить

больше клетчатки в наш рацион, разве это не значит, что надо есть больше овсянки? Правда в том, что цельные зерна по содержанию клетчатки не могут сравниться с фруктами и овощами. Фрукты в среднем содержат в 2 раза, а некрахмалистые овощи в 8 раз больше клетчатки, чем цельные зерна. В сахаре клетчатки нет совсем.

Мы знаем, что клетчатка в нашем рационе абсолютно необходима для хорошего самочувствия. Ее недостаток повышает риск развития различных болезней. Авторитетный медицинский документ под редакцией докторов Хью Трауэлла, Дениса Беркитта и Кеннета Хитона включает данные о том, что низкое содержание клетчатки в рационе провоцирует следующие болезни: запоры, дивертикулит, рак толстого кишечника, аппендицит, болезнь Крона, язвенный колит, синдром раздраженной толстой кишки, язву двенадцатиперстной кишки, хиатальную грыжу, гастроэзофагеальный рефлюкс, ожирение, диабет второго типа, камни в желчном пузыре, высокий уровень холестерина в крови, варикозное расширение вен, геморрой, венозные тромбы и камни в почках.

4. Слишком много «плохих» жиров

Сократите количество потребляемых жиров! Именно такой была самая популярная рекомендация за последние несколько десятилетий у экспертов в области питания. Но это заявление в корне неправильно. Мы знаем, что не *количество* жиров повышает уровень холестерина в крови и увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, рака и диабета, а *тип* потребляемых жиров. Мы получаем слишком много полиненасыщенных жирных кислот омега-6 и слишком мало полезных омега-3. Мы потребляем много повышающих уровень холестерина и блокирующих артерии трансжиров, которые содержатся в маргарине, кулинарном жире и обработанных продуктах. Кроме того, мы потребляем чрезмерное количество пальмитиновой жирной кислоты — насыщенного жира, содержащегося в сыре, выпечке и жирных мясных продуктах (хот-доги, бекон, болонская колбаса, салями), который повышает уровень холестерина.

Все эти жиры вредны, и их необходимо избегать, но в полном исключении жиров из нашего рациона больше вреда, чем пользы. Эта

проблема решается просто: с палеодиетой — которая рекомендует только полезные жиры — вы автоматически восстановите необходимый баланс жиров. Вы также снизите уровень холестерина в крови, риск развития сердечных болезней, рака и других хронических заболеваний.

Изучая химический состав жиров, содержащихся в мясе диких животных, наша исследовательская группа установила: несмотря на то, что древние люди ели мясо почти в каждый прием пищи, они потребляли приблизительно половину того количества пальмитиновой кислоты, которое получает современный человек, следуя типичной западной системе питания. (Мясо диких животных содержит мало пальмитиновой жирной кислоты и много полезной, понижающей уровень холестерина мононенасыщенной стеариновой жирной кислоты.) И вместе с тем из своей пищи наши предки получали много полезных полиненасыщенных жирных кислот омега-3.

В Приложении В смотрите сравнительную таблицу химического состава жиров домашних и диких животных.

Соотношение омега-6 и омега-3 в рационе людей эпохи палеолита было приблизительно 2:1, в то время как в средней американской диете — 10:1. Употребление большого количества омега-6 вместо омега-3 увеличивает риск возникновения заболеваний сердца и определенных видов рака, а также усугубляет воспалительные и аутоиммунные заболевания. Нежирное мясо, рыба, фрукты, овощи и масла в палеодиете гарантируют вам правильное соотношение омега-3, омега-6 и всех остальных жиров.

Злаки

Злаки содержат мало жиров, но те немногие жиры, которые в них все же есть, — несбалансированные, преимущественно это жирные кислоты омега-6. Например, в мясе и субпродуктах диких животных средняя пропорция жирных кислот омега-6 и омега-3 примерно 2–3:1. В восьми видах самых потребляемых в мире злаков это соотношение поражает — 22:1.

Поскольку скотину, и в первую очередь крупный рогатый скот, также в основном кормят зерновыми, мясо домашних животных по химическому составу имеет очень мало сходства с нежирным мясом

диких животных, которое ели наши предки. Мясо домашнего скота содержит в избытке пальмитиновую кислоту, и, что еще хуже, жиры в таком мясе имеют такое же соотношение жирных кислот омега-6 и омега-3, что и злаковые культуры.

Молочные продукты

Молоко, сливки, сыр, масло, продукты брожения (включая йогурт), мороженое и множество других обработанных молочных продуктов XX века — один из самых богатых источников насыщенных жиров. В частности, жирные молочные продукты содержат пальмитиновую и миристиновую жирные кислоты, которые повышают уровень холестерина в крови. Если оценивать молочные продукты по количеству содержащегося в них жира, самым худшим является масло, за ним идут сливки, сыр и цельное сгущенное молоко. Большинство жиров в перечисленных продуктах — около 40% — «плохие» насыщенные. Вопреки расхожему мнению, цельное молоко и жирные молочные продукты можно отнести к наименее здоровым компонентам нашего рациона. Жирные кислоты, содержащиеся в них (пальмитиновая и миристиновая), повышают уровень холестерина в крови, а также увеличивают риск развития болезней сердца и других хронических заболеваний.

Растительное масло

Следующая ошибка была сделана всего несколько десятилетий назад, в 1940–1950-х годах, когда частью нашего питания стало растительное масло. Тогда никто еще не понимал, что именно *соотношение* жирных кислот омега-6 и омега-3 является одним из самых важных факторов сохранения нашего здоровья. Все, что диетологи знали на эту тему, — это то, что полиненасыщенные жиры понижают уровень холестерина в крови, но это была лишь часть общей картины. В результате было налажено производство самых разных видов масел для жарки и для заправки салатов. Все они действительно богаты полиненасыщенными жирами, но отличаются чрезвычайно высоким содержанием жирных кислот омега-6. Самые худшие из масел с этой точки зрения — сафлоровое, арахисовое, хлопковое, подсолнечное, кунжутное и кукурузное. Масло грецкого ореха более сбалансированное, а льняное

масло еще лучше — оно включает мало жирных кислот омега-6 и много омега-3. Но натуральное растительное масло для жарки или для салатов — только часть проблемы.

Трансжиры

Почти все обработанные продукты — хлеб, печенье, пироги, крекеры, чипсы, пончики, кексы, крупы, леденцы и любой фастфуд — приготовлены с добавлением растительных масел с высоким содержанием жирных кислот омега-6. Но хуже всего, что во многие из этих продуктов добавляются гидрогенизированные растительные масла, которые включают в себя вредные трансжиры. Они повышают уровень холестерина в крови и увеличивают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Исследование, опубликованное в «Американском журнале здравоохранения», приводит к заключению, что из-за потребления трансжиров, которые провоцируют развитие сердечно-сосудистых заболеваний, ежегодно в США умирает более 30 000 человек. Трансжиры найдены в маргарине, кулинарном жире и в арахисовом масле — продуктах, которые, естественно, изначально не были в рационе человека.

5. Слишком много соли, слишком мало калия

Рацион людей эпохи палеолита был чрезвычайно богат калием и включал мало соли. Все, чем питались наши предки, — мясо, рыба, фрукты, овощи, орехи и семена — содержало в 5–10 раз больше калия, чем натрия. Это означает, что когда вы едите только свежие, необработанные продукты, вы никак не сможете получить больше натрия, чем калия. А сегодня при сложившемся положении вещей средний американец потребляет вдвое больше натрия, чем калия.

Мы не знаем точно, когда люди начали употреблять в пищу соль, но мы можем догадываться, почему это случилось. За сотни лет до изобретения холодильника соль приносила огромную пользу в деле сохранения мяса и других продуктов. Она помогает делать такие продукты, как маслины, съедобными, добавляет вкус пресным злакам и другой пище. Археологические находки доказывают, что примерно 5600 лет назад соль уже добывали и продавали в Европе. Сегодня она

остается одним из самых главных продуктов. Но потреблять много соли вредно для здоровья.

6. Кислотно-щелочной дисбаланс

Очень немногие люди, включая специалистов по питанию и диетологов, знают, что кислотно-щелочной баланс вашей пищи может повлиять на здоровье. Все, что мы перевариваем, в конечном счете попадает в почки в виде кислоты или щелочи. Кислота вырабатывается из таких продуктов, как мясо, рыба, злаки, бобовые, молочные продукты и соль. Щелочь — из фруктов и овощей. Нам необходимо и то и другое.

Типичная западная система питания является преимущественно кислотной, это означает, что наши почки получают чисто кислотную нагрузку. Например, представим обычный «легкий» обед, доступный в дюжине мест рядом с вашим домом или офисом, — пицца пепперони^[24] и небольшая порция салата «Цезарь» с соусом. Такая еда — катастрофа для нашего кислотно-щелочного баланса: пицца из пшеничной муки высшего сорта, тертый сыр, соленая пепперони — высококислотные продукты. Добавьте соль, и вы сделаете их еще более кислыми. Любой щелочной остаток, доступный в крошечном салате, нейтрализован солью и сыром, которые используются для украшения в салате «Цезарь».

В результате потребление слишком большого количества кислотных продуктов и недостаточного — щелочных может способствовать разрушению костной и мышечной ткани с возрастом. Но есть и другие опасности: повышение артериального давления, увеличение риска появления камней в почках, развитие астмы.

7. Слишком мало фитохимических веществ, витаминов, минералов и антиоксидантов

Пища людей эпохи палеолита была богата витаминами и минералами. Давайте рассмотрим, что же стало происходить, когда количество потребляемых людьми витаминов и минералов начало меняться.

Дефицит витамина С провоцировал развитие цинги — болезни, неизвестной людям эпохи палеолита. У них не было такой проблемы,

так как их питание было чрезвычайно богато витамином С (около 500 мг в день), потому что они ели много свежих фруктов и овощей. Однако даже эскимосы — которые в течение многих тысячелетий большую часть года вообще не получали пищи растительного происхождения — никогда не страдали от цинги. Как это могло быть? Они извлекали витамин С из других продуктов — сырой рыбы, мяса тюленей и оленей карибу.

Но как только наши предки стали есть больше злаков и меньше нежирного мяса, свежих фруктов и овощей, количество витамина С резко сократилось, так как злаки не содержат витамина С. Витамин С, один из основных антиоксидантов, снижает уровень холестерина в крови, уменьшает риск развития рака, болезней сердца, усиливает иммунную систему, помогает организму противостоять инфекциям.

Дефицит витамина А, как и цинга, вероятней всего, появился только вместе с развитием сельского хозяйства. Рацион людей палеолита всегда был богат фруктами и овощами — отличными источниками бета-каротина — вещества, которое может быть преобразовано печенью в витамин А (наши предки полностью съедали туши добытых животных, в том числе ели они и печень, богатую витамином А). Проблемы начались, когда в рационе появились злаки и стало меньше фруктов, овощей и субпродуктов. Витамин А необходим для поддержания здоровья слизистых оболочек организма. Недостаток витамина А вызывает ксерофтальмию (синдром «сухого глаза»), которая может привести к слепоте. Более того, это главная причина детской слепоты во всем мире. Дефицит витамина А также подрывает способность организма противостоять инфекциям и болезням.

Дефицит витаминов группы В — еще одна проблема. Многие люди полагают, что злаки — богатый источник этих витаминов, но они ошибаются. По сравнению с нежирным мясом, фруктами и овощами злаки содержат гораздо меньше витаминов группы В. Но еще хуже то — об этом я уже упоминал ранее, — что в цельных злаках и бобовых есть антипитательные вещества, которые блокируют абсорбцию витаминов группы В в кишечнике. Например, вещества, называемые пиридоксин-глюкозидами, не позволяют усваиваться более $\frac{2}{3}$ витамина В₆, получаемого из пищи. Исследуя состояние организма

женщин-вегетарианок в Непале, доктор Роберт Рейнолдс из исследовательского центра при Министерстве сельского хозяйства США подтвердил взаимосвязь недостатка витамина В₆ и высокого уровня пиридоксина глюкозидов в их преимущественно злаковом и бобовом рационе. При этом доступность витамина В₆ в нежирном мясе составляет почти 100%.

Другой витамин В, который плохо абсорбируется, когда вы едите злаки, — это биотин. Эксперименты моего коллеги доктора Брюса Уоткинса из Университета Пердью доказали, что пшеница и другие злаки ослабляют возможность организма получать необходимое количество биотина. Нехватка биотина вызывает сухость, ломкость волос и ногтей. Исследование доктора Ричарда Шера и его коллег из Университета Колумбии подтвердило, что благодаря включению в рацион человека добавок с биотином уменьшается хрупкость ногтей и образование на них борозд. Однако если вы придерживаетесь палеодиеты и едите действительно необходимые организму продукты, вам нет необходимости получать дополнительно биотин или другие витамины или минералы. Доступность биотина в продуктах животного происхождения — почти 100%.

Пеллагра и бери-бери — две самые распространенные болезни, связанные с недостатком витамина В, которые известны человечеству. Они появились исключительно благодаря переизбытку злаков в меню человека. Пеллагра — серьезное, часто смертельное заболевание, обусловленное нехваткой ниацина (витамина В) и аминокислоты триптофана. На юге США с 1906 по 1940 год была эпидемия пеллагры. Насчитывалось приблизительно 3 миллиона больных, из которых более 100 000 умерли. Аналогичные вспышки этого заболевания были в Европе и Индии. Сегодня пеллагра все еще распространена в некоторых областях Африки.

Причиной возникновения эпидемий пеллагры было чрезмерное потребление зерновых, которые содержат очень мало ниацина и триптофана, а то крошечное количество ниацина, которое все-таки присутствует в их составе, плохо абсорбируется. Эпидемий пеллагры никогда не было в эпоху палеолита, потому что нежирное мясо — превосходный источник ниацина и триптофана. Когда мы

отказываемся от пищи, к которой генетически приспособлены, появляются страшные болезни.

Бери-бери, также возникающая из-за недостатка витамина В₁ (тиамина), приводит к параличу мышц ног. Об этой болезни никто не знал, пока в конце 1800-х годов в рационе человека не появился шлифованный рис. В некоторых областях Японии и Юго-Восточной Азии эпидемии бери-бери начались, когда люди заменили традиционный коричневый неочищенный рис белым шлифованным. Ученые установили, что вспышку заболевания спровоцировала технология получения шлифованного риса, в процессе которой удаляются содержащиеся тиамин отруби. Бери-бери почти исчезла после того, как появился «обогащенный» рис, в который был добавлен витамин В₁. Однако вывод вполне ясен: если мы вынуждены дополнять какую-либо пищу витаминами, чтобы препятствовать ухудшению здоровья и развитию болезней, нам следует в первую очередь отказаться от подобных продуктов.

Дефицит витаминов группы В и сердечно-сосудистые заболевания

В Северной Америке зерновые обогащают витамином В₁ и ниацином — значит, нет необходимости беспокоиться о пеллагре или бери-бери, но это не означает, что такие продукты стали полезны для нас. За последние двадцать лет ученые выявили основной фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний: нехватка трех витаминов группы В — В₆, В₁₂ и фолата — повышает в крови уровень аминокислоты, называемой гомоцистеином, а большое ее количество повышает риск возникновения заболеваний сердца. Цельные злаки вообще не содержат витамина В₁₂, а содержащийся в них витамин В₆ плохо абсорбируется. В лучшем случае злаки — скудный источник фолата. Поэтому чрезмерное потребление злаков вместо нежирного мяса, фруктов и овощей — причина развития заболеваний сердца. Нежирное мясо — кладезь витаминов В₆ и В₁₂, а свежие фрукты и овощи богаты фолатом. Если вы будете есть ту пищу, что предназначила нам природа, заболевания сердца вам будут не страшны.

Дефицит фолата

Так как большинство американцев потребляют недостаточно свежих фруктов и овощей, количество фолата в их питании опасно низкое. Фолат не только защищает нас от сердечно-сосудистых заболеваний, он также уменьшает риск возникновения рака толстого кишечника. Кроме того, получение достаточного количества фолата беременными женщинами защищает плод от развития расщелины позвоночника. Узнав о роли фолата, правительство США приняло решение о том, чтобы обязать производителей рафинированных злаков обогащать их фолиевой кислотой (формой фолата). Как это ни парадоксально, теперь вы можете есть пшеничный хлеб, пончики и печенье, чтобы повысить уровень фолиевой кислоты в своем организме, но вы не извлечете такой же пользы из цельных злаков.

В общем, злаки — это наихудшая еда. Независимо от того, какой хлеб вы едите (пшеничный или из цельного зерна), злаки вредны. Даже когда они искусственно обогащены витаминами и минералами, злаки не сравнятся с нежирным мясом, фруктами и овощами.

Минералы

На первый взгляд кажется, что злаки богаты многими необходимыми человеку минералами, такими как железо, цинк, медь и кальций. На самом деле злаки — плохой источник этих жизненно важных элементов.

Железо

Я уже говорил про антипитательные вещества, которые препятствуют усвоению витаминов группы В. Но есть и другие подобные вещества, называемые фитатами, которые химически связывают железо, цинк, медь и кальций в злаках и блокируют их абсорбцию в процессе переваривания. Доказательство этому — мировая эпидемия железодефицитной анемии, которая затрагивает 1,2 миллиарда человек. Анемия лишает вас сил и способности работать, она делает вас более восприимчивыми к инфекциям. К тому же она увеличивает риск смерти матери во время родов. Анемия может ослабить развитие интеллектуальных способностей детей, что не лучшим образом

сказывается на их учебе. Железодефицитная анемия — как и другие авитаминозы, связанные с введением в меню человека продуктов, полученных от сельского хозяйства, — не могла появиться у наших предков эпохи палеолита. Обратите внимание! Тип железа, который содержится в нежирном мясе и продуктах животного происхождения, легко усваивается организмом.

Цинк

Дефицит цинка — еще одно бедствие, вызванное чрезмерным употреблением в пищу зерновых. На большей части Ближнего Востока лепешка из цельнозерновой муки, называемая танок, обеспечивает человеку больше половины дневных калорий. Исследования, проведенные доктором Джоном Рейнхольдом и его коллегами, показали, что танок содержит недостаточное количество цинка, что замедляет рост и наступление половой зрелости у детей. Цинк также необходим нам в борьбе с инфекциями, для поддержания сил и способности к работе. Нежирное мясо — отличный источник цинка. Более того, «бионакопление» (количество определенного питательного вещества, которое вы получаете) цинка от мяса в 4 раза больше, чем от злаков.

Кальций

Большинство людей знают о том, что недостаточное количество кальция в рационе может привести к потере костной массы и остеопорозу, но лишь немногие понимают, что зерновые и бобовые — это катастрофа для костей. То небольшое количество кальция, которое присутствует в злаках, так же как железо и цинк, связано с фитатами — следовательно, бóльшая его часть не будет усвоена организмом. К тому же зерновые культуры содержат много фосфора, а неблагоприятное соотношение кальция и фосфора может ускорить потерю костной массы. Кроме того, злаки дают чистую кислотную нагрузку на почки, что увеличивает потерю кальция через мочу.

Цельные злаки, как известно, препятствуют метаболизму витамина D в организме. Витамин D способствует абсорбции кальция и предотвращает рахит — заболевание, которое приводит к костной

деформации. Сегодня ученые, изучающие рахит у лабораторных животных, точно знают, как его спровоцировать — надо кормить животное цельными злаками. Во многих развивающихся странах, где злаковые и бобовые — основные источники калорий, распространены остеопороз, рахит и другие заболевания, связанные с недостатком минералов в костях.

Из исследований окаменелостей мы знаем, что те же самые костные нарушения были распространены среди первых «фермеров». Неудивительно, что в обществе охотников-собирателей таких проблем не было. Они никогда не пили молоко, но зато ели много фруктов и овощей, которые давали им достаточно кальция для здоровья костей. К тому же, будучи богатыми источником щелочей, фрукты и овощи предотвращали вымывание кальция через мочу. Когда вы начнете придерживаться палеодиеты, вы перестанете беспокоиться о кальции. Вы будете получать необходимое его количество из фруктов и овощей. Но что самое главное — кальций в вашем организме будет сбалансирован. Вы начнете получать больше кальция, чем расходуете, а это очень важно для здоровья костей.

Возвращая нежирное мясо, фрукты и овощи в свой рацион и исключая сельскохозяйственные продукты, вы будете лучше себя чувствовать, терять вес и уменьшите риск развития болезней цивилизации, которые сейчас изводят всех нас.



Часть II. Снижение веса,
профилактика
и лечение болезней



Глава 4

Палеодиета и снижение веса

Вот четыре причины, почему вы должны сделать нежирную белковую пищу основой вашего рациона питания:

- Ею невозможно объесться.
- Белки ускоряют обмен веществ, помогая вам сжигать больше калорий.
- Такая пища «укрошает» аппетит, и вы не чувствуете себя голодными между приемами пищи.
- Она повышает чувствительность к инсулину.

Необходимо ли вам снизить вес?

Как узнать, есть ли у вас избыточный вес? Ученые разработали простой способ: нужно по формуле сопоставить свой рост и вес. Эта измерительная система называется индексом массы тела (ИМТ). Вот ее категории:

ИМТ	Классификация
Ниже 18,5	Недостаточный
18,5–24,9	Нормальный
25,0–29,9	Избыточный
Выше 30	Ожирение

ИМТ легко вычислить. Необходимо разделить ваш вес в килограммах (кг) на квадрат вашего роста в метрах (м). Вы можете вычислить ваш вес в килограммах путем деления веса в фунтах на 2,2. Вы можете вычислить ваш рост в метрах, умножив рост в дюймах на 0,0254. Итак, женщина ростом 5 футов 4 дюйма (64 дюйма), которая весит 154 фунта, имеет вес 70 кг ($154 / 2,2 = 70$ кг) и рост 1,63 м ($64 \times 0,0254 = 1,63$ м). Ее рост в квадрате составит 2,66 ($1,63 \times 1,63 = 2,66$). Вычисления показывают, что ИМТ такой женщины равен 26,3 ($70 / 2,66 = 26,3$). Это означает, что у нее избыточный вес. Если ваш ИМТ

больше 27, это может быть признаком того, что у вас наблюдается устойчивость к инсулину и имеется одно или несколько заболеваний метаболического синдрома либо высок риск их развития.

История доктора Бена

Вот что доктор Бен Бальцер, семейный врач из Сиднея, рассказывает о палеодиете:

В апреле этого года мой вес достиг ужасной цифры — весы показали 101 кг. И это притом, что мой вес при моем росте должен быть не выше 78 кг. Перед этим в течение нескольких недель я не мог заставить себя встать на весы, так как знал, что они покажут мне, и боялся этого. По моим ощущениям, я должен был весить около 82 кг, ведь в течение семи лет я следовал стандартным диетическим рекомендациям о рационе с низким содержанием жиров. Поначалу такая диета работала очень хорошо, но потом снижение веса прекратилось, а через некоторое время вес снова начал постепенно увеличиваться.

Как врач, я точно знал, что со мной. У меня тяжелая наследственность: диабет, гипертония, инсульты. Мне было 37 лет, и я понимал, что если срочно не начну действовать, эти заболевания неизбежно коснутся меня. Я часто чувствовал себя уставшим и вялым. Казалось, мне трудно прожить еще один день. Я пытался заниматься спортом, но у меня было недостаточно свободного времени, и к тому же с большим трудом я мог проплыть всего 500 м. Кроме того, в течение двух с половиной лет у меня очень сильно болели ноги: несмотря на лечение уколами кортизона и физиотерапию болевой синдром в пятке (пяточная шпора) не оставлял меня. Плюс ко всему не менее пяти дней в неделю я страдал головными болями.

К счастью, однажды я услышал отзыв известного австралийского профессора медицины о палеодиете, было это 10 лет назад. Она мне показалась тогда логичной. Увидев ужасную цифру на весах, я вспомнил о ней, начал искать информацию в интернете и сразу же нашел сайт Дона Суисса. Кроме того, местный врач-диетолог

рекомендовал мне ознакомиться с научной работой Итона и Коннер. Изучив материалы, я решил следовать палеодиете.

Первое, что я заметил, — это был всплеск моих жизненных сил. В течение двух недель болевой синдром в пятке исчез, что было абсолютно неожиданно для меня. Головные боли мучали меня теперь не чаще 1 раза в две недели, а через 8 месяцев палеодиеты — не чаще 1 раза в шесть недель, и к тому же они стали гораздо слабее.

Вес снижался очень быстро — 7 кг за первый месяц, а на сегодняшний момент — 13 кг в целом. Кроме того, у меня увеличилась мышечная масса, несмотря на то, что я очень мало занимался спортом. В конце концов мои старые брюки почти что падали с меня, но рубашки при этом стали тесными в плечах. Влияние палеодиеты на мою физическую форму было очень быстрым. В бассейне я стал проплывать 1000 м за один заход, и при этом никакой одышки! Бегать я могу лучше, чем когда бы то ни было.

Мой ум прояснился, стал острее. Все мои знакомые говорят мне, как хорошо я выгляжу. Когда я общаюсь с людьми, мне приходится нарушать диету, чтобы не быть в компании белой вороной. Однако я заметил, что если я дважды за выходные поем хлеба, то непременно встану в понедельник утром с пяточной болью.

Изучая палеодиету, я пришел к выводу, что с современным рационом связано гораздо больше проблем со здоровьем, чем предполагалось ранее. К списку болезней, обычно перечисляемых в качестве тех, которые возникают в том числе из-за неправильного питания (гипертония, диабет, гиперхолестеринемия, сердечно-сосудистые заболевания, инсульты), можно добавить множество форм артрита, инфекций горла, язвенную болезнь, угревую сыпь и многие другие.

Я планирую придерживаться диеты палеолита (а это может делать каждый из нас) всю жизнь. Думаю, из вышесказанного очевидно, что я был бы глупцом, если бы не сделал этого!

Стройное и здоровое тело — ваше неотъемлемое право. Палеодиета — это не быстрое решение проблем с лишним весом. Это не временная бесполезная диета. Это способ питания, который

постепенно нормализует ваш вес до его идеального уровня и поможет постоянно поддерживать его.

Существует одна очень простая вещь, которую вы должны понять, решив похудеть. Это Первый закон термодинамики, который гласит о том, что энергия не возникает из ничего и не исчезает бесследно. Это означает, что количество энергии — калорий, — извлекаемое вашим организмом из пищи, должно быть равно тому количеству энергии, которое вы расходуете. В противном случае вы будете либо набирать, либо терять вес. Если вы потребляете больше калорий, чем сжигаете, то вы начнете поправляться. Если вы затрачиваете больше, чем получаете, вы похудеете.

Как белки помогают сжигать калории?

Не все калории одинаковы, поэтому они по-разному ведут себя в процессе обмена веществ в организме человека. Белки отличаются от углеводов и жиров.

Как вы сжигаете калории? Часть из них вы тратите с очень низкой скоростью, но постоянно, — это часть вашего метаболизма покоя. Они необходимы для обеспечения жизнедеятельности организма: для биения сердца, для дыхания и пищеварения. Вы расходуете больше калорий, когда двигаетесь, и еще больше, когда занимаетесь спортом. Смысл в том, что есть только два способа сжечь больше калорий, чем вы потребляете: мало есть или много двигаться.

Но есть и другой способ расходовать калории — малозаметный процесс, который может творить чудеса в течение недель и месяцев, в результате которого создается долгосрочный дефицит калорий. Вам не придется даже вставать с постели, чтобы пожинать его плоды. Это удивительное явление называется «термическим эффектом», и ключом к его запуску являются белки. В процессе пищеварения ваш организм расщепляет пищу на ее основные компоненты — углеводы, жиры и белки — и превращает их в энергию, которую он может использовать. Однако есть условие: чтобы получить энергию из пищи, организм должен потратить часть своей собственной энергии. Существует научное название такого использования энергии для переваривания и усвоения пищи — «диетически индуцированный термогенез» (ДИТ).

Углеводы и жиры генерируют очень маленький ДИТ, в то время как ДИТ белков огромен — приблизительно в 2,5–3 раза больше. Таким образом, для того чтобы организм получил энергию из белков, он должен потратить почти в три раза больше калорий, чем это необходимо для расщепления любого жира или углеводов.

Это означает, что *белок усиливает ваш обмен веществ и заставляет вас терять вес быстрее*, чем такое же количество калорий из жиров или углеводов. Исследование, проведенное в Клиническом центре питания в Кембридже (Англия) под руководством доктора Донки и его коллег, показало, что в течение 24 часов богатая белками диета увеличила общий расход энергии на 12% (220 калорий) по сравнению с высокоуглеводной диетой с таким же количеством калорий.

За шесть месяцев — без какого-либо увеличения спортивной нагрузки или уменьшения калорийности — высокобелковая диета может привести к потере от 4,5 до 7 кг. За эти же шесть месяцев, при условии занятий спортом и снижения некоторого количества потребляемых калорий, богатая белками диета поможет вам потерять 13,5–34 кг лишнего веса!

Подумайте об этом. Вам совершенно не нужно сокращать число получаемых калорий. Вы можете потерять от 9 до 13,5 кг в год, не уменьшая количества потребляемой пищи и не меняя ваших привычек в занятиях спортом. Или вы можете потерять намного больше, если будете больше заниматься спортом или сократите калорийность своего рациона. Именно это произошло с Дином.

История Дина

В апреле 1999 года Dateline NBC занималась документальным описанием моего исследования относительно палеодиеты и взяла интервью у Дина Станковича, тридцати двух лет. Рост Дина составлял 190 см, при этом вес его резко колебался, а однажды достиг 127 кг. Прежде чем обратиться к палеодиете, Дин испробовал на себе десятки различных диет. И хотя Дин был полон решимости похудеть, он,

казалось, просто больше не мог придерживаться традиционных низкокалорийных диет, таких как, например, программа Весонаблюдателей^[25], поскольку он все время испытывал чувство голода. Но хуже всего было то, что за время всех этих диет его вес сначала снижался, но чем дольше он их придерживался, тем вес снижался медленнее. Это происходит потому, что за время таких диет скорость обмена веществ в организме уменьшается, чтобы сохранить запасы энергии для периодов голодания, и это является общим недостатком всех низкокалорийных диет. В конечном счете, после нескольких месяцев голодания благодаря низкокалорийным диетам, вне зависимости от настроения и силы воли Дин возвращался к привычному образу питания — в основном к типичной западной системе питания.

Дин испробовал низкоуглеводные диеты с высоким содержанием жиров, предложенные доктором Аткинсом и другими. Он потерял лишний вес, но жаловался на отсутствие энергии, сонливость и постоянную усталость. К тому же он был уверен, что все эти жирные соленые завтраки из бекона и яиц, сосиски и салями, а также жирные сыры не могут принести пользу его организму. Кроме того, эти диеты становились скучными. Поначалу было интересно узнать, каков же будет результат замены одних вредных продуктов (сладостей и крахмалов) другими (жирами), но через некоторое время он сходил с ума от желания поесть яблок, персиков, земляники — любых свежих фруктов. Дин просто не мог себе представить, как можно прожить оставшуюся жизнь, потребляя только небольшое количество фруктов и овощей. Это не было системой питания на всю жизнь! Когда он понял, что все, что его ожидает, — это жирное мясо и сыры, сливки и масло, мозг Дина и его организм восстали, и он снова скатился вниз — вернулся к своему старому образу питания и своему прежнему весу.

Осенью 1998 года Дин встретил молодую женщину, которая придерживалась палеодиеты уже на протяжении нескольких лет. Она дала Дину некоторые из моих работ и рекомендаций по питанию. После нескольких неудачных попыток Дин стал методично следовать моим советам и начал терять лишний вес. К весне 1999 года, после шести месяцев палеодиеты, он потерял 32 кг и стал весить 84 кг.

Первая фраза Дина в интервью Dateline NBC была: «Это очень сытная диета, я никогда не испытываю чувство голода», — это характерный комментарий, с которым соглашаются все, кто пробовал перейти на эту систему питания. Даже через два года Дин продолжал терять лишний вес и описывал свои ощущения таким образом: «Я считаю, это больше, чем просто диета, это — образ жизни. Я думаю, что это величайшая из когда-либо созданных диет. Я никогда не вернусь к моему старому образу жизни».

Белки снижают аппетит

Высокий ДИТ белков — не единственная причина того, что вы теряете вес, начав есть больше нежирной белковой пищи. Белки влияют на ваш аппетит. Они утоляют голод гораздо более эффективно, чем любые углеводы или жиры. Исследовательская группа доктора Марисы Поррини в университете Милана в Италии выяснила, что пища с высоким содержанием белков гораздо более эффективна для снижения аппетита, чем питание с высоким содержанием жиров. Богатое белками мясо не дает вам испытывать чувство голода *между приемами пищи*, как, например, вегетарианские блюда с высоким содержанием углеводов. Доктор Бритта Баркелинг и ее коллеги из Каролинской больницы в Стокгольме предложили двадцати здоровым женщинам два варианта обеда с одинаковой калорийностью. Женщины могли выбрать либо мясное жаркое с высоким содержанием белков, либо вегетарианское блюдо с высоким содержанием углеводов. Затем исследователи измерили, сколько пищи они съели за обед. Испытуемые, которые предпочли мясное жаркое, получили калорий на 12% меньше. Как показывает данное исследование, мощный потенциал белков для утоления голода влияет не только на то, сколько вы съедите в следующий прием пищи, но и на то, сколько вы едите в течение всего дня.

В научно-исследовательском институте Rowett в Великобритании доктор Джеймс Стаббс и его коллеги шестерым мужчинам предлагали на завтрак пищу, богатую белками, жирами или углеводами, а затем отслеживали их чувство голода в течение следующих двадцати четырех часов. Завтрак с высоким содержанием белков подавлял

чувство голода гораздо более эффективно, чем два других блюда, — даже лучше, чем завтрак с высоким содержанием жиров. Эти и многие другие эксперименты убедительно доказывают, что если вы хотите лучше насытиться и долго не испытывать чувство голода, высокобелковая пища животного происхождения — ваша идеальная стратегия.

Согласно Первому закону термодинамики, любые оставшиеся калории — неважно, из белков, углеводов или жиров — могли бы считаться «излишками», ведущими к увеличению веса. В действительности организм работает не так. Для метаболического процесса организму очень трудно и неэффективно сохранять избыточное количество белков. Излишки почти всегда прибывают из дополнительных жиров или углеводов — и это те самые вещества, которые чаще всего заставляют вас полнеть.

Невозможно постоянно объедаться белковой пищей. Вы не сможете набрать вес, потребляя только нежирную белковую пищу, даже если от этого будет зависеть ваша жизнь. У организма есть четкие пределы, определяемые неспособностью печени обрабатывать избыточный пищевой азот, который высвобождается, когда организм расщепляет белки. Для большинства людей эта граница составляет около 35% от нормального ежедневного потребления калорий. Если вы в течение долгого времени будете превышать ее, ваш организм начнет протестовать — тошнотой, диареей, резкой потерей веса и другими симптомами протеиновой токсичности.

Но помните, что белки — это ваш главный союзник в борьбе с лишним весом. И когда в дополнение к ним вы будете потреблять большое количество фруктов и овощей, а также полезных жиров, вам никогда не придется беспокоиться о переизбытке белков. Теперь давайте рассмотрим еще одну причину того, почему палеодиета заставляет вас терять лишний вес, не испытывая приступов голода.

Чувствительность к инсулину

Палеодиета способствует снижению веса не только потому, что содержит много белков, которые одновременно увеличивают скорость

обмена веществ и снижают аппетит, но и потому, что она улучшает метаболизм инсулина в организме.

Резистентность к инсулину является серьезной проблемой, и большинство людей с избыточным весом сталкиваются с ней. При резистентности к инсулину поджелудочная железа (продуцирующая инсулин) должна выработать дополнительное количество инсулина, чтобы выделить из кровотока сахар — глюкозу. Все это похоже на историю о курице и яйце — весь вопрос в том, что появилось раньше. Избыточный ли вес провоцирует резистентность к инсулину или наоборот? У ученых нет однозначного ответа. Однако точно известно, что как только начинает развиваться устойчивость к инсулину, это вызывает цепную реакцию метаболических изменений, которые способствуют увеличению веса. С одной стороны, организм стремится накопить больше жира. С другой стороны, чрезмерное количество инсулина в крови может вызвать понижение уровня сахара в крови (состояние, называемое гипогликемией). Ответ организма на снижение количества сахара в крови: «Эй, мы в беде! Мы должны быстро что-нибудь съесть!». Низкий уровень сахара в крови стимулирует аппетит, и это может быть обманом: он заставляет вас испытывать чувство голода, даже если вы только что поели.

Однако белки, жиры или углеводы могут влиять на прогресс резистентности к инсулину. Исследование доктора Джеральда Ривена в Стэнфордском университете показало, что обезжиренная пища с высоким содержанием углеводов препятствует метаболизму инсулина. *А высокопротеиновые диеты, как известно, улучшают его.* Доктор Пьятти и его коллеги из университета Милана провели эксперимент — двадцать пять женщин с избыточным весом придерживались одной из двух диет. Первая содержала 45% белков, 35% углеводов и 20% жира. Вторая — 60% углеводов, 20% белков и 20% жира. Через двадцать один день у женщин, следующих богатой белками диете, значительно улучшился метаболизм инсулина, а тем, кто придерживался диеты с высоким содержанием углеводов, стало только хуже.

С учетом всех этих преимуществ кажется очевидным, что нежирная белковая пища должна быть отправной точкой для всех диет, направленных на снижение веса. До 2002 года было проведено только

три клинических испытания диет с высоким содержанием белков. Все исследования обнаружили, что с точки зрения снижения веса диеты с высоким содержанием белков были превосходны, гораздо лучше обезжиренных диет с высоким содержанием углеводов.

Исследовательская группа доктора Арне Аструп в Королевском ветеринарном и сельскохозяйственном университете в Копенгагене занималась изучением вопросов, связанных со снижением веса у шестидесяти пяти человек, придерживающихся низкокалорийной диеты либо с высоким содержанием белков, либо с высоким содержанием углеводов. Через шесть месяцев те, кто придерживался рациона с высоким содержанием белков, потеряли в среднем 8,9 кг, а 35% участников этой группы — более 10 кг. Люди в группе с рационом питания с высоким содержанием углеводов похудели в среднем только на 8 кг, и только 9% людей из этой группы потеряли 10 кг.

Доктор Хвалла Баба и его коллеги из Американского университета в Бейруте продемонстрировали почти идентичные результаты, когда они заменили привычный рацион тринадцати тучных мужчин на низкокалорийные диеты с высоким либо низким содержанием белков. Спустя всего месяц средняя потеря веса у мужчин на диете с высоким содержанием белков составила 8,3 кг по сравнению со всего лишь 6 кг для придерживавшихся диеты с высоким содержанием углеводов.

Доктор Дональд Лайман, профессор в области питания в университете штата Иллинойс, провел исследование двадцати четырех женщин с избыточным весом, которые в течение десяти недель придерживались рациона в 1700 калорий в день. Половина женщин следовала советам Министерства сельского хозяйства США, рекомендуя диету, состоящую из 55% углеводов, 15% белка (68 г в сутки) и 30% жира. Другая половина соблюдала диету, состоящую из 40% углеводов, 30% белка (125 граммов в день) и 30% жира. Средняя потеря веса в обеих группах была примерно одинаковой — 7,3 кг. Однако в группе с рационом с высоким содержанием белков потеря составила 5,6 кг жировой и всего 0,8 кг мышечной массы по сравнению с 4,7 кг жировой и 1,4 кг мышечной массы в группе, придерживающейся рекомендаций продуктовой пирамиды США. Интересно, что исследование также показало, что у женщин на диете с большим содержанием белков отмечалось наличие более высокого

уровня гормонов щитовидной железы, что свидетельствует о более высокой скорости метаболизма. Высокобелковая диета также привела к заметному снижению уровня триглицеридов и к небольшому увеличению «хорошего» холестерина ЛПВП в крови.

За восемь лет с момента первого издания этой книги были проведены многочисленные клинические испытания, которые убедительно продемонстрировали превосходство высокобелковых диет в вопросе снижения веса и в интересах здоровья в целом.

Как быстро снижается вес?

Когда вы начнете придерживаться палеодиеты, вы поймете — возможно, это будет даже шоком для вас, — как много в вашем рационе было зерновых, бобовых, молочных и обработанных продуктов. Даже большинство вегетарианцев должны потреблять большое количество зерновых и бобовых культур, потому что очень трудно получить достаточное количество калорий только от фруктов и овощей. И только около 2000 человек — оставшиеся на планете охотники-собиратели — удовлетворяют свою ежедневную потребность в питательных веществах только за счет фруктов, овощей, нежирного мяса и морепродуктов. Начав следовать палеодиете, вы можете причислить себя к «диетической элите», зная, что около 6 миллиардов людей на планете едят не такую пищу, как вы. Однако еще 10 000 лет назад — капля в море по геологическим временным меркам — не было ни одного человека, который не придерживался бы рациона палеодиеты.

Все, что я говорю вам о том, какое влияние палеодиета окажет на ваше здоровье и внешний вид, основано на научно подтвержденной информации, которая была опубликована в авторитетных научных и медицинских журналах.

Если у вас избыточный вес, палеодиета нормализует его. Это означает, что вы будете планомерно терять килограммы до тех пор, пока ваш вес не приблизится к своему идеалу. Многие замечают резкое снижение веса в течение первых трех-пяти дней. Это происходит в основном за счет выведения лишней воды. После этого эффект похудения будет зависеть от двух вещей: от количества избыточного

веса и дефицита калорий. Чтобы избавиться от 1 кг жира, дефицит калорий должен составить 7700. Для людей, которые страдают ожирением (с медицинской точки зрения, это пациенты, имеющие индекс массы тела больше 30), нормально терять от 4,5 до 6,8 кг в месяц.

Истории успеха

На сегодняшний день множество людей в мире начали следовать палеодиете, чтобы улучшить свое здоровье и снизить вес. Вы можете прочитать об их историях и триумфах на сайтах, где люди, следующие палеодиете, обмениваются опытом, предлагают друг другу поддержку и обсуждают темы, касающиеся здоровья и самой диеты.

Салли: исцеление от болезни Крона

Салли — менеджер крупной телекоммуникационной компании в Иллинойсе. Она обратила внимание на палеодиету в первую очередь из-за проблем, связанных со здоровьем, но эта система питания помогла ей избавиться и от лишнего веса.

Осенью 1986 года я серьезно заболела. В течение нескольких месяцев у меня была постоянная диарея, сопровождающаяся ужасными болями в кишечнике. Постепенно все стало настолько плохо, что я уже не могла переваривать никакую пищу. За три месяца я потеряла 32 кг, а мне было всего 13 лет. Я еле-еле могла дождаться конца уроков в школе, а потом шла домой и спала. Мои лучшие друзья больше не приходили ко мне, мать сильно переживала, а отец думал, что я страдаю анорексией^[26]. Еще в начале болезни я обратилась к врачам, но они не смогли установить причину — «возможно, это какая-то форма аллергии». Мне становилось все хуже, меня отсылали от одного специалиста к другому, предполагали опухоль, болезнь печени и другие опасные для жизни заболевания. Меня всесторонне обследовали: МРТ (магнитно-резонансная томография), ультразвук, верхний и нижний ГИС (желудочно-кишечное исследование), анализы крови, кала, мочи, рентген, эндоскопия горла и многие другие.

Потребовалось почти девять месяцев, чтобы поставить диагноз — болезнь Крона.

Мне прописали преднизолон (стероидный наркотик) в больших дозах и запланировали удалить часть моего пищеварительного тракта хирургическим путем, если консервативное лечение не даст результатов. В течение нескольких дней после начала приема стероидов я чувствовала себя гораздо лучше. Через несколько недель я без проблем косила траву на лужайке и съедала за день больше, чем раньше за месяц. В то время прописанные лекарства казались чудом.

Так я попала в ловушку и начала метаться между стероидами, противовоспалительными препаратами и иммунными супрессорами. Все они облегчали симптомы, но ни один не лечил основное заболевание. Мое общее состояние здоровья постепенно ухудшалось. Я была очень подавлена и не в силах остановить медленное угасание моей жизни. Разговаривая с врачами, я получала только бесполезные предположения: «Болезнь Крона генетическая, она передается по наследству. Она может быть вызвана вирусом или бактерией, она не является инфекционной, и мы не знаем причин, вызывающих эту болезнь». Каждый специалист, к которому я обращалась, был убежден, что болезнь Крона никак не связана с питанием.

Когда я закончила колледж, я решила посвятить себя поискам лекарства от этой болезни, поэтому поступила в аспирантуру, чтобы узнать больше о научных исследованиях. Во время учебы я познакомилась с научными работами, в которых целый ряд дегенеративных заболеваний, включая болезнь Крона, предлагалось лечить посредством питания. Все диеты, используемые для лечения болезни Крона, были очень схожи с палеодиетой. И я решила взять на себя ответственность за собственное здоровье и начала питаться строго в соответствии с палеодиетой. Результаты были удивительными. В течение месяца я избавилась от 90% симптомов своей болезни. Я чувствовала себя родившейся заново.

Я придерживаюсь палеодиеты уже почти два года. За это время я потеряла 20 кг и близка к своему оптимальному весу, полностью избавилась от симптомов болезни Крона и не посещаю врачей уже больше года. Я начала бегать по 6,5 км в день — то, чего я никогда не смогла бы сделать раньше. Эта диета — вовсе не быстрый выход из

затруднительного положения. Нужно время, чтобы излечить раны, нанесенные болезнью и лекарствами. Однако любого, кто пытается контролировать свои болезни и вес, я призываю попробовать. Это может спасти вашу жизнь так же, как спасло мою.

Анна: «нет» вегетарианству

После окончания средней школы Анна Вудс уехала из дома и в течение лета работала официанткой на Аляске. Она прекрасно провела время вдалеке от родителей, устраивая вечеринки со своими друзьями, но глазированные пончики, булочки с начинкой и картофель фри на рабочем месте, наряду с вечерним поеданием M&M's и мороженого Baskin Robbins, привели к тому, что ее талия увеличилась в размерах. Когда она вернулась домой, чтобы осенью начать учебу в колледже, она обнаружила, что ее вес увеличился с 50 до 61 кг. Она все еще не была толстой, но уже стала весить гораздо больше, чем когда-либо. После нескольких «шуточек» от своего друга ей удалось избавиться от всех лишних килограммов, следуя почти вегетарианской диете, которая была основана на зерновых, картофеле, большом количестве крахмала и очень малом количестве жира и мяса. В то время это казалось ей разумным. В конце концов, именно такой тип питания пропагандируется как самый здоровый.

Анна также начала заниматься бегом. Ее вес стабилизировался, и она стала стройной и здоровой. Ее артериальное давление и уровень холестерина были низкими, но после семи лет занятий бегом она заметила, что ее уровень активности начал падать. Она все время чувствовала себя уставшей и хотела только спать. У нее появились темные круги под глазами, и она стала болеть простудными заболеваниями чаще, чем когда-либо. Наконец она обнаружила, что у нее железодефицитная анемия, вызванная ее «здоровым» рационом — овсянкой, коричневым рисом, бобовыми, макаронными изделиями и обезжиренным йогуртом.

Статья о палеодиете попала в Анне в «Полном сборнике альтернативного питания», рассказывающем о моем исследовании. Все написанное показалось ей разумным, и она решила попробовать. Она

заменяла вегетарианскую еду нежирным мясом, курицей и морепродуктами почти в каждый прием пищи. Фрукты и овощи не были проблемой — она потребляла их довольно много и до того, как начала придерживаться палеодиеты. Неделю Анна наблюдала за своим организмом и заметила, что уровень энергии был стабильным в течение всего дня — у нее перестала снижаться активность в послеобеденное время. Выносливость увеличилась, и она уже меньше уставала после пробежек. После трех месяцев на диете она потеряла 2,3 кг, в итоге вес составил 48 кг. Ее живот стал теперь совершенно плоским, а мышечный тонус лучше, чем когда-либо. Помимо этого, железодефицитная анемия исчезла вместе с темными кругами под глазами.

Мелисса: избавление от лишнего веса и синдрома хронической усталости

Мелисса Диана Смит, диетолог и журналист в сфере здоровья, проживающая в Тусоне, является соавтором книги «Синдром X: полная программа питания для предотвращения и избавления от резистентности к инсулину» и в настоящее время работает над книгой о неизвестных проблемах питания зерновыми. Вот ее история:

В 1986 году я начала работать в спортивно-оздоровительном комплексе и, естественно, стала налегать на продукты, которые, как я считала, были здоровыми: рогалики, булочки, паста с цыпленком, блюда из риса и курицы, бутерброды с индейкой. Такое питание оказалось катастрофическим для меня. В течение следующих полутора лет я набрала 13,6 кг, и у меня появились проблемы со здоровьем, в том числе очень тяжелая, похожая на грипп болезнь, от которой я никак не могла излечиться, гораздо позже ее диагностировали как синдром хронической усталости.

В попытках восстановить свое здоровье я попробовала несколько популярных вегетарианских, макробиотических и высокоуглеводных диет, но в результате только слабела и чувствовала себя еще хуже. Я продолжала экспериментировать и в итоге наткнулась на диету,

которая благотворно повлияла на мое здоровье. В основе питания лежали нежирные белки животного происхождения и большое количество некрахмалистых овощей, никакой пшеницы или других клейковинных зерновых, молочных продуктов, бобовых, обработанных жиров и сахара.

Когда я начала питаться таким образом, я заметила невероятные изменения в состоянии моего здоровья. Я быстро почувствовала себя более здоровой, энергичной и мысленно сосредоточенной. Я начала легко терять избыточный вес. В течение приблизительно шести месяцев я полностью избавилась от лишнего веса и вернулась к 52 кг — для меня это 44-й размер одежды. Мне было трудно полностью отказаться от устоявшегося образа жизни, но я продолжала питаться согласно палеодиете и абсолютно излечилась от синдрома хронической усталости. Такой рацион был способом восстановления моего здоровья, и он сохраняет меня стройной и здоровой до сих пор.

Худеем правильно

С палеодиетой потеря лишнего веса — непрерывный процесс.

Палеодиета — это система питания на всю жизнь, приводящая вес любого человека в норму!

Чаще всего, чтобы снизить вес, люди прибегают к диетам, которые вносят большие ограничения в их питание. Но практика показывает, что благодаря таким системам питания вес снижается лишь ненадолго, а затем снова возвращается. И, конечно, большинство людей, которые пробуют подобные диеты, не в состоянии соблюдать их в течение длительного периода времени.

Придерживаясь палеодиеты, вы не будете чувствовать себя голодным. Мясо очень хорошо утоляет голод. Низкое содержание углеводов в рационе питания в сочетании с их малой гликемической нагрузкой нормализует уровень инсулина и сахара в крови, а также избавит вас от переедания. Лишний вес исчезнет навсегда, если вы просто будете придерживаться основных принципов палеодиеты —

есть любое нежирное мясо, рыбу, морепродукты, свежие фрукты и некрахмалистые овощи.

Разве не пора дать организму ту пищу, на которую он генетически запрограммирован?

Глава 5

Метаболический синдром: болезни цивилизации

Необходимо мыслить иначе,
чтобы проанализировать очевидное.

Альфред Норт Уайтхед [\[27\]](#)

Метаболический синдром, или синдром резистентности (устойчивости) к инсулину затрагивает больше половины всех взрослых и детей в западных странах. Метаболический синдром связан с:

- диабетом второго типа
- высоким артериальным давлением
- сердечно-сосудистыми заболеваниями
- дислипидемией (низкий уровень «хорошего» холестерина ЛПВП, повышенный уровень триглицеридов и «плохого» холестерина ЛПНП)

Как правило, к перечисленным основным заболеваниям добавляются подагра и аномалии свертываемости крови, а также ожирение.

Когда организм человека становится резистентным к инсулину, поджелудочная железа должна выделить больше инсулина, чем обычно, чтобы очистить кровь от сахара (глюкозы). Это приводит к состоянию, при котором уровень инсулина в крови все время повышен.

Инсулин является одним из основных гормонов, затрагивающих почти каждую клетку нашего организма. Постоянный высокий уровень инсулина в крови считается главным виновником всех болезней метаболического синдрома, которые являются сложными заболеваниями, со многими сопутствующими осложнениями.

Некоторые ученые полагают, что диеты с высоким содержанием жиров способствуют снижению скорости метаболизма инсулина.

Другие, включая доктора Джеральда Ривена из Стэнфордского университета, считают, что в этом виновны диеты с высоким содержанием углеводов — причем независимо от их гликемического индекса. Третьи винят именно высокогликемические углеводы. Однако при всем этом игнорируется очевидное: большинство людей, у которых развивается ожирение и резистентность к инсулину, пришли к этому в результате употребления в пищу комбинаций высокогликемических углеводов и продуктов с высоким содержанием жиров. Вот лишь некоторые примеры этих вредных сочетаний продуктов: печеный картофель и сметана, хлеб с маслом, яйца с тостами, оладьи, пицца с сыром, мороженое, конфеты, печенье, чипсы. Эти и все другие технологически обработанные продукты, которые мы едим, содержат и много жира, и большое количество высокогликемических углеводов.

Вся эта неестественная для нашего организма пища исключена из палеодиеты. Не бойтесь, что вы будете питаться неполноценно. Наоборот, ваше питание будет значительно разнообразнее и вкуснее, чем когда-либо. Вместо жирного мороженого побалуйте себя свежей черникой или мускусной дыней с клубникой и грецкими орехами. Вместо рыбных палочек попробуйте креветок или жареный нежирный стейк. В конце книги вы найдете конкретные рецепты палеодиеты.

История Джека: исцеление от метаболического синдрома

Джек Чаллем — ведущий медицинский журналист, который уже более 25 лет держит всех нас в курсе новейших достижений в области диетологии. Он является пишущим редактором журналов «Давайте жить» и «Естественное здоровье», а также соавтором многих популярных книг о питании.

Когда я начал писать свою последнюю книгу «Синдром X: полная программа питания для предотвращения и избавления от резистентности к инсулину», я знал, что у меня ранняя стадия синдрома X. Мне было 48 лет, я весил 77 кг, объем моей талии

составлял 96,5 см, и натошак уровень глюкозы в крови у меня был 111 мг/дл. Я решил, что обязательно должен перейти на диету, которую описывал в своей книге. Я перестал есть все макаронные и практически все хлебобулочные изделия. А вместо этого стал отдавать предпочтение нежирному мясу, овощам и фруктам.

Через три месяца я похудел на 9 кг и объем моей талии уменьшился на 10 см. Показатель уровня сахара в крови теперь составлял 85 мг/дл. Показатели уровня холестерина и триглицеридов в крови также улучшились. Добиться этих результатов было чрезвычайно просто, так как рецепты палеодиеты несложные и очень вкусные.

Резистентность к инсулину и риск развития заболеваний сердца

Углеводы с высоким гликемическим индексом приводят к повышению уровня триглицеридов в крови и к снижению уровня «хорошего» холестерина ЛПВП. Они способствуют увеличению в крови особого типа холестерина, называемого холестерином низкой плотности ЛПНП. Все эти изменения в химическом составе крови резко повышают риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний.

Липопротеины низкой плотности ЛПНП

В последние годы липопротеины низкой плотности стали одним из самых мощных факторов риска развития атеросклероза — процесса закупорки артерий. Чем больше ученые изучали атеросклероз, тем сложнее было установить причины и механизмы его развития. Изначально все знали о том, что есть холестерин, после чего появился ЛПВП и ЛПНП («хороший» и «плохой») холестерин, а затем стало известно и о самом плохом виде холестерина ЛПНП, чьи мелкие плотные частицы идеально блокируют артерии.

Даже если у вас нормальное количество общего и ЛПНП холестерина в крови, вы все равно подвергаетесь риску развития

сердечно-сосудистых заболеваний, если вдруг уровень ЛПНП повысится.

Диеты с высоким содержанием углеводов и низким жиров могут снизить уровень холестерина ЛПВП, но они не смогут уменьшить количество мелких плотных частиц ЛПНП. Фактически они только усугубляют ситуацию. Доктор Дарлин Дреон и его коллеги в Калифорнийском университете в Беркли неоднократно показывали, что диеты с высоким содержанием углеводов увеличивают количество холестерина ЛПНП у мужчин, женщин и детей. Высокогликемические продукты повышают уровень триглицеридов, которые вырабатывают частицы низкой плотности холестерина ЛПНП. Когда мы снижаем уровень триглицеридов — путем сокращения крахмала и высокогликемических углеводов, — мы автоматически уменьшаем количество частиц малой плотности холестерина ЛПНП.

Пути повышения резистентности к инсулину

Палеодиета повышает резистентность к инсулину разными способами. Во-первых, это в принципе низкогликемический рацион с низким содержанием сахара, поэтому вам не придется беспокоиться об уровне триглицеридов, холестерина ЛПВП или холестерина ЛПНП. Все эти показатели крови быстро нормализуются, поскольку количество инсулина снизится и стабилизируется.

Во-вторых, высокое содержание в рационе палеодиеты клетчатки, белков и жирных кислот омега-3 также повышает резистентность к инсулину. В отличие от крахмалистых углеводов, белки вызывают лишь небольшие изменения уровней глюкозы и инсулина в крови. Само по себе разовое потребление жирной пищи не ухудшит эти показатели. Жирные кислоты омега-3, которые являются частью палеодиеты, действительно *улучшают* метаболизм инсулина и вызывают быстрое снижение количества триглицеридов в крови. Высокое содержание клетчатки в некрахмалистых овощах и фруктах, рекомендованных палеодиетой, снижает скорость прохождения углеводов через ваш кишечник, что замедляет рост уровня сахара в крови и в конечном счете также повышает чувствительность к инсулину.

Другие болезни, связанные с резистентностью к инсулину

Исследования последнего времени позволили ученым расширить круг заболеваний, которые, возможно, также являются следствием резистентности к инсулину. Например, ученые изучают взаимосвязь резистентности к инсулину и развития близорукости, синдрома поликистозных яичников, определенных видов рака, угревой сыпи, хотя, безусловно, на возникновение и развитие этих болезней влияет множество факторов и преждевременно устанавливать прямую причинно-следственную связь. Но если окажется, что первоисточником этих заболеваний является именно резистентность к инсулину, палеодиета может оказаться вашим защитником от этих болезней, поскольку содержит все питательные элементы, снижающие резистентность к инсулину.

Рак груди, простаты, толстого кишечника

За последние пять лет ученые обнаружили цепную реакцию метаболических процессов: повышенный уровень инсулина в крови увеличивает содержащееся в ней количество гормона, названного «инсулиноподобным фактором роста 1» (ИФР-1), и понижает уровень «инсулиноподобного фактора роста, связывающего белок» (ИФРСБ-3). Сокращение количества ИФРСБ-3 делает ткани менее чувствительными к одному из естественных химических маркеров в организме (ретиноевая кислота), который обычно ограничивает рост тканей. Кроме того, ИФР-1, мощный гормон, присутствующий во всех тканях, является одним из основных регуляторов роста: повышение уровня ИФР-1 способствует росту, а снижение — замедляет его. Дети, у которых рост ниже среднего, обладают низким уровнем ИФР-1. Когда этим детям вводится ИФР-1, они начинают быстро расти. Как и следовало ожидать, у рослых детей отмечается повышенный уровень ИФР-1. Результаты наблюдений за детьми, проведенные доктором Уильямом Вонгом и его коллегами в Детском исследовательском центре питания в Хьюстоне, говорят о том, что у высоких девочек, которые созрели в половом отношении раньше ровесниц, уровни

инсулина и ИФР-1 были высокими, а уровень ИФРСБ-3 — низким. Диеты, провоцирующие резистентность к инсулину — особенно питание с большим количеством высокогликемических углеводов, — увеличивают уровень ИФР-1, снижая при этом уровень ИФРСБ-3 и чувствительность тканей к ретиноевой кислоте. Эти гормональные изменения, в свою очередь, ускоряют рост у детей.

Но какое это имеет отношение к здоровью взрослых? Дело в том, что учеными было обнаружено, что ИФР-1 является мощным стимулятором клеточного деления — роста — во всех клетках на всех этапах жизни. Фактически ученые предполагают, что ИФР-1 может быть одним из основных стимуляторов нерегулируемого роста тканей в организме. В то же время, ИФРСБ-3 предотвращает нерегулируемый рост клеток, заставляя раковые клетки умирать естественным путем — посредством процесса, называемого апоптозом. За последнее десятилетие многочисленные научные работы показали прочную связь между повышенным уровнем ИФР-1, низким уровнем ИФРСБ-3 и раком молочной железы у женщин предклимактерического возраста, раком предстательной железы у мужчин и раком толстого и прямого кишечника у взрослых людей обоих полов. Изучая рак в ходе экспериментов над животными, ученые выяснили, что могут стимулировать развитие онкологии путем добавления ИФР-1 — и наоборот, введение ИФРСБ-3 в организм замедляет рак. Синтетические производные природной ретиноевой кислоты в организме значительно тормозят онкологические процессы в клеточных культурах. Таким образом, вся цепочка гормональных событий, инициированная повышенным уровнем инсулина в крови, имеет тенденцию способствовать раковому процессу.

Известны два фактора риска развития рака молочной железы — раннее начало полового созревания и высокий рост. Вполне возможно, что тот же самый высокий уровень инсулина, который повышает ИФР-1 и понижает ИФРСБ-3 (другими словами, уровень, который делает детей высокими и инициирует раннее половое созревание), также усиливает восприимчивость к раку во взрослом возрасте.

Многие женщины, которые хотят минимизировать риск развития рака молочной железы, придерживаются вегетарианской диеты. К сожалению, может случиться так, что такая диета, основанная на

зерновых и крахмале, на самом деле увеличивает риск возникновения и развития рака молочной железы, так как повышает уровень инсулина, который, в свою очередь, увеличивает ИФР-1 и понижает ИФРСБ-3. В Италии большое эпидемиологическое исследование под руководством доктора Сильвии Франчески показало, что употребление женщинами в пищу большого количества макаронных изделий и хлеба из очищенной муки повышает риск развития рака и молочной железы, и толстого кишечника.

Большинство вегетарианских диет основываются на крахмалистых зерновых и бобовых культурах. Несмотря на то, что такие системы питания по-прежнему считаются «здоровой пищей», к сожалению, они не снижают риска развития рака. В крупнейшем в истории сравнительном исследовании причин смерти более чем 76 000 человек был сделан однозначный вывод: смертность от рака молочной железы, простаты, толстого кишечника, желудка или рака легких одинакова что у вегетарианцев, что у мясоедов.

Рак является сложным процессом, включающим в себя многие генетические и экологические факторы. Сегодня практически подтвержден тот факт, что нет единого элемента питания, который несет ответственность за возникновение раковых образований. Однако благодаря низкогликемической палеодиете, содержащей большое количество белков и укрепляющих здоровье фруктов и овощей, риск развития многих видов рака может быть значительно снижен.

Близорукость

Так как резистентность к инсулину изменяет гормональный профиль крови таким образом, что увеличивается рост тканей, у ученых есть серьезные основания подозревать, что резистентность к инсулину лежит в основе любой болезни, которая характеризуется аномальным ростом тканей. Одним из таких нарушений является чрезвычайно распространенная миопия — близорукость, от нее страдает приблизительно треть всех американцев. Близорукость является результатом чрезмерного роста глазного яблока. Хотя глаз снаружи выглядит абсолютно нормальным, внутри ему требуется слишком много места, чтобы расположиться должным образом. Близорукость

чаще развивается в детстве — в период роста — и обычно стабилизируется к тому времени, когда люди достигают двадцати лет. Новые доказательства того, что устойчивость к инсулину провоцирует детскую миопию, могут быть полезными в профилактике близорукости у детей в раннем возрасте.

Окулисты сходятся во мнении, что причинами возникновения близорукости является наследственность и любовь к чтению. Если вы провели детство и юность, уткнувшись носом в книгу, и если в вашей семье кто-то страдал близорукостью, скорее всего, вы тоже теперь носите очки или контактные линзы. Близорукость связана с несколько расплывчатым изображением, возникающим на сетчатке глаза в момент, когда вы, например, сосредотачиваетесь на странице. Эта размытая картинка заставляет сетчатку посылать гормональный сигнал, сообщающий главному яблоку о необходимости дальнейшего роста. Эксперименты на лабораторных животных позволяют предположить, что сигнал «дает» ретиноевая кислота. Когда человек много читает, то процесс производства сетчаткой ретиноевой кислоты замедляется, а именно это вещество обычно контролирует или препятствует чрезмерному увеличению глазного яблока. Кроме того, недавнее исследование показывает, что повышение уровня инсулина также непосредственно способствует излишнему росту глаза. Это означает, что если питание детей снижает резистентность к инсулину, риск возникновения миопии у них может быть снижен.

Синдром поликистозных яичников

Синдром поликистозных яичников (СПКЯ) отмечается у 5–10% всех североамериканских женщин. У женщин с СПКЯ овуляция нерегулярна или совсем отсутствует, их яичники производят высокий уровень мужских гормонов, таких как тестостерон. Женщины с СПКЯ склонны к ожирению, чрезмерному оволосению тела, акне, повышенному артериальному давлению и диабету второго типа. Риск заболеваний сердца и инсультов у них в семь раз выше, чем у других женщин. Почти у 60% всех женщин с СПКЯ отмечается резистентность к инсулину, и у большинства из них повышенный уровень ИФР-1. Многочисленные клинические исследования

показали, что простое изменение рациона — потребление продуктов, которые улучшают метаболизм инсулина, — может ослабить многие симптомы СПКЯ. Палеодиета, нормализующая инсулиновый метаболизм, может существенно помочь женщинам с этой проблемой.

Акне

Сегодня около 40–50 миллионов американских подростков и взрослых страдают от акне (угревой сыпи). Долгие годы дерматологи полагали, что диета не имеет абсолютно никакого отношения к возникновению акне, но новые научные данные показывают взаимосвязь развития акне и резистентности к инсулину. Рацион с избытком сахара, фруктозы и высокогликемических углеводов усугубляет это заболевание, которое может быть разрушительным.

Удивительные данные, подтверждающие связь между диетой и акне, сообщил доктор Отто Шефер. Всю свою жизнь он работал на диких территориях канадского Крайнего Севера, и много общался с туземцами-инуитами, которые буквально в течение одного поколения — 1950–1960-е годы — перенесли из каменного века в космическую эру. Доктор Шефер сообщил, что у тех эскимосов, которые питались своими традиционными продуктами, угревой сыпи не было. Лишь когда они приняли западную еду с высоким содержанием рафинированного сахара, крахмала и молочных продуктов, у них появилось акне.

Развитие акне происходит в четыре этапа. Во-первых, ускоряется рост кожи, окружающей волосяной фолликул (это называется «фолликулярный гиперкератоз»). Во-вторых, усиливается выработка кожного сала в пределах фолликула. В-третьих, клетки в фолликулах аномально крепко соединяются, таким образом уплотняя фолликул. Наконец, в фолликул попадает инфекция. До недавнего времени дерматологи не знали, почему происходит ускорение роста и почему клетки так плотно соединяются, что вызывало усиление выработки кожного сала, но все больше фактов позволяет предположить, что за увеличение фолликулярного роста кожи отвечает повышенный уровень инсулина и непосредственно ИФР-1 и пониженный уровень ИФРСБ-3. Помните, что высокогликемические продукты приводят к

повышению в вашей крови уровня ИФР-1 при одновременном снижении ИФРСБ-3. Вот почему низкогликемические диеты с высоким содержанием белков настолько эффективны в лечении акне. Они тормозят чрезмерный фолликулярный рост кожи.

Повышенный уровень инсулина, который является следствием потребления высокогликемических углеводов, стимулирует рост уровня мужского гормона тестостерона. Именно эти факторы — увеличение уровня ИФР-1 и тестостерона — способствуют повышенной выработке кожного сала. Это означает, что резистентность к инсулину, вызванная высокогликемическими диетами, может нести ответственность за первые три этапа развития акне. За последние пять лет диетические интервенционные^[28] и эпидемиологические исследования в Гарвардской школе общественного здравоохранения, окончательно доказали, что низкогликемические диеты с высоким содержанием белков, такие как палеодиета, улучшают метаболизм инсулина и могут предотвратить развитие акне. Теперь можно с уверенностью сказать, что палеодиета улучшит ваш метаболизм инсулина — и если у вас есть прыщи, эта программа здорового питания поможет им исчезнуть.

Как видите, палеодиета может быть очень эффективным инструментом в борьбе практически со всеми заболеваниями метаболического синдрома.

Глава 6

Еда как лекарство: как палеодиета улучшает здоровье и самочувствие

Раньше мы так часто не болели. То, что едят белые люди, не подходит для нас.

Malaya Kalujuk, эскимос с о. Баффинова Земля

Связь между питанием и здоровьем

Многие хронические заболевания, поразившие западный мир, — так называемые болезни цивилизации — можно связать с ошибками в питании. Пища и здоровье явно взаимосвязаны друг с другом. Когда мы начинаем отклоняться от ключевых принципов палеодиеты, мы не только провоцируем возникновение заболеваний метаболического синдрома, но и повышаем нашу восприимчивость ко многим другим болезням.

Как нам узнать, является ли наличие или отсутствие определенного вида продуктов в нашем рационе фактором, ответственным за возникновение или отсутствие какой-либо болезни? Если у вас есть аллергия на молоко или непереносимость лактозы, то причина и следствие здесь абсолютно понятны. Намного труднее предвидеть, будет ли иметь какое-либо отношение кусочек маргарина (содержащий трансжиры), который вы съедаете вместе с утренним тостом, к сердечному приступу сорок лет спустя.

Чтобы выяснить, есть ли корреляция между питанием и болезнями, ученые и врачи используют различные процедуры, включая пищевое вмешательство, эпидемиологические исследования, эксперименты на животных и изучение той или иной культуры. Когда результаты всех четырех типов исследований совпадают, связь между определенной пищей и нарушениями здоровья становится явной.

Однако в большинстве случаев эта обусловленность далеко не так очевидна; часто скрытой причиной болезни является генетическая предрасположенность к ней. Взаимосвязь употребления в пищу некоторых продуктов или, наоборот, их отсутствия в рационе и заболеваний, которые мы рассмотрим дальше, была доказана лишь частично. Тем не менее, придерживаясь основных принципов питания наших предков эпохи палеолита, вы сократите риск возникновения таких нарушений здоровья — а если вы уже страдаете одним из этих заболеваний, его симптомы во время палеодиеты станут не такими выраженными или исчезнут вообще.

Заболевания метаболического синдрома

Мы уже говорили о заболеваниях метаболического синдрома (диабет второго типа, болезни сердца, гипертония, дислипидемия — нарушение метаболизма липопротеина, ожирение, СПКЯ (синдром поликистозных яичников), близорукость, акне, рак груди, простаты и толстого кишечника) и о том, как они связаны с повышением уровня инсулина и крови. На развитие всех этих заболеваний влияют и другие факторы, сопряженные с питанием. Например, причинами гипертонии (высокого артериального давления) являются употребляемая в пищу в больших количествах соль и недостаток свежих фруктов и овощей. Кроме того, слишком большое количество жирных кислот омега-6 и малое — омега-3 в вашем рационе тоже может спровоцировать повышение артериального давления. Даже недостаточное потребление белков способствует развитию гипертонии.

Рак груди, простаты и толстого кишечника, как известно, чаще развивается у людей, потребляющих мало свежих фруктов и овощей, а также у тех, кто потребляет слишком большое количество пищи, богатой жирными кислотами омега-6 и бедной омега-3.

Фрукты и овощи поражают раковые клетки двумя способами: с помощью содержащихся в них антиоксидантов и минералов, которые препятствуют развитию рака, и с помощью «фитохимических соединений» — питательных веществ, смертельных для раковых клеток. Изучение большинства фитохимических соединений пока еще

в самом начале, ученые только начинают понимать, как эти соединения работают. Но обратите внимание на некоторые данные, уже полученные в ходе исследований.

- В составе брокколи есть сульфорафан, который «выгоняет» канцерогенные элементы из клеток.
- Брокколи богата фолиевой кислотой, витамином С, бета-каротином и веществом под названием индол-3-карбинол, который увеличивает количество эстрогенов в организме.
- Клубника, помидоры, ананасы и зеленый перец содержат р-кумаровую и хлорогеновую кислоты, известные как сильнейшие вещества, способные бороться с раком.
- В химический состав чеснока и лука входят не только элементы, снижающие уровень холестерина в крови, но и в больших количествах аллиловые сульфиды, которые препятствуют возникновению рака желудка.

Мы не можем с уверенностью утверждать, какие именно свойства продуктов вызывают развитие заболеваний метаболического синдрома, но в одном мы уверены точно: когда вы начнете придерживаться палеодиеты, все пищевые факторы будут играть на вашей стороне — только для поддержания здоровья.

Сердечно-сосудистые заболевания

Сердечно-сосудистые заболевания — на сегодня причина смертности в США номер один: 35% всех смертей происходит в результате сердечных приступов, инсультов, гипертонии и других заболеваний сердца и кровеносных сосудов. Любое сердечно-сосудистое заболевание является сложным комплексным нарушением, и нет такого продукта питания, который бы однозначно был причиной его возникновения и развития. Однако повторюсь: следуя принципам питания, на которые человек запрограммирован генетически, вы наверняка избежите риска развития этих смертельных болезней.

Полезные жиры в борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями

Полезные жиры врачи называют «кардиопротекторами». Они защищают сердце и кровеносные сосуды от повреждений. Если вы придерживаетесь палеодиеты, то не менее половины жиров, которые вы получаете из пищи, являются мононенасыщенными. Из оставшихся 50% насыщенные и полиненасыщенные жиры составляют по 25%. В меню палеодиеты абсолютно нет синтетических трансжиров, а соотношение жирных кислот омега-6 и омега-3 составляет приблизительно 2:1, а это значительно снижает риск возникновения и развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Мононенасыщенные жиры

Мононенасыщенные жиры уменьшают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, снижая общий уровень холестерина, но не за счет сокращения «хорошего» холестерина ЛПВП. Эти полезные жиры — в изобилии присутствующие в палеодиете — помогают предупредить окисление (и, следовательно, разрушение) «плохого» холестерина ЛПНП и предотвращают закупоривание артерий. Мононенасыщенные жиры также могут минимизировать риск возникновения рака груди.

Жирные кислоты омега-3

Мы уже говорили о благоприятном воздействии жирных кислот омега-3 на метаболизм инсулина и о том, что они понижают количество триглицеридов в крови. Жирные кислоты омега-3 также являются исключительно мощным средством для нормализации сердечного ритма, нарушение которого может вызвать сердечный приступ с летальным исходом. Кроме того, они разжижают кровь и уменьшают давление в закупоренных артериях.

В ходе большого интервенционного исследования французские врачи Серж Рено и Мишель де Лоргериль оценивали эффект диеты, богатой жирными кислотами омега-3, которая предлагалась 600 участникам, каждый из которых перенес сердечный приступ. В этом исследовании, известном как Lyon Diet Heart Study, половина пациентов придерживались питания с пониженным содержанием жиров, рекомендованного Американской ассоциацией сердечных

заболеваний, в котором 30% калорий поступает из жиров. Остальные следовали традиционной средиземноморской диете, состоящей из жира на 35% и богатой жирными кислотами омега-3, мононенасыщенными жирами, фруктами и овощами. Результаты были поразительными: по сравнению с пациентами, которые питались согласно советам Американской ассоциации сердечных заболеваний, у тех, кто придерживался средиземноморской диеты, риск смертности от повторного сердечного приступа, инсульта или другого сердечно-сосудистого заболевания был ниже на 76%. Вы тоже можете войти в число этих счастливиц: как и средиземноморская диета, палеодиета также содержит большое количество кардиопротекторов омега-3, клетчатки, мононенасыщенных жиров и полезных фитохимических соединений и антиоксидантов, которые содержатся во фруктах и овощах.

Нарушение кислотно-щелочного баланса и избыток натрия

Типичная западная система питания, основанная на потреблении большого количества зерновых, сыров и большого количества соли и практически не содержащая свежих фруктов и овощей, приводит к нарушению кислотно-щелочного баланса. Злаки, сыры, мясо и соленая пища дают почкам чистую кислотную нагрузку, в то время как нагрузка фруктов и овощей является щелочной. Избыток кислых продуктов и недостаток щелочных может привести к многочисленным проблемам со здоровьем, особенно если учесть тот факт, что с возрастом почкам все сложнее справляться с пищей, дающей высокую кислотную нагрузку.

Из четырех основных продуктов, дающих кислотную нагрузку организму, три — злаки, сыры и соль — редко или никогда не использовались в пищу нашими предками. Вместо этого они в огромном количестве (по современным стандартам) потребляли щелочные фрукты и овощи, которые гасили кислотность их богатого мясом рациона.

Многие хронические заболевания, широко распространенные на Западе, развиваются благодаря нарушениям кислотно-щелочного

баланса. В их числе:

- остеопороз
- гипертония
- инсульт
- камни в почках
- астма
- астма, вызванная физической нагрузкой
- синдром Меньера (заболевание внутреннего уха, вызывающее увеличение количества жидкости в его полости)
- рак желудка
- бессонница
- заболевания органов дыхания
- морская болезнь

Осознание того, что такие разнообразные нарушения коррелируют с кислотно-щелочным дисбалансом, пришло к ученым не так давно. Еще недавно ученые связывали многие из этих нарушений с избытком натрия (получаемого организмом из соли). Но химический состав соли включает два элемента: натрий и хлор, и за кислотность отвечает хлорный компонент соли, а не натрий. Хлор также в большей степени, чем натрий, влияет на повышение артериального давления.

Остеопороз

Ранее мы обсуждали взаимодействие соли и кальция в организме: люди, потребляющие много соли, выделяют с мочой больше кальция, чем люди, которые соли избегают. Потеря кальция способствует разрушению костной массы и остеопорозу, так как хлор, содержащийся в соли, должен быть нейтрализован щелочью в почках, а главный щелочной резервуар организма — это кальций, находящийся в наших костях. Когда мы едим соленые чипсы или пиццу пепперони, мы вымываем кальций из наших костей. Делая это на протяжении всей жизни, мы легко можем заболеть остеопорозом.

Классическая и вызванная физическими нагрузками
астма

Но соль вредна не только костям. Пока точно не установлено, что она вызывает классическую или связанную с физическими нагрузками астму, тем не менее известно, что соль может быть причиной более тяжелого течения этих заболеваний. Исследования, проведенные на животных и на людях, показали, что соль стимулирует сокращение мышц, окружающих воздушные пути в легких. Наша исследовательская группа наглядно продемонстрировала, что из-за большого количества потребляемой соли астма, вызванная физическими нагрузками, протекает более тяжело, а питание с низким содержанием соли облегчает большую часть симптомов астмы.

Другие проблемы

Возможно, вы не солите свою пищу, и это хорошо, но вы должны понимать, что ваш рацион все равно содержит больше соли, чем вы думаете. Средний американец потребляет 10–12 г соли в день. Практически 80% от этого количества мы получаем из обработанных продуктов — даже из тех, что считаются полезными. Два ломтика цельнозернового хлеба уже содержат 1,5 г этого вещества — и это не считая той соли, которая присутствует в ветчине, салями или болонской колбасе. А это значит, что соль автоматически присутствует в каждом бутерброде, который вы делаете.

Питание с большим содержанием соли повышает риск образования камней в почках, развития инсульта и рака желудка. Также оно ведет к нарушениям сна. Исключив из вашего рациона соль, вы почти сразу почувствуете, что стали спать гораздо лучше. К тому же было выявлено, что диеты, ограничивающие потребление соли, также благотворно влияют на работу дыхательной и двигательной систем.

Многие продукты в состоянии нарушить кислотно-щелочной баланс в вашем организме. Каждый раз, когда вы едите злаковые, арахис, арахисовое масло, хлеб, сдобу, сыр, бутерброды, пиццу, пончики и печенье — в общем, любые обработанные продукты, — вы перегружаете свой организм пищевой кислотой. Если вы не восстановите равновесие за счет щелочных фруктов и овощей, вы рискуете приобрести множество хронических заболеваний.

Калий

Еще одно важное химическое соотношение в вашем организме — баланс калия и натрия. Рацион людей палеолита содержал примерно в десять раз больше калия, чем натрия, а средний американец сегодня получает в день в пять раз больше натрия, чем калия. Польза палеодиеты заключается в том, что она стремительно возвращает ваш рацион питания к первоначальному состоянию: много калия и мало натрия.

Заболевания органов пищеварения

Клетчатка абсолютно необходима для вашего здоровья, и ее нехватка может привести к развитию как минимум тринадцати болезней. Самые распространенные нарушения пищеварительных органов возникают, когда вы придерживаетесь типичной западной системы питания с высоким содержанием обогащенных зерновых, сахара, масла и обработанных продуктов:

- запор
- варикозное расширение вен
- геморрой
- изжога
- несварение желудка
- аппендицит
- дивертикулез толстой кишки
- гранулематозная болезнь Крона
- язвенные колиты
- синдром раздраженного толстого кишечника
- язва двенадцатиперстной кишки
- хиатальная грыжа
- камни в желчном пузыре

Палеодиета богата клетчаткой, так как основана на употреблении в пищу фруктов и овощей — в три-пять раз больше клетчатки, чем в типичной западной системе питания.

Некоторые люди беспокоятся, что основанный на нежирном мясе рацион может привести к запорам. Это не так. Мясо, рыба и морепродукты вообще не вызывают запоров. Известный арктический

исследователь Вилжалмур Стефанссон провел годы, изучая и картографируя Крайний Север в конце XX века. Во время своих экспедиций он часто жил больше года вдали от цивилизации. Он и его люди полностью зависели от продуктов животного происхождения, добытых с помощью охоты и рыбной ловли. Удивительно, но он написал в своем дневнике, что его люди, ранее страдавшие запорами из-за их прежнего рациона, состоявшего из мучных, рисовых блюд и хлебобулочных изделий, почти полностью избавились от этой проблемы буквально за неделю, питаясь пищей эскимосов и потребляя исключительно мясо (богатое белками, но содержащее достаточное количество жира, чтобы предотвратить протеиновую интоксикацию).

Несколько лет спустя, когда Стефанссон вернулся к цивилизации, он и еще один ученый были помещены в условия строгой мясной диеты на целый год — но уже под круглосуточным контролем именитых врачей и ученых. Клинические исследования показали, что их кишечник функционировал нормально. Так что вы не будете страдать запорами, когда нежирное мясо, рыба и морепродукты станут доминировать в вашем рационе. Наоборот, вы обнаружите, что большинство ваших проблем с пищеварением исчезли.

Гранулематозная болезнь Крона и язвенные КОЛИТЫ

Молочные продукты, хлебные злаки и дрожжи вызывают развитие гранулематозной болезни Крона — воспалительного заболевания желудочно-кишечного тракта. Элементные диеты (специальные жидкие блюда, не содержащие молочных, злаковых и дрожжевых продуктов) являются первой помощью при лечении пациентов, страдающих этим заболеванием. Удивительно, но практически 80% всех пациентов достигают полного исцеления без медикаментозного вмешательства — исключительно придерживаясь элементной диеты. Однако есть проблема: вряд ли кто-то сможет прожить всю жизнь, соблюдая жидкую диету. Что вы выберете: постоянно пить жидкие продукты или полноценно питаться, потребляя овощи, фрукты и нежирное мясо?

Один из наших самых эффективных методов лечения гранулематозной болезни Крона и язвенного колита (воспалительное заболевание толстой кишки) — это рыбий жир, превосходный источник жирных кислот омега-3. Это лишний раз доказывает, что сочетание продуктов в изначальной диете человечества по сути идеально, поэтому способствует профилактике хронических болезней и исцелению от них. Тот факт, что мы некогда практически полностью исключили из своего рациона продукты, на которые мы генетически настроены, — овощи, фрукты и нежирное мясо, — сегодня приводит к развитию разного рода болезней.

Воспалительные заболевания

Жирные кислоты омега-3 являются мощным оружием в борьбе с разными заболеваниями. Возможно, из-за своих противовоспалительных свойств они могут препятствовать возникновению и развитию рака. Омега-3 чрезвычайно эффективны в лечении практически всех воспалительных нарушений, таких как ревматоидный артрит, язвенный колит и гингивит. Эти поразительно полезные жиры могут также ослабить симптомы некоторых аутоиммунных заболеваний. Добавление к вашему рациону пищи, богатой жирными кислотами омега-3, и исключение из него зерновых, молочных продуктов, бобовых, картофеля и дрожжей может существенно ослабить проявление симптомов этих болезней.

Аутоиммунные заболевания

Аутоиммунные болезни, такие как ревматоидный артрит, рассеянный склероз и подростковый диабет первого типа, развиваются, когда иммунная система перестает отличать свои ткани от тканей внешних захватчиков. В результате организм начинает атаковать сам себя. Когда иммунная система разрушает нервные волокна, развивается рассеянный склероз и другие неврологические заболевания. Когда целью является поджелудочная железа, то возникает диабет первого типа. Если нападению и уничтожению подвергается соединительная ткань, начинается ревматоидный артрит.

Все аутоиммунные заболевания развиваются в результате взаимодействия генов с одним или несколькими факторами окружающей среды, такими как вирусные и бактериальные инфекции или воздействие определенной пищи. К сожалению, никто точно не знает, как вирусы, бактерии и пища могут спровоцировать болезнь у генетически уязвимых людей, но в ходе исследований, проведенных нашей лабораторией, находится все больше подтверждений, что значительное влияние оказывают продукты, появившиеся относительно недавно, — зерновые, бобовые, молочные продукты, картофель и другие пасленовые.

Среди причин развития аутоиммунных заболеваний подозревали несколько факторов, связанных с окружающей средой, но доказательство было найдено только для одного из них. Зерновые, такие как пшеница, рожь, ячмень и овес, становятся одной из причин развития целиакии и герпетиформного дерматита. При целиакии (непереносимости глютена) иммунная система атакует и уничтожает клетки кишечника, приводя к диарее и многим другим проблемам. Во время герпетиформного дерматита нападению подвергаются клетки кожи.

Исключение из рациона всех содержащих клейковину злаковых способствует полной ремиссии обеих болезней. Есть подозрение, что употребление в пищу зерновых, молочных продуктов и бобовых является одной из причин развития и других аутоиммунных заболеваний, таких как диабет первого типа, рассеянный склероз и ревматоидный артрит. До настоящего времени не проводилось ни одного интервенционного исследования питания, чтобы проверить, может ли палеодиета — свободная от зерновых, молочных продуктов и бобовых — ослабить симптомы этих болезней. Однако неофициальные отчеты из Канады показывают снижение симптоматики рассеянного склероза у больных, соблюдающих палеодиету.

Лектины и аутоиммунные заболевания

Наша исследовательская группа в «Британском журнале питания» недавно опубликовала работу, которая описывает теорию о том, что

молочные продукты, зерновые, бобовые и дрожжи могут быть частично ответственны за возникновение ревматоидного артрита и других аутоиммунных заболеваний у генетически уязвимых людей. Бобовые и зерновые содержат вещества, называемые лектинами. Они представляют собой белки, которые вырабатываются растениями для отпугивания насекомых. Лектины могут взаимодействовать почти с любой тканью в нашем организме и нанести ей ущерб, если мы позволим им попасть внутрь организма.

При нормальных условиях, когда мы едим, все белки распадаются на основные стандартные аминокислоты, а затем всасываются малыми дозами в тонком кишечнике. С лектинами все по-другому. Они не усваиваются и не расщепляются, вместо этого они прикрепляются к клеткам нашего кишечника, где происходит процесс поглощения питательных веществ. Лектины пшеницы (АПП), фасоли (ФГА), сои (АСБ) и арахиса (АЗО), как известно, повышают проницаемость кишечника и позволяют частично переваренным пищевым белкам и остаткам кишечных бактерий проникать в кровь. (Алкоголь и перец чили также увеличивают кишечную проницаемость.) Обычно специальные иммунные клетки незамедлительно пожирают эти сбившиеся с пути бактерии и белки, но лектины — это клеточные троянские кони. Они усиливают проницаемость кишечника и ослабляют возможность иммунной системы бороться с пищей и фрагментами бактерий, которые просачиваются в кровоток.

Мы выяснили, что множество общих фрагментов кишечных бактерий состоит из тех же самых стандартных молекулярных блоков, что и определенные белки в иммунной системе и в некоторых клетках, атакованных ею. Это тройное соотношение — кишечных бактерий или белков пищи, протеинов иммунной системы и тканей тела — может запутать иммунную систему, заставив ее нападать на собственные ткани организма. Многие исследовательские группы во всем мире обнаружили, что белки, содержащиеся в молоке, зерновых, бобовых и пасленовых, также могут спровоцировать иммунную систему на атаку собственных тканей — путем молекулярного имитирования.

Если у вас есть аутоиммунное заболевание, нет никаких гарантий, что палеодиета избавит вас от него или ослабит его симптомы. Но у

палеодиеты есть множество других достоинств, благодаря которым она улучшит ваше самочувствие.

Психологические расстройства

Одно из малоизвестных преимуществ беззерновой диеты заключается в улучшении психического состояния человека. Мой коллега, доктор Клаус Лоренц из Университета Колорадо, тщательно изучал влияние хлебных злаков на возникновение и развитие шизофрении. В ходе всестороннего исследования доктор Лоренц пришел к заключению, что у «населения, потребляющего мало или не потребляющего совсем пшеницу, рожь и ячмень, распространенность шизофрении довольно низка». Анализ доктора Лоренца включал клинические эксперименты доктора Кертиса Доана, проведенные в Психиатрическом институте восточной Пенсильвании. В исследованиях, которые проводились почти 25 лет, доктор Доан снова и снова приходил к выводу, что симптомы проявления шизофрении ослабевали у пациентов, придерживающихся беззлаковой и безмолочной диет, но возвращались к первоначальному уровню, когда эти продукты вновь добавлялись в рацион. Почему злаковые могут изменять настроение и психическое состояние человека — до сих пор непонятно. Несколько исследований показали, что в процессе переваривания пшеницы выделяется подобное наркотику вещество, которое воздействует на определенные участки мозга и влияет на поведение. Аналогичные вещества, названные казоморфинами, были выделены из коровьего молока, однако никто не знает, как они действуют на настроение и поведение человека.

Еще один мой коллега, Джо Хиббелн из Национального института здоровья, продемонстрировал, что жирные кислоты омега-3 могут быть очень эффективными в борьбе с депрессией, враждебностью, шизофренией и другими психическими расстройствами. Его открытие было подтверждено в ходе четырехмесячного исследования тридцати больных маниакально-депрессивным психозом под руководством доктора Эндрю Столла при Женском госпитале в Бостоне. Столл использовал самый мощный медицинский инструмент — двойное анонимное исследование плацебо^[29], — чтобы сравнить

эффективность омега-3 при лечении маниакально-депрессивного психоза. Согласно выводам доктора Столла и его коллег, «почти на всех этапах исследования у участников группы, принимавшей пищу, богатую жирными кислотами омега-3, было более спокойное поведение, чем у тех, которым давали плацебо». Эта работа подтверждает результаты многих недавних экспериментов, демонстрирующих, что симптомы депрессии проявляются гораздо реже у людей, потребляющих много рыбы (богатого источника жирных кислот омега-3).

Палеодиета способствует вашему психическому самочувствию, потому что она нормализует уровень инсулина. Практически каждому известно, что перепады уровня сахара в крови могут заставить вас чувствовать усталость, раздражительность и напряжение. Когда вы начнете получать низкогликемические углеводы и большое количество нежирных белков, вы нормализуете свой уровень инсулина и уровень сахара в крови будет одинаковым в течение всего дня, что улучшит ваше настроение.

Болезни, вызванные недостатком витаминов

В Соединенных Штатах Америки болезни, связанные с недостатком витаминов (бери-бери, пеллагра и рахит), почти исчезли после Второй мировой войны в связи с тем, что пшеничную муку и шлифованный рис стали искусственно обогащать витамином В, а молочные продукты и маргарин — витамином D. Однако среди населения менее развитых стран эти заболевания все еще свирепствуют, в основном в тех регионах, где питание основано на зерновых и бобовых. Понятно без объяснений, что большинство нарушений, связанных с дефицитом витаминов, включая цингу, возникающую при недостатке витамина С, являются следствием потребления продуктов сельскохозяйственного прогресса. Когда вы будете питаться так, как предназначила вам природа, вы защитите себя от всех заболеваний, которые являются следствием недостатка витаминов.

Кариес

Практически все исследования останков людей эпохи палеолита, найденных археологами, показали, что их зубы были почти полностью здоровы. Как же такое возможно — ведь у наших предков не было зубных щеток, средств для полоскания полости рта и зубной нити? Ответ прост: нежирное мясо, фрукты и овощи не давали развиваться кариесу. Люди не сталкивались с этой болезнью, пока не развилось сельское хозяйство, которое стало «поставлять» крахмалистые и сладкие продукты. Кариес возникает тогда, когда кислота, вырабатываемая определенными бактериями, начинает разъедать эмаль ваших зубов. Эти бактерии не могут нормально развиваться в полости рта, если нет постоянного источника сахара и крахмала, который обеспечивает выделение ими кислоты.

Нам нужно задуматься, ведь любая пища, причиняющая вред зубам, вряд ли может быть полезной и для всего остального организма. Рафинированный сахар и крахмалы — чужеродные вещества для нашего организма, который почти не изменился с эпохи палеолита. У нас просто пока еще не было времени адаптироваться к продуктам сельского хозяйства. Наш организм лучше всего приспособлен к натуральной пище: нежирному мясу, фруктам и овощам.

АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголь, естественно, не был достоянием человечества в досельскохозяйственный период. Люди эпохи палеолита не делали никаких спиртных напитков, хотя теоретически у них была возможность изготовления алкоголя из собранного меда (медовухи) или ягод (вина) путем естественного брожения. Только после сельскохозяйственной революции, с появлением огромного количества крахмалистых зерновых, начали регулярно производить сначала пиво, а немногим позже и вино, сделанное из ферментированного винограда. (Так как пиво и вино — побочные продукты брожения дрожжей, они содержат не более 6% алкоголя; дрожжи, производящие алкоголь, погибают, когда концентрация алкоголя становится выше этого уровня.) О крепких напитках никто не слышал примерно до 800 года н. э., когда была изобретена дистилляция.

В большинстве западных стран потребление алкоголя (5–10 порций в неделю) не считается вредным для здоровья, поскольку алкоголь в небольших количествах способен уменьшать риск смертности от многих причин. Если вы будете пить умеренное количество спиртного, вы можете повысить чувствительность своего организма к инсулину и сократить риск развития ряда хронических заболеваний.

Означает ли это, что для здоровья надо выпивать? Конечно же, нет. Следуя палеодиете, вам нет необходимости в алкоголе, чтобы поправить здоровье или снизить вес. Однако если вы получаете удовольствие от редкого бокала вина, зачем от этого отказываться? Потребление спиртных напитков в небольших количествах несколько раз в неделю не навредит вашему здоровью и не замедлит снижение веса. Однако если вы страдаете аутоиммунным заболеванием или у вас есть другие серьезные проблемы со здоровьем, алкогольные напитки должны быть полностью исключены из вашего рациона.

Рак кожи

Рак кожи проявляется в трех основных видах:

- *Плоскоклеточный рак*, образующийся на поверхностных слоях кожи
- *Базальный эпидермоцитный рак*, который формируется в нижних слоях кожи
- *Меланома*, возникающая в пределах клеток пигментации, меланоцитов.

Американское общество по борьбе с раком в свое время сделало прогноз, что 2 миллиона американцев могут заболеть раком первых двух типов в 2010 году. Эти раковые образования растут медленно, редко дают метастазы и легко излечимы, если их удалить на ранней стадии заболевания. Согласно тому же прогнозу, приблизительно 69 000 американцев могли заболеть меланомой в 2009 году. Если выявить ее вовремя и хирургическим путем удалить прежде, чем раковые образования проникнут в другие части тела, меланома почти полностью излечима — 95 человек из 100 живут и нормально себя чувствуют даже спустя 5 лет после постановки диагноза. Однако если

меланома распространится по всему телу, она может быть смертельна, и в этом случае через те же 5 лет из 100 человек выживут только 16.

Ученые знают, что чрезмерное пребывание на солнце может спровоцировать развитие всех трех видов рака кожи. Но это не означает, что необходимо полностью избегать солнечного света. И здесь снова опыт наших предков оказывается полезным для нас. Как это ни парадоксально, многие исследования показали, что у людей, образ жизни которых связан с постоянным пребыванием на солнце (например, охотники-собиратели), показатели заболевания меланомой ниже, чем у тех, кто мало бывает на солнце. Кроме того, у людей, работающих в помещениях, больше шансов заболеть меланомой, чем у тех, кто трудится на открытом воздухе. Еще более удивительно, что меланома часто развивается на участках кожи, которые очень редко контактируют с солнцем. Эти неожиданные результаты заставили исследователей предположить, что сильный загар в детстве или интенсивные ожоги участков тела, не контактировавших с солнцем, могут быть более важным фактором в развитии меланомы, чем суммарное пребывание на солнце в течение всей взрослой жизни.

Если контакт с солнечным светом постепенный, умеренный и продолжительный — без злоупотреблений, — ваш организм мудро распределит полученное тепло. Кожа начинает темнеть из-за повышенной выработки меланина, а потемневшая кожа обеспечивает лучшую защиту от разрушительного воздействия ультрафиолета. Кроме того, повышается уровень витамина D в крови, поскольку под влиянием ультрафиолета кожа преобразовывает холестерин в витамин D.

Витамин D — это основной ингибитор (замедлитель) процесса возникновения рака. Исследования на экспериментальных животных и опытных образцах тканей показали, что он способен предотвратить развитие меланомы.

Еще одно достоинство витамина D, открытое не так давно, заключается в том, что он, возможно, один из наших самых важных союзников в борьбе против рака простаты, груди и толстого кишечника. Результаты исследований подтверждают, что у людей, больше пребывающих на солнце, самые низкие показатели этих раковых образований.

Рак кожи — это комплексное заболевание, на возникновение и развитие которого влияет множество факторов. Исследуя лабораторных животных, ученые обнаружили, что избыток жирных кислот омега-6 способствует развитию рака кожи, а омега-3, наоборот, замедляет его. Антиоксиданты, такие как бета-каротин, витамин С и витамин Е, имеют тенденцию ослаблять или вообще нейтрализовывать вред коже, наносимый ультрафиолетом. Вы можете получить те же самые преимущества, когда начнете следовать основным принципам палеодиеты. Обратите внимание: как и в случае со многими другими заболеваниями, о которых мы уже говорили, правильное питание уменьшает риск возникновения некоторых видов рака кожи, но не может полностью исключить его.

Пребывание на солнце естественно для человека. Это часть нашего эволюционного достояния. Без солнечного света почти невозможно получать необходимое количество витамина D, даже употребляя натуральную пищу, которая была доступна нашим предкам. Продукты питания стали существенным источником витамина D лишь недавно — меньше столетия назад, когда производители начали обогащать витамином D молоко, а затем и маргарин. Тем не менее загорать полезно, если вы делаете это постепенно и аккуратно в течение всей жизни.

Наверняка вы уже поняли, что палеодиета не только будет способствовать снижению веса. Она также поможет предотвратить или излечиться от самых разных заболеваний. Палеодиета — хорошее лекарство!



Часть III. Программа
палеодиеты



Глава 7

Особенности палеодиеты

Теперь, когда я рассказал вам, почему палеодиета — это программа питания, предназначенная нам самой природой, давайте перейдем к ее специфическим особенностям.

Это лучшая и самая простая диета. Вам не нужно считать порции, их вес, вести дневник приемов пищи или вычислять калории. Как я уже говорил, главные принципы палеодиеты — можно есть любое нежирное мясо, домашнюю птицу, рыбу, морепродукты, фрукты (за исключением сухофруктов) и овощи (кроме крахмалистых корнеплодов, особенно картофеля). Поскольку основа палеодиеты — качественная нежирная белковая пища, вы не должны волноваться из-за частого употребления мяса, рыбы и морепродуктов. Это то, что вы можете есть *в любых количествах*, наряду с низкогликемическими фруктами и овощами.

Эффективность палеодиеты подтверждена тысячами клинических испытаний и, что самое главное, 2,5 миллиона лет эволюционного опыта. Так что же вы получите от этой системы питания? Если вы будете следовать простым принципам, изложенным в этой и двух последующих главах, то сможете избавиться от лишнего веса, снизить риск возникновения и развития сердечно-сосудистых заболеваний, рака, диабета и других хронических болезней, вы будете полны энергии. В отличие от многих других режимов питания, *вам не придется мучиться от постоянного чувства голода. Поскольку это единственная диета, которая соответствует генетической организации человека*, вы будете чувствовать себя прекрасно.

Следуя рациону наших предков времен палеолита, но при этом покупая продукты в обычном супермаркете или используя овощи и фрукты, выращенные в своем саду, вы извлечете огромную пользу для здоровья — избавитесь от лишнего веса, станете энергичными и здоровыми.

Все мы понимаем, что в современном мире невозможно повторить в точности рацион людей каменного века. Многие из продуктов, которыми они питались, сейчас для нас недоступны — не существует, например мамонтов, — или же они просто неприемлемы для нас, учитывая наши современные вкусы и культурные традиции. Тем не менее, если придерживаться общих принципов питания наших палеолитических предков, то бóльшую часть преимуществ палеодиеты нам могут дать и привычные нам продукты.

Ваша персональная система питания

Нелегко отказаться от многолетних привычек, но палеодиета позволит вам осуществить переход к новому режиму питания постепенно. Вы можете сделать этот переход мягким, разделив вхождение в палеодиету на три этапа. Эта идея основана на том, что то, что вы делаете изредка (например, едите что-то бесполезное), не повредит общей пользе от того, что вы делаете бóльшую часть времени. Означает ли это, что вы можете схитрить? Да, иногда. Небольшое несоответствие диете время от времени поможет вам ее придерживаться долгие годы, и такое отклонение не сможет повлиять на процесс снижения веса или отрицательно воздействовать на здоровье.

Достаточное количество «правильной» еды

Как я уже говорил ранее, единой палеодиеты не существовало. Наши древние предки максимально использовали потенциал окружающей среды, где бы они ни находились. Например, инуиты были здоровыми, придерживаясь рациона, на 97% состоящего из продуктов животного происхождения. С другой стороны, есть народы, такие как кунг в Африке, которые получают 65% калорий из продуктов растительного происхождения (главным образом из орехов мононго). Однако большинство племен эпохи палеолита питались согласно режиму, где животная пища занимала приблизительно 55–60% от дневного потребления калорий. Вот почему вам также рекомендуется получать чуть больше половины калорий из нежирного мяса, субпродуктов, рыбы, моллюсков и домашней птицы, а остальную энергию — из

пищи растительного происхождения. Давайте посмотрим, какие продукты вы можете потреблять в неограниченных количествах.

Мясо

Говоря о мясе, мы подразумеваем в том числе и домашнюю птицу (в основном курицу) и рыбу. Главное, чтобы мясо было нежирное! Многие наверняка удивятся, обнаружив, что в списке рекомендованного мяса есть дичь, говядина и свинина (так называемое красное мясо). Как это возможно? Дело в том, что палеодиета — это *не полностью обезжиренная пища, а продукты, условно свободные от жиров*. Если перед вами нежирное мясо, вы можете наесться им досыта. Более того, мясные продукты, включенные в нашу диету, отличаются огромным разнообразием. Люди, переходящие на палеодиету, часто говорят так: «Раньше я ел примерно одно и то же — хот-доги, пиццу и гамбургеры. Теперь я ем все виды мяса, причем некоторые из них я до этого никогда не пробовал, а о других даже не слышал».

Чтобы получать достаточное количество белков и калорий, вы должны почти в каждый прием пищи включать продукты животного происхождения. Но естественно, вы не можете питаться исключительно мясом. Необходимо есть фрукты и овощи, и вот почему: если богатая белками пища, особенно нежирное мясо и морепродукты, является основным источником энергии для вас, то потребляя ее постоянно, вы можете почувствовать тошноту, диарею и слабость. Происходит это потому, что ваш организм не способен усвоить такое большое количество чистых белков без жиров или углеводов. Как я уже говорил, ранние исследователи Арктики, а также северные охотники и жители пограничной полосы питались только нежирной дичью (поскольку другой пищи у них не было), и в середине зимы у них наблюдались описанные симптомы. Такое состояние называли «голодной смертью кролика» или протеиновой токсичностью.

Как выяснил доктор Дэниэл Рудман из лаборатории университета Эмори в Атланте, проблема заключается в том, что печень неспособна эффективно выводить азотистые продукты обмена, вырабатываемые

при перегрузке организма белками. Для большинства людей нормой является 200–300 г белков в сутки, или приблизительно 30–40% ежедневного энергетического потребления.

Слишком жирное мясо может свести на нет всю пользу для здоровья, которой вы достигнете, получая большое количество белков. Люди палеолита не могли питаться жирным мясом, а даже если такие случаи и имели место, то это был явно не перекормленный зерном скот, из которого сейчас делают стейки. Дикое мясо содержит приблизительно 15–20% калорий, приходящихся на жиры. В нежирной говяжьей вырезке с обрезанным видимым жиром их вдвое больше — 30–40%, а в некоторых жирных кусках мяса — до 65%.

Жирные мясные продукты, такие как гамбургеры, T-bone стейки, хот-доги и бараньи отбивные, вредны не только из-за повышенного содержания в них жира, но и по той причине, что этот жир отличается *по типу* от того, который содержится, например, в морепродуктах и дичи. Говядина, которую сегодня можно купить в обычном магазине, — это мясо, полученное от животных, откормленных специальными кормами (основанными на зерновых и сорго), поэтому в ней низкий процент содержания жирных кислот омега-3 и высокий — омега-6. Это неправильное соотношение. Избыточное количество омега-6 вредит вашему здоровью, в то время как омега-3 приносит ему пользу. В типичной западной системе питания слишком много омега-6, которые могут способствовать развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Мясо, рыба и морепродукты, включенные в рацион палеодиеты, содержат много белков и мало жиров, а кроме того, в них соблюдается оптимальный баланс жирных кислот омега-3 и омега-6.

Содержание белков и жиров в рыбе и мясе (в процентах от суточного количества калорий)

Мясо/морепродукты, рекомендуемые палеодиетой	% белков	% жиров
Грудка индейки без кожи	94	5
Жареные креветки	90	10
Сайда	90	10
Жареный омар	89	5

Красный морской окунь	86	10
Дангенсов краб	86	10
Ножки камчатского краба	85	15
Жареная скумбрия	82	18
Жаркое из оленины	81	19
Жареный палтус	80	20
Говяжьи зубная и поджелудочная железы	77	23
Моллюски, приготовленные на пару	73	12
Нежирная свиная вырезка	72	28
Говяжье сердце	69	30
Жареный тунец	68	32
Стейк из телятины	68	32
Стейк из говяжьего филе	65	35
Куриная печенка	65	32
Куриные грудки без кожи	63	37
Говяжья печенка	63	28
Нежирный бифштекс из говяжьей ноги	62	38
Жареный лосось	62	38
Нежирные свиные отбивные	62	38
Мидии	58	24

Мясо/морепродукты, которых следует избегать	% белков	% жиров
Жирные свиные отбивные	49	51
Нежирные бараньи отбивные	49	51
Жареная свиная лопатка	45	55
Мясной паштет	39	54
T-bone стейк	36	64
Куриные ножки	36	63
Говяжий фарш (15% жирности)	35	63
Яйца	34	62
Жареная баранья лопатка	32	68

Свиные ребрышки	27	73
Говяжьи ребрышки	26	74
Жирные бараньи отбивные	25	75
Сухая салями	23	75
Свиные сосиски	22	77
Бекон	21	78
Ливерная колбаса	18	79
Болонская колбаса	15	81
Хот-дог	14	83

Яйца — это относительно жирная пища (62% жиров и 34% белков), и их частое употребление в больших количествах может вызывать прибавку в весе и повышение уровня холестерина в крови. Вне всякого сомнения, если люди эпохи палеолита находили птичьи яйца, то они их ели, однако такое случалось нечасто. Птичьи яйца были сезонной пищей и не могли быть в меню человека ежедневно. Кроме того, по пищевой ценности яйца дикой птицы существенно отличаются от яиц домашней птицы; дикие имеют более высокое содержание жирных кислот омега-3 и небольшое количество насыщенных жиров определенных типов. Так что лучше покупать яйца, обогащенные омега-3.

Богатая белками пища, предлагаемая палеодиетой, — это ключ к решению проблемы снижения веса. Белки помогают вам сбросить лишний вес, ускоряя ваш метаболизм и одновременно притупляя чувство голода. К тому же, как показали исследования доктора Бернарда Вульфа из лаборатории Университета Западного Онтарио, белковая пища с низким содержанием жиров улучшает показатели липидов и холестерина в крови. Обезжиренный белок также предотвращает колебания уровня сахара в крови и сокращает риск развития гипертонии, инсульта, заболеваний сердца и некоторых видов рака.

Предлагаемый палеодиетой завтрак на первый взгляд может показаться немного странным. В западных странах этот прием пищи обычно включает в себя высокоуглеводную пищу, в том числе зерновые продукты (рулеты, рогалики, хлеб с маслом, сухие завтраки с

молоком, овсяная каша), кофе или фруктовый сок, иногда — немного фруктов. Другой распространенной разновидностью завтрака является вариант с повышенным содержанием жиров — бекон, сосиски, ветчина, яйца, омлет, жареный картофель и иногда стейк или свиные отбивные.

Стейк из лосося и куриную грудку нечасто можно встретить в меню обычного завтрака, однако, как показали исследования, именно таким был завтрак людей эпохи палеолита — богат белком и беден жирами и углеводами. Зачастую его готовили из остатков мяса с вечерней охоты. Обычный завтрак палеодиеты может состоять из холодного стейка из лосося или мяса краба (оставшегося с ужина) и половинки мускатной дыни. Так что дерзайте — попробуйте мясо или рыбу с утра. Начав питаться таким образом, вы вскоре будете выглядеть более подтянуто и начнете чувствовать себя лучше с самого утра.

Что следует есть?

Перечисленные ниже виды мяса можно есть на завтрак, обед и ужин столько, сколько вам хочется. Приготовьте мясо простым способом, без добавления слишком большого количества масла — обжарьте, запеките или сварите, а затем слейте лишний жидкий жир. Также можно тушить мясо на сильном огне с небольшим количеством оливкового масла, но ни в коем случае не жарьте мясо во фритюре.

Нежирное мясо

Нежирная говядина (со срезанным видимым жиром)

- Бифштекс из ноги
- Стейк из спинной части
- Любая часть туши без жира
- Гамбургер (не более 7% жира, лишний жир удалить бумажной салфеткой)
- Мясо по-лондонски
- Нежирная телятина

Нежирная свинина (со срезанным видимым жиром)

- Свиная корейка

- Отбивные
- Любая часть туши без жира

Нежирная домашняя птица (белое мясо без кожи)

- Куриная грудка
- Грудка индейки
- Грудка куропатки

Яйца (не более 6–12 в неделю)

- Куриные (желательно обогащенные омега-3)
- Утиные
- Гусиные

Другие виды мяса

- Крольчатина (любая мякоть)
- Козлятина (любая мякоть)

Субпродукты

- Говяжья, баранья, свиная и куриная печенька
- Говяжий, свиной и бараний язык
- Говяжий, бараний и свиной костный мозг
- Говяжьи, бараньи и свиные зубная и поджелудочная железы

Теперь перейдем к более экзотическим вариантам. Все из нижеперечисленных видов мяса можно употреблять в пищу, но по понятным причинам не все из них будут вам доступны, поэтому выбирайте из этого списка то, что можете приобрести или добыть на охоте. Полный список экзотических видов мяса смотрите далее, в девятой части.

Дичь

- Аллигатор
- Медведь
- Бизон (буйвол)
- Карибу
- Лось
- Страус эму
- Гусь
- Страус
- Фазан
- Перепел
- Гремучая змея
- Северный олень
- Голубь
- Черепаха

- Кенгуру
- Мускатная утка
- Новозеландский олень
- Олень
- Кабан
- Дикая индейка

Рыба

- Окунь
- Луфарь
- Треска
- Горбыль
- Угорь
- Камбала
- Красный морской окунь
- Пикша
- Палтус
- Сельдь
- Скумбрия
- Морской черт
- Кефаль
- Щука
- Австралийский ерш
- Лосось
- Атлантическая треска
- Акула
- Полосатый окунь
- Рыба-луна
- Тилапия
- Форель
- Тунец
- Судак
- Любой другой доступный вид рыбы

Морепродукты

- Морское ушко
- Мидии
- Раковинные моллюски
- Краб
- Речной рак
- Лангуст
- Лобстер
- Устрицы
- Гребешки
- Креветки

Фрукты и овощи

Сложно получить 50% суточных калорий из фруктов и овощей, так как при большом объеме они имеют малую энергетическую ценность. Чтобы получить среднюю дневную норму в 2200 калорий, вы должны съесть более 2 кг фруктов и овощей в день. Большинство людей не захотят или просто физически не смогут съесть столько растительной пищи, так как человеческий кишечник может переварить лишь определенное количество клетчатки. Но выход есть. Некоторые продукты растительного происхождения — такие как авокадо, орехи,

семена и оливковое масло — богаты полезными жирами. Если вы будете потреблять их в умеренных количествах, вы сможете получить достаточное количество калорий, не отклоняясь от сбалансированной диеты.

Если вы не страдаете тяжелой формой ожирения, то вы можете не беспокоиться относительно количества свежих фруктов, которые вы съедаете, следуя палеодиете. А людям с заболеваниями метаболического синдрома необходимо сократить потребление фруктов с высоким содержанием сахара — виноград, бананы, вишня, манго. Фрукты с низким содержанием сахара, например дыня, и ягоды никаких проблем не представляют.

Орехи высококалорийны. Следовательно, если вы пытаетесь избавиться от лишнего веса, вам следует потреблять не более 110 г орехов в день. Кроме того, почти все орехи, за исключением грецких, содержат большое количество жирных кислот омега-6, и их чрезмерное потребление может привести к нарушению баланса между омега-3 и омега-6.

Для поддержания идеального здоровья вам следует есть фрукты и овощи в каждый прием пищи, наряду с умеренным количеством орехов, авокадо, семян и полезных масел (льняного, рапсового и оливкового). Однако не все овощи гарантируют положительный результат (смотрите список ниже). Например, высокоуглеводные крахмалистые корнеплоды, такие как картофель, запрещены при палеодиете. Кроме того, можно потреблять только в очень малых количествах сухофрукты, потому что они дают высокую гликемическую нагрузку — быстрый рост уровня сахара в крови, особенно если вы будете есть их слишком много. Если вы голодны или вам просто хочется перекусить, то выбирайте белковую пищу с низким содержанием жиров. Запомните! Белки — самое эффективное питательное вещество, которое снижает аппетит и ускоряет метаболизм, что поможет вам сжигать лишний жир.

Фрукты

- Яблоко
- Ананас
- Абрикос
- Виноград

- Авокадо
- Банан
- Ежевика
- Черника
- Малина
- Мускатная дыня
- Карамбола
- Черемойя
- Черешня
- Клюква
- Маракуйя
- Персик
- Крыжовник
- Груша
- Грейпфрут
- Хурма
- Гуава

- Слива
- Медовая дыня
- Гранат
- Киви
- Лимон
- Ревень
- Лайм
- Личи
- Клубника
- Манго
- Мандарин
- Нектарин
- Арбуз
- Апельсин
- Папайя
- Любые другие фрукты

Овощи ^[30] и грибы

- Артишок
- Грибы
- Спаржа
- Ростки горчицы
- Свекла
- Лук
- Петрушка
- Брокколи
- Перец (все виды)
- Брюссельская капуста
- Тыква
- Белокочанная капуста
- Портулак
- Морковь

- Брюква
- Сельдерей
- Морские водоросли
- Шпинат
- Огурцы
- Кабачок (все виды)
- Сладкий мангольд
- Баклажан
- Эндивий
- Томатиллы
- Помидор (на самом деле это фрукт, но большинство считает его овощем)
- Листовая капуста
- Репа
- Салат

- Редька
- Цветная капуста

Орехи и семена

Орехи — богатый источник мононенасыщенных жирных кислот. Такие жиры способны понижать уровень холестерина в крови и уменьшать риск развития определенных видов рака, включая рак молочной железы. Однако орехи и семена богаты жирами, поэтому они способны затормаживать процесс похудения, особенно если вы весите существенно больше нормы. Повторюсь. Если вы активно стремитесь похудеть, то в день можете съесть не более 110 г орехов и семян. Как только ваш метаболизм ускорится и вы достигнете желаемого веса, вы сможете увеличить

обозначенную норму орехов, в особенности грецких, которые полезны для поддержания баланса между жирными кислотами омега-6 и омега-3. Обратите внимание: *арахис относится к бобовым, поэтому его нет в списке разрешенных орехов.*

Орехи и семена

- Миндаль
- Кедровые орехи
- Бразильский орех
- Фисташки (без соли)
- Кешью
- Семена тыквы
- Каштаны
- Семена кунжута
- Фундук
- Семена подсолнечника
- Макадамия
- Грецкие орехи
- Орехи пекан

Продукты, которые следует ограничить

Во-первых, хочу сказать об алкоголе. Нет никаких доказательств, что наши предки эпохи палеолита употребляли алкоголь. К тому же не секрет, что злоупотребление спиртным может нанести значительный урон вашему здоровью — повредить печень и увеличить риск возникновения многих видов рака. Однако если вы иногда выпиваете бокал пива или вина, не нужно отказываться от этого, когда вы решите следовать палеодиете. Многочисленные научные исследования

доказывают, что умеренное потребление алкоголя значительно снижает риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний, поэтому при разумном потреблении вино оказывает положительный эффект. Бокал вина перед или во время еды способен повысить в вашем организме чувствительность к инсулину, а также снизить аппетит. Кроме того, вино, как хорошая приправа, усиливает аромат и вкус многих мясных и овощных блюд и при этом не содержит соли. Но обратите внимание! Если вы страдаете аутоиммунным заболеванием, полностью исключите из своего рациона алкоголь и другие продукты, в состав которых входят дрожжи. (Более полная информация на с. 137 — «Аутоиммунные заболевания».)

Ниже приведу список других продуктов, потребление которых нужно ограничить.

- Оливковое масло, масло авокадо, грецких орехов, льняное и рапсовое масло (не более 4 столовых ложек в день, если важно снизить вес)
- Диетические газированные напитки (обычно в них содержатся искусственные подсластители вроде аспартама и сахарина, которые могут быть вредными, поэтому лучше выбирайте минеральную воду)
- Кофе
- Чай
- Вино (не более 200 мл)
- Пиво (не более 350 мл)
- Настойки (не более 200 мл).
- Сухофрукты (не более 60 г в день, особенно если важно снизить вес)
- Смеси орехов и сухофруктов (не более 120 г орехов и 60 г сухофруктов в день, особенно если важно снизить вес).

Продукты, которых следует избегать

Я уже упоминал продукты, от которых лучше всего отказаться, и подробно рассказывал, почему им не место в вашем рационе (не обязательно отказываться от них в одночасье, это можно сделать постепенно; как именно, мы будем обсуждать далее). Из сладостей в

меню наших древних предков был только мед и, конечно, не было сахара. Кроме того, отсутствовали молочные продукты и лишняя соль. Сегодня же практически все обработанные продукты — это комбинация трех-четырех ингредиентов из следующего списка: сахар, некоторые формы крахмала (содержащиеся в пшенице, рисе и других злаках, а также в картофеле), жиры, молочные продукты, соль и вкусовые добавки. Поскольку большинство обработанных продуктов произведены с добавлением зерновых, крахмала и сахара, они имеют высокий гликемический индекс и могут вызвать сильные колебания уровня сахара в крови. Зерновые, выращиваемые по современным технологиям, а также кондитерские изделия, в состав которых входит большое количество сахара, оказывают неблагоприятное влияние на метаболизм инсулина и повышают риск развития ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, гипертонии и других хронических болезней. Вам не стоит навсегда отказываться от этих продуктов только потому, что они не являются частью палеодиеты, но вы должны стараться максимально их избегать, причем не только самих продуктов и блюд из них, но и производных этих продуктов. Например, нежелательно употреблять в пищу не только вареные или консервированные зерна кукурузы, но и кашу, поленту, чипсы, а также кукурузный крахмал и сироп.

Молочные продукты

- Цельное молоко
- Обезжиренное молоко
- Сухое молоко
- Сливки
- Обезжиренные сливки
- Кисломолочные продукты
- Замороженный йогурт
- Сливочное масло
- Сыр
- Мороженое
- Молочные пасты
- Все обработанные продукты с добавлением молока

Зерновые

- Пшеница
- Рис (все виды, а также рисовая лапша, лепешки, мука и другие продукты из риса)
- Дикий рис
- Гречка
- Овес (в том числе овсяные хлопья)
- Рожь
- Кукуруза (в том числе кукурузный крахмал и сироп)
- Ячмень
- Просо
- Сорго
- Щирица (амарант)
- Лебеда

Бобовые

- Фасоль
- Бобы
- Чечевица
- Горох
- Нут
- Зеленый горошек
- Арахис (в том числе арахисовое масло)
- Соя

Овощи с большим содержанием крахмала

- Картофель
- Батат (сладкий картофель)
- Маниока
- Ямс

Продукты с большим содержанием соли

- Бекон
- Колбасы
- Сосиски
- Сардельки
- Шпекачки

- Ветчина
- Салями
- Хот-доги
- Соусы и приправы промышленного производства (кетчуп, майонез и пр.)
- Сыр
- Соленые орехи
- Пряности с солью
- Копченые, сушеные, маринованные, соленые мясо и рыба
- Консервированные мясо и рыба
- Консервированные овощи, оливки

Жирное мясо

- Бекон
- Колбасы (в том числе болонская колбаса)
- Сосиски
- Сардельки
- Шпекачки
- Салями (в том числе пепперони)
- Ветчина
- Кожа индейки и курицы
- Куриные крылышки
- Жирные свиные и бараньи отбивные

Фруктовые напитки

- Содержащие сахар безалкогольные напитки
- Консервированные и свежесжатые фруктовые соки и напитки (в них мало клетчатки, и они имеют высокий гликемический индекс).

Сладости

- Сахар
- Конфеты и другие кондитерские изделия
- Мед

Несмотря на ограничения, палеодиета предлагает множество вкусных и действительно полезных для нас продуктов. Подходите к

своему меню и приготовлению блюд творчески, и вы получите огромное удовольствие от еды.

Глава 8

Переходим к практике

Заполняем холодильник

Вы наверняка знаете о таких системах питания, придерживаясь которых вы должны покупать *специальную еду в специальной упаковке и в специализированных магазинах*? Чтобы соблюдать палеодиету, вам не придется искать особые продукты. Все, что вам нужно, можно купить в ближайшем супермаркете, особенно если в нем есть отдел здорового питания. Если вы живете в сельской местности, все основные составляющие палеодиеты — нежирное мясо, рыба, свежие фрукты и овощи — тем более у вас под рукой. Если вы хотите, вы можете заказать через интернет-магазины малораспространенные сорта масла или мяса, но на самом деле вам это совсем не нужно, потому что для перехода на палеодиету не требуется ничего необычного.

Мясо

Если у вас есть возможность, покупайте мясо напрямую у фермеров или у проверенных продавцов. Основа палеодиеты — нежирные продукты животного происхождения, поэтому важно выбирать самые постные куски мяса, и желательно, чтобы животное содержалось в свободном выгуле.

Говядина

Мясо животного, питавшегося разными кормами, полезнее мяса животного, питавшегося только зерном. В первом случае мясо будет менее жирным и будет содержать лучшую комбинацию жирных кислот омега-3 и омега-6. Обратите внимание: надпись «натуральный откорм», которую иногда можно встретить на упаковке, совершенно не гарантирует, что животное не было откормлено зерновыми (или, например, не накачено антибиотиками). Простой осмотр жира на любом куске мяса может рассказать вам, как питалось животное: если

присутствовал действительно натуральный откорм, то жировые вкрапления в мясе будут оранжевого или темно-желтого цвета. А жир искусственно откормленного животного выглядит белым.

Свинина

Некоторые виды свинины содержат *меньше жира, чем, например, курица*. Нежирная свиная вырезка, например, содержит лишь 28% жира, а куриная грудка без кожи — 37%. Мясо животного, выращенного в естественных условиях, менее жирное, чем откормленного искусственно.

Баранина

Этот вид мяса подходит только в том случае, если животное содержалось в естественных условиях — в свободном выгуле. Качественную баранину поставляют из Австралии и Новой Зеландии: она содержит не так много жира и достаточное количество жирных кислот омега-3.

Субпродукты

Множество людей ошибочно полагают, что субпродукты слишком жирные, однако это не так. В них содержится мало жиров, и они являются богатыми источниками витаминов, минералов и жирных кислот омега-3. Особенно полезен костный мозг. Несмотря на то, что 80% костного мозга составляют жиры, 75% из них являются мононенасыщенными, а это значит, что они не повышают уровень холестерина в крови.

Домашняя птица

Мясо цыплят, находившихся на свободном выгуле, всегда лучше, чем мясо бройлеров, потому что в первом случае мясо содержит меньше жира. Кроме того, естественный рацион птицы — насекомые, черви и дикие растения — гарантия того, что химический состав мяса будет отражать оптимальное соотношение жирных кислот омега-3 и омега-6. Птицу натурального откорма можно купить в магазинах или отделах здорового питания или в крупных супермаркетах.

Грудка индейки — один из лучших видов нежирного мяса, так как в ней содержится меньше жиров, чем в других видах домашней птицы

и дичи.

Совет: прежде чем вы начнете готовить индейку, натрите ее оливковым маслом. Это добавит вкуса и сделает блюдо более сочным.

Мясо диких животных

Мясо диких животных, скорее всего, вы сможете добыть на охоте, купить у охотников или же через интернет-магазины. Если вы никогда не пробовали мясо диких животных, то вас может ожидать настоящее открытие. Мясо некоторых животных (например, лося) похоже на нежирную говядину, но имеет сладковатый и резкий вкус. У других может быть отчетливо выражен специфический вкус дичины. Для вас это хороший знак, поскольку такой вкус мясо приобретает только благодаря повышенному содержанию в нем жирных кислот омега-3, а также благодаря натуральному корму — дикорастущим травам и другим растениям, которыми питается животное. Более того, такое мясо отличается оптимальным соотношением омега-3 и омега-6. Если вам не нравится специфический вкус дичи, то вы можете замариновать мясо на ночь, чтобы отбить этот вкус.

Поскольку мясо диких животных содержит мало жира, его не очень просто готовить. Прежде чем приступать к приготовлению, тщательно натрите мясо оливковым маслом, затем отбейте, предварительно можно мясо также замариновать. Если вы будете жарить такое мясо, чаще его переворачивайте.

Секрет приготовления сочного и мягкого мяса: готовьте его долго, на слабом огне в закрытой посуде с небольшим количеством воды.

Рыба и морепродукты

С точки зрения диетологии рыба и морепродукты имеют много общего с нежирным мясом — основной пищей человека на протяжении многих веков. Они богаты белками, в них мало жира, но при этом много жирных кислот омега-3, которые, к примеру, предотвращают развитие аритмии сердца — состояния, которое может привести к летальному исходу. Множество научных исследований показало, что регулярное употребление в пищу рыбы снижает уровень «плохого»

холестерина ЛПНП и триглицеридов в крови, одновременно повышает уровень «хорошего» холестерина ЛПВП и снижает риск развития сердечного приступа, инсульта и диабета второго типа. Достаточное количество рыбы и морепродуктов в рационе может значительно повлиять на снижение риска смерти от сердечно-сосудистых заболеваний.

К сожалению, некоторые люди сомневаются в пользе рыбы и морепродуктов, поскольку считают, что они часто загрязнены тяжелыми металлами, особенно ртутью, а также полихлорированными дифенилами и пестицидами. Действительно, зачастую ареалы обитания рыбы — океаны, озера и реки — являются местами сброса этих опасных химических отходов. Однажды попав в воду, токсины откладываются в водорослях, которыми питаются крошечные животные, формирующие основу пищевой цепочки. Одни рыбы едят этих животных и водоросли, а затем по пищевой цепочке эти токсины попадают в ту рыбу, которую едим мы. Тяжелые металлы и жирорастворимые пестициды сконцентрированы в рыбе хищных и жирных видов и в тушках старых особей любых видов.

Ртуть попадает в воду двумя способами: при сжигании топлива (поскольку она является побочным продуктом в этом процессе) или вместе с промышленными стоками. Попавшую в воду ртуть бактерии преобразуют в токсическое соединение — метил-ртуть. Теоретически, если человек будет есть загрязненную таким образом рыбу, то у него может развиваться отравление ртутью, которое приводит к повреждениям мозга и нервной системы. Но количество ртути в рыбе небольшое, соответственно, и доза, которую вы потенциально можете накопить при потреблении рыбы три-четыре раза в неделю, является крошечной по сравнению с тем, сколько ртути вы получаете, подвергаясь воздействию окружающей среды в индустриально развитых районах.

Регулярное потребление рыбы не представляет угрозы для мозга и нервной системы здоровых людей. Есть рыбу безопасно даже беременным женщинам и очень маленьким детям, как показало исследование доктора Филиппа Дэвидсона и его коллег из университета Рочестерской школы медицины и стоматологии в Нью-Йорке. Результаты, полученные в ходе девятилетнего исследования,

были опубликованы в журнале Американской медицинской ассоциации. Исследование проводилось на Сейшельских островах в Индийском океане, жители которых едят рыбу не менее 12 раз в неделю. Было отмечено, что уровень ртути у них в организме *в десять раз выше*, чем у большинства американцев. Тем не менее не только у взрослых, но даже и у детей не отмечалось никаких отклонений в работе нервной системы.

Конечно, понимание того, насколько загрязнена наша окружающая среда, вселяет тревогу. Однако самую большую опасность для здоровья представляет не экология, а заболевания сердечно-сосудистой системы, диабет, ожирение, инсульт и проблемы, связанные с метаболическим синдромом. *Потребление рыбы защищает вас не только от этих болезней, но и от множества других, включая рак.* Рыба является одним из самых богатых источников жирных кислот омега-3, поэтому она может помочь улучшить ваше настроение и предотвратить развитие депрессии — именно это доказал мой друг и коллега доктор Йозеф Гиббельн из Национального института здравоохранения.

Подводя итог, можно с уверенностью сказать: рыба обязательно должна стать неотъемлемой частью вашего рациона. Однако чтобы уменьшить риск приобретения загрязненной рыбы и морепродуктов, советую вам обратить внимание на следующие моменты:

- Избегайте пресноводной рыбы, выловленной в озерах и реках (особенно если водоем находится в индустриально развитом районе с плохой экологией).
- Старайтесь покупать рыбу, выловленную в водах Тихого океана.
- Отдавайте предпочтение не хищным видам рыб — камбала, сельдь, сардина, палтус, сом.
- Рыбу крупных видов ешьте реже, так как хищники быстрее накапливают в своем организме ртуть.

Даже живя в экологически неблагоприятной обстановке, с помощью палеодиеты можно нейтрализовать вредное воздействие окружающей среды. Если вы регулярно будете употреблять в пищу овощи и фрукты, которые содержат антиоксиданты, вы сможете предотвратить развитие многих заболеваний и даже избавиться от них.

Выбираем рыбу

При покупке в первую очередь обратите внимание на свежесть рыбы. Несоблюдение условий хранения, например в процессе доставки рыбы от места вылова к месту продажи, ведет к тому, что на тушках активно размножаются бактерии. Даже при соблюдении всех условий хранения и транспортировки срок годности свежей рыбы составляет 7–12 дней.

Свежая рыба практически не имеет запаха. Если же ощущается запах, вероятно, что процесс порчи уже начался, и такую рыбу лучше не брать.

А теперь еще несколько советов, как выбрать свежую рыбу:

- Если вы покупаете рыбу целиком, проверьте жабры. Они должны быть ярко-красными и влажными. Если жабры коричневые и/или склеившиеся, то рыба, скорее всего, лежала на прилавке слишком долго.
- Если вы много времени проводите в супермаркете, закупая продукты, то за свежей рыбой заходите в последнюю очередь. Вернувшись домой, сразу положите ее в холодильник, в самое холодное отделение. Постарайтесь съесть ее не позднее чем через день после покупки.
- Перед приготовлением тщательно промойте рыбу в холодной воде. Готовьте ее до тех пор, пока мякоть не станет матовой и не будет легко отделяться от костей с помощью вилки. В рыбе живут бактерии и паразиты. Если вы будете правильно готовить ее нужное количество времени, то минимизируете возможность заражения разного рода инфекциями.
- Если вы не успеваете съесть рыбу в течение дня-двух после покупки, заморозьте ее. Замораживание полностью останавливает бактериальный рост, но обратите внимание: как только рыба оттаивает, эти процессы запускаются снова.
- Светлые пятна на тушке рыбы — «холодовые ожоги» — говорят о том, что ее повторно замораживали. Признаком низкого качества являются также кристаллики льда. Такую рыбу не стоит покупать. Рыба высшего качества замораживается поштучно на борту рыболовного судна сразу после вылова. На ней может быть маркировка «заморожена в море».

Искусственно разведенная рыба

Сегодня множество видов рыбы и моллюсков — включая лосося, форель, зубатку, тилапию, карпов, угрей, креветок и речных раков — разводят в закрытых бассейнах и прудах и кормят соевыми или зерновыми кормами. Это очень похоже на ситуацию с искусственным откормом рогатого скота. Такой рацион значительно снижает содержание в мякоти рыбы жирных кислот омега-3, а ведь именно они делают рыбу полезной для нас. Многочисленные научные исследования наглядно показывают, что количество жирных кислот омега-3 в искусственно разведенной рыбе существенно ниже, чем в «дикой». Искусственно разведенная рыба стоит обычно дешевле, чем выловленная в морях и океанах. В США почти вся форель — если вы не поймали ее сами в дикой местности — является искусственно разведенной. У искусственно разведенной рыбы вкус обычно менее выраженный, чем у ее «дикого» родственника.

Вы сами можете решить, какую рыбу выбрать. Но обратите внимание, что обычно искусственно разведенная рыба не имеет никакой специальной маркировки и вам может быть сложно при покупке отличить ее от выловленной в море или океане. В этом случае, вы можете поинтересоваться у продавца о происхождении той или иной рыбы.

Консервированная рыба

Консервированная рыба является весьма популярным продуктом. Но так ли она полезна, как и свежая рыба? Рассмотрим на примере тунца. В процессе консервирования тунец обрабатывается при высокой температуре, затем помещается в банку с солью, растительным маслом и водой. При этом потеря вкуса рыбы — наименьшая из проблем, поскольку наряду с этим разрушается 99% витамина А, который содержится в свежем тунце, 97% витамина В₁, 86% витамина В₂, 45% ниацина и 59% витамина В₆. Кроме того, повышается содержание окисленного холестерина, называемого 25-гидроксихолестеролом, который очень опасен для стенок сосудов. О мере его опасности можно судить по такому факту: это вещество обычно добавляют в рацион лабораторных животных для ускорения процесса засорения

артерий, чтобы подтвердить или опровергнуть теории о заболеваниях сердца. В ходе исследований атеросклероза и нарушений работы сердечно-сосудистой системы, проводимых на животных, выяснилось, что всего лишь 0,3% от общего количества холестерина в крови в окисленной форме может нанести серьезный ущерб стенкам артерий. Кроме того, консервированный тунец с солью и маслом обычно содержит избыточные количества жирных кислот омега-6.

Если у вас есть выбор, приобретайте свежую или замороженную рыбу. Если вы все же решите купить консервированную, то постарайтесь найти такую, которая приготовлена без соли или в оливковом масле. Если все же это не удалось, чтобы удалить соль, вымочите рыбу в воде, а затем промойте, уложив в дуршлаг.

Яйца

Яйца, несомненно, являются полезным продуктом, однако для наших предков эпохи палеолита они были сезонной пищей. Недавние исследования показали, что потребление одного яйца в день не оказывает заметного влияния на уровень холестерина в крови и не увеличивает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Так что вы можете спокойно есть яйца один раз в несколько дней на завтрак.

Сегодня можно купить куриные яйца, которые, как и яйца дикой птицы в каменном веке, содержат в больших количествах жирные кислоты омега-3. Чтобы получить такой продукт, кур кормят пищей, искусственно обогащенной жирными кислотами омега-3. Такие яйца имеют высокую питательную ценность.

Известно, что яйца — один из самых богатых источников холестерина, поэтому очень важно их правильно готовить, чтобы снизить уровень окисленного холестерина, который может повредить клетки стенок артерий и увеличить риск развития атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний. При краткосрочном воздействии высокой температуры — например при жарке на сковороде — производится больше окисленного холестерина, чем в процессе медленного приготовления — при варке вкрутую, без скорлупы (яйца пашот) или при запекании.

Недавнее исследование показало, что в яйцах кур, находящихся в свободном выгуле, содержится на $\frac{1}{3}$ меньше холестерина, на $\frac{1}{4}$ меньше насыщенных жирных кислот, на $\frac{2}{3}$ больше витамина А, в 2 раза больше жирных кислот омега-3, в 3 раза больше витамина Е и в 7 раз больше бета-каротина, чем в яйцах кур, выращенных на птицефабриках, поэтому яйца кур, находящихся в свободном выгуле, более питательны и полезны.

Выбираем фрукты и овощи

Начав следовать палеодиете, в первую очередь вы заметите, что количество фруктов и овощей в вашем меню значительно увеличилось. Подумайте о том, где можно взять самые свежие фрукты и овощи, а также каким образом максимально разнообразить их ассортимент. Например, поспрашивайте у знакомых, в каких магазинах фрукты и овощи всегда хорошего качества. Пройдитесь по рынкам, не упускайте случай посетить сельскохозяйственные ярмарки, возможно, у вас есть возможность вырастить что-то своими руками. Воспользуйтесь возможностью попробовать экзотические фрукты и овощи (многие из них включены в рецепты, которые я предлагаю в этой книге). Исключив из своего меню соленые, сладкие и крахмалистые продукты, вы через некоторое время с удивлением обнаружите, что ваши вкусовые рецепторы лучше ощущают тонкий вкус и консистенцию натуральной пищи.

Не забывайте тщательно промывать фрукты и овощи перед едой (даже если вы приобретаете мытые продукты) и правильно их хранить: в закрытых полиэтиленовых пакетах в холодильнике.

Известно, что фрукты и овощи могут содержать следы пестицидов, тяжелых металлов и других токсичных веществ. Управление по контролю за качеством пищевых продуктов и лекарственных препаратов США изучает уровень загрязненности продуктов. Исследование под названием Total Diet Study началось в 1961 году. Состоит оно в периодической проверке 230 видов продуктов, производимых в 8 районах, с целью определения, какие вредные вещества и в каких количествах люди могут получить с пищей. Еще в самом начале было установлено, что среднесуточный

уровень всех токсических веществ — включая пестициды, промышленные химикаты, тяжелые металлы и даже радиоактивные материалы — значительно ниже допустимых пределов. Конечно, было бы еще лучше, если бы наше среднесуточное потребление токсичных веществ было абсолютно нулевым, но такое явно будет нескоро.

Если вы всерьез обеспокоены содержанием в овощах и фруктах пестицидов и других токсических веществ, приобретайте исключительно органические продукты, хотя они несколько дороже.

Итак, подведем итог. Фрукты и овощи содержат антиоксиданты, витамины, минералы, и всю их пользу для здоровья мы уже неоднократно обсуждали на страницах этой книги. Мы не можем обойтись без них. Более того, они должны играть главную роль в нашем питании.

Выбираем орехи и семена

Орехи и семена являются хорошим дополнением к основным продуктам, рекомендуемым палеодиетой, однако из-за высокого содержания в них жиров их следует потреблять умеренно. Избыток жирной пищи может резко сдвинуть баланс жиров в вашем рационе и помешать процессу снижения веса. На протяжении всей книги мы говорим о жирных кислотах омега-6 и омега-3. Омега-6 вредны, если получать их в избыточных количествах, а омега-3, наоборот, полезны для здоровья. Идеальная пропорция омега-6 и омега-3 в рационе должна составлять 2–3:1. К сожалению, для большинства приверженцев типичной западной системы питания это соотношение составляет около 10–15:1. Все орехи и семена, за исключением грецких и макадамии, имеют неприемлемые соотношения омега-6 и омега-3 — вот почему их нужно есть понемногу.

Соотношение жирных кислот омега-6 и омега-3 в орехах и семенах

Вид орехов или семян	Отношение омега-6 к омега-3
Грецкие орехи	4,2

Макадамия	6,3
Орехи пекан	20,9
Кедровые орехи	31,6
Кешью	47,6
Фисташки	51,9
Каштаны	90
Тыквенные семена	114,4
Бразильские орехи	377,9
Семена подсолнечника	472,9
Миндаль	Практическое отсутствие омега-3
Арахис (относится не к орехам, а к бобовым)	Практическое отсутствие омега-3

Однако орехи являются частью палеодиеты. В них содержится много мононенасыщенных жирных кислот и, как показывают многочисленные клинические исследования, мало холестерина. Благодаря этим полезным качествам орехи *в умеренных количествах* приносят пользу. Однако помните, что высокое содержание жирных кислот омега-6 может способствовать развитию сердечно-сосудистых заболеваний, потому что они замещают омега-3, которые, как известно, предотвращают развитие фатальных аритмий сердца, уменьшают свертываемость крови, снижают уровень триглицеридов и простагландинов и леукотринов в крови (подобные гормонам вещества, которые управляют воспалительными процессами). К тому же омега-3 ослабляют симптомы многих воспалительных и аутоиммунных заболеваний, включая артрит и воспалительные процессы в кишечнике.

Арахис исключен из палеодиеты. Как я уже отмечал, он относится не к орехам, а к бобовым, в них содержится лектин и другие антипитательные вещества, которые могут нанести вред вашему здоровью, особенно если вы страдаете аутоиммунным заболеванием.

У некоторых людей есть аллергия на орехи, причем самую сильную реакцию организма провоцируют кедровые. Внимательно изучите свой организм перед началом палеодиеты и подстройте программу питания под свои медицинские показания. Хотя орехи и

семена были неотъемлемой частью рациона наших древних предков, они не являлись их основными продуктами питания.

При выборе орехов:

- Постарайтесь покупать нежареные и несоленые орехи.
- Если вы не любите чистить орехи, покупайте очищенные. Обращайте внимание на состав — многие орехи для увеличения срока их годности покрываются содержащими трансжиры маслами.
- Если вы сомневаетесь в выборе, остановитесь на грецких орехах — они имеют лучшее соотношение жирных кислот омега-3 и омега-6 и их можно использовать при приготовлении множества различных блюд или для перекусов. Остальные орехи лучше использовать только в качестве добавки к салатам и другим блюдам.

Выбираем растительное масло

Растительное масло не входило в рацион древних охотников-собирателей, просто потому что технологии его производства еще не существовало. Первые виды масел — из грецких орехов, миндаля, оливок, кунжута и льняного семени — были изготовлены с помощью технологии холодного отжима всего 5–6 тысяч лет назад. Однако, за исключением оливкового, сначала они использовались в непищевых целях — для освещения, смазки и приготовления лекарств. Только в начале XX века, когда были изобретены механические стальные прессы и способы экстракции с помощью гексана^[31], растительное масло прочно вошло в западную систему питания. Сегодня его используют при приготовлении различных блюд, а также маргарина, кулинарного жира и обработанных продуктов, поэтому ежедневно на долю растительного масла приходится 17,6% потребляемых с пищей калорий. Появление растительного масла в западной системе питания в 1900-х годах — самый важный фактор, благодаря которому повышение соотношения жирных кислот омега-6 и омега-3 изменилось в худшую сторону и стало составлять в среднем 10:1. В рационе древних эта пропорция была 2:1. Если мы хотим использовать

эволюционную модель питания, такую как палеодиета, растительное масло должно занять в ней очень скромное место.

«Если все это верно, почему бы просто не убрать растительное масло из нашего рациона?» — спросите вы. Я считаю, что некоторые виды масла необходимо использовать для усиления вкуса соусов и маринадов, поэтому скажу просто: существует четыре вида масла (льняное, оливковое, масло грецких орехов и масло авокадо), которые полезны для здоровья и помогают сохранить правильный баланс «хороших» жиров в вашем рационе. Поскольку древние люди в первую очередь питались пищей животного происхождения (при этом они съедали животное целиком, включая все субпродукты) и лишь в небольших количествах добавляли к ней жирную растительную пищу (орехи и семена), в их рационе складывался определенный баланс жирных кислот. И именно он стал для них действительно необходимым. Но поскольку для большинства из нас мысль о потреблении мяса диких животных и субпродуктов является не только отталкивающей, но и непрактичной — у нас нет доступа к мясу диких животных, — то, питаясь нежирным мясом, рыбой и морепродуктами с добавлением нужного количества масел определенных видов и орехов, мы сможем восстановить естественный баланс жирных кислот, необходимый для нашего здоровья.

Из таблицы «Масло для салатов и приготовления пищи» видно, что соотношение жирных кислот омега-6 и омега-3 меньше чем 3:1 присутствует только в трех видах растительных масел. Это льняное масло (0,24), рапсовое (2,2) и горчичное (2,6). В первом издании этой книги я рекомендовал использовать *горчичное масло*, теперь же я его не советую, поскольку оно содержит эруковую кислоту (длинноцепочная мононенасыщенная жирная кислота) в концентрации 41,2%. У лабораторных животных, получавших ее в больших количествах, наблюдались неблагоприятные изменения в сердце и других органах. Следовательно, остается всего два вида растительных масел — *рапсовое* и льняное, — которые не увеличивают количество жирных кислот омега-6 в организме. Множество эпидемиологических исследований показывают связь между риском развития рака простаты и избыточным потреблением альфа-линолевой кислоты (АЛК), одной из основных жирных кислот, которая содержится и в рапсовом, и в

льняном масле. Однако данные изыскания печально известны своими противоречивыми результатами. На каждые шесть исследований, поддерживающих одну пищевую концепцию, найдется полдюжины, которые подтверждают ее точную противоположность. Эта проблема имеет место и в изучении связи между потребляемой АЛК, содержащейся в льняном масле, и развитием рака простаты. В ходе новейших эпидемиологических исследований ученые не смогли статистически доказать, что потребление АЛК увеличивает риск развития рака простаты, но, что гораздо важнее, в экспериментах на лабораторных животных использование льняного масла приводило к замедлению роста опухоли. Идея о том, что льняное масло активирует рак простаты, базируется исключительно на эпидемиологических исследованиях и остается неподтвержденной из-за нехватки экспериментальных данных. Поскольку большинство современных изысканий подтверждает предположение о том, что АЛК оказывает положительное действие на сердечно-сосудистую систему, льняное масло можно отнести к полезным продуктам.

Со времен первой публикации этой книги в 2002 году я пересмотрел свои взгляды на рапсовое масло и более не поддерживаю его использование в рационе. Позвольте мне объяснить почему. Рапсовое масло производится из семян рапса (*Brassica rapa* или *Brassica campestris*), который является близким родственником брокколи, брюссельской и листовой капусты. Люди ели диких предков капусты в каменном веке и едят ее культурные виды сегодня. Я настоятельно рекомендую включать капусту в свой рацион, как и другие полезные для здоровья овощи. Однако масло, полученное из растений рода *Brassica*, заслуживает отдельного разговора.

Масло, содержащееся в первых известных науке формах рапса, отличалось высокой концентрацией эруковой кислоты (от 20 до 50%) — ядовитого вещества, которое вызывает множество патологий и токсических поражений у лабораторных животных. В начале 1970-х годов селекционеры из Канады вывели разновидность рапса, в котором содержание эруковой кислоты составило менее 2%, а в масле ее концентрация всего 0,6%. Тем не менее эксперименты, проведенные в 1970-х годах, наглядно показали, что даже в малых дозах (2% или 0,88%) эруковая кислота способна вызывать у лабораторных животных

нарушения сердечной деятельности, которые можно считать патологическими.

Недавние исследования на крысах, проведенные в Институте Хатано в Японии под руководством доктора Охары, подтвердили связь между потреблением масла с низким содержанием эруковой кислоты и поражениями почек, увеличением в крови уровня натрия и скачками альдостерона — гормона, регулирующего артериальное давление. Было также установлено, что если количество калорий, получаемых от рапсового масла, в день составляет хотя бы 10% от их общего числа, происходит сбой в работе печени. Недавние исследования по поводу влияния рапсового масла на здоровье человека, проведенные доктором Пойконеном и его коллегами из Университета Темпере (Финляндия), показали, что его употребление в пищу является сильнейшим стимулом для развития у детей и взрослых атопического дерматита — одной из форм аллергии.

Основываясь на результатах этих новейших исследований, я решил больше не рекомендовать рапсовое масло.

Масло авокадо и *оливковое масло* содержат большое количество снижающих уровень холестерина в крови мононенасыщенных жирных кислот (70,6 и 73,0% соответственно), однако они имеют не очень благоприятное соотношение омега-6 и омега-3 — 13,5 и 11,7. Следовательно, чрезмерное употребление этих масел без дополнительного поступления жирных кислот омега-3 (эйкозопентаеновой кислоты ЭПК и докозагексаеновой кислоты ДГК) способно нарушить систему здорового питания. Мои рекомендации в связи с этим: 1 г ЭПК и 2 г ДГК в день. Эти вещества содержатся в рыбе или рыбьем жире. Поскольку масло авокадо дорогое, а также достаточно редко встречающееся, для приготовления маринадов, соусов и салатов лучше использовать оливковое масло.

Я рекомендую всегда выбирать оливковое масло первого холодного отжима, потому что оно производится путем прессования без химической обработки и содержит самые высокие концентрации полифенольных соединений, которые препятствуют развитию рака, сердечно-сосудистых заболеваний и воспалений.

Арахисовое масло ранее считалось полезным, поскольку обладает способностью снижать уровень холестерина в крови, но из-за высокого

содержания в нем мононенасыщенных жиров (46% от общего содержания) оно, как оказалось, является одним из самых атерогенных (засоряющих артерии). Сегодня арахисовое масло используют в лабораторных исследованиях для моделирования атеросклероза коронарной артерии у обезьян и других животных. По мнению некоторых ученых, такой эффект могут давать лектины арахиса (белки, связывающие углеводы), но до конца этот феномен еще не изучен.

Поскольку *соевое масло* также содержит остаточную лектиновую активность и соотношение жирных кислот омега-6 и омега-3 в нем не является оптимальным — оно составляет 7,5, — его я также не рекомендую употреблять в пищу в качестве основного вида масла. То же самое относится и к *пшеничному маслу*, соотношение жирных кислот омега-6 и омега-3 которого равно 7,9. Кроме того, этот вид масла содержит много лектина WGA — одного из самых изученных и наиболее разрушительных для организма.

Мякоть, молоко и масло кокоса — традиционные продукты коренных жителей тропиков. В них содержится большое количество лауриновой кислоты, которая относится к разряду насыщенных жирных кислот, повышающих уровень холестерина в крови, что считается фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Парадоксально, но среди коренных жителей тропиков, которые в больших количествах едят продукты из кокоса, отмечается очень низкий уровень заболеваний сердечно-сосудистой системы, которые принято связывать с потреблением большого количества насыщенных жиров.

Известно, что лауриновая кислота оказывает защитное действие на наш организм — она уничтожает кишечные бактерии, которые повышают проницаемость кишечника (что является фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний из-за усиления хронических воспалительных процессов). Основываясь на опыте тихоокеанских аборигенов, у которых потребление продуктов из кокоса не вызывает развития заболеваний сердца и сосудов, я решил включить их в палеодиету, чтобы и вы получили максимум пользы от этих восхитительных продуктов.

Масло для салатов и приготовления пищи

Вид масла	Соотношение омега-6 и омега-3	% мононенасы- щенных жиров	% полиненасы- щенных жиров	% насыщен- ных жиров
Льняное масло	0,24	20,2	66,0	9,4
Рапсовое масло	2,00	58,9	29,6	7,1
Горчичное масло	2,60	59,2	21,2	11,6
Масло грецких орехов	5,08	22,8	63,3	9,1
Оливковое масло	13,1	72,5	8,4	13,5
Масло авокадо	13,0	67,9	13,5	11,6
Миндальное мас- ло	Нет омега-3	69,9	17,4	8,2
Масло из абрико- совых косточек	Нет омега-3	60,0	29,3	6,3
Кокосовое масло	Нет омега-3	5,8	1,8	86,5
Кукурузное масло	83	24,2	58,7	12,7
Хлопковое масло	258	17,8	51,9	25,9
Масло из вино- градных косточек	696	16,1	69,9	9,6
Масло фундука	Нет омега-3	78,0	10,2	7,4
Масло овса	21,9	35,1	40,9	19,6
Пальмовое мас- ло	45,5	37,0	9,3	49,3
Арахисовое мас- ло	Нет омега-3	46,2	32,0	16,9
Рисовое масло	20,9	39,3	35,0	19,7
Сафлоровое мас- ло	Нет омега-3	14,4	74,6	6,2
Кунжутное масло	137	39,7	41,7	14,1
Соевое масло	7,5	23,3	57,9	14,4
Подсолнечное масло	Нет омега-3	19,5	65,7	10,3
Масло из семян томата	22,1	22,8	53,1	19,7
Масло из ростков	7,9	15,1	61,7	18,8

Специи

Одним из ключевых моментов палеодиеты является сокращение количества соли в рационе, а лучше полное ее исключение. Но это совершенно не означает, что вы должны есть пресную, безвкусную пищу. Совсем наоборот! И если о мире специй вам до сегодняшнего дня было мало что известно, у вас появился шанс узнать о специях гораздо больше.

Лимонная соль и лимонный перец являются хорошими заменителями соли. Помимо этого, они еще и освежают дыхание. Существуют также и другие специальные смеси специй, разработанные для замены соли. Обращайте внимание на этикетку — иногда они содержат кукурузный крахмал, гидролизуемые белки пшеницы и других зерновых или производные бобовых продуктов.

Некоторым людям — в основном страдающим аутоиммунными заболеваниями — следует избегать специй на основе перца чили, кайенского и красного жгучего перцев, поскольку эти виды перца содержат капсаицин. Как показали исследования под руководством доктора Эрики Йенсен-Йаролим из Университетского госпиталя Вены, капсаицин увеличивает проницаемость кишечника и может быть одной из причин возникновения и развития некоторых аутоиммунных болезней. Повторюсь: прислушивайтесь к своему телу — если вам кажется, что какая-либо приправа вызывает неприятные ощущения, то лучше ее не использовать.

Большинство специй очень легко усваиваются и могут оживить вкус любого блюда.

Подстраиваем палеодиету под себя

Основы палеодиеты заложены в наших генах — мы все в какой-то степени одинаковы, у нас общий человеческий геном, сформированный за 2 миллиона лет эволюции, и мы приспособились когда-то к потреблению мяса диких животных, а также дикорастущих фруктов и овощей. Однако между нами есть различия — наши собственные генетические особенности. Они, в конечном счете, и

вливают на то, как мы реагируем на различные продукты (или их категории), и определяют наши потребности в витаминах и минералах. Морепродукты являются одним из базовых продуктов палеодиеты, но совершенно очевидно, что людям с аллергией на них нужно пересмотреть предлагаемую систему питания. Если у вас аллергия на орехи, моллюсков или другие продукты, понятно, что они не могут быть частью вашей персональной программы питания.

Национальная академия наук разработала нормы витаминов и минералов, однако они подходят не для всех. Например, люди, которые подвергаются дополнительному воздействию вредных веществ (в том числе и табачного дыма), должны получать больше антиоксидантов. Определенные заболевания, как известно, ослабляют способность организма усваивать некоторые питательные вещества. Беременным женщинам и кормящим матерям нужно больше полезных веществ, чем остальным женщинам.

Таким образом, нет универсальных диетических рекомендаций, которые подходили бы всем, даже при условии, что мы имеем одну и ту же отправную точку — наше эволюционное прошлое.

Множество людей не догадываются, что некоторые продукты — особенно зерновые, бобовые, молочные продукты и дрожжи — отрицательно влияют на состояние их здоровья. Они не могут проследить связь между употребляемой ими пищей и проблемами со здоровьем до тех пор, пока не вычеркнут некоторые продукты из своего меню. Прислушайтесь к своему организму и постепенно возвращайтесь к рациону питания, предназначенному нам самой природой. Найдите то, что подходит именно для вас, и включите этот продукт в свое меню, но помните — чем больше вы отклоняетесь от основных принципов палеодиеты (нежирное мясо, свежие фрукты и овощи), тем меньшую пользу вы принесете своему организму.

Витамины, минералы и пищевые добавки

Когда мы едим продукты, на которые генетически запрограммированы, мы не ощущаем недостатка в питательных веществах. Как я уже говорил ранее, пеллагра (дефицит ниацина) и бери-бери (нехватка витамина В₁) незнакомы охотникам-собирателям — и в эпоху

палеолита, и в настоящее время. Во второй главе я рассказывал, насколько количество витаминов и минералов, которые вы получаете, придерживаясь палеодиеты — даже ее современного варианта, — превышает общепринятые нормы. Эта система питания богата всеми питательными веществами, необходимыми для нашего здоровья. Однако это не означает, что людям, придерживающимся палеодиеты, не нужны пищевые добавки, — вы можете усилить ее эффективность, употребляя их. О некоторых добавках я сейчас и расскажу.

Витамин D

В натуральных (не обогащенных искусственно) продуктах, за исключением жирных видов океанической рыбы, содержится очень мало витамина D. Это не являлось проблемой для наших предков, поскольку они проводили много времени на открытом воздухе и получали все необходимое количество витамина D от солнечных лучей. Сегодня большинство из нас получает мало солнечных лучей, поэтому для предотвращения развития рахита у детей и других заболеваний, связанных с дефицитом витамина D, этот витамин искусственно добавляется в некоторые продукты, такие как, например, молоко и маргарин.

Вы достаточно времени — то есть не менее 15 минут в день — проводите на солнце? Если нет и при этом вы не употребляете в пищу обогащенных витамином D молока и маргарина, то вам стоит использовать пищевые добавки с витамином D. Норма потребления витамина D составляет 200–600 МЕ (международные единицы). Поскольку многие исследования предполагают наличие связи между недостатком витамина D и риском развития множества видов рака, включая рак молочной железы, простаты и толстого кишечника, иногда некоторые люди пытаются увеличить суточную дозу этого витамина до 2000 МЕ. Действительно, верхней границей нормы витамина D для взрослых считается 2000 МЕ в день, однако в ходе недавних исследований было выявлено, что предел может составлять 10 000 МЕ. Однако в данном случае «больше» — не значит «лучше». Витамин D является жирорастворимым, поэтому он может

накапливаться в тканях и, в конечном счете, вызвать отравление от передозировки.

Находясь на солнце, помните, что:

- Увеличивать время воздействия солнечных лучей нужно постепенно (не больше 15 минут сначала, в зависимости от цвета вашей кожи и способности к загару).
- Нельзя позволять себе обгорать.
- Если это возможно, необходимо стараться бывать на солнце ежедневно в течение всего года.
- Нужно использовать солнцезащитные кремы, чтобы предотвратить обгорание; выбирайте такие кремы, которые защищают от ультрафиолета UVA и UVB (длинно- и средневолнового). Так как солнцезащитные кремы ослабляют выработку витамина D и производство меланина, по мере того, как вы все больше загораете, вы можете постепенно снижать уровень защиты от солнца.

Антиоксиданты

Если сравнивать строение тела, то мы не слишком отличаемся от наших древних предков. Но мы живем в совершенно другом мире. Экологически чистой окружающей среды времен палеолита больше не существует. Мы регулярно подвергаемся воздействию многочисленных токсичных веществ, которых даже сто лет назад еще не было. Пища, которую мы едим, воздух, которым дышим, и вода, которую пьем, — все это содержит остатки пестицидов и различных промышленных токсинов, хотя и в малых количествах. Известно, что токсичные вещества сегодня есть даже в отдаленных районах Антарктики и Гренландии.

Никто не знает последствий воздействия таких веществ на организм человека на протяжении всей жизни. Однако ясно, что хорошо функционирующая иммунная система — поддерживаемая антиоксидантами и минералами — может помочь вам защититься от множества экологически зависимых видов рака и других заболеваний. В медицинской литературе можно легко найти множество результатов исследований, показывающих потенциал дополнительного

потребления антиоксидантов для уменьшения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Палеодиета удивительно богата антиоксидантами: в суточном рационе содержится 500 мг витамина С, 25 МЕ витамина Е и 140 мкг селена (более чем в 9, 3 и 2,5 раза выше нормы соответственно). Кроме того, поскольку палеодиета богата свежими фруктами и овощами, вы будете получать много бета-каротина и других фитохимических соединений, которые защищают организм от многих видов рака. Тем не менее дополнительный прием некоторых антиоксидантов может быть полезен для вас.

- Витамин Е: полезные свойства этого антиоксиданта во многом зависят от количества, зачастую невозможно получить его только с пищей. Поскольку витамин Е абсолютно безопасен и не имеет побочных эффектов, то принимайте дополнительно в сутки 200–400 МЕ этого витамина. Это обеспечат вам защиту от различных заболеваний.
- Витамин С: ежедневная добавка в 500–1000 мг оказывает стимулирующее влияние на иммунную систему, снижает уровень холестерина и риск развития некоторых видов рака.
- Селен: является одним из главных союзников организма в предотвращении рака. В рандомизированном двойном анонимном исследовании (такой метод изучения — «золотой стандарт» исследовательской медицины), проведенном при участии 1312 пожилых людей, было выявлено, что ежедневная доза селена в 200 мкг на 42% сократила количество заболеваний раком и снизила уровень смертности от рака вдвое. Содержание селена в растительной пище может быть очень разным — оно зависит от количества селена в почве, где было выращено растение. Чтобы быть абсолютно уверенным в том, что вы получаете достаточное количество селена, вы можете добавить еще 200–400 мкг селена в день.

Рыбий жир

Некоторые люди не любят рыбу или морепродукты, независимо от способа их приготовления. Если вы относитесь к этой категории, я

рекомендую вам ежедневно принимать капсулы с рыбьим жиром. Рыбий жир содержит два активных ингредиента, жирные кислоты — эйкозапентаеновую и докозагексаеновую, — которые очень полезны для здоровья человека. Вы должны получать приблизительно 1 г эйкозапентаеновой кислоты и 2 г докозапентаеновой кислоты ежедневно. В зависимости от производителя и размера капсул, вам потребуется 4–8 капсул в день, чтобы обеспечить свой организм достаточным количеством этих веществ. Регулярное употребление рыбьего жира уменьшает риск развития рака и сердечно-сосудистых болезней, а также может облегчить определенные симптомы аутоиммунных и воспалительных заболеваний.

Доступность палеодиеты

Одним из ключевых моментов эффективности работы любой диеты является доступность продуктов, включенных в нее. Продукты, необходимые для палеодиеты, абсолютно доступны, но есть некоторые нюансы их использования. Конечно, свежие натуральные фрукты вы можете купить, например, по дороге на работу, но мясо или овощи вам будет необходимо готовить дома, чтобы затем взять с собой. Вряд ли это проблема, поскольку многие постоянно обедают вне дома и привычка «носить обед в офис» — норма для большинства работающих людей.

Вам не нужно каждое утро начинать с грандиозного приготовления еды. Приучите себя готовить вечером вдвое или втрое больше, чем обычно, а оставшуюся порцию берите утром с собой — просто положите ее в герметичный контейнер. Прихватите пару свежих фруктов — и у вас готов потрясающий обед. Вы можете приготовить сразу два или больше блюд. Одно можно съесть сразу, а другое охладить, чтобы взять с собой на следующий день. Тот же способ актуален и для соусов, маринадов и приправ — сделайте большую порцию в выходные, уложите в контейнер и поставьте в холодильник, а в течение недели берите столько, сколько нужно. Нет ничего проще!

В некоторых супермаркетах сегодня можно встретить вымытые чищенные овощи и смеси для салатов или блюд, например для овощной

окрошки. Также доступны готовые салаты без заправки. Такие продукты идеальны для занятых людей, которые хотят есть свежую пищу, но не могут приготовить ее из-за недостатка времени. Если эта проблема является для вас актуальной, купите готовую овощную смесь, добавьте к ней креветок, крабовое мясо, оливковое масло или соус, который вы сделали заранее в выходные, — и у вас готово прекрасное блюдо в духе палеодиеты.

Едим вне дома

Следовать палеодиете в реальной жизни не всегда легко, особенно когда вы едите вне дома. Предположим, вас пригласили к знакомым на ужин, а на столе — спагетти и фрикадельки. Ваша дочь испекла великолепный шоколадный торт на ваш день рождения и очень расстроится, если вы не съедите хотя бы кусочек. В нашей жизни бывает много разных ситуаций, и если вы будете иногда отступать от палеодиеты, то это никак не скажется на вас. Однако если это превратится из исключений в правило, то польза от палеодиеты сведется к нулю.

В ресторане

Большинство ресторанов строят свое меню вокруг продуктов, которые вам не следует есть. И несмотря на то, что множество заведений предлагают обезжиренные или вегетарианские блюда, все они также не очень соответствуют рациону палеодиеты. В лучшем случае, вы сможете сделать заказ, достаточно близкий к вашему списку, в худшем — вам, вероятно, придется сдаться. Но все же попытайтесь не забывать о принципах палеодиеты и следуйте ей бóльшую часть времени. Вот несколько простых правил, о которых вы должны помнить всегда:

1. Доминирующим должно стать основное блюдо, *не основанное на крахмале*. Избегайте блинов на завтрак, бутербродов на обед и пасты на ужин.
2. Постарайтесь выбирать мясо или морепродукты, приготовленные без добавления крахмалов и жиров — тушеные или запеченные.
3. В каждый прием пищи съедайте некрахмалистые фрукты или овощи.

4. Блюда должны быть максимально простыми, чем меньше ингредиентов, тем лучше.

Завтрак

Большинство ресторанов на завтрак подают свежие фрукты и блюда из яиц. Поскольку яичница обычно готовится с добавлением содержащего трансжиры маргарина, всегда заказывайте вареные яйца (всмятку или вкрутую — не имеет значения). Можно выбрать омлет с овощами, но откажитесь от сыра и тостов к нему. Выпейте чашку кофе, это вполне допустимо. Иногда в меню завтрака можно увидеть копченого лосося или омлет с креветками. Заказывайте эти блюда не раздумывая, так как такие продукты содержат жирные кислоты омега-3. Также вы можете выбрать нежирную ветчину, свиную отбивную или стейк, но для соблюдения кислотно-щелочного баланса обязательно закажите и большую порцию фруктов. Всегда пытайтесь сводить количество соли в еде к минимуму. Это, вероятно, будет самым сложным.

Обед

Придерживаться палеодиеты во время обеда достаточно просто, так как сегодня большинство ресторанов предлагает салаты и нежирное мясо или рыбу в качестве основных блюд. Если салат подается с сухариками, не ешьте их. Старайтесь выбирать овощные салаты, заправленные соусом на основе оливкового масла. На десерт возьмите свежие фрукты.

Ужин

Правильно поужинать тоже довольно легко. Даже в «макаронном» меню итальянского ресторана вы найдете рыбные или мясные блюда. Вы можете попросить приготовить эти блюда без использования муки или панировки, отказаться от картофеля и заказать на гарнир порцию овощей, приготовленных на пару. Побалуйте себя бокалом вина во время ужина. Лучшими с точки зрения палеодиеты можно считать японские рестораны — в них всегда можно найти рыбу, морепродукты или нежирное мясо с приготовленными на пару овощами. Избегайте риса и соевого соуса (он содержит слишком много соли, к тому же большинство сортов соевого соуса делают с добавлением пшеницы). В

китайских ресторанах тоже можно подобрать полезную для себя еду, однако избегайте блюд со сладкими и солеными соусами (таких как свинина в кисло-сладком соусе) и жаренных во фритюре. Остановите свой выбор на тушеной курице или, еще лучше, на крабовом мясе или рыбе, приготовленных на пару. При заказе китайских овощных гарниров попросите официанта принести вам только овощи и никаких соусов. С мексиканскими ресторанами сложнее всего, но и тут внимательный выбор поможет не отклониться от принципов палеодиеты. Если все же у вас нет выбора — ешьте любую пищу, но ограничивайте ее количество.

В путешествии

Вы можете обедать в ресторанах, брать еду с собой в сумке-холодильнике либо покупать продукты в супермаркетах, продуктовых магазинах или на придорожных мини-рынках. Свежие фрукты и овощи доступны практически везде, и они хорошо хранятся в сумке-холодильнике. Возьмите с собой вяленую говядину (см. рецепты) — она очень вкусная, сытная и прекрасно сочетается со свежими фруктами. Яйца вкрутую будут незаменимы на завтрак — сварите их дома и возьмите с собой. Консервированный без соли и масла тунец — не лучшая еда, но она может выручить вас, если вы находитесь в дороге и рядом нет ни одного магазина.

Не стоит обедать там, где это делает большинство путешественников — в первом более-менее чистом ресторане быстрого питания, — не поленитесь проехать пару километров от шоссе в поисках супермаркета или магазина. В большинстве супермаркетов есть отделы, где продаются готовые салаты. Там же можно купить готового цыпленка (жареного или приготовленного на гриле). Прежде чем съесть его, удалите кожу.

Поддержка семьи и друзей

Поддержка супруга, ближайших родственников и друзей всегда важна для нас, тем более когда мы принимаем решение изменить свою жизнь. Расскажите им, что и почему вы делаете — хотите ли вы похудеть или улучшить свое здоровье. Объясните им логику и принципы

палеодиеты, а затем делитесь своими успехами. Вам не обязательно заставлять всю семью следовать диете, к тому же многие блюда не будут отличаться от того, что вы ели раньше. Вы всегда можете добавить хлеб или картофель к блюдам палеодиеты и предложить их своим домашним. По сути, пока вы сами не расскажете о палеодиете, большинство даже не заметят, что ваш рацион изменился. Но зато они увидят изменения, произошедшие с вами, — снижение веса, прилив энергии и улучшение самочувствия. Как знать, возможно, увидев изменения в вас, они захотят присоединиться к вам.

Палеодиета — это *естественная* программа питания человечества. Пора прекращать питаться полусинтетической, жирной, вредной пищей, которая сегодня захватила весь западный мир. Пришло время меняться!

Глава 9

Три ступени палеодиеты

Палеодиета — это система питания, которой нужно придерживаться в течение всей жизни. В этом случае у вас всегда будет нормальный вес, хорошее самочувствие и отсутствие проблем со здоровьем. Если вы осознанно начнете следовать ключевым принципам диеты, о которых я рассказывал на страницах моей книги, вы получите все преимущества изначальной системы питания человечества. Ваше состояние здоровья быстро улучшится, и вы начнете терять лишний вес.

В этой части я расскажу вам о трех ступенях палеодиеты. Различие между ними состоит в количестве «свободных приемов пищи». Первая ступень допускает три «свободных приема пищи» в неделю, вторая — два, третья — один «свободный прием пищи». Выберите себе подходящую ступень, и система заработает!

Обычно люди начинают с первой, придерживаются ее в течение двух-четырех недель, и только потом переходят сначала ко второй, а затем уже и к третьей.

Обратите внимание! Не допускайте более одного «свободного приема пищи» в день, а если вы его пропускаете, то не нужно назавтра наверстывать упущенное, возвращаясь к своим любимым блюдам, которые не являются частью палеодиеты. Вы должны понимать, что «свободные приемы пищи» — своеобразный мостик, по которому вам легче будет перейти к палеодиете.

Необходимо ли обязательно переходить ко второй, а затем и к третьей ступени палеодиеты? Нет. В зависимости от поставленных перед собой целей (до каких показателей вы хотите, например, снизить вес или улучшить состояние здоровья) вы, возможно, будете вполне довольны результатами, достигнутыми на первой ступени, особенно если вы ограничите потребление продуктов, не входящих в палеодиету, во время «свободных приемов пищи».

Если вы хотите быстрее перейти ко второй ступени палеодиеты, можете в неделю заменять любые два ее блюда двумя «свободными

приемами пищи».

Если вы без особых проблем можете в один день и на всю оставшуюся жизнь перейти на новую систему питания, или же вам необходимо снизить большой вес и срочно принимать меры по восстановлению здоровья, вам стоит сразу выбрать третью ступень. Она позволяет заменить любое блюдо палеодиеты одним «свободным приемом пищи» в неделю.

Большинство людей хорошо себя чувствуют, находясь на второй ступени, и именно ее я и рекомендую. Но люди с хроническими заболеваниями и большим весом наверняка добьются большего успеха, остановившись на третьей.

Если хочется перекусить

Между основными приемами пищи, если это вам необходимо, вы можете перекусить. Палеодиета предлагает полезные закуски из натуральных продуктов. Их очень удобно брать с собой в офис или в путешествие. Устраивать перекусы вы можете в любое время, если чувствуете, что проголодались. В качестве закусок вы можете использовать:

- любые свежие фрукты
- вяленую говядину домашнего приготовления (без соли)
- сушеную нарезку лосося домашнего приготовления (без соли)
- морковь, стебли сельдерея, помидоры, огурцы, авокадо, брокколи, цветную капусту (с гуакамоле или соусом сальса)
- холодную жареную куриную грудку без кожи
- миндаль, орехи пекан, грецкие орехи, фундук (не более 120 г в день, если вы планируете снизить вес)
- сухофрукты (не более 60 г в день)
- яйцо вкрутую
- холодную нежирную говядину
- холодные креветки
- несоленые семена подсолнечника (не более 120 г в день, если вы планируете снизить вес)

Первая ступень: введение в палеодиету

Правило первой ступени можно сформулировать как «85:15», и вот что оно означает: большинство людей в неделю имеет примерно двадцать основных приемов пищи и плюс перекусы. На первой ступени три из ваших еженедельных приемов пищи — 15% от общего количества — могут быть «свободными». Таким образом, вам не придется в одночасье забыть о своих любимых блюдах. Три «свободных приема пищи» позволяют вам включать в свое меню те из них, от которых вам сложнее всего отказаться. Но будьте осторожны! В этом кроется большой соблазн, поэтому приложите все усилия, чтобы избежать постоянного нарушения правила «85:15».

Не рассматривайте «свободные приемы пищи» как шанс наверстать упущенное и объесться «запрещенными» блюдами. Например, не стоит в завершение обеда съесть 500 г мороженого, но если вы приглашены в гости или идете в ресторан с друзьями, «свободный прием пищи» — возможность немного себя побаловать. Одна маленькая порция мороженого не повредит, особенно если вы всю неделю четко следовали диете. Можно добавить небольшой тост на завтрак либо немного картофеля на обед, но не надо съедать сразу шесть тостов или полкило картофельного пюре. Основная идея «свободных приемов пищи» заключается в том, чтобы постепенно перестроить свой рацион и ослабить чувство лишения, которое обычно сопровождает начало любых изменений в системе питания. Если вы будете правильно использовать «свободные приемы пищи» — баловать себя, но без излишеств, — вы вскоре обнаружите, что они вам больше не нужны.

Поначалу для многих людей бывает трудно отказаться от хлеба, молочных продуктов, блюд из зерновых. Постепенно сокращая их количество, вы замените их более полезными для здоровья фруктами и овощами. На первой ступени допускается использовать некоторые соусы и приправы, которые содержат сахар и соль, но при этом отличаются низким содержанием или полным отсутствием жира. Как только вы привыкнете к новой системе питания, вы уменьшите их количество или вовсе исключите из рациона. На первой ступени вы можете добавлять к основной пище:

- Соусы для салатов с низким содержанием жира — используйте их умеренно и внимательно читайте этикетки. Избегайте тех из них,

которые включают большое количество кукурузного сиропа или соли, а также кетчупов, так как они содержат слишком много соли и фруктозы. Вместо готового кетчупа используйте домашний, приготовленный по рецепту палеодиеты (см. рецепт на с. 273).

- Приправы промышленного производства: горчица, острые соусы.
- Если вы любите кофе, пиво или вино, то, соблюдая умеренность, вы можете продолжать ими наслаждаться, хотя, строго говоря, они не являются частью палеодиеты. Сокращайте их количество по мере того, как вы будете привыкать к новой системе питания. На первой ступени допускается употреблять:
 - Безалкогольные напитки без сахара в умеренных количествах. Но все они содержат искусственные подсластители, поэтому их лучше избегать.
 - Алкогольные напитки в умеренных количествах.
 - Кофе в умеренных количествах. Чрезмерное количество кофеина провоцирует развитие многих заболеваний.

Рекомендуемый двухнедельный план питания первой ступени палеодиеты

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак:

Свободный выбор

Обед:

Куриный салат с миндалем^[32]

Травяной чай

Ужин:

Авокадо, помидор

Жареная грудка индейки без кожи

Брокколи, морковь и артишок, приготовленные на пару

Черника с изюмом и миндалем (1 чашка)

Вода с лимоном

Перекус:

Вяленая говядина*, стебли сельдерея

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак:

Яблоки с морковью и изюмом (1 чашка)

Яйца пашот

Кофе без кофеина

Обед:

Салат с тунцом

Миндаль (1 горсть)

Минеральная вода

Ужин:

Улитки (приготовленные без масла)

Зеленый салат

Жареный стейк из палтуса с лимонным соком и укропом

Спаржа, приготовленная на пару

Киви, мандарин

Сухое белое вино (1 бокал)

Перекус:

Холодная нежирная говядина, морковь

ВТОРНИК

Завтрак:

Мускусная дыня, клубника

Жареная нежирная свиная отбивная

Травяной чай

Обед:

Салат со шпинатом*

Жареный оранжевый большеголов со свежавыжатым
апельсиновым соком и орегано

Цветная капуста, приготовленная на пару

Яблоко

Минеральная вода

Ужин:

Суп из цукини*

Телятина с соусом сальса* (приготовить две порции, но съесть
только одну)

Инжир

Чай со льдом

Перекус:

Яйца вкрутую, грецкие орехи, изюм

СРЕДА

Завтрак:

Виноград

Клубника с ежевикой

Холодная телятина с соусом сальса* (оставшаяся от ужина порция)

Кофе без кофеина

Обед:

Свободный выбор

Ужин:

Авокадо, помидор

Устрицы на половинках раковин

Фаршированный цыпленок*

Рататуй*

Бойзенова ягода^[33] с изюмом и миндалем

Кофе без кофеина

Перекус:

Манго, несоленые орехи макадамия, сушеный лосось*

ЧЕТВЕРГ

Завтрак:

Малина с грецкими орехами

Яичница-болтунья с небольшим бифштексом

Травяной чай

Обед:

Краб с лаймом и укропом*

Инжир, нектарины

Чай со льдом

Ужин:

Острый томатный суп*

Зеленый салат с маслинами (промытыми от соли)

Говядина с бургундским вином*

Цветная капуста, приготовленная на пару, с лимонным соком и красным перцем

Персики

Красное вино (1 бокал)

Перекус:

Холодная куриная грудка без кожи, помидоры черри, стебли сельдерея

ПЯТНИЦА

Завтрак:

Черника с мускусной дыней

Холодные ножки краба

Вода с лимоном

Обед

Курица с имбирем и овощами*

Салат из помидора с оливками/маслинами (промытыми от соли), зеленым салатом и соусом сальса с кинзой*

Чай со льдом

Ужин:

Свободный выбор

Перекус:

Яйца вкрутую, холодный жареный стейк из лосося

СУББОТА

Завтрак:

Зимняя дыня (восковая/зимняя тыква)

Холодная куриная грудка без кожи

Травяной чай

Обед:

Салат с креветками*

Дыня с клубникой

Газированная вода без сахара

Ужин:

Холодная скумбрия

Салат из помидора и огурца с оливковым маслом и лимонным соком

Голубцы с говядиной*
Малина с финиками и орехами пекан
Вода с лимоном
Перекус:
Вяленая говядина*, яблоко

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак:
Бананы с клубникой и грецкими орехами (1 чашка)
Кофе без кофеина
Обед:
Вальдорфский салат*
Яблоко
Вода с лимоном
Ужин:
Свободный выбор
Перекус:
Гуава, урюк, киви, сушеный лосось

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак:
Мускусная дыня, фаршированная ежевикой и орехами пекан*
Травяной чай
Обед:
Салат со шпинатом*
Апельсин
Минеральная вода
Ужин:
Суп из цыпленка с овощами*
Маринованные грибы*
Фрикадельки с морковью*
Печеные яблоки с корицей и грецкими орехами
Чай со льдом
Перекус:
Вяленая говядина с пряностями, курага

ВТОРНИК

Завтрак:

Свежая или замороженная смесь ежевики с малиной
Форель, жаренная в оливковом масле, с лимонным соком
Вода с лимоном

Обед:

Гамбургеры с индейкой
Зеленый салат с оливковым маслом и лимонным соком
Яблоко с лимонным соком и мятой
Чай со льдом

Ужин:

Зеленый салат с льняным маслом и лимонным соком
Суп из цукини*
Запеченные помидоры*
Острые мидии на пару*
Дыня
Минеральная вода

Перекус:

Персики, холодные вареные креветки, грецкие орехи

СРЕДА

Завтрак:

Свежая или замороженная клубника и/или черника
Жареная колбаса из оленины
Травяной чай

Обед:

Свободный выбор

Ужин:

Салат из стеблей сельдерея с морковью и соусом гуакамоле*
Острый томатный суп*
Спаржа, приготовленная на пару
Жареная куриная печенка*
Гранат
Кофе без кофеина

Перекус:

Яйцо вкрутую, несоленые орехи макадамия

ЧЕТВЕРГ

Завтрак:

Сливы

Небольшой нежирный бифштекс с персиковым соусом сальса*

Кофе без кофеина

Обед:

Гаспачо*

Креветки в авокадо*

Яблоко

Чай со льдом

Ужин:

Салат из помидора, огурца и красного репчатого лука с оливковым маслом

Красный морской окунь с «быстрым» соусом*

Жареная морковь с грибами*

Персиково-миндальное лакомство*

Сухое белое вино или минеральная вода (1 бокал)

Перекус:

Холодные ножки краба, помидоры

ПЯТНИЦА

Завтрак:

Грейпфрут

Омлет с базиликом и соусом сальса*

Травяной чай

Обед:

Зеленый салат с оливковым маслом и лимонным соком

Мясной рулет

Вода с лимоном

Ужин:

Маринованные грибы*

Фаршированный цыпленок*

Фаршированная тыква*

Печеные яблоки с корицей и грецкими орехами*

Минеральная вода

Перекус:

Холодная грудка индейки без кожи, семена подсолнечника, яйца вкрутую

СУББОТА

Завтрак:

Свободный выбор

Обед:

Жареная свиная вырезка*

Белая мускатная дыня

Травяной чай

Ужин:

Вальдорфский салат*

Курица по-охотничьи*

Брокколи, приготовленная на пару, с лимонным соком

Финики (2–3 крупных)

Диетическая газированная вода

Перекус:

Морковь, стебли сельдерея, сушеные груши, грецкие орехи

Вторая ступень: поддерживающая программа

Правило второй ступени — «90:10», означающее, что в неделю разрешены два «свободных» приема пищи, остальные должны соответствовать палеодиете. Если вы хотите перекусить, выбирайте те закуски, которые рекомендованы палеодиетой (см. на с. 198). Для многих людей вторая ступень — оптимальная. Они хорошо себя чувствуют, постепенно теряют лишний вес, при этом не слишком ограничивают себя. Если у вас нет большой необходимости срочно снижать вес или решать проблемы со здоровьем, вам совсем не обязательно переходить на третью ступень.

Рекомендуемый двухнедельный план питания второй ступени палеодиеты

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак:

Свободный выбор

Обед:

Говядина со шпинатом и яйцами*

Травяной чай

Ужин:

Салат из помидора и огурца с льняным маслом

Стейки из лосося в соусе карри*

Брюссельская капуста, приготовленная на пару

Мандарины

Минеральная вода

Перекус:

Яблоко, вяленая говядина с пряностями*

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак:

Половинка мускусной дыни, клубника

Холодный стейк из палтуса

Травяной чай

Обед:

Салат с тунцом*

Мандарин

Вода с лимоном

Ужин:

Салат из помидора и огурца с вегетарианским соусом*

Фрикадельки с морковью*

Морковь и цветная капуста, приготовленные на пару, с укропом и красным перцем

Киви и клубника с грецкими орехами

Чай со льдом

Перекус:

Вяленая говядина с пряностями*, стебли сельдерея

ВТОРНИК

Завтрак:

Грейпфрут

Омлет из двух яиц (обогащенных жирными кислотами омега-3) с авока-

до, зеленым луком и помидором, приготовленный на оливковом масле

Травяной чай

Обед:

Курица с имбирем и овощами*

Яблоко, грецкие орехи

Диетическая газированная вода

Ужин:

Помидор

Листья артишока с майонезом, обогащенным жирными кислотами
омега-3*

Зеленый салат с льняным маслом и лимонным соком

Стейки из лосося в соусе карри*

Свежие или замороженные ягоды

Безалкогольное вино (1 бокал)

Перекус:

Морковь, тыква, холодные вареные креветки

СРЕДА

Завтрак:

Свободный выбор

Обед:

Гаспачо*

Запеченный сом*

Персики

Травяной чай

Ужин:

Суп из цыпленка с овощами*

Салат из моркови с ананасом*

Креветки гриль*

Ежевика

Вода с лимоном и кубиками льда

Перекус:

Грецкие орехи, изюм, яйцо вкрутую

ЧЕТВЕРГ

Завтрак:

Ананас

Небольшой жареный стейк под соусом сальса с кинзой*

Травяной чай

Обед:

Салат из шпината с мясом краба*

Апельсины

Минеральная вода

Ужин:

Салат с маслом авокадо*

Запеченная пикша по-итальянски*

Тыква, приготовленная на пару, с лимонным соком и красным перцем

Мусс из яблок с корицей*

Вода с лимоном

Перекус:

Холодная куриная грудка без кожи, стебли сельдерея, морковь

ПЯТНИЦА

Завтрак:

Розовый грейпфрут

Холодные креветки, приготовленные на пару

Кофе без кофеина

Обед:

Зеленый салат с заправкой по-русски*

Жареная свиная отбивная, заправленная малиновым соусом для барбекю*

Минеральная вода

Ужин:

Свободный выбор

Перекус:

Огурец, холодная нежирная говядина

СУББОТА

Завтрак:

Свежая или замороженная клубника

Омлет из двух яиц (обогащенных омега-3) со шпинатом, грибами и луком, приготовленный на оливковом масле

Вода с лимоном

Обед:

Курица гриль с пряными травами*

Овощи, приготовленные на пару

Фрукты

Диетическая газированная вода

Ужин:

Маринованные грибы*

Красный морской окунь с «быстрым» соусом*

Фаршированная тыква*

Печеные яблоки с корицей и грецкими орехами*

Сухое вино (1 бокал)

Перекус:

Вяленая говядина*, сушеные яблоки

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

Салат из зимней дыни (восковой/зимней тыквы) и черники с грецкими орехами

Холодные ножки краба, приготовленные на пару

Кофе без кофеина

Обед

Зеленый салат с заправкой по-русски*

Жареная камбала с лимонным соком и укропом

Безалкогольное вино каберне-совиньон (1 бокал)

Ужин:

Салат из помидора и авокадо с чесноком и кайенским перцем

Телячьи отбивные по-сицилийски*

Цветная капуста, приготовленная на пару, с лимонным соком

Морковь

Клубнично-черничный коктейль*

Травяной чай со льдом

Перекус:

Сельдерей и морковь с вегетарианским соусом*

Несоленые орехи макадамия

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак:

Яблочный завтрак*

Холодная грудка индейки без кожи

Травяной чай

Обед:

Голубцы с говядиной*

Фрукты

Травяной чай со льдом

Ужин:

Гаспачо*

Стейки из скумбрии с укропом и лимонным соком

Спаржа, приготовленная на пару, с лимонным соком

Фрукты

Безалкогольное вино (1 бокал)

Перекус:

Вяленая говядина с пряностями*, курага (не обработанная серой)

ВТОРНИК

Завтрак:

Апельсин

Омлет с базиликом и соусом сальса*

Кофе без кофеина

Обед:

Морковный салат*

Стейки из лосося в соусе карри*

Минеральная вода

Ужин:

Запеченные помидоры*

Стейки из лосятины*

Брокколи с грецкими орехами и морковью*

Банановое пюре*

Вода со льдом

Перекус:

Сушеный лосось*, киви, стебли сельдерея

СРЕДА

Завтрак:

Папайя

Свинные отбивные, фаршированные грибами и печенкой*

Вода с лаймом и кубиками льда

Обед:

Свободный выбор

Ужин:

Зеленый салат с оливковым маслом и лимонным соком

Говядина с бургундским вином*

Сладкий перец и лук, приготовленные на пару

Персиково-миндальное лакомство*

Чай со льдом

Перекус:

Холодная форель, сладкий лук, апельсины

ЧЕТВЕРГ

Завтрак:

Грейпфрут

Холодная говядина

Кофе без кофеина

Обед:

Салат из шпината с креветками

Ломтики яблока с лимонным соком

Травяной чай

Ужин:

Зеленый салат с льняным маслом и лимонным соком

Суп из цукини*

Жареные куриные грудки с персиковым соусом сальса*

Мусс из яблок с корицей*

Чай со льдом

Перекус:

Грецкие орехи, виноград, помидоры черри

ПЯТНИЦА

Завтрак:

Мускусная дыня

Яйца пашот с персиковым соусом сальса*

Травяной чай

Обед:

Зеленый салат с заправкой по-русски*

Краб с лаймом и укропом*

Морковь, приготовленная на пару

Вода с лимоном

Ужин:

Суп из цыпленка с овощами*

Мясной рулет (приготовить две порции, но съесть только одну)

Авокадо, помидор

Брокколи, приготовленная на пару

Персики

Вино пино-нуар (1 бокал)

Перекус:

Холодные вареные креветки, стебли сельдерея, орехи пекан

СУББОТА

Завтрак:

Смесь цитрусовых (грейпфрут, апельсин и мандарины)

Холодный мясной рулет (оставшаяся от ужина порция)

Травяной чай

Обед:

Салат из помидора, огурца и красного репчатого лука с оливковым маслом

Говядина со шпинатом и яйцами*

Минеральная вода

Ужин:

Огурцы с редисом

Запеченный лосось Чеза Лоррейна*

Спаржа, приготовленная на пару

Черника с изюмом и орехами пекан

Кофе без кофеина

Перекус:

Холодная куриная грудка без кожи, семена подсолнечника, сушеная груша

Третья ступень: максимальное снижение веса

Правило третьей ступени гласит: «95:5». На практике оно означает, что допускается один «свободный прием пищи», а все остальное время необходимо следовать принципам палеодиеты. Так же, как и на первых двух ступенях, если вам захочется перекусить, то выбирайте закуски из предложенного списка. Третья ступень предполагает самое строгое следование ключевым принципам палеодиеты, и она подходит тем, кто хочет получить максимум пользы от этой системы питания, а также тем, кому необходимо срочно снижать вес или же улучшить состояние своего здоровья.

Рекомендуемый двухнедельный план питания третьей ступени палеодиеты

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак:

Свободный выбор

Обед:

Зеленый салат с оливковым маслом и лимонным соком

Острые мидии на пару*

Минеральная вода

Ужин:

Авокадо, помидор

Фаршированный цыпленок*

Мангольд (листовая свекла) и морковь, приготовленные на пару

Артишоки, приготовленные на пару

Черника с изюмом и орехами (1 чашка)

Минеральная вода

Перекус:

Вяленая говядина*, морковь

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак:

Яблоки с морковью, изюмом и корицей

Яйца пашот

Кофе без кофеина

Обед:

Салат с тунцом*

Грецкие орехи (1 горсть)

Минеральная вода

Ужин:

Вареные креветки

Зеленый салат

Запеченный лосось Чеза Лоррейна*

Спаржа, приготовленная на пару, с лимонным соком

Киви с клубникой

Диетическая газированная вода

Закуска:

Холодная нежирная говядина, стебли сельдерея

ВТОРНИК

Завтрак:

Зимняя дыня (восковая/зимняя тыква), ежевика

Жареная нежирная свиная отбивная

Травяной чай

Обед:

Вальдорфский салат*

Жареный стейк из палтуса с соком лайма

Цветная капуста, приготовленная на пару

Яблоко

Минеральная вода

Ужин:

Зеленый салат с зеленым луком и огурцами

Суп из цыпленка с овощами*

Жареная говядина с овощами*

Инжир, грецкие орехи

Чай со льдом

Перекус:

Яйца вкрутую, орехи пекан, изюм

СРЕДА

Завтрак:

Клубника, абрикосы

Пикантный омлет с креветками и гуакамоле*

Кофе без кофеина

Обед:

Салат из помидора и огурца с вегетарианским соусом*

Краб, приготовленный на пару

Курага

Минеральная вода

Ужин:

Устрицы на половинках раковин

Огурец с соусом гуакамоле*

Фаршированный цыпленок*

Рататуй*

Бойзенова ягода с изюмом и миндалем

Сухое безалкогольное вино (1 стакан)

Перекус:

Папайя, грецкие орехи, вяленая говядина с пряностями*

ЧЕТВЕРГ

Завтрак:

Клубника

Небольшой бифштекс с персиковым соусом сальса*

Травяной чай

Обед:

Зеленый салат с льняным маслом и лимонным соком

Финики, нектарины

Чай со льдом

Ужин:

Маринованные грибы*

Зеленый салат с оливковым маслом и лимонным соком

Жареная свиная вырезка*

Капуста, приготовленная на пару, с лимонным соком и красным перцем

Печеные яблоки с корицей и грецкими орехами*

Вода с кубиками льда

Перекус:

Холодная куриная грудка без кожи, мускусная дыня

ПЯТНИЦА

Завтрак:

Мускусная дыня, свежая или замороженная черника

Холодные ножки краба, приготовленные на пару

Вода с лимоном

Обед:

Зеленый салат с авокадо, помидорами и маслинами (промытыми от соли) с соусом сальса с кинзой*

Курица с имбирем и овощами*

Яблоко

Минеральная вода

Ужин:

Салат из шпината с грецкими орехами и льняным маслом

Холодная форель

Запеченные помидоры*

Орехи пекан с малиной и финиками

Минеральная вода

Перекус:

Яйцо вкрутую, холодные вареные креветки

СУББОТА

Завтрак:

Холодные куриные грудки без кожи с соусом сальса с кинзой*

Арбуз

Травяной чай

Обед:

Салат с креветками*

Дыня, клубника

Диетический напиток 7-Ур без сахара

Ужин:

Морковь, редька, помидоры черри, огурцы

Запеченная пикша по-итальянски*

Спаржа, приготовленная на пару

Персики с изюмом и миндалем

Минеральная вода

Перекус:

Вяленая говядина*, апельсины

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак:

Бананы с грушами и грецкими орехами

Яйца всмятку

Кофе без кофеина

Обед:

Зеленый салат с оливковым маслом и лимонным соком

Красный морской окунь с «быстрым» соусом*

Ломтики яблока с лимонным соком

Минеральная вода

Ужин:

Салат из моркови с ананасом*

Жареные хвосты омаров с оливковым маслом и перцем
(приготовить две порции, но съесть только одну)

Артишоки, приготовленные на пару, с лимонным соком

Клубнично-черничный коктейль*

Кофе без кофеина

Перекус:

Манго, киви, сушеный лосось

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак:

Мускусная дыня, фаршированная ежевикой и орехами пекан

Холодный омар (оставшаяся от ужина порция)

Травяной чай

Обед:

Зеленый салат с оливковым маслом и лимонным соком

Курица гриль с пряными травами*

Мандарин

Безалкогольное вино шардоне (1 бокал)

Ужин:

Маринованные грибы*

Суп из цыпленка с овощами*

Жаркое с перцем и чесноком (приготовить две порции, но съесть только одну)

Фаршированная тыква*

Персиково-миндальное лакомство*

Чай со льдом

Перекус:

Яблочный завтрак*, вяленая говядина с пряностями*

ВТОРНИК

Завтрак:

Грейпфрут

Холодное жаркое (оставшаяся от ужина порция)

Травяной чай

Обед:

Гаспачо*

Гамбургеры с жареной индейкой

Карамбола

Минеральная вода

Ужин:

Салат с маслом авокадо*

Запеченный сом*

Листовая капуста, приготовленная на пару

Мускусная дыня, фаршированная ежевикой и орехами пекан*

Минеральная вода

Перекус:

Вареные креветки, вареная цветная капуста, орехи пекан

СРЕДА

Завтрак:

Манго, папайя

Небольшой нежирный бифштекс с персиковым соусом сальса*

Травяной чай

Обед:

Сельдерей и морковь с соусом гуакамоле*

Суп из цукини

Жареная куриная печенка*

Черника

Вода с лимоном

Ужин:

Салат со шпинатом*

Жаркое* (приготовить две порции, но съесть только одну)

Спаржа и морковь, приготовленные на пару, с лимонным соком и чесночным порошком

Мусс из яблок с корицей*

Кофе без кофеина

Перекус:

Яйцо вкрутую, грецкие орехи, изюм

ЧЕТВЕРГ

Завтрак:

Сливы

Холодное жаркое с соусом сальса с кинзой* (оставшаяся от ужина порция)

Вода с лимоном

Обед:

Острый томатный суп*

Креветки в авокадо*

Арбуз

Диетическая газированная вода

Ужин:

Салат из помидора, огурца и красного репчатого лука с оливковым маслом

Жареный фазан, фаршированный фруктами и орехами*

Жареная морковь с грибами*

Вальдорфский салат*

Красное вино или минеральная вода (1 бокал)

Перекус:

Холодное нежирное мясо, помидор

ПЯТНИЦА

Завтрак:

Мускусная дыня

Яичница с оливковым маслом и базиликом

Травяной чай

Обед:

Куриный салат с миндалем*

Вода с лимоном

Ужин:

Маринованные грибы*

Свинные отбивные с овощами*

Рататуй*

Печеные яблоки с корицей и грецкими орехами*

Диетическая газированная вода

Перекус:

Холодная куриная грудка без кожи, семена подсолнечника

СУББОТА

Завтрак:

Свежая или замороженная клубника

Яйца пашот, холодные креветки

Чай

Обед:

Свободный выбор

Ужин:

Зеленый салат с льняным маслом и лимонным соком

Жареные стейки из оленины*

Тыква, приготовленная на пару, с лимонным соком

Брокколи с грецкими орехами и морковью

Финики (2–3 крупных)

Вода со льдом

Перекус:

Морковь, стебли сельдерея, изюм, грецкие орехи

Итак, я представил вам три ступени палеодиеты (первая ступень: три «свободных приема пищи» в неделю; вторая ступень: два «свободных приема пищи» в неделю; третья ступень: один «свободный прием пищи» в неделю). Выберите нужную вам ступень и соответствующий план питания. Поначалу вы можете строго следовать моим рекомендациям, но как только вы наберетесь опыта и поймете, как ключевые принципы палеодиеты работают на практике, включайте свою фантазию и изобретайте собственные рецепты, чтобы палеодиета приносила вам не только пользу, но и удовольствие.

Глава 10

Рецепты палеодиеты

Я уже отмечал, что, следуя палеодиете, вы будете питаться чрезвычайно разнообразно и не будете испытывать чувство голода, поскольку в вашем распоряжении будут все виды мяса, рыбы и морепродуктов, фруктов, овощей. Многие из этих видов продуктов до палеодиеты вы наверняка ели либо крайне редко, либо вообще даже никогда не пробовали.

Насколько вкусными и разнообразными могут быть блюда палеодиеты, я готов доказать вам на практике. В этой части я поделюсь с вами рецептами для завтрака, обеда и ужина, а также дам советы по приготовлению закусок, десертов, соусов, подливок и приправ. Все эти блюда вы сможете сами приготовить на своей собственной кухне. Но считайте их лишь отправной точкой, в дальнейшем вы можете сами придумывать вкуснейшие блюда, следуя принципам палеодиеты.

То, что вы начали следовать палеодиете, не означает, что вы должны выбросить ваши старые поваренные книги. Почти все классические рецепты нетрудно видоизменить таким образом, что они будут соответствовать принципам палеодиеты. Начните активно использовать разнообразные специи, пряности, и вы поймете, что вкусными и ароматными блюда могут быть и без добавления соли, крахмала или сахара.

Однако будьте внимательны! Какие бы блюда вы ни готовили, они должны отвечать принципам палеодиеты. К тому же вы всегда должны помнить о балансе: если вы будете потреблять какой-то один или несколько видов продуктов палеодиеты в избыточном количестве, то идея палеодиеты будет забыта и эффект от такого питания будет обратный. Есть еще одна опасность. У искусного кулинара, возможно, появится соблазн соединить современные технологии приготовления пищи и продукты, рекомендуемые палеодиетой, способом, противоречащим основным принципам этой системы питания. Например, в кухонном комбайне из корней растений и орехов можно

сделать муку, смешать ее с медом, оливковым маслом и яйцами, а затем испечь пирог. Такое блюдо будет очень похоже на любую современную обработанную пищу, оно будет содержать большое количество углеводов, сахара и жиров, а это в корне противоречит принципам палеодиеты. Подобные блюда могут быть довольно вкусными, однако они ненамного полезнее, чем печенье, пирожные, хлеб и пончики. Такие блюда — удовольствие, которое можно изредка себе позволять, хотя они и полезнее, чем те кондитерские изделия, которые продаются в магазине. Однако если они станут частью вашего обычного меню, о преимуществах палеодиеты говорить не придется, особенно если вы пытаетесь сбросить лишний вес.

Также хочу предостеречь от употребления в неограниченном количестве сухофруктов (изюма, фиников, инжира и пр.), орехов и меда. Эти продукты были частью рациона наших предков эпохи палеолита, но лакомились они ими нечасто, поэтому если вы будете их есть, не обращая внимания на количество, эти лакомства нарушат баланс питательных веществ, предусмотренный палеодиетой, и вы не сможете добиться желаемого эффекта — похудеть и улучшить состояние своего здоровья. Свежие фрукты и ягоды — лучший способ удовлетворить вашу тягу к сладкому. Вместо пирога съешьте ломтик дыни, грушу, персик или пару горсток ягод — черники, ежевики, клубники. Если вы испытываете чувство голода, ешьте больше нежирной белковой пищи — грудку курицы или индейки, рыбу, креветок, крабов, говядину или мясо диких животных (если, конечно, вы можете его достать). Но не забывайте об овощах и фруктах.

Если вы внимательно присмотритесь к рецептам палеодиеты, вы заметите, что большинство из них содержат только свежее мясо, морепродукты, фрукты, овощи, орехи, семена, пряности, масло и приправы, сделанные из этих же полезных продуктов. Не забывайте об этом и используйте их, когда будете придумывать собственные рецепты. Возможно, вам иногда захочется включить в свое меню блюда, содержащие уксус, вино, мед или щепотку соли. Нет ничего страшного в редком употреблении этих продуктов, если только у вас нет аутоиммунных заболеваний. Наслаждайтесь стаканом вина, щепоткой соли в блюде, ложечкой меда в десерте, а иногда даже бубликом — но они не должны стать вашей повседневной едой.

Состав блюд

Если вы готовите блюдо, соответствующее палеодиете, убедитесь, что в продуктах, которые входят в состав блюда, нет:

- злаков
- бобовых, в том числе арахиса
- молочных продуктов
- соли
- дрожжей (выпечка, соленья, уксус, ферментированные продукты и напитки содержат дрожжи, которые могут быть вредными для людей с аутоиммунными заболеваниями)
- рафинированного сахара
- картофеля
- дополнительных жиров (кроме разрешенных видов масла в ограниченных количествах)

Старайтесь выбирать нежирные куски мяса и готовьте его простыми способами: запекайте, варите в воде или на пару, жарьте или тушите на небольшом количестве масла.

Полезные заменители вредных продуктов

Соль

Заменить соль можно измельченным чесноком или луком, лимонным соком, соком лайма, лимонными кристаллами, лимонным перцем без соли, кайенским перцем, измельченным перцем чили, смесью пряностей (без соли), молотыми черным или душистым перцем, тмином, куркумой, гвоздикой, орегано, семенами сельдерея, кориандра и кардамона. Фактически любая пряность или смесь пряностей может быть использована вместо соли. Я не рекомендую применять так называемые облегченные соли — с пониженным содержанием натрия, — поскольку хлор, как и натрий, также вреден для здоровья.

Уксус

Вместо уксуса можно использовать лимон или сок лайма (свежий или восстановленный). В рецептах, включающих помидоры, таких как соус

сальса, заменяйте уксус соком лайма, в рецептах с фруктами — лимонным соком.

Масло/жир

Употребляйте только оливковое, льняное, ореховое масла или масло авокадо. Как я упоминал, оливковое масло отличается замечательным ароматом и высоким содержанием полезных для здоровья мононенасыщенных жиров, однако имеет не очень хороший показатель соотношения жирных кислот омега-6 и омега-3. Это касается и масла авокадо. Эти два вида масла должны использоваться наряду с льняным или ореховым маслом, обладающими лучшим соотношением жирных кислот омега-6 и омега-3, или смешиваться с ними. Единственное масло, на котором можно готовить, — оливковое. Льняное и ореховое масла во время нагревания могут образовывать ядовитые побочные продукты.

Сахар

Концентрированный сахар в любом виде — даже натуральный (мед, кленовый, финиковый сахар) — не был для наших предков эпохи палеолита основой рациона, поэтому, следуя палеодиете, вы должны получать сахар преимущественно из фруктов и овощей. Чтобы добавить сладости в соусы, подливки и десерты, можно использовать фруктовое пюре с лимонным соком и пряностями (корица, мускатный орех, листья мяты, имбирь, ваниль и др.).

Алкоголь

Безусловно, алкогольные напитки не были частью рациона людей эпохи палеолита, и вам также следует ограничивать их в своем меню. Допускается изредка выпить бокал вина, пива или других спиртных напитков во время одного из «свободных приемов пищи», так как вино содержит большое число полезных для здоровья фитохимических соединений и антиоксидантов. Поскольку вино не содержит соли, его можно использовать как маринад для мяса или чтобы добавить блюду аромата. Если вино используется с этой целью, то количество алкоголя и сахара, которое поступит в ваш организм, будет незначительным.

Обратите внимание: если вы страдаете аутоиммунным заболеванием, спирт и дрожжи, содержащиеся в вине и других алкогольных напитках, могут вызвать обострение болезни, поэтому вам следует полностью их исключить.

Зерновые

Их можно заменить ореховой мукой (из миндаля, орехов пекан, грецких орехов, фундука). Такой продукт можно приготовить в кухонном комбайне или приобрести в специализированных отделах или магазинах здорового питания и использовать для загущения соусов или придания им особого аромата. Однако ореховую муку, как и орехи, нужно использовать в очень небольших количествах, так как она может нарушить баланс системы питания, а соответственно, вместо пользы можно получить обратный эффект, особенно если потреблять ее в избыточных количествах или комбинировать с маслами, медом, сухофруктами и повидлом. Основным источником углеводов в палеодиете являются свежие фрукты и овощи, а не орехи, мед, фруктовые соки или пюре.

Приятного аппетита!

Рецепты

Огромная благодарность Дону Виссу, Патти Винсент и всем поварам, знатокам вин и гурманам с PaleoFood.com за то, что вдохновляли меня.

Салаты

Салат со шпинатом

4 порции

250 г свиной вырезки, нарезанной тонкими ломтиками

1 банка нарезанных каштанов (без соли)

2 ст. ложки оливкового масла

500 г шампиньонов, нарезанных тонкими ломтиками

1 пучок шпината

4 вареных яйца, обогащенных омега-3

1. Кусочки свинины обжарьте на оливковом масле до золотистого цвета.
2. Шпинат промойте, отожмите, крупно нарвите. Смешайте шпинат с каштанами и грибами, выложите на тарелки. Сверху уложите нарезанные яйца и кусочки свинины.
3. Заправьте салат соусом по своему выбору (см. рецепты соусов на с. 272).

Салат из моркови с ананасом

4 порции

6 штук моркови, нашинкованной соломкой
¼ стакана грецких орехов
2 стакана нарезанного ананаса
1 ст. ложка лимонного сока
¼ стакана изюма

1. Все ингредиенты перемешайте.
2. Перед подачей на стол салат охладите.

Салат из шпината с мясом краба

4 порции

2 больших пучка шпината
250 г вареного нарезанного мяса краба
1 головка репчатого лука
2 вареных яйца, обогащенных омега-3
2 крупных помидора

1. Листья шпината нарвите.
2. Лук нарежьте полукольцами, помидоры — тонкими ломтиками, яйца — дольками.
3. Смешайте шпинат с луком, помидорами и мясом краба.
4. При подаче салат заправьте соусом для салата со шпинатом (см. рецепт на с. 276), сверху уложите дольки яиц.

Морковный салат

4 порции

8 штук моркови

½ стакана льняного масла

1 головка красного репчатого лука, нарезанная тонкими полукольцами

¾ стакана лимонного сока

1 зеленый сладкий перец, очищенный от семян и нарезанный соломкой

4 ст. ложки порошка горчицы

½ ч. ложки молотого черного перца

4 помидора, очищенных от кожицы и протертых через сито

1. Морковь сварите на пару до размягчения.
2. Нарезьте морковь тонкими ломтиками и уложите в большую миску.
3. Остальные ингредиенты хорошо перемешайте, добавьте морковь. Перемешивайте, пока ломтики моркови равномерно не покроются смесью со всех сторон.
4. Салат поставьте в холодильник на ночь. Подавайте охлажденным.

Куриный салат с миндалем

2 порции

1 стакан вареного или запеченного куриного филе, нарезанного кубиками

½ стакана мелко нарезанного миндаля

¼ стакана нарезанных фиников

1 стакан нарезанного римского салата

1–2 ст. ложки льняного масла

1 стакан нарезанного масляного листового салата

1–2 ст. ложки свежевыжатого апельсинового сока

¼ стакана нарезанной краснокочанной капусты

1. Перемешайте все ингредиенты, кроме жидкостей, в большом салатнике.
2. Приправьте льняным маслом и свежевыжатым апельсиновым соком, несколько раз встряхните.

Салат с маринованной цветной капустой

4 порции

1 кочан цветной капусты, разобранной на мелкие соцветия

½ нарезанного зеленого сладкого перца
½ нарезанной головки красного репчатого лука
⅔ стакана маринада (см. рецепт ниже)

1. В салатнике смешайте цветную капусту, лук и перец.
2. Полейте салат маринадом, охладите 12 часов.

Маринад:

1½ стакана

1 ч. ложка молотого черного перца
1 стакан льняного масла
1 ч. ложка порошка горчицы
1 ст. ложка сушеных луковых хлопьев
6 ч. ложек лимонного сока
1 ст. ложка мелко нарезанной петрушки
3 ч. ложки красного вина

Смешайте все ингредиенты в блендере.

Салат с маслом авокадо

3 порции

2 стакана измельченного масляного листового салата
1 стакан нарезанного авокадо
1 стакан нарезанного кочанного салата

Масло авокадо

¼ стакана изюма

Лимонный сок

1 стакан помидоров, нарезанных дольками

1. Перемешайте салат, изюм и помидоры в салатнике, сверху уложите авокадо.
2. Полейте салат маслом авокадо и лимонным соком.

Вальдорфский салат

2 порции

2 стакана красных яблок с кожицей, нарезанных кубиками
½ стакана нарезанных грецких орехов

2 ст. ложки лимонного сока, смешанного с 2 ст. ложками льняного масла

½ стакана изюма

1 стакан мелко нарезанных листьев сельдерея

2 стакана нарезанных листьев кочанного салата

1. Перемешайте первые пять ингредиентов.
2. Подавайте, выложив на подушку из салата.

Супы

Суп из цыпленка с овощами

6 порций

6 стаканов воды

1 лавровый лист

Мякоть 1 цыпленка, нарезанная кубиками

1 ч. ложка молотого черного перца

6 помидоров, нарезанных кубиками

2 мелко нарезанных зубчика чеснока

2 небольших тонко нарезанных цукини

1 нарезанная кубиками головка репчатого лука

3 нарезанных кубиками моркови

1. В большую кастрюлю налейте воду, положите цыпленка, чеснок, лук, лавровый лист и перец. Доведите воду до кипения, уменьшите огонь, накройте кастрюлю крышкой и варите бульон на слабом огне около 2 часов, пока мясо не станет мягким.
2. Выньте лавровый лист. Добавьте остальные ингредиенты и доведите суп до кипения. Уменьшите огонь, закройте кастрюлю крышкой. Варите суп на слабом огне около 20 минут или до размягчения овощей.

Гаспачо

2 порции

4 нашинкованных больших помидора

Кайенский перец по вкусу (по желанию)

1 крупно нарезанная небольшая головка репчатого лука

- 1 зубчик чеснока, очищенный от кожицы
- 1 веточка петрушки
- 1 стакан томатного сока (без соли)
- 4 кубика льда
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 1 огурец, очищенный от кожицы и крупно нарезанный
- Молотый черный перец

Все ингредиенты измельчите блендером или с помощью кухонного комбайна. При этом овощи должны быть измельченными, но не протертыми.

Суп из цукини

6 порций

- 2 ст. ложки оливкового масла
- 2 ст. ложки сушеного тимьяна
- 1 нарезанная головка красного репчатого лука
- 1 ст. ложка молотого черного перца
- 5 мелко нарезанных зубчиков чеснока
- 2 стакана нарезанной моркови
- 2 л воды
- 2 стакана нарезанного сельдерея
- 2 стакана нарезанной вареной курицы или свинины
- 2 стакана нарезанных цукини
- 2 стакана нарезанных помидоров
- 2 ст. ложки сушеного базилика
- 2 ст. ложки сушеной петрушки
- ½ стакана нарезанной петрушки

1. Оливковое масло нагрейте и пассеруйте на нем лук и чеснок.
2. Воду доведите до кипения, добавьте пассерованные лук и чеснок, мясо, базилик, петрушку, тимьян и перец, уменьшите огонь. Варите суп на слабом огне в течение часа.
3. За час до подачи добавьте морковь и сельдерей, за полчаса — цукини, за 10 минут — помидоры и петрушку.

Острый томатный суп

6 порций

8 протертых помидоров

2 протертых зубчика чеснока

1 стакан воды

$\frac{1}{4}$ стакана измельченного чеснока

$\frac{1}{4}$ стакана нарезанного зеленого перца чили

1 нарезанный сладкий перец

1 стакан куриного бульона

$\frac{1}{4}$ ч. ложки молотого кайенского перца

1 мелко нарезанная головка репчатого лука

1 ч. ложка молотого красного перца

Все ингредиенты положите в большую кастрюлю и варите на слабом огне в течение часа.

Блюда из овощей

Жареная морковь с грибами

4 порции

6 штук моркови, нарезанной тонкими ломтиками

10 тонко нарезанных грибов

4 ст. ложки оливкового масла

5 стеблей зеленого лука, нарезанных кусочками длиной 2,5 см

1 ст. ложка лимонного сока

$\frac{1}{2}$ ч. ложки молотого черного перца

1. Морковь сварите на пару.

2. В большой сковороде нагрейте масло, добавьте морковь, зеленый лук и грибы. Быстро обжарьте, часто переворачивая, до готовности грибов.

3. Добавьте лимонный сок, поперчите и перемешайте.

Запеченные грибы

3–4 порции

12 крупных белых грибов

1 измельченный зубчик чеснока

4 ст. ложки лимонного сока
2 ст. ложки нарезанного репчатого лука
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка молотого черного перца
2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки
2–4 ст. ложки сухого хереса

1. Грибы промойте и срежьте ножки. Шляпки сбрызните лимонным соком, уложите в форму для запекания размером 23×33 см в один ряд.
2. Ножки мелко нарежьте, обжарьте на оливковом масле, переложите их в чашку и перемешайте с остальными ингредиентами.
3. Нафаршируйте грибные шляпки полученным фаршем. Накройте форму крышкой или фольгой и запекайте грибы 15 минут при 180 °С.

Маринованные грибы

4 порции

20 грибов среднего размера
¼ стакана лимонного сока
2 головки красного репчатого лука
1 измельченный зубчик чеснока
¼ стакана нарезанной зелени петрушки
¼ ч. ложки молотого черного перца
1 стакан оливкового масла
1 ч. ложка молотого орегано
½ стакана сухого белого вина

1. Грибы промойте и разрежьте пополам. Смешайте с рубленым луком.
2. Остальные ингредиенты измельчите блендером в однородную массу.
3. Добавьте маринад к грибам и луку, перемешайте. Поставьте в холодильник не менее чем на 12 часов.

Рататуй

6–8 порций

2 крупные головки репчатого лука
500 г баклажанов, нарезанных кубиками
2 измельченных зубчика чеснока
4 крупных помидора, очищенных от кожицы и нарезанных дольками
4 ст. ложки оливкового масла
2 зеленых сладких перца, очищенных от семян и нарезанных соломкой
3 ст. ложки нарезанной зелени петрушки
½ ч. ложки молотого орегано
500 г мелко нарезанных цукини
¼ ч. ложки молотого черного перца

1. Лук нарежьте и вместе с чесноком спассеруйте на оливковом масле до размягчения.
2. Добавьте остальные ингредиенты, перемешайте и на сильном огне доведите до кипения. Огонь уменьшите до слабого и готовьте под крышкой 30–45 минут, пока овощи не станут мягкими.

Фаршированная тыква

4 порции

2 небольшие (желательно желудевые) тыквы
1 ст. ложка оливкового масла
½ стакана воды
½ ч. ложки молотой корицы
2 вареные моркови
¼ ч. ложки тертого мускатного ореха
1 стакан очищенных, крупно нарезанных яблок
2 небольшие вареные репы

1. Тыквы разрежьте пополам, удалите сердцевины с семенами. Уложите половинки тыкв срезом вниз в форму для запекания размером 23×33 см. Добавьте воду и накройте форму фольгой. Запекайте 30 минут при 180 °С.
2. Выньте форму из духовки, переверните половинки тыкв срезом вверх, накройте фольгой и запекайте еще 20–30 минут, пока тыквы не станут мягкими.
3. Из каждой половинки тыкв выберите мякоть, оставив оболочку неповрежденной. Мякоть тыквы, мелко нарезанные морковь и репу

измельчите блендером в однородную массу. Влейте масло, всыпьте корицу, мускатный орех и хорошо перемешайте. Добавьте яблоки и разложите смесь по половинкам тыквы.

4. В форму для запекания снова уложите нафаршированные половинки тыкв и запекайте их 15–20 минут при 180 °С.

Запеченные помидоры

4 порции

2 крупных помидора

1 ч. ложка нарезанного базилика

½ стакана нарезанных грибов

1 ч. ложка нарезанной зелени петрушки

½ ч. ложки молотого тимьяна

1 измельченный зубчик чеснока

¼ стакана оливкового масла

1 нарезанный стебель зеленого лука

1. Помидоры разрежьте пополам, удалите бóльшую часть мякоти и положите половинки в форму для запекания.
2. Мякоть помидоров перемешайте с остальными ингредиентами и нафаршируйте половинки помидоров. Запекайте 10–15 минут при 190 °С.

Брокколи с грецкими орехами и морковью

2 порции

½ стакана оливкового масла

2 кочана брокколи, разобранных на соцветия

1 головка репчатого лука, нарезанная кольцами

2 крупные моркови, нарезанные по диагонали ломтиками толщиной 3 мм

½ стакана грецких орехов

1. В неглубокой сковороде нагрейте масло, обжарьте на нем лук до размягчения.
2. Добавьте морковь и брокколи, быстро их обжарьте, помешивая, до образования хрустящей корочки.
3. Добавьте грецкие орехи и готовьте еще 3–5 минут.

Блюда из рыбы и морепродуктов

Салат с тунцом

1 порция

1 банка тунца, консервированного в воде

½ стакана майонеза, обогащенного омега-3

1 стакан нарезанного римского салата

½ головки красного репчатого лука

1 ст. ложка льняного масла

½ стакана нарезанного сельдерея

1 ст. ложка лимонного сока

1 небольшая банка консервированного гвоздичного перца (без соли), нарезанного кубиками

1 ч. ложка молотого красного перца

½ ч. ложки свежемолотого черного перца

1. Тунца отделите от заливки, уложите в дуршлаг и тщательно промойте, чтобы удалить оставшуюся соль.
2. Тунца соедините с нарезанным луком, сельдереем, гвоздичным перцем и майонезом, перемешайте.
3. Римский салат выложите на тарелку, полейте льняным маслом и лимонным соком. Сверху уложите смесь с тунцом, посыпьте красным и черным перцем.

Салат с креветками

2 порции

500 г мелких вареных очищенных креветок

2 ст. ложки лимонного сока

½ головки красного репчатого лука

3 стакана нарезанного салата-латука

1 ст. ложка сушеного укропа

1 вареное яйцо

1 ст. ложка молотого красного перца

1. Креветки промойте и обсушите.
2. Перемешайте нарезанный лук, укроп, красный перец и лимонный сок. Добавьте креветки, еще раз перемешайте.

3. Выложите креветки с луком на салат-латук, сверху уложите нарезанное дольками яйцо.

Креветки в авокадо

4 порции

4 крупных авокадо, очищенных и разрезанных пополам, без косточек

1 ст. ложка лимонного сока

1 ст. ложка нарезанного репчатого лука

1½ стакана мелких вареных очищенных креветок

1 ч. ложка молотого черного перца

1 ст. ложка молотого красного перца

1. Авокадо уложите на тарелку срезом вверх.
2. Смешайте креветки с лимонным соком, луком и перцем.
3. Разложите смесь с креветками на половинки авокадо.
4. При подаче авокадо поперчите.

Запеченный сом

3–4 порции

1 сом (около 1 кг)

½ ч. ложки молотого черного перца

4 ст. ложки оливкового масла

½ ч. ложки молотого кайенского перца

1 измельченный зубчик чеснока

½ ч. ложки молотой куркумы

3 ст. ложки свежевыжатого лимонного сока

1. Рыбу тщательно промойте, уложите в форму для запекания размером 23×33 см, слегка смазанную оливковым маслом.
2. Оставшееся масло нагрейте, добавьте чеснок и слегка обжарьте его.
3. Полейте сома маслом с чесноком, затем лимонным соком и посыпьте оставшимися приправами. Запекайте 20–25 минут при температуре 180 °С.

Запеченная треска

2–3 порции

500 г филе трески
2 ст. ложки лимонного сока
½ стакана белого вина
1 ст. ложка сушеного укропа
¼ головки репчатого лука
1 ч. ложка молотой куркумы

1. Филе тщательно промойте в холодной воде и уложите в плоскую форму для запекания. Влейте белое вино.
2. Сбрызните филе лимонным соком. Равномерно посыпьте мелко нарезанным луком, укропом и куркумой. Закройте форму фольгой и запекайте рыбу 20–25 минут при температуре 190 °С.

Запеченная пикша по-итальянски

4 порции

1 кг пикши
6 ст. ложек нарезанной зелени петрушки
6 ст. ложек оливкового масла
1 ч. ложка сушеного базилика
3 измельченных зубчика чеснока
1 ч. ложка нарезанного укропа
1 головка красного репчатого лука
⅛ ч. ложки молотого черного перца
1 зеленый сладкий перец
2 ст. ложки лимонного сока
4 помидора, нарезанные кубиками

1. Пикшу тщательно промойте в холодной воде.
2. В сковороде нагрейте масло и обжарьте на нем рубленый лук и чеснок до мягкости.
3. Сладкий перец очистите от семян и плодоножки, нарежьте, добавьте к луку с чесноком и жарьте на слабом огне до размягчения. Добавьте помидоры, петрушку, базилик, укроп и черный перец, перемешайте. Снимите с огня.
4. Половину приготовленного соуса выложите в форму для запекания размером 23×33 см. Положите рыбу и полейте оставшимся соусом.

Сбрызните лимонным соком. Закройте форму фольгой и запекайте 15–20 минут при 190 °С.

Стейки лосося в соусе карри

2 порции

2 стейка лосося (по 240 г)

½ ч. ложки молотого кайенского перца

2 ч. ложки порошка карри

1 стакан куриного бульона (без соли)

1 ч. ложка молотой куркумы

4 ч. ложки белого вина

1. Стейки промойте и уложите в форму для запекания.
2. Смешайте карри, куркуму и перец с куриным бульоном и залейте этой смесью стейки. Добавьте вино.
3. Форму закройте фольгой. Запекайте стейки 20–30 минут при 180 °С. Готовая рыба должна легко расслаиваться, если раздвинуть мякоть вилкой.

Запеченный лосось

4 порции

4 стейка лосося (около 750 г — 1 кг)

2 ст. ложки измельченного чеснока

4 ст. ложки лимонного сока

Дольки лайма

1 ч. ложка нарезанного укропа

1. Из фольги вырежьте квадраты такого размера, чтобы в них можно было завернуть стейки. На каждый квадрат из фольги уложите по стейку, сбрызните лимонным соком, посыпьте укропом. Края фольги соедините и заверните так, чтобы получился плотный пакетик.
2. Уложите пакетики в форму для запекания или на противень и запекайте 30 минут при 180 °С.
3. При подаче пакетики разверните, стейки посыпьте чесноком и оформите дольками лайма.

Красный морской окунь с «быстрым» соусом

4 порции

- ¼ стакана оливкового масла
- 1 ч. ложка молотого черного перца
- 2 зубчика чеснока
- 2 помидора, нарезанных кубиками
- 1 кг филе красного морского окуня
- 4 мелко нарезанных стебля зеленого лука
- ½ стакана сока лайма
- ½ зеленого сладкого перца
- 2 ст. ложки лимонного сока
- ½ красного сладкого перца
- 1 ч. ложка молотого кайенского перца

Кинза

1. В сковороде нагрейте масло, добавьте чеснок и обжарьте его до золотистого цвета.
2. Добавьте филе, сбрызните соком лайма и лимона, посыпьте кайенским и черным перцем. Положите к филе помидоры, зеленый лук, мелко нарезанные красный и зеленый сладкие перцы. Готовьте под крышкой на слабом огне 15–20 минут.
3. При подаче оформите кинзой.

Острые мидии на пару

2 порции

- 500 г мидий в раковинах
- 1 ч. ложка нарезанного укропа
- ½ стакана воды
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 1 измельченный зубчик чеснока
- ½ стакана сухого белого вина
- 2 ст. ложки оливкового масла

1. Мидий очистите щеткой, промойте, уложите в пароварку и готовьте на пару, пока раковины не откроются.

2. Масло нагрейте, слегка обжарьте на нем чеснок. Добавьте укроп, лимонный сок и вино. Доведите до кипения и варите на слабом огне 3 минуты.
3. Когда мидии откроются, выложите их на тарелку и полейте приготовленным соусом.

Краб с лаймом и укропом

2 порции

2 крупных вареных краба, очищенных и охлажденных
2 ч. ложки молотой сушеной паприки
2 ч. ложки сушеного укропа
2–3 лайма, нарезанные дольками
2 ст. ложки сока лайма
3–4 мелко нарезанных веточки петрушки

1. Крабовое мясо сбрызните соком лайма, посыпьте паприкой и укропом.
2. Подавайте с дольками лайма и петрушкой.

Креветки гриль

3–4 порции

1,25 кг тигровых или королевских креветок, сваренных на пару и очищенных
1/8 ч. ложки молотого красного перца
2 ст. ложки лимонного сока
1/4 стакана оливкового масла
2 лайма, нарезанные дольками
3 измельченных зубчика чеснока
3–4 веточки петрушки

1. Смешайте оливковое масло с чесноком, пряностями и лимонным соком.
2. Креветок полейте смесью, перемешайте, чтобы креветки полностью ею покрылись.
3. Выложите креветок на горячую решетку и готовьте 1–2 минуты, затем переверните и готовьте еще 1–2 минуты. Украсьте дольками лайма и петрушкой.

Блюда из мяса

Говядина

Жареная говядина с овощами

2 порции

375 г говяжьей вырезки, зачищенной от пленки и нарезанной брусочками

1 сладкий красный перец, очищенный от семян и нарезанный соломкой

2 стебля сельдерея, нарезанные кусочками

125 г моркови, нарезанной тонкими ломтиками

2 ст. ложки оливкового масла

125 г грибов, нарезанных ломтиками

1 измельченный зубчик чеснока

3 ст. ложки лимонного сока

¼ стакана бургундского вина

1 головка репчатого лука, нарезанная тонкими ломтиками

1. В сковороде нагрейте половину нормы масла, положите говядину, чеснок, слегка обжарьте, затем влейте половину нормы вина, тушите несколько минут, пока вино не выпарится. Уберите со сковороды.
2. Нагрейте оставшееся масло на той же сковороде. Обжаривайте на нем лук, красный перец, сельдерей и морковь, пока лук не станет мягким — около 4 минут. Влейте оставшееся вино. Добавьте грибы и лимонный сок. Тушите, постоянно помешивая, еще приблизительно 3 минуты.
3. При подаче перемешайте овощи с мясом.

Фрикадельки с морковью

2–3 порции

500 г фарша из нежирной говядины

1 взбитое яйцо, обогащенное омега-3

1 ст. ложка оливкового масла

¼ ч. ложки измельченного чеснока

1 тертая морковь

¼ ч. ложки нарезанного репчатого лука

1 мелко нарезанный стебель зеленого лука

1. Все ингредиенты перемешайте и сформируйте фрикадельки в виде шариков величиной с грецкий орех.
2. Поместите фрикадельки в форму, смазанную оливковым маслом. Запекайте под крышкой 30–45 минут при 180 °С.

Говядина со шпинатом и яйцами

4 порции

2 ст. ложки оливкового масла

1 ч. ложка нарезанного базилика

500 г фарша из нежирной говядины

1 стакан шпината, сваренного на пару

3 нарезанных стебля зеленого лука

2 измельченных зубчика чеснока

4 взбитых яйца, обогащенных омега-3

1 ч. ложка молотого черного перца

1. В сковороде нагрейте оливковое масло. Добавьте фарш, зеленый лук, чеснок, перец и базилик. Готовьте на слабом огне, пока фарш полностью не прожарится.
2. Увеличьте огонь до среднего и добавьте шпинат. Обжаривайте его, помешивая, 5 минут. Влейте яйца и, постоянно перемешивая, жарьте еще 1–2 минуты до готовности яиц.

Голубцы с говядиной

4–6 порций

1 кочан капусты

1 ч. ложка молотого орегано

750 г фарша из нежирной говядины

1 измельченный зубчик чеснока

1 головка красного репчатого лука, нарезанная кубиками

6–8 помидоров, очищенных от кожицы и измельченных в пюре

2 яйца, обогащенных омега-3

¼ ч. ложки молотого черного перца

1. Капусту промойте и удалите кочерыжку. Варите кочан на пару 5 минут или чуть дольше, пока листья не начнут свободно отставать друг от друга. Разберите кочан на листья.
2. Отлейте $\frac{1}{3}$ стакана томатного пюре. Оставшееся пюре смешайте с остальными перечисленными ингредиентами (кроме листьев капусты).
3. Разложите листья на рабочей поверхности, положите на них начинку и сверните плотные «конвертики».
4. В форму для запекания размером 23×33 см уложите «конвертики», полейте их оставшимся томатным пюре и закройте форму фольгой. Запекайте 1 час при 180 °С.

Мясной хлебец

8 порций

- 1 кг фарша из нежирной говядины
- $\frac{1}{2}$ мелко нарезанной веточки петрушки
- 2 головки красного репчатого лука, нарезанные кубиками
- 2 ч. ложки тмина
- 4 измельченных зубчика чеснока
- 1 ч. ложка молотого черного перца
- $\frac{1}{2}$ сладкого красного перца, нарезанного соломкой
- 3 взбитых яйца, обогащенных омега-3
- $\frac{1}{2}$ мелко нарезанной веточки кинзы
- 2 ст. ложки оливкового масла

1. Все указанные ингредиенты перемешайте.
2. Равномерно выложите смесь в форму для запекания размером 21,6×28 см. Запекайте 45–50 минут при 200 °С, пока на хлебце не образуется румяная корочка.

Говядина с бургундским вином

6 порций

- 1 говяжья вырезка (1–1,5 кг)
- 1 головка красного репчатого лука, нарезанная кубиками
- 6 крупных помидоров, нарезанных кубиками
- 2 ст. ложки лимонного сока

¼ ч. ложки молотого черного перца

3 ст. ложки оливкового масла

2 измельченных зубчика чеснока

1 ст. ложка порошка горчицы

1 стакан бургундского вина

1. Мясо уложите в жаровню.

2. Все оставшиеся ингредиенты смешайте и полейте смесью мясо.

3. Готовьте мясо под крышкой в духовке 1–1,5 часа при 180 °С, полив два-три раза в процессе приготовления выделившимся сочком.

Телятина

Телятина с соусом сальса

4 порции

1 кг телятины, нарезанной кубиками 1×1 см

2 стакана томатного соуса сальса (см. рецепт ниже)

1. Поместите кусочки телятины в медленноварку, полейте соусом сальса и готовьте 5 часов.

2. При подаче полейте оставшимся соусом сальса.

Соус сальса

2 стакана

6 крупных помидоров, нарезанных кубиками

½ стакана сока лайма

1 головка репчатого лука, нарезанная мелкими кубиками

1 ч. ложка молотого кайенского перца

3 измельченных зубчика чеснока

⅓ стакана мелко нарезанной кинзы

1 ч. ложка молотого черного перца

Все ингредиенты соуса тщательно перемешайте.

Телячьи отбивные по-сицилийски

8 порций

8 телячьих отбивных

1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки

4 ст. ложки оливкового масла

2 измельченных зубчика чеснока

Молотый черный перец

1 кг помидоров, очищенных от кожицы и измельченных в пюре

1 ст. ложка нарезанного орегано

1. В сковороде нагрейте масло, обжарьте на нем отбивные. Приправьте перцем, орегано и петрушкой. Добавьте чеснок и помидоры.
2. Сковороду накройте крышкой и готовьте отбивные на слабом огне 30–40 минут.

Свинина

Свинные отбивные, фаршированные грибами и печенкой
6 порций

6 свиных отбивных

250 г нарезанных грибов

Молотый черный перец

4 ст. ложки оливкового масла

1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки

6 нарезанных куриных печенок

1. С отбивных срежьте жир. Сделайте на отбивных надрезы, чтобы получились «карманы».
2. В сковороде нагрейте 2 столовые ложки оливкового масла, обжарьте на нем печенку с грибами, поперчите и перемешайте с петрушкой.
3. Нафаршируйте отбивные печеночной смесью, отверстия скрепите шпажками.
4. Оставшееся масло нагрейте на сильном огне и поджарьте отбивные с обеих сторон.
5. Уложите фаршированные отбивные в форму для запекания и поставьте в духовку на 25–30 минут при 180 °С.

Жареная свиная вырезка

4 порции

1 нарезанный кубиками зубчик чеснока

1 ст. ложка красного вина

1 ст. ложка молотой паприки

500 г свиной вырезки

1 ст. ложка порошка горчицы

1 ст. ложка молотого кориандра

1 ст. ложка оливкового масла

1. Смешайте чеснок и сухие специи в ступке и растолките. Добавьте масло и вино, перемешайте, чтобы получилась паста.
2. Свинину зачистите от пленок и жира, если он есть, нарежьте медальонами толщиной 4–5 см, затем каждый надрежьте вдоль и разверните, чтобы получилась «бабочка».
3. Смажьте мясо пряной пастой с обеих сторон и оставьте на час.
4. Выложите свинину на решетку и жарьте около 6 минут с каждой стороны или до желаемой степени готовности.

СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ С ОВОЩАМИ

4 порции

4 помидора, разрезанные на четыре части

¼ ч. ложка нарезанного чабреца

1½ стакана баклажанов без кожицы, нарезанных кубиками

¼ ч. ложка нарезанного базилика

2 стакана мелко нарезанной тыквы

¼ ч. ложка нарезанной зелени петрушки

250 г грибов, разрезанных пополам

½ ч. ложка молотого черного перца

1 измельченный зубчик чеснока

1 ст. ложка оливкового масла

1 лавровый лист

4 свиные отбивные

1. Смешайте все ингредиенты, кроме масла и свиных отбивных. С отбивных срежьте жир, если он есть.

2. В жаровню или форму для запекания размером 23×33 см, смазанную маслом, уложите овощную смесь, на нее — отбивные. Накройте жаровню крышкой (форму — фольгой) и готовьте в духовке около 1 часа при 180 °С, пока мясо не станет мягким.
3. При подаче выложите отбивные на тарелки. Овощи можно подать как гарнир или как самостоятельное блюдо.

Мясо диких животных

Котлеты для гамбургеров

4 порции

500 г фарша из мяса диких животных

1 ст. ложка рубленого базилика

½ головки красного репчатого лука, нарезанной мелкими кубиками

1 ст. ложка молотого орегано

2 измельченных зубчика чеснока

2 ч. ложки молотого черного перца

1. Все указанные ингредиенты перемешайте.
2. Сформируйте 4 котлеты и обжарьте их на слабом огне, часто переворачивая.

Жаркое

6 порций

1,5–2 кг вырезки, филейной части лосятины, оленины и др.

½ ч. ложки молотого черного перца

½ головки красного репчатого лука, нарезанной кубиками

1 стакан красного вина

1 нарезанная небольшая репа

⅓ стакана воды

2 моркови, нарезанные тонкими ломтиками

3 ст. ложки нарезанной зелени петрушки

2 измельченных зубчика чеснока

1. Мясо уложите в жаровню, добавьте остальные ингредиенты. Накройте крышкой и тушите около 1,5 часа при 200 °С, пока мясо не станет мягким.

2. При подаче готовое жаркое нарежьте тонкими ломтиками, полейте выделившимся при тушении сочком и выложите на тарелку.

Стейки из лосятины

4 порции

4 стейка из лосятины

1 ч. ложка нарезанного шалфея

½ стакана оливкового масла

1 ч. ложка нарезанного базилика

2 измельченных зубчика чеснока

1 ч. ложка нарезанного розмарина

½ головки красного репчатого лука

1 стакан бургундского вина

1. Стейки уложите в стеклянную посуду размером 23×33 см.
2. В сковороде нагрейте оливковое масло на слабом огне, добавьте чеснок, мелко нарезанный лук и пряности, обжаривайте до мягкости лука. Влейте вино, перемешайте и снимите с огня.
3. Полученную смесь выложите на мясо. Накройте посуду крышкой, фольгой или пищевой пленкой, поставьте в прохладное место и маринуйте 2–3 часа.
4. Жарьте стейки на сковороде гриль или на решетке над углями до желаемой степени готовности.

Жареные стейки из оленины

4 порции

2 ст. ложки нарезанного розмарина

¼ стакана оливкового масла

2 ст. ложки измельченного чеснока

4 стейка из оленины (по 120 г)

2 ст. ложки нарезанного тимьяна

Свежемолотый черный или белый перец

1. Для маринада в неокисляющейся посуде смешайте пряности и масло.
2. Положите стейки в маринад, переверните их несколько раз. Накройте посуду крышкой, фольгой или пищевой пленкой и

поставьте в холодильник на 4 часа.

3. Стейки выньте из маринада, дайте лишнему маслу стечь.
4. Жарьте стейки на сковороде гриль 2–4 минуты с каждой стороны, поперчив и полив маринадом.
5. Стейки можно пожарить и на решетке над углями. Для этого выложите стейки на горячую решетку и жарьте примерно по 5 минут с каждой стороны.

Жареный фазан, фаршированный фруктами и орехами

2 порции

1 фазан (1–1,5 кг)

3 бутона гвоздики

¼ стакана оливкового масла

½ ч. ложки тертого имбиря

1 ст. ложка свежемолотого черного перца

½ стакана крупно нарезанной кураги (без серы)

1 ст. ложка измельченного чеснока

1½ стакана свежевыжатого апельсинового сока

½ ч. ложка тертой апельсиновой цедры

1 стакан рубленых орехов пекан

½ стакана изюма

1. Разогрейте духовку до 180 °С.
2. Фазана выпотрошите, промойте и обсушите. Тушку обмажьте изнутри и снаружи оливковым маслом, поперчите и посыпьте измельченным чесноком.
3. В кастрюле смешайте апельсиновый сок, изюм и гвоздику. Доведите смесь до кипения, уменьшите огонь и варите на слабом огне 5 минут. Соус процедите, изюм снова добавьте в соус.
4. Приготовленный соус смешайте с имбирем, курагой, апельсиновой цедрой и орехами.
5. Приготовленной начинкой нафаршируйте фазана. Уложите птицу грудкой вверх на решетку духовки (вниз поставьте поддон или противень) и жарьте, пока птица не станет мягкой, из расчета 30 минут на каждые 500 г веса. В процессе жаренья часто поливайте тушку стекающим с нее сочком.

6. При подаче выложите фазана на блюдо и полейте сочком, образовавшимся при жарке.

Субпродукты

Телячья печенка с луком

4 порции

¼ стакана оливкового масла

½ ч. ложки нарезанного розмарина

1 головка красного репчатого лука

500 г телячьей печенки, нарезанной брусочками

2 измельченных зубчика чеснока

½ стакана бургундского вина

½ ч. ложки нарезанного базилика

1. В сковороде нагрейте масло, обжарьте на нем нарезанный тонкими ломтиками лук, чеснок, базилик и розмарин до размягчения лука.
2. Добавьте печенку, уменьшите огонь и обжаривайте 10 минут. Влейте вино, тушите на слабом огне 15 минут.

Жареная куриная печенка

4 порции

1 нарезанная кубиками луковица

2 ст. ложки оливкового масла

2 измельченных зубчика чеснока

¼ стакана бургундского вина

1 зеленый сладкий перец, нарезанный кубиками

500 г куриной печенки, нарезанной кусочками

1. В сковороде нагрейте масло, добавьте лук, чеснок, сладкий перец слегка обжарьте.
2. Влейте половину нормы вина. Тушите 2 минуты.
3. Добавьте печенку и оставшееся вино. Готовьте печенку, помешивая, пока она не станет плотной и не поджарится.

Курица

Курица гриль с пряными травами

4 порции

2 ст. ложки лимонного сока

1 ч. ложка обжаренных и измельченных семян фенхеля

1 ст. ложка апельсинового сока

2 мелко нарезанных стебля зеленого лука

Свежемолотый черный перец

1 ч. ложка мелко нарезанного эстрагона

4 куриных филе без кожи

1 ч. ложка мелко нарезанного чабреца

1 ч. ложка мелко нарезанного шалфея

1. Для маринада все ингредиенты, кроме курицы, тщательно перемешайте в неокисляющейся посуде.
2. Положите филе в маринад, несколько раз переверните филе, чтобы они были полностью покрыты маринадом. Закройте посуду крышкой или пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 1–2 часа.
3. Выложите филе на горячую решетку и, постоянно переворачивая и поливая маринадом, готовьте над углями, пока филе не будут готовы. Готовность проверьте следующим образом: при проколе в самой толстой части филе выделяется прозрачный сок.

Фаршированный цыпленок

3–4 порции

½ головки красного репчатого лука

½ стакана грецких орехов

1 ст. ложка оливкового масла

¼ стакана нарезанного сельдерея

3–4 нарезанные куриные печенки

1 яблоко без кожуры и сердцевины, нарезанное кубиками

½ стакана красного вина пино-нуар

¼ стакана изюма

1 тушка цыпленка без кожи

1. Лук нарежьте и обжарьте на масле до мягкости без изменения цвета. Добавьте куриную печенку, обжарьте ее. Влейте вино,

добавьте изюм, грецкие орехи, сельдерей и яблоко. Тушите на слабом огне 5 минут.

2. Нафаршируйте цыпленка приготовленной смесью, уложите в жаровню и готовьте под крышкой в духовке около 1 часа при 200 °С.

Курица с имбирем и овощами

4 порции

½ стакана оливкового масла

1 стакан куриного бульона (без соли)

2 измельченных зубчика чеснока

½ головки красного репчатого лука

½ стакана нарезанного сельдерея

1 ч. ложка тертого корня имбиря

1 стакан моркови, нарезанной тонкими ломтиками

800 г вареных куриных филе без кожи, нарезанных брусочками

½ нарезанного сладкого перца

1. В сковороде нагрейте масло, обжарьте на нем чеснок и мелко нарезанный лук.
2. Добавьте оставшиеся ингредиенты и тушите смесь на слабом огне, пока овощи не станут мягкими.

Курица по-охотничьи

6 порций

2 тушки цыплят без кожи и жира, разрезанные на куски

4 стебля сельдерея, нарезанные кусочками длиной 1 см

½ стакана воды

1 ч. ложка молотого черного перца

8 помидоров, нарезанных кубиками

1 ч. ложка нарезанного орегано

1 ч. ложка нарезанного базилика

1 головка репчатого лука

1 ч. ложка нарезанной зелени петрушки

1 стакан мелко нарезанных грибов

1. Куски курицы уложите в жаровню или форму для запекания. Поперчите и посыпьте орегано. Сверху равномерно выложите мелко нарезанный лук, грибы и сельдерей, затем помидоры. Посыпьте базиликом и петрушкой.
2. Аккуратно влейте воду. Готовьте в духовке около 2 часов при 160 °С.

Вяленое мясо и рыба

Вялить можно практически любое мясо. Попробуйте приготовить таким способом не только говядину, но и свинину, оленину, другое мясо диких животных и даже птицу.

Вяленая говядина

1 кг нежирной говядины

1. Говядину зачистите от жира, нарежьте поперек мышечных волокон полосками шириной 2 см и толщиной 3 мм.
2. Уложите полоски мяса в дегидратор (сушилка для продуктов) и сушите их, пока мясо не станет плотным и требующим продолжительного жевания. Обычно для этого необходимо 12 часов
3. Также можно сушить мясо в духовке. Для этого нагрейте духовку до 60–70 °С. Выложите полоски мяса на сухой противень и поместите его в духовку. Дверцу духовки оставьте приоткрытой. Время сушки варьируется в зависимости от духовки, но обычно занимает от 4 до 12 часов.

Вяленая говядина с пряностями

1 кг нежирной говядины

Измельченный перец чили

Лимонный перец

Тмин

Молотая куркума

Измельченный чеснок

Черный перец крупного помола

Измельченный лук

Порошок карри

Порошок горчицы

Белое вино

Кайенский перец

1. Говядину зачистите от жира, нарежьте поперек мышечных волокон полосками шириной 2 см и толщиной 3 мм.
2. Смешайте все пряности и разотрите смесь в порошок. Количество пряностей берите на свой вкус. Мне больше всего нравится использовать в равных количествах тмин, чеснок, черный перец крупного помола, куркуму и кайенский перец.
3. Полоски мяса перемешайте с пряным порошком, накройте крышкой или пищевой пленкой и маринуйте не менее 30 минут, но лучше всего посуду с мясом поставить в холодильник на ночь.
4. Далее готовьте мясо, как описано в предыдущем рецепте.

Сушеный лосось

1 кг филе лосося

1. Филе нарежьте полосками шириной 2 см и толщиной 3 мм. Кожу снимать не нужно.
2. Уложите полоски мяса в дегидратор (сушилка для продуктов) и сушите их, пока полоски не станут плотными и требующими продолжительного жевания (но они должны быть мягче, чем вяленая говядина).
3. Также можно сушить рыбу в духовке. Для этого нагрейте духовку до 60–70 °С. Выложите полоски рыбы на сухой противень и поместите его в духовку. Дверцу духовки оставьте приоткрытой. Время сушки варьируется в зависимости от духовки, но обычно занимает от 4 до 12 часов.

Блюда из яиц

Пикантный омлет с креветками и гуакамоле

1 порция

2 яйца, обогащенных омега-3

1 ч. ложка сушеного укропа

1 ст. ложка оливкового масла

½ ч. ложки молотого черного перца
1 ст. ложка нарезанного зеленого лука
Гуакамоле (см. рецепт на с. 274)
1 ст. ложка нарезанных помидоров
¼ стакана мелких вареных очищенных креветок

1. Яйца перемешайте вилкой или венчиком.
2. В сковороде нагрейте масло на среднем огне, влейте яйца и жарьте омлет на слабом огне, пока в середине не появятся пузырьки. С помощью лопатки осторожно приподнимайте края омлета, чтобы яичная масса равномерно прожаривалась.
3. Когда яичная масса станет плотной, уложите на одну половину зеленый лук, помидоры и креветки, посыпьте укропом и поперчите. Сверните омлет пополам и готовьте еще 30 секунд.
4. Выложите омлет на тарелку и полейте гуакамоле.

Омлет с базиликом и соусом сальса

1 порция

2 яйца, обогащенных омега-3
2 ст. ложки соуса сальса с кинзой (см. рецепт на с. 275)
1 ч. ложка сушеного базилика

1. Яйца перемешайте вилкой или венчиком, добавьте базилик и снова перемешайте.
2. Сковороду с антипригарным покрытием нагрейте, вылейте на нее яичную смесь. Жарьте омлет до готовности.
3. Выложите омлет на тарелку и полейте соусом сальса с кинзой.

Яйца пашот с персиковым соусом сальса

1 порция

Оливковое масло
2 ст. ложки персикового соуса сальса (см. рецепт на с. 275)
2 яйца, обогащенных омега-3

1. В кастрюлю налейте воду высотой приблизительно 1 см, доведите ее до кипения.

2. Оливковым маслом натрите ячейки в приспособлении для варки яиц пашот.
3. Выпустите яйца в ячейки. Уменьшите огонь под кастрюлей, чтобы кипение воды было слабым. Поместите приспособление для варки яиц пашот в кастрюлю и накройте ее крышкой. Очень крупные яйца варятся около 7 минут (желток за это время остается мягким), яйца среднего размера — около 6 минут.
4. Выньте приспособление для варки яиц пашот из кастрюли и гибкой резиновой лопаточкой отделите яйца от краев ячеек. Переложите яйца на тарелку и полейте персиковым соусом сальса.

Приправы, соусы, заправки для салатов, маринады

Майонез, обогащенный омега-3

1 стакан

1 яйцо

½ стакана оливкового масла

1 ст. ложка лимонного сока

½ стакана льняного масла

¼ ч. ложки порошка горчицы

1. Яйцо выпустите, смешайте с лимонным соком и горчицей, взбивайте миксером или блендером 3–5 секунд.
2. Не прекращая взбивания, медленно добавляйте масло. Взбивайте, пока консистенция соуса не будет вас устраивать.
3. Переложите майонез в пластиковый контейнер и охладите. Майонез можно хранить 5–7 дней.

Вегетарианский соус

1 стакан

1 стакан майонеза, обогащенного омега-3

½ ч. ложки измельченного чеснока

1 ч. ложка сушеного укропа

Молотый черный перец

1. Все ингредиенты перемешайте.

2. Перед подачей на стол охладите в течение часа, но это не обязательно.
3. Соус отлично подходит для свежих овощей или в качестве заправки для салатов.

Соус тартар

1¼ стакана

1 стакан майонеза, обогащенного омега-3 (см. рецепт на с. 272)

½ ч. ложки сушеного укропа

¼ ч. ложки молотой паприки

¼ стакана мелко нарезанного красного лука

Щепотка измельченного чеснока

½ ст. ложки лимонного сока

1. Все ингредиенты перемешайте.
2. Соус перед подачей на стол охладите.

Кетчуп^[34]

2 стакана

1,75 кг помидоров

1 ч. ложка черного перца горошком

1 ч. ложка бутонов гвоздики

2 мелко нарезанные головки репчатого лука

1 ч. ложка тертого мускатного ореха

⅛ головки чеснока

1 ч. ложка семян сельдерея

½ лаврового листа

1 ч. ложка душистого перца горошком

½ паприки

Палочка корицы 1 см

¼ стакана несладкого фруктового сока (белый виноград, груша или яблоко)

½ стакана лимонного сока

Щепотка кайенского перца

1. Помидоры нарежьте, уложите в кастрюлю с толстым дном вместе с луком, чесноком, лавровым листом и перцем, варите до мягкости.

Добавьте фруктовый сок.

2. Смешайте пряности (черный и душистый перец, гвоздику, мускатный орех, семена сельдерея и корицу) и положите в маленький марлевый мешочек. Положите мешочек в томатную массу, доведите ее до кипения и продолжайте варить, часто перемешивая, пока объем не уменьшится вдвое. Выньте мешочек со специями.
3. Добавьте лимонный сок и кайенский перец. Продолжайте варить еще 10 минут. Разлейте кетчуп в чистые банки, не доливая до края банки 2 см. Плотно закройте банки и быстро охладите.

Гуакамоле

1½ стакана

3 спелых авокадо

1 перец халапеньо, нарезанный мелкими кубиками, без плодоножки и семян

1 ч. ложка свежавыжатого лимонного сока

1 ч. ложка черного перца грубого помола

1 ч. ложка измельченного чеснока

1. Авокадо разомните вилкой или пестиком в однородную массу.
2. Тщательно перемешайте с остальными ингредиентами.

Соус сальса с кинзой

2 стакана

2 зубчика чеснока

6 нарезанных помидоров, очищенных от кожицы и семян

1 крупная головка репчатого лука, разрезанная на четыре части

1 перец анахайм, очищенный от семян и разрезанный на четыре части

1 стакан кинзы

1 ч. ложка молотого тмина

3 перца халапеньо

Свежемолотый черный перец

1. Чеснок, лук и перец измельчите в блендере.
2. Добавьте помидоры и кинзу, измельчайте, пока соус не приобретет консистенцию пюре.

3. Добавьте тмин и перец. Соус охладите перед употреблением.

Персиковый соус сальса

2 стакана

1 стакан свежих персиков, очищенных от кожицы и мелко нарезанных

1 ст. ложка сока лайма

2 ч. ложки нарезанной кинзы

$\frac{1}{4}$ стакана нарезанного красного репчатого лука

Кайенский перец

$\frac{1}{4}$ стакана нарезанного желтого или зеленого сладкого перца

1. Все ингредиенты перемешайте.

2. Накройте соус крышкой и охлаждайте в течение 6 часов.

Соус для салата со шпинатом

5 стаканов

3 ст. ложки порошка горчицы

1 стакан бургундского вина

1 измельченный зубчик чеснока

1 стакан протертых помидоров

1 ст. ложка молотого черного перца

2 стакана льняного масла

1 ч. ложка молотого кайенского перца

1 стакан лимонного сока

1 ч. ложка молотого красного перца

1. Все ингредиенты смешайте в блендере.

2. Соус перелейте в бутылочку и хорошо встряхивайте перед каждым применением.

Заправка по-русски

1 стакан

1 стакан нарезанных помидоров

1 маленький стебель зеленого лука

или 1 ч. ложка нарезанного репчатого лука

$\frac{1}{2}$ стакана льняного масла

$\frac{1}{2}$ стакана лимонного сока

- 1 ч. ложка измельченного хрена (по желанию)
- 3 ст. ложки свежевыжатого апельсинового сока
- 1 ч. ложка молотой паприки
- 1 зубчик чеснока (по желанию)

Все ингредиенты измельчите в блендере до однородной консистенции.

Малиновый соус для барбекю

1½ стакана

- 2 ч. ложки оливкового масла
- ¼ ч. ложка порошка горчицы
- ¼ стакана мелко нарезанного репчатого лука
- ¼ ч. ложки молотого кайенского перца
- 1 ст. ложка перца халапеньо, очищенного от семян и мелко нарезанного
- 2 стакана свежих или замороженных ягод малины
- ¼ стакана кетчупа (см. рецепт на с. 273)

1. В неглубокой сковороде нагрейте масло и обжаривайте лук и перец халапеньо около 10 минут.
2. Добавьте кетчуп, горчицу, кайенский перец и доведите до кипения.
3. Добавьте малину, варите соус еще 10 минут. Снимите с огня и охладите.
4. Соус перелейте в блендер и измельчите до однородной консистенции.

Ананасовый маринад

1 стакана

- ½ стакана свежевыжатого ананасового сока
- 3 ст. ложки сока лайма
- 2 ст. ложки мелко натертого корня имбиря
- ¼ стакана оливкового масла

1. Все ингредиенты смешайте венчиком.
2. Маринад отлично подходит для мяса, цыпленка, рыбы гриль.

Маринад с чесноком и травами

½ стакана

4 зубчика чеснока
1/3 нарезанной петрушки
4 ст. ложки оливкового масла
6 ст. ложек лимонного сока
3/4 стакана нарезанного базилика
1 ч. ложка молотого черного перца
1/3 стакана нарезанного орегано

1. Чеснок измельчите и положите в блендер.
2. Добавьте остальные ингредиенты и измельчайте до получения однородной массы.
3. Маринад отлично подходит для овощей, цыпленка, мяса гриль.

Блюда из фруктов и десерты

Яблочный завтрак

1 порция

1 большое яблоко (любого сорта), нарезанное мелкими кубиками
Горсть изюма
Молотая корица
1 тертая морковь

Смешайте яблоко, морковь и изюм и посыпьте сверху корицей.

Банановое пюре

3–4 порции

3–4 спелых банана
1 ч. ложка натурального ванильного экстракта

1. Бананы разомните вилкой или пестиком, тщательно перемешайте с ванилью.
2. Положите смесь в морозильник на 20–30 минут. За это время смесь должна загустеть, но не замерзнуть.

Мусс из яблок с корицей

2 порции

6 яблок

1 ч. ложка молотой корицы

2–3 ст. ложки свежевыжатого лимонного сока

1. Яблоки, удалив сердцевины и кожицу, мелко нарежьте.
2. Смешайте яблоки с лимонным соком в блендере до получения однородной массы. Посыпьте корицей и подавайте на стол.

Фруктово-ореховая смесь

4 порции

½ стакана грецких орехов

½ стакана миндаля

½ стакана орехов пекан

½ стакана нарезанных фиников

½ стакана изюма

2 ст. ложки лимонного сока

½ стакана нарезанных свежих яблок

1 ч. ложка молотой корицы

1. Перемешайте все орехи и фрукты.
2. Добавьте лимонный сок с корицей.
3. Подавайте в креманках или вазочках.

Печеные яблоки с корицей и грецкими орехами

4 порции

4 яблока

¼ ч. ложки молотой корицы

1 стакан изюма

½ ч. ложки натурального ванильного экстракта

¼ стакана нарезанных грецких орехов

½ стакана воды

1. Разогрейте духовку до 190 °С.
2. Яблоки, удалив сердцевины, наколите вилкой в нескольких местах возле середины, чтобы они не лопнули во время запекания.
3. Перемешайте изюм, орехи, корицу и ваниль в маленькой миске. Заполните середину каждого яблока приготовленной смесью.

4. Уложите яблоки в стеклянную форму для выпечки, поставьте ее на противень, налейте на противень немного воды. Накройте форму фольгой и запекайте около 30 минут или до размягчения.

Персиково-миндальное лакомство

2 порции

3 персика

1 ч. ложка натурального ванильного экстракта

125 г тонко нарезанного миндаля

2 ч. ложки молотой корицы

2 ст. ложки фиников, нарезанных кубиками

1. Персики разрежьте на восемь частей.
2. Перемешайте персики с миндалем и финиками, сбрызните ванильным экстрактом и посыпьте корицей.

Мускусная дыня, фаршированная ежевикой и орехами пекан

2 порции

1 мускусная дыня

1 стакан ежевики

½ стакана нарезанных орехов пекан

Листики мяты

1. Мускусную дыню разрежьте пополам (можно использовать нож с зубчиками) и удалите семена.
2. Наполните половинки ежевикой и орехами, украсьте листиками мяты.

Клубнично-черничный коктейль

3 порции

1 стакан клубники

1 ч. ложка натурального ванильного экстракта

1 стакан черники

Молотый мускатный орех

½ мандарина, разобранного на дольки

Листики мяты

1 ст. ложка свежавыжатого апельсинового сока

1. Клубнику, чернику и дольки мандарина смешайте.
2. Добавьте несколько капель апельсинового сока и ванильного экстракта, посыпьте мускатным орехом.
3. Подавайте десерт охлажденным, украсив мятой.

Глава 11

Физическая активность

Человек не может стать здоровым благодаря одной лишь пище, он также должен выполнять физические упражнения.
Гиппократ

Если вы стремитесь улучшить состояние своего здоровья и снизить вес, регулярные физические упражнения для вас не менее важны, чем питание. Занятия спортом способствуют приведению в порядок многих функций вашего организма:

- Усиливается выработка инсулина
- Повышается уровень хорошего холестерина ЛПВП и снижается уровень триглицеридов в крови
- Нормализуется артериальное давление
- Укрепляются сердце и кровеносные сосуды
- Уменьшается риск возникновения сердечных заболеваний и диабета второго типа
- Минимизируется воздействие стрессов, улучшается умственная активность и сон
- Возможно увеличение минеральной плотности костей у людей до 30 лет и замедление потери костной массы у людей старшего возраста

Давайте снова обратимся за примером к нашим предкам, чьими основными занятиями были охота и собирательство, и рассмотрим их уровень физической активности. Если бы древним людям пришлось выбирать между долгой изнуряющей однообразной работой и веселым времяпрепровождением, они, как и их современные потомки, несомненно выбрали бы последний вариант. При этом даже идея целенаправленной тренировки своего тела не могла бы прийти им в голову: ни один разумный охотник-собиратель не стал бы таскать тяжелые камни или бегать кругами, только чтобы размяться. Убедить

их заниматься этим постоянно или составить специальный «план тренировок» было бы невозможно.

Огромная разница между людьми эпохи палеолита и нами заключается в том, что вся их жизнь, в отличие от нашей, зависела от регулярных занятий тяжелым физическим трудом, и другого выбора у них не было.

История Джо Фрила: упражнения и палеодиета улучшают состояние здоровья

Джо Фрил — всемирно известный эксперт по фитнесу, тренирующий олимпийских триатлонистов, а также автор нескольких бестселлеров для триатлонистов и велосипедистов — делится с нами своим опытом применения палеодиеты.

Мы знакомы с доктором Кордейном много лет, но до 1995 года я ничего не знал о его работе. Однажды мы начали обсуждать значение питания для спортсменов. В течение многих лет я являлся сторонником высокоуглеводных диет, поэтому скептически отнесся к его заявлению, что употребление меньшего количества углеводов приведет к положительным результатам. Практически каждый успешный выносливый атлет, которого я когда-либо знал, питался так же, как я: основной акцент делался на злаки, хлеб, рис, макаронные и мучные изделия, а также картофель. Я добился хороших результатов, используя именно эту диету, — находился в первой десятке на чемпионатах мира по дуатлону (велосипедная гонка и бег) в своей возрастной группе. К тому же я тренировал многих известных спортсменов, профессионалов и любителей, которые питались точно так же.

Наши споры в конце концов привели к заключению пари. Доктор Кордейн предложил мне в течение месяца следовать его рекомендациям относительно питания. Я принял вызов, чтобы показать, что именно та программа питания, которой я придерживался долгие годы, была лучшим решением. Я начал с того, что существенно

сократил потребление углеводов и заменил недостающие калории фруктами, овощами и нежирным мясом.

Первые две недели я чувствовал себя ужасно. После тренировок я медленно восстанавливался, да и сами занятия стали менее продуктивными. Это вселило в меня уверенность в том, что я докажу свою правоту. Но в середине третьей недели я понял удивительную вещь. Я заметил, что состояние моего здоровья улучшилось, а скорость восстановления значительно возросла. На четвертую неделю я решил проверить, сколько часов тренировок я смогу выдержать.

С тех пор, как мне исполнилось сорок (на время проведения эксперимента мне был 51 год), я был не в состоянии заниматься более 12 часов в неделю. Каждый раз, когда я превышал эту недельную норму, меня настигала простуда. На четвертую неделю «эксперимента» я тренировался 16 часов без малейших признаков насморка и боли в горле или ушах. Я был потрясен! Я не занимался так много почти десять лет. Я решил довести эксперимент до конца.

В этом году я занял третье место в национальном чемпионате США, великолепно проехав дистанцию, и вошел в состав сборной США для участия в чемпионате мира. Это был действительно мой звездный сезон, один из лучших за всю мою жизнь. Конечно же, у меня возникло много вопросов к доктору Кордейну, и я продолжил использовать рекомендованную им диету.

Вскоре я сам начал рекомендовать ее спортсменам, которых тренировал, включая Райана Болтона, участника олимпийской сборной команды США по триатлону. С 1995 года я написал четыре книги по обучению спортсменов выносливости, в каждой из них я описывал и рекомендовал палеодиету. Многие спортсмены рассказывали мне истории, очень похожие на мою, — они начинали питаться по-новому, скептически относясь к диете, а затем обнаруживали, что процесс их восстановления происходит быстрее, а тренировки становятся продуктивнее.

Образ жизни охотников-собирателей

В конце 1980-х годов нарастало беспокойство мирового сообщества по поводу сокращения тропических лесов в бассейне реки Амазонки (из-за лесозаготовок, горной промышленности и индустриализации). Политические деятели и защитники окружающей среды запустили серию специальных программ для ограничения вырубки лесов и даже организовали поездки коренных индейцев Амазонки на конференции, посвященные вопросам защиты окружающей среды, в Нью-Йорке. Во время одного из таких собраний группа индейцев столкнулась с бегунами, которые занимаются в Центральном парке, — и они сочли подобную систему тренировок весьма забавной. С точки зрения аборигенов, то, что взрослые люди без каких-либо очевидных причин бегали, было комично и абсурдно. Каждое движение, совершаемое индейцами в своем тропическом лесу, имеет определенную функцию и практическую цель, а зачем бежать, если вокруг нет врагов, хищников или добычи?

Естественная физическая нагрузка

Образ мышления амазонских индейцев, несомненно, мало отличается от склада ума охотников-собирателей, живших и живущих ныне в любом месте земного шара. Они получали большую нагрузку, просто занимаясь обычными повседневными делами — поиском пищи и воды, строительством жилищ, созданием инструментов. Этих действий было более чем достаточно для поддержания великолепной физической формы. Сила, выносливость и мышечный тонус являлись естественным результатом ежедневной рутинной работы.

Наши предки эпохи палеолита должны были упорно трудиться, чтобы добыть себе пропитание. При этом периоды интенсивного труда обычно сменялись днями отдыха и расслабления, но работа всегда являлась необходимым условием их существования. Не имелось пенсионных программ, отпусков, каникул и, конечно, не было никаких облегчающих физический труд приспособлений. Практически каждый человек, кроме маленьких детей и стариков, должен был способствовать общему делу, и плоды их труда были просто удивительны. Количество физической работы, ежедневно выполняемой средним охотником-собирателем, было в четыре раза

выше, чем у современного офисного служащего, ведущего сидячий образ жизни, и в три раза выше, чем у человека, который поддерживает свою форму и здоровье с помощью регулярных занятий спортом. Офисный клерк, проходящий в день около 5 километров, за неделю тратит менее половины энергии, чем расходует в среднем, например, представитель африканской народности кунг. Мужчина этого племени в среднем проходит в день около 15 километров, женщина — около 10. Совершенно логично, что такие регулярные физические нагрузки обеспечивают охотникам-собирателям великолепную форму. Более того, наша исследовательская группа выяснила, что показатели средней аэробной способности у охотников-собирателей и многих не ориентированных на западный образ жизни народов приближаются к показателям западных атлетов, занимающих на соревнованиях первые места.

Физические упражнения и лишний вес

Существует очень мало врачей и других работников сферы здравоохранения, которые утверждают, что в дополнение к диетам не нужно делать никаких физических упражнений.

Большинство научных экспериментов, которые изучали факторы, влияющие на снижение веса, в том числе и физические упражнения или их отсутствие, доказывают, что умеренная физическая активность (от 20 до 60 минут бега или ходьбы пять раз в неделю) никак не влияет на скорость снижения веса, но при этом весьма эффективна для его долговременного поддержания на нужном уровне.

Физические упражнения не способствуют снижению веса

Идея о том, что можно потерять лишние килограммы, исключительно занимаясь спортом, на самом деле миф. Упражнения, объединенные с системой питания, не более эффективны для снижения веса, чем только диета сама по себе. Как такое возможно? Ответом на этот вопрос служит простое уравнение: для того, чтобы избавиться от

одного килограмма веса, вы должны достигнуть дефицита в 8000 калорий.

Предположим, что женщина с небольшим излишком килограммов, вес которой составляет 70 кг, хотела бы избавиться от 13,5 кг (что эквивалентно 105 000 калорий), проходя или пробегая около 5 км ежедневно (45 минут в день). В дни таких тренировок она расходует дополнительно около 215 калорий (по сравнению с 80 калориями, которые она тратит за те же самые 45 минут в обычные дни). Ходьба или бег на дистанцию 5 км вызывают чистый дефицит в 135 калорий — не так уж и много, принимая во внимание объем выполненной работы. При таких показателях потеря 1 кг веса займет целых 66 дней, а 13,5 кг — 780 дней (более 2 лет). У многих людей, придерживающихся диет, просто не хватает терпения ждать так долго. (Откровенно говоря, большинство хотят ежедневно видеть результаты своего труда, которые поддерживали бы их в стремлении к своей цели. В противном случае у человека просто нет стимула двигаться вперед, и он легко сдается.)

Эксперименты моего коллеги доктора Джо Доннелли и его помощников из университета Небраски в г. Кирни, а также доктора Дэвида Нимана из Аппалачинского государственного университета в г. Бун (США) показали, что *диета сама по себе с точки зрения потери веса настолько же эффективна, насколько диета с добавлением физической нагрузки.*

Реальная выгода от упражнений состоит не в создании дефицита калорий для потери веса (при упражнениях он сравнительно невелик), а в их помощи для *поддержания веса на одном уровне* после его снижения. Доктор Рина Винг из медицинской школы Университета Брауна в г. Провиденс провела множество экспериментов, участники которых либо только придерживались определенных программ питания, либо в дополнение к программе еще и занимались спортом. В отчете о результатах исследований через год доктор Винг отметила, что после окончания всех опытов *последующие потери* веса были значительно больше у участников, в дополнение к диете выполняющих физические упражнения, чем у тех, кто эти упражнения не выполнял.

Почему мы должны заниматься спортом?

Регулярные занятия спортом полезны для нашего организма. Они дают человеку важное преимущество — улучшается наш метаболизм инсулина. Как я ранее отмечал в этой книге, многие люди с избыточным весом теряют чувствительность к инсулину, гормону поджелудочной железы, способствующему поступлению во все клетки тела (включая мышечные клетки) глюкозы из кровеносных сосудов. Когда мышечные клетки становятся нечувствительны к инсулину, поджелудочная железа в ответ начинает вырабатывать его еще больше. Это, в свою очередь, увеличивает нормальный уровень инсулина в крови. Возникшее в результате повышение уровня инсулина в крови, называемое гиперинсулинемией, — первопричина заболеваний метаболического синдрома. Инсулин — главный гормон, влияющий на многие критически важные клеточные функции. Возросший уровень инсулина в крови вызывает отложение жира и развитие ожирения.

В ходе клинических исследований было обнаружено, что регулярные физические упражнения повышают чувствительность мышечных тканей к инсулину и снижают его уровень в крови. Иными словами, хотя упражнения сами по себе и не помогают избавиться от большого числа калорий, что нужно для снижения веса, они нормализуют обмен веществ, необходимый для правильного метаболизма инсулина, в те промежутки времени, когда вы снижаете количество получаемых калорий.

Усиление чувствительности к инсулину также может привести к потере аппетита, предотвращая сильные колебания уровня сахара в крови, которые являются прямым следствием слишком большого количества вырабатываемого инсулина. При употреблении человеком тяжелых углеводных продуктов пищеварительные ферменты преобразовывают большую часть углеводов в глюкозу, а затем она попадает в кровь. Обычно поджелудочная железа вырабатывает только то количество инсулина, которое необходимо для поступления глюкозы в мышечные и другие клетки тела и поддержания уровня сахара в стабильном состоянии. Однако когда ваши мышцы перестают отвечать на воздействие инсулина и поджелудочная железа вынуждена производить его в повышенных количествах, уровень

глюкозы в крови понижается еще сильнее. Это понижение уровня сахара в крови, называемое гипогликемией, вызывает голод — даже если недавно вы сытно поели. Выполнение физических упражнений может помочь прервать этот порочный цикл, заставляя мышцы лучше реагировать на инсулин.

Физические упражнения и липиды крови

Медицинские исследования предполагают, что одни лишь физические упражнения мало влияют (либо совсем не влияют) на уровень плохого холестерина ЛПНП в крови. Однако они способствуют сокращению риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний благодаря значительному увеличению уровня хорошего холестерина ЛПВП в крови. Кроме того, было замечено, что физические нагрузки снижают уровень триглицеридов, который может служить независимым фактором возникновения атеросклероза и ишемической болезни сердца.

Лучший способ увеличить общий уровень холестерина и уровень хорошего холестерина ЛПВП — совмещать физические упражнения с диетой. Позаботьтесь о своем сердце: следуйте палеодиете и начните заниматься спортом.

Физические упражнения и сердечно-сосудистые заболевания

Физическая активность может также снизить риск смерти от болезней сердца, вызывая ряд полезных изменений в сердечно-сосудистой и кровеносной системах. Было замечено, что физическая нагрузка увеличивает эластичность и расширяет коронарные артерии, по которым кровь поступает в наше сердце. Это полезно для организма — даже если в коронарных артериях людей, регулярно занимающихся спортом, образуются тромбы или другие скопления, их шанс испытать сердечный приступ невысок — в широких артериях маловероятно возникновение препятствий, полностью перекрывающих приток крови к сердцу. Благодаря физическим упражнениям сердце становится крупнее и сильнее, и даже может обрастать новыми кровеносными сосудами, чтобы поставлять больше крови и кислорода.

Кроме того, недавно проведенные исследования показали, что постоянные занятия спортом могут уменьшить возможность формирования тромбов в коронарной артерии — ключевого фактора возникновения сердечного приступа. Результатом изменения вашей физической деятельности становится существенное сокращение риска смерти от всех форм заболеваний сердца и кровеносных сосудов. Данный факт был подтвержден в недавнем медицинском эксперименте с участием более 40 000 женщин из США.

Самая распространенная хроническая болезнь в западных странах — гипертония, или высокое артериальное давление. Она затрагивает по меньшей мере 50 миллионов американцев. К 65 годам 60% всех жителей США имеют повышенное артериальное давление. Оно измеряется во время сокращения сердца (это называется систолическим давлением) и его расслабления (диастолическое давление). Если показатели вашего систолического кровяного давления выше 140, а диастолического — выше 90, это считается признаком гипертонии. Многие исследования показали, что регулярная физическая нагрузка — даже без других изменений образа жизни — эффективно влияет на уменьшение артериального давления. Так как гипертония увеличивает риск возникновения инсульта, физические упражнения (благодаря снижению давления) этот риск сокращают. Занятия спортом совместно с палеодиетой нормализуют артериальное давление и минимизируют вероятность возникновения и развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Польза физических упражнений при диабете второго типа

Проблема диабета второго типа затрагивает приблизительно 17 миллионов американцев. Диабет обычно возникает из-за пониженной чувствительности к инсулину — той же причины, которая приводит к ожирению, гипертонии, сердечным заболеваниям и нарушению соотношения липидов крови. Физические упражнения в данном случае просто необходимы. Выполнение одного комплекса занятий повышает чувствительность к инсулину в течение трех часов, и этот эффект

длится целые сутки — даже через 24 часа после окончания тренировки.

Физическая нагрузка — прекрасное природное лекарство от всех болезней. Регулярное занятие спортом уменьшает стресс, а также улучшает общее самочувствие, сон, пищеварение и работу легких; снижает потерю кальция в костях и замедляет физические изменения, связанные со старением. Физические упражнения могут сократить риск развития различных видов рака. Поэтому мы настоятельно рекомендуем вам такие занятия! Начните вести активный образ жизни, который является частью вашего генетического наследия. Ваш организм абсолютно точно нуждается в этом.

Повышаем физическую активность

Любая деятельность — однозначно лучше, чем вообще никакой. Вам не нужно ставить амбициозные цели и искать себе персонального тренера. По большому счету, всякий раз, когда вы можете проявить свою физическую активность — на работе, дома, во время поездок или отдыха, — делайте это. Как правило, за день большинство людей проходят 10 метров от дома до машины, едут на работу, преодолевают 30 метров до своего рабочего места и весь оставшийся рабочий день неподвижно сидят, не отрываясь от монитора компьютера. После работы они идут к автомобилю, возвращаются домой, включают телевизор и смотрят его до тех пор, пока не придет время ложиться спать. Даже люди очень активных профессий, такие как строители, сегодня трудятся не намного больше, чем офисные служащие. К примеру, управление гидравлическим экскаватором, сидя в кабине с кондиционером, требует почти стольких же усилий, как и работа за персональным компьютером.

В будни

В современном механизированном мире высоких технологий увеличить уровень своей физической активности можно при выполнении повседневных дел дома или на работе, во время отдыха, а также регулярно включая физические упражнения в свое дневное расписание. Я рекомендую вам тренироваться постоянно, чтобы дать

своему телу необходимую ему физическую нагрузку. Каждый раз, когда вам предоставляется возможность позаниматься, вы должны использовать ее. Взгляните на этот процесс не как на какую-то обязанность, а как на подарок, который вы дарите своему телу. Так дарите же его себе как можно чаще! Будьте уверены, вы почувствуете себя гораздо лучше.

У вас есть немало способов увеличить физическую активность в повседневной жизни. Вы можете пешком или на велосипеде добраться до работы и потом до дома. Припаркуйте машину в паре сотен метров от своего офиса или выйдите из автобуса или метро на несколько остановок раньше и остаток пути пройдите пешком. Используйте лестницу вместо лифта, а во время обеда просто прогуляйтесь, захватив продукты, рекомендованные палеодиетой, с собой. Приобретите пару небольших гантелей и портативный эллиптический тренажер, отнесите их в офис. Узнайте, может быть, поблизости от работы есть тренажерный зал или оздоровительный клуб, где можно, например, сыграть в теннис во время обеденного перерыва. Направляясь в комнату отдыха, идите максимально длинным путем, хорошо, если при этом вам нужно несколько раз подняться и спуститься по лестницам. Практически все люди, следующие палеодиете, отмечают подъем энергии (без какого-либо снижения работоспособности в середине дня), поэтому с первых же дней у вас будет достаточно сил для всей этой нагрузки. Ищите для себя как можно больше способов увеличить свою физическую активность — поднимайте тяжести, ходите пешком и вверх по лестницам или копайтесь в саду — везде, где только можно. Помните, что лучше делать хоть что-то, чем не делать вообще ничего.

Дома попытайтесь не использовать облегчающие труд устройства. Убирать снег при помощи снегоочистителя, конечно, быстрее, но если вы не собираетесь потратить освободившееся время на выполнение какой-то другой физической работы, гораздо полезнее убрать снег лопатой. Если вы ведете малоподвижный образ жизни, не стоит резко увеличивать нагрузку. Посоветуйтесь с врачом и выберите самый лучший и безопасный способ, чтобы быстрее вернуться в форму.

В выходные

Если у вас выдался свободный день, вместо того чтобы смотреть передачу о рыбалке по телевизору, лучше поезжайте на настоящую рыбалку. Поиграйте в мяч с детьми во дворе, вместо того чтобы смотреть трансляцию футбольного матча. Замените компьютерные игры прогулкой, экскурсией или работой в саду. Если вы пришли на пляж, не сидите все время — плавайте, гуляйте или даже устройте себе легкую пробежку. Занятия такого рода могут быть весьма увлекательными и, кроме того, очень полезными. Отправляясь в магазин, ходите как можно больше. Выехав за город, не думайте, что на природе можно устраивать только пикники, — найдите себе какое-нибудь полезное дело. Получайте удовольствие от занятий на природе — плавайте, рубите дрова, гуляйте. Ведение более активного образа жизни дома и на работе обернется значительным долговременным улучшением состояния вашего здоровья. Если у вас все же очень небольшая физическая нагрузка в офисе или дома, вам, вероятно, понадобится выполнять ежедневный комплекс специальных упражнений как в будни, так и в выходные.

Специальные физические упражнения

Ежедневная физическая активность древних охотников-собирателей очень напоминает программы тренировок современных атлетов, выступающих одновременно в нескольких видах спорта, — им регулярно приходилось выполнять как аэробные, так и силовые упражнения. Мужчины обычно охотились от одного до четырех дней в неделю, с промежуточными днями отдыха. Охота отнимала много времени, поскольку приходилось преодолевать пешком или бегом большие расстояния (от 15 до 25 км) для поиска стад диких животных; головокружительные погони и прыжки сменялись кровопролитными схватками, а в конце им предстояла долгая дорога домой с убитой добычей. У женщин по два или три дня в неделю уходило на занятия собирательством — они тратили долгие часы, чтобы дойти до источника пищи, воды и древесины. Поиск пищи часто сопровождался утомительным выкапыванием растений и лазаньем по деревьям. Затем приходилось возвращаться обратно в лагерь с тяжелым грузом — обычно еще и с младенцем или маленьким ребенком на спине или

бедре. Другие повседневные дела, также отнимающие силы, включали заботу о детях, изготовление инструментов, постройку жилищ, разделку животных, приготовление пищи и походы в гости к соседним племенам. Важную часть жизни занимали танцы — они могли продолжаться несколько ночей подряд. Образ жизни этих людей был циклическим — дни интенсивных нагрузок (как аэробных, так и силовых) сменялись днями отдыха и несложных занятий.

Вот почему и мы приспособлены к выполнению упражнений, чередующих силовые и аэробные нагрузки, в сочетании с днями отдыха или пониженной активности. Разрабатывая свою программу тренировок, имейте это в виду. Дни тренировок должны сменяться одним или несколькими днями отдыха, а силовые упражнения (например, поднятие тяжестей) — аэробными. Хотя все же повторюсь, что основная идея физической активности заключается в том, что лучше давать хоть какую-то физическую нагрузку организму, чем никакой. В результате вы снизите риск получения травм и улучшите свое общее состояние, следуя этому фундаментальному принципу.

Аэробные тренировочные программы

Возможно, вы находитесь в хорошей форме и регулярно тренируетесь, а возможно, что выполняете упражнения бессистемно. Может быть, у вас избыточный вес и вы никогда не занимались спортом. С чего вам следует начать? С определения количества и интенсивности упражнений в тренировочной программе, которые целиком зависят от вашего состояния на данный момент.

Чтобы получить хотя бы минимальную пользу для здоровья, вам необходимо включить в свою программу не меньше *30 минут аэробных упражнений* (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, танцы, ходьба по спортивной лестнице, теннис, баскетбол и т. п.) *умеренной интенсивности* в течение *пяти-шести, а лучше всех семи дней в неделю*. Дополнительную пользу от их выполнения можно получить, занимаясь более длительное время и увеличив интенсивность занятий.

Если вы ведете малоподвижный образ жизни, скорее всего, вы не сможете сразу начать ходить каждый день по полчаса. Всегда

прислушивайтесь к организму и увеличивайте или уменьшайте нагрузку в соответствии со своими ощущениями. Если в силу наследственности предрасположены к сердечно-сосудистым заболеваниям, лишнему весу или иным проблемам со здоровьем, сходите на прием к врачу и/или пройдите полное обследование, прежде чем приступать к тренировкам. Однако не стоит оправдывать этими причинами свое бездействие. Отсутствие нагрузок еще хуже отражается на вашем здоровье, чем их наличие. Если после дня занятий вы чувствуете усталость или боль, просто сделайте следующий день выходным — точно так же поступили бы наши предки эпохи палеолита. Постепенно улучшая свою физическую форму, вы сможете увеличить частоту, интенсивность и продолжительность своих спортивных занятий. Состояние вашего организма улучшится гораздо быстрее, если вы в первую очередь будете повышать именно интенсивность тренировок, а не их частоту или продолжительность.

Ключ к созданию успешной аэробной программы — стараться выполнять упражнения каждый раз, когда предоставляется такая возможность. Сделайте их интересными! Худший из способов занятий по аэробной программе — скучное хождение по кругу или занятия на велотренажере в кабинете. Лично я считаю, что бег или ходьба по туристическим маршрутам или малоиспользуемым сельским дорогам — более вдохновляющее занятие, чем бег трусцой по городским улицам. За городом я могу наблюдать за птицами и наслаждаться пейзажем. Окружающий вид постоянно меняется, и мне не нужно противостоять интенсивному дорожному движению. Если поездка за город занимает у вас немного времени, то обязательно воспользуйтесь этим. Если же вы живете в большом городе, парк может быть идеальным местом для прогулок и бега. Вы можете плавать или ездить на велосипеде, выбрать занятия танцами или ходить на тренировки в спортивно-оздоровительные центры или тренажерные залы. Видоизменяйте свои упражнения: возьмите с собой собаку, захватите бинокль для наблюдения за птицами, езжайте за город или отправляйтесь купаться в озере или океане. Не воспринимайте упражнения как какую-то повинность. Сделайте это занятие интересным для себя.

Силовые тренировочные программы

Силовые тренировки должны проходить как минимум 2 раза в неделю, включая 8–10 специальных упражнений на различные группы мышц — ног, туловища, рук и плеч. Выполняйте по крайней мере один или два подхода по 8–12 повторений. Для уменьшения риска возникновения мышечной травмы неплохо для начала разогреться, сделав растяжку и несколько гимнастических упражнений (как, впрочем, и для занятий аэробными видами спорта). Если у вас дома нет тренажера или набора гантелей, попробуйте заниматься в местном оздоровительном клубе или фитнес-центре. В большинстве из них есть квалифицированные специалисты, они помогут вам начать и подскажут правильную технику выполнения упражнений. Усвоив основы, вы, возможно, захотите приобрести оборудование для тренировок в домашних условиях.

Смешанные тренировки

Я пытаюсь вдохновить вас не только на занятия ходьбой, плаванием или бодибилдингом. Постарайтесь включать и силовые, и аэробные упражнения в свою тренировочную программу. Именно так поступали наши предки эпохи палеолита, и это — тот самый способ, который быстрее всего улучшит уровень вашей физической подготовки практически без риска возникновения каких-либо травм. Если вы, например, устали ходить пешком или у вас болят ноги, отдохните на следующий день или выполняйте упражнения, которые задействуют мышцы верхней части тела. Плавание — прекрасное упражнение, временно нейтрализующее силу тяжести и позволяющее свободно тренировать все мышцы и части тела. Даже если ваши основные аэробные упражнения — ходьба или бег, все равно постарайтесь несколько раз в месяц посещать бассейн. Это даст возможность вашему телу отдохнуть от непрерывной работы ногами и полностью размять все мышцы и суставы. Езда на велосипеде или велотренажере, как и плавание, способствует снятию напряжения, возникающего при частой ходьбе или беге. Чередую силовые упражнения с аэробными, вы не только ускорите улучшение состояния вашего организма, но и уменьшите риск возникновения травм. Воспринимайте физическую

нагрузку как своего рода роскошь, соревнование с самим собой, доступное далеко не каждому. Это чудодейственный эликсир, который улучшит вашу жизнь и сделает вас счастливее. Спорт поможет вам полностью сформировать свой новый замечательный «палео» стиль жизни.

Глава 12

Жизнь с палеодиетой

Я дал вам ключ, но дверь вы должны открыть сами. Вам необходимо осознать, что, следуя программе питания, разработанной для нас самой природой, вы можете избавиться от лишнего веса и значительно улучшить состояние своего здоровья, и всего этого можно достигнуть без постоянных изматывающих приступов голода.

Изначальную систему питания человечества вам не посоветует ни один диетолог, она не входит в рекомендации правительства, мы можем лишь довериться 2 миллион лет эволюционной мудрости природы. Это та самая система, согласно которой питались все люди на нашей планете всего лишь 333 поколения назад. У людей каменного века не было иной альтернативы, кроме палеодиеты. Очищенных злаков, сахара, соли, молочных продуктов, жирного мяса и обработанных продуктов просто не существовало. К сожалению, сегодня у нас есть выбор. Гамбургеры, чипсы и кола, с одной стороны, и фрукты, овощи и постное мясо — с другой. Выбор за вами.

Как же сделать этот выбор? Как ежедневно принимать верное решение? Вот несколько простых рекомендаций, которые могут вам помочь.

Когда нам хочется есть

Давайте еще раз взглянем на образ жизни древних охотников-собирателей: ешь, когда голоден, и прекращай есть, когда сыт. Многие из нас сегодня едят совсем по другим причинам.

Еда — это любовь. Вспомните праздничный торт, который вам дарили в детстве на день рождения. Наверняка это очень теплые воспоминания — ведь такие события являлись проявлением любви ваших родных. У многих из нас до сих пор сладости ассоциируются с яркой памятью о счастливом детстве. Это нормально, еда и должна вызывать ассоциации с любовью и заботой. Так почему бы не попробовать проявить любовь к себе, своей семье и друзьям с

помощью натуральной природной пищи, которая пойдет на пользу и здоровью, и фигуре? Несколько сочных хвостов омаров или ножек краба, мягких ломтиков авокадо и миски свежей черники, посыпанной миндалем... Эта пища обладает великолепным вкусом и отлично подходит для вашего здоровья. Еда, любимая нами с детства (печенье, пирожные, конфеты, мороженое, шоколад — вы сами можете продолжить этот список) — лишь временное наслаждение, которое слишком быстро приведет к лишнему весу и потере энергичности. Как долго вы еще собираетесь «любить себя» подобным образом?

Еда — это награда. Помните праздничный обед по случаю окончания средней школы, свадьбы или получения новой работы? Вы поощряли себя великолепной едой, и так оно и должно быть. Тогда вы заслужили это, да и сейчас тоже. Однако многие из нас пытаются вознаградить себя таким образом почти ежедневно. Радуйте себя и делайте это хоть каждый день, но используйте для этого полезную пищу: фрукты, овощи и нежирное мясо. Так вы наградите не только свою душу, но и тело.

Пища помогает прогнать скуку. Вы сидите вечером в пятницу у телевизора и, пока идут фильмы и передачи, съедаете килограмм мороженого или вазочку свежее испеченного домашнего шоколадного печенья. Когда вы начнете придерживаться палеодиеты, вы избавитесь от подобных проблем. У вас будет много еды, но это будут фрукты, овощи, а также нежирное мясо и морепродукты. Вам хочется есть? Вперед! Ешьте, что душа пожелает, — ваш аппетит сам подскажет вам, когда остановиться. Раньше вы могли съесть килограмм мороженого или целую вазу печенья и не испытать при этом чувства насыщения. Но теперь вы будете испытывать настоящую сытость, съев куриную грудку, сочных креветок или свежие мандарины. Если вам скучно, лучше ешьте эти продукты, и вскоре вы заметите, что вес ваш снижается, а состояние здоровья значительно улучшается.

Только один день

Если вы ведете образ жизни, подобный тому, что и большинство людей на нашей планете, вы, скорее всего, не прожили ни одного дня без молочных продуктов, злаков, соли, рафинированного сахара, бобовых,

жирного мяса, фастфуда, обработанных продуктов и напитков. Продолжайте и дальше их употреблять — но только не чаще, чем один раз в день!

Я призываю вас к тому, чтобы в течение одного-единственного дня вы не ели ничего, кроме свежих фруктов, овощей и нежирного мяса. При этом вы не проголодаетесь. Ешьте этих продуктов столько, сколько хотите, до тех пор, пока не насытитесь. Могу заверить, что у вас не возникнет дефицита витаминов или минералов, наоборот, ваш организм получит от этого огромную пользу. Вы сами сможете в этом убедиться — обратите внимание на свое самочувствие утром следующего дня.

Затем следуйте принципам палеодиеты в течение второго дня. У вас получится. Если вы проголодались, съешьте большую миску фруктов, несколько охлажденных куриных грудок или другое замечательное блюдо палеодиеты. Следите за уровнем своей активности. Вам нравится бодро просыпаться в хорошем настроении, с нетерпением ожидая нового дня? Нравится не испытывать заметный спад работоспособности в утреннее и обеденное время, как это было раньше? Это только начало. Большинство людей отмечают эти улучшения качества жизни уже с первых дней следования палеодиете. Но лучшее еще впереди.

Ваш вес быстро снизится в течение первых нескольких дней, а затем будет постепенно сокращаться до уровня, оптимального для вашего организма. У тех, кому надо избавиться от нескольких килограммов, это может занять месяц-два, у людей с большим лишним весом — 6 месяцев или даже больше, но самое важное — то, что вы продолжаете худеть, следуя принципам палеодиеты. Если снижение веса является вашей основной целью, сосредоточьтесь на том, как бы вы хотели выглядеть через месяц или два. Ваша уверенность возрастет, как только вы начнете сбрасывать первые килограммы. Через очень непродолжительное время ваши вещи станут вам велики. Отлично — вы на верном пути! Люди обязательно заметят происходящие с вами изменения. Вы почувствуете настоящий триумф, услышав их удивленные вопросы. Не забывайте, что для маленьких побед нужны недели или даже месяцы, но война выигрывается в ежедневных сражениях. Попробуйте запомнить, как хорошо вы чувствуете себя

каждое утро, когда следуете палеодиете. Дни превратятся в недели, недели — в месяцы, и вы в итоге достигнете своей цели, какой бы она ни была.

Вы также заметите, что уйдут проблемы со здоровьем, преследовавшие вас многие годы либо просто вами игнорируемые. Ваши суставы перестанут болеть по утрам, отступит простуда. Кожа и волосы станут мягче. Расстройство желудка и изжога уйдут в прошлое. Впервые за многие годы вы забудете, что такое запор или синдром раздраженного кишечника.

У людей с более серьезными нарушениями здоровья, такими как высокое артериальное давление, повышенный уровень холестерина или диабет второго типа, симптомы заболеваний могут начать отступать лишь спустя несколько недель после начала следования палеодиете.

У вас в руках ключ к здоровой жизни. Что лучше — привыкнуть к палеодиете или продолжать испытывать проблемы с сердцем, страдать от диабета, гипертонии и других заболеваний? Подумайте над этим. Исключите продукты, способные вызвать метаболический синдром, из своего рациона. Сделав это, вы также снизите риск развития многих видов рака.

Выбор за вами. Риски минимальны, выгоды очевидны. Выберите путь к здоровью и нормальному весу и не забудьте получить от этого процесса удовольствие!

Приложение А

Кислотно-щелочная ценность продуктов (на каждые 100 г)

Кислотные продукты		Щелочные продукты	
Злаки		Фрукты	
Неочищенный рис	+12,5	Изюм	-21,0
Геркулес	+10,7	Черная смородина	-6,5
Спагетти	+6,5	Бананы	-5,5
Яичная лапша	+6,4	Абрикосы	-4,8
Кукурузные хлопья	+6,0	Киви	-4,1
Белый рис	+4,6	Вишня	-3,6
Ржаной хлеб	+4,1	Груши	-2,9
Смешанный хлеб	+3,8	Ананас	-2,7
Белый хлеб	+3,7	Персики	-2,4
Молочные продукты		Яблоки	-2,2
Сыр пармезан	+34,2	Арбуз	-1,9
Плавленый сыр	+28,7	Овощи	
Твердый сыр	+19,2	Шпинат	-14,0
Сыр гауда	+18,6	Сельдерей	-5,2
Сыр камамбер	+14,6	Морковь	-4,9
Творог	+8,7	Цукини	-4,6
Цельное молоко	+0,7	Цветная капуста	-4,0
Бобовые		Картофель	-4,0
Арахис	+8,3	Редька	-3,7
Чечевица	+3,5	Баклажан	-3,4
Горох	+1,2	Помидоры	-3,1
Мясо, рыба, яйца		Салат	-2,5
Форель	+10,8	Цикорий	-2,0
Индейка	+9,9	Лук-порей	-1,8

Курица	+8,7	Лук	-1,5
Яйца	+8,1	Грибы	-1,4
Свинина	+7,9	Зеленый перец	-1,4
Говядина	+7,8	Брокколи	-1,2
Треска	+7,1	Огурцы	-0,8
Сельдь	+7,0		

Приложение В

Сравнительная таблица содержания жиров в мясе диких и домашних животных

Количество жиров в мясе домашних животных	% жира	Граммов насыщенного жира
Свиная отбивная	51	4,80
Говяжий бифштекс	66	9,08
Баранина	75	9,95
Куриные окорочка	58	4,33
В среднем	62,5	7,04

Количество жиров в мясе диких животных	% жира	Граммов насыщенного жира
Антилопа, жаркое	17	0,97
Лось, жаркое	7	0,29
Олень, жаркое	19	1,25
В среднем	14,8	0,86

Приложение С

Палеодиета в глобальном масштабе

В этой книге я проследил сельскохозяйственный «прогресс» человечества, и мы увидели, что ключом к восстановлению здоровья и снижению веса является замена современных обработанных продуктов свежими фруктами, овощами, нежирным мясом, рыбой и морепродуктами. Сделать это очень легко. Мы можем сами выращивать фрукты и овощи либо круглый год покупать их в магазинах и на рынках. Благодаря системе воздушного сообщения и теплицам нам доступны свежие персики в феврале, клубника в декабре и креветки в любое время года.

Единственным ограничивающим фактором является цена. Свежие фрукты и овощи дороже бобов и белого риса. Нежирная свиная вырезка и грудка индейки стоят больше, чем хлеб и картофель. Продукты сельскохозяйственной революции в современном мире — это дешевые продукты. Злаки, бобовые и корнеплоды — это крахмалистые продукты, которые позволили численности населения нашей планеты превысить 6 миллиардов человек. Они же дали нам возможность максимально откормить домашний скот в узких загонах для удовлетворения потребностей в жирном мясе, в то время как природой животным было назначено пастись на полях. Мы засорили нашу пищу миллиардами тонн сахара и кукурузного сиропа с высоким содержанием фруктозы, нарушили баланс жирных кислот омега-6 и омега-3 в нашем рационе питания. Не будь всех этих продуктов, наша планета могла бы прокормить, вероятно, не более десятой части нынешнего населения; можно смело утверждать, что без дешевых крахмалистых продуктов миллиарды людей просто умерли бы от голода.

К сожалению, для большинства людей система питания, к которой они предрасположены генетически, находится за пределами их финансовых возможностей. Продукты, которыми все мы питались до сельскохозяйственной революции, сегодня являются привилегией благополучных, богатых стран. Однако в любом случае можно совершить несколько практических шагов для улучшения питательных

качеств потребляемых в пищу продуктов и приблизить образ жизни к тому, который вели наши предки.

ЖИВОТНОВОДСТВО

Большинство злаков для животных, как и для людей, являются низкокачественным кормом. Многие наши проблемы со здоровьем, связанные с избыточным потреблением насыщенных жиров и жирных кислот омега-6, — прямое следствие использования кормового зерна в животноводстве. Сегодня 70% процентов урожая зерновых скормливается крупному рогатому скоту, хотя в этом нет особой необходимости. В современной индустрии по производству говядины скот первую половину своей жизни проводит на искусственных или природных пастбищах, а зерновые животные получают уже, как правило, во второй половине жизни. Если бы мы не держали скот в загонах и насильно не кормили бы его продовольственным зерном, мы бы получали более здоровое мясо, просто позволив животным свободно пастись на природе в течение всей их жизни.

Употребление животными такого большого количества злаков приводит к уменьшению содержания в его мясе полезных жирных кислот омега-3 и увеличению — жиров омега-6. Кроме того, животное толстеет, и около 25–30% массы его тела может составлять чистый жир. Под кожей образуется жировая прослойка толщиной от 7 до 12 см. Жир начинает преобладать в брюшной полости и даже проникает в мышечные ткани животного — так получают мраморное мясо. При этом производители мяса считают, что потребители чаще покупают мраморные стейки, и именно поэтому откармливают животных злаками. Значительная часть калорийности — более 60% — может содержаться в жировой прослойке говяжьего мраморного T-bone стейка. Даже мясо худых животных злакового откорма, лишенное видимого жира, содержит жира в два раза больше, чем мясо диких или кормящихся на пастбищах животных. Преобладающий жир в мясе откормленных зерном коров — это насыщенный жир. В 100-граммовом жирном говяжьем T-bone стейке содержится 9 г насыщенного жира. Та же порция бифштекса, приготовленного из мяса животных, выращенных на пастбищах, содержит его всего 1,3 г.

Откорм скота злаками также негативно сказывается на питательной ценности конечного продукта: в мясе пастбищных животных конъюгированной линолевой кислоты в 5 раз выше, чем у питающихся злаками. Конъюгированная линолевая кислота (КЛК) — это «хороший» вид жиров, который является нашим главным союзником в борьбе против рака. В ходе экспериментов выявлено, что небольшое количество КЛК значительно уменьшает развитие опухолей у лабораторных животных. Мясо пастбищных животных также содержит в 4 раза больше витамина Е и селена, чем мясо животных злакового откорма; и витамин Е, и селен — сильнейшие антиоксиданты, защищающие нас от рака и болезней сердца.

По сути, откорм скота злаками превращает хорошую полезную пищу — нежирное мясо — в менее питательную жирную пищу, которая имеет высокий потенциал негативного воздействия на наше здоровье. Это также очень расточительно. бóльшая часть жира из туш, идущих на производство мраморного мяса, в итоге удаляется во время разделки туши. Зачем же мы кормим скот злаками, намеренно создавая больше жира, а затем выбрасываем этот жир, чтобы все равно в результате получить жирное мясо, которое существенно менее полезно, чем нежирное? В этом не много смысла. Хороший способ улучшить качество мяса — с точки зрения и здоровья, и экологии — полностью отказаться от злакового откорма. Многие производители говядины в Австралии и Аргентине уже движутся в этом направлении при поддержке потребителей.

Благодарности

Автор «Палеодиеты» — я, но книга не появилась бы, не будь трудов большого количества ученых, работающих в различных областях. Я особенно благодарен моему другу и коллеге Бойду Итону за его замечательную статью «Палеопитание» в «Медицинском журнале Новой Англии» (England Journal of Medicine), а также за то, что он поверил в меня как в автора этой книги. Я провел бесчисленные часы, обсуждая (как вживую, так и при помощи электронных средств) системы питания, болезни и антропологию со многими знаменитыми учеными, врачами и просто заинтересованными этими темами людьми. Я подозреваю, что без их поддержки, знаний и энтузиазма эта книга не была бы написана. Спасибо вам, Бойд Итон, Дженни Брэнд Миллер, Нил Манн, Энди Синклер, Майк и Мэри Дэн Идес, Артемис Симопоулос, Брюс Уоткинс, Дэн Исмэй, Уорд Николсон, Дон Уисс, Бен Бальзер, Кларк Спенсер Ларсен, Майк Ричардс, Джон Спет, Норман Салем, Джо Хиббельн, Стефен Куннан, Ким Хилл, Крейг Стэнфорд, Роберт Крэйон, Роберт Готшэлл, Джо Фриль, Кевин Дэйви, Линн Тухей, Дэвид Дженкинс, Дэвид Люгвиг, Сорен Тубро, Джордж Уильямс, Луиза Райджман, Майкл Кроуфорд, Стаффан Линдеберг, Рэй Одетт, Вольфганг Лутц, Энн Магеннис, Арт ДеВэйн, Пэт Грей, Чарли Роббинс, Ирвин Линер, Николай Верм, Тони Себастьян, Роберт Хини, Стюарт Трусвелл и Пэм Киги. Наконец, огромная благодарность моим агентам Кэрол Манн и Ханне Тауб, которые неумолимо трудились, чтобы издать эту книгу, и моему редактору Тому Миллеру за его преданность и энтузиазм.

- [1] На русском языке книга впервые была опубликована в 2011 году издательством «Альфа-Бета». Прим. ред.
- [2] КроссФит (от англ. CrossFit) — это гибкая система тренинга, которая состоит из функциональных упражнений, выполняемых с высокой интенсивностью. Прим. ред.
- [3] Охотники-собиратели — это определенный уровень развития человеческих обществ. Такое общество характеризуется присваивающей экономикой (хозяйство с преобладающей ролью охоты, собирательства и рыболовства) и высокой горизонтальной мобильностью. Прим. ред.
- [4] Акне — собирательное обозначение воспалительных заболеваний сальных желез и волосяных мешочков кожи. Чаще всего термин применяют для обозначения угревой сыпи. Прим. ред.
- [5] Эпидемиологический метод — специфическая совокупность приемов и способов, предназначенных для изучения причин возникновения и распространения любых патологических состояний в популяции людей (включает наблюдение, обследование, историческое и географическое описание, сопоставление, эксперимент, статистический и логический анализы). Прим. ред.
- [6] Палеолит (древний каменный век) — первый исторический период каменного века с начала использования каменных орудий (около 2,6 миллиона лет назад) до появления у человека земледелия приблизительно в 10 тысячелетии до н. э. Прим. ред.
- [7] Томас Гоббс (1588–1671) — английский философ-материалист и государственный деятель. «Левифиан, или Материя, форма и власть государства церковного и гражданского» — одно из основных сочинений Гоббса, написанное в 1651 году, на русский язык переведено в 1936 году. Прим. ред.
- [8] Насыщенные жиры содержат большое количество жирных кислот. Это означает, что в молекуле насыщенных жиров нет свободных

мест, куда могли бы присоединиться атомы водорода. Насыщенные жиры в основном остаются твердыми при комнатной температуре. Ненасыщенные жиры подразделяются на два вида: поли- и мононенасыщенные. Молекулы мононенасыщенных жиров позволяют присоединиться только одному атому водорода. Эти жиры, вероятно, самые полезные, потому что они не засоряют просветы артерий так, как насыщенные. Они отличаются наибольшей стабильностью при кулинарной обработке, поэтому на них лучше всего жарить. Мононенасыщенные жиры при комнатной температуре находятся, как правило, в жидком состоянии, но могут затвердеть при хранении на холоде. Полиненасыщенные жиры обычно входят в состав растительных масел. На их молекулах очень много места для дополнительных атомов водорода. Эти жиры считаются не такими вредными для здоровья, потому что они не засоряют артерии вредными отложениями, как это делают насыщенные жиры. Полиненасыщенные жиры жидкие при комнатной температуре и остаются жидкими даже при заморозке или в холодильнике. Трансжиры — разновидность ненасыщенных жиров, полученных путем гидрогенизации. Гидрогенизированные жиры имеют искаженную молекулярную структуру, нехарактерную для природных соединений. Встраиваясь в клетки организма, трансжиры нарушают клеточный метаболизм. Прим. ред.

[9] Липопротеины низкой плотности (ЛПНП) — класс липопротеинов крови, являющийся наиболее атерогенным. Этот класс липопротеинов является одним из основных переносчиков холестерина в крови. Холестерин ЛПНП часто именуется «плохим холестерином» из-за его связи с риском атеросклероза. Прим. ред.

[10] Липопротеины высокой плотности (ЛПВП) — класс липопротеинов плазмы крови. ЛПВП существенно снижают риск атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний, поэтому их иногда называют «хорошим холестерином». Прим. ред.

[11] Омега-3 — класс полиненасыщенных жирных кислот. Обладает широким действием на различные системы организма. Относится

к так называемым незаменимым жирным кислотам, которые организм не может синтезировать самостоятельно и которые должны поступать с пищей. Омега-6 не является незаменимой, может синтезироваться организмом самостоятельно. Прим. ред.

[12] T-bone стейк — большой (больше 0,5 кг) стейк на т-образной кости, приготовленный из телятины или отборной говядины специального зернового откорма, то есть из так называемого мраморного мяса. Прим. ред.

[13] Антиоксиданты — природные или синтетические вещества, способные тормозить окисление органических соединений. Прим. ред.

[14] Остеопороз — заболевание, связанное с повреждением (истончением) костной ткани, ведущее к переломам и деформации костей. Прим. ред.

[15] Гликемический индекс — показатель влияния продуктов питания на уровень сахара в крови. Когда продукту присваивается низкий гликемический индекс, это значит, что при его употреблении уровень сахара в крови поднимается медленно. Чем выше гликемический индекс, тем быстрее поднимается уровень сахара в крови после употребления продукта и тем выше будет одномоментный уровень сахара в крови после употребления пищи. Прим. ред.

[16] Эклампсия — заболевание, возникающее во время беременности, родов и в послеродовой период, при котором артериальное давление достигает такого высокого уровня, что появляется угроза жизни матери и ребенка. Прим. ред.

[17] МЕ (международная единица) — в фармакологии это единица измерения количества вещества, основанная на биологической активности. Используется для витаминов, гормонов, некоторых лекарств, вакцин, составляющих крови и подобных биологически активных веществ. Прим. ред.

[18] Расщелина позвоночника (спина Бифида) — состояние, при

котором часть одного или нескольких позвонков развивается не полностью, в результате чего участок спинного мозга остается незащищенным. Риск рождения ребенка с расщелиной позвоночника связан с дефицитом фолиевой кислоты в рационе матери, особенно в ранние сроки беременности. Прим. ред.

[19] Продовольственная пирамида — план питания, разработанный Министерством сельского хозяйства США, позволяющий потребителям в простой и доступной форме рассчитать необходимое количество калорий в зависимости от возраста, пола и физической активности конкретного человека. Прим. ред.

[20] Гидрогенизация жиров — каталитическое присоединение водорода к сложным эфирам глицерина и ненасыщенных жирных кислот. Гидрогенизация жирных растительных масел и жидких жиров морских животных и рыб производится для получения отвержденных жиров, применяемых для пищевых и технических целей. Прим. ред.

[21] Инсулинорезистентность представляет собой нарушение метаболического ответа на эндогенный или экзогенный инсулин. Данное состояние приводит к повышенной концентрации инсулина в плазме крови по сравнению с физиологическими значениями для имеющейся концентрации глюкозы. Прим. ред.

[22] Синдром Гужеро–Шегрена, синдром Шегрена, «сухой синдром» — заболевание, характеризующееся поражением слюнных, слезных и потовых желез наряду с аутоиммунными проявлениями. Прим. ред.

[23] Спред — род пищевых продуктов на основе смеси растительных и молочных жиров, с массовой долей общего жира от 39 до 95%. Прим. ред.

[24] Пепперони — острая разновидность салями итало-американского происхождения. Обычно делается из свинины, хотя встречаются американские разновидности, приготовленные из смеси говядины, курицы и свинины. Прим. ред.

[25] «Весонаблюдатели» (Weight Watchers) — коммерческая программа снижения веса, основывающаяся на сбалансированном низкожировом питании, физических упражнениях и групповых консультациях. Каждому продукту питания присваиваются очки в соответствии с его пищевой ценностью. Есть можно столько, сколько хочется, ограничивая себя лишь рамками дневного количества очков. Прим. ред.

[26] Анорексия — полный или частичный отказ от приема пищи. Выделяют нервную (преднамеренное снижение веса, вызываемое и/или поддерживаемое самим пациентом) и психическую (отказ от еды ввиду резкого угнетения аппетита при депрессивных и кататонических состояниях или под влиянием бредовых идей отравления) анорексию. Прим. ред.

[27] Альфред Норт Уайтхед — известный британский математик и философ. В соавторстве с Берtrandом Расселом в 1910–1913 гг. написал книгу *Principia Mathematica*. Идеи, высказанные в книге, легли в основу логицизма и теории типов. Преподавал в Гарвардском университете после Первой мировой войны. Прим. ред.

[28] Интервенционное исследование — исследование новых, незарегистрированных лекарственных препаратов, иммунобиологических средств, медицинской техники, либо исследование, в котором лекарственные препараты, иммунобиологические средства, медицинская техника назначаются или применяются способом, отличным от условий, изложенных в зарегистрированной инструкции по применению (будь то новое показание, новая дозировка препарата, новый путь введения, новый способ применения или же новая категория пациентов). Прим. ред.

[29] Исследование, в котором пациент не знает, а исследователь знает, какое лечение получает пациент, называется простым анонимным. Если о назначенном лечении не знают ни пациент, ни исследователь, такое исследование называется двойным

анонимным. Плацебо-контроль означает, что пациентам в контрольной группе дают плацебо — продукт, не содержащий активного начала, который по форме, цвету, вкусу, запаху полностью имитирует исследуемый препарат. Прим. ред.

[30] Все, за исключением крахмалистых корнеплодов, таких как картофель. Горох и фасоль к овощам не относятся, это бобовые, а эти продукты редко были в рационе людей эпохи палеолита.

[31] Экстракция — метод извлечения вещества из раствора или сухой смеси с помощью подходящего растворителя. Для извлечения из раствора применяются растворители, не смешивающиеся с этим раствором, но в которых вещество растворяется лучше, чем в первом растворителе. Гексан — насыщенный углеводород, который применяется при экстракции растительных масел. Прим. ред.

[32] Рецепты блюд, названия которых отмечены *, даны в главе 10, в разделе «Рецепты».

[33] Бойзенова ягода (ежемалина) — гибрид малины, ежевики и логановой ягоды. Прим. ред.

[34] Источник: Рэй Одетт. Neanderthin (Руководство по питанию пещерного человека). Нью-Йорк: St.Martin's Press, 1999.

Над книгой работали

Ответственный редактор *Варвара Алёхина*

Редактор *Светлана Першина*

Дизайн обложки *Наталья Майкова*

Макет *Кирилл Черепанов*

Верстка *Надежда Кудрякова*

Корректоры *Наталья Лазариди, Надежда Болотина*

ООО «Мани, Иванов и Фербер»

mann-ivanov-ferber.ru

Электронная версия книги

подготовлена компанией Webkniga, 2013

webkniga.ru

Здоровье начинается с правильной еды

Что, как и когда есть, чтобы чувствовать себя и выглядеть на все сто

Даллас и Мелисса Хартвиг

О чем эта книга

То, что мы едим, оказывает долгосрочное влияние на наше здоровье, продлевая или сокращая нашу жизнь. Часто, поддавшись рекламе, мы ошибаемся, считая те или иные продукты здоровыми для себя и своих близких. Прочитав эту книгу, вы сможете сформировать здоровые привычки уже на этапе выбора продуктов. В результате вы станете лучше выглядеть, крепче спать, меньше болеть.

Для кого эта книга

Книга будет интересна коллегам авторов. Как всегда, в среде профессионалов, теория авторов вызовет немало противоречивых откликов.

Книга адресована всем, кто хочет снова жить полноценной жизнью, избавиться от многих приобретенных с годами заболеваний.

Фишка книги

Книга раскрывает суть полноценного и правильного питания, описывая не столько диету, сколько программу — инструмент, который поможет вам улучшить здоровье и самочувствие.

Если вы пройдете курс авторов, который они описывают в книге, — Whole30 — и почувствуете эффективность этого метода, привычки правильного питания останутся с вами на всю жизнь.

Об авторах

Даллас Хартвиг, магистр наук, физиотерапевт, получил степень бакалавра естественных наук в области анатомии и физиологии, а также степень магистра в области физиотерапии в Университете Эндрюса, и, кроме того, с 2001 г. он является лицензированным физиотерапевтом.

Мелисса Хартвиг — сертифицированный спортивный диетолог в рамках Международного общества по питанию спортсменов. Она сертифицированный инструктор по подниманию гири в рамках программы RKC™.



Здоровые привычки

Диета доктора Ионовой

Лидия Ионова

О чем эта книга

О том, как постепенно, шаг за шагом, с любовью и заботой о себе, изменить образ жизни и достичь желанного внешнего вида и веса. Причем — навсегда! Это книга о том, как выработать и закрепить привычки здорового образа жизни; как решить вопрос похудения не только через еду, а еще через осмысление, переоценку своего поведения и уклада жизни.

Это программа изменений к лучшему. За 12 недель мы выработываем здоровые привычки, не только в еде, но и в режиме дня, распределении нагрузок, занятиях спортом (или прогулках), становимся бодрее, четче, здоровее.

Для кого эта книга

Для тех, кто осознал, что готов к переменам в своей жизни, для тех, кто готов к разумным изменениям с пользой для всего организма.

Фишка книги

Уникальная методика оздоровления и снижения веса Лидии Ионовой. Ключевой принцип методики — *постепенное* изменение пищевых привычек. Коррективы вносятся поэтапно и дозированно: что-то новое — каждую неделю. В книге есть персональный дневник, который можно вести, осваивая программу «12 недель».

Об авторе

Лидия Ионова — врач-диетолог, основатель «Клиники доктора Ионовой».



Раздельное питание

Как правильно сочетать продукты для вашего здоровья

Ли Дюбель

О чем эта книга

Все знают — мы едим, чтобы жить. Мы получаем от трапезы удовольствие, а организм — питательные вещества. Правильно? Оказывается, не всегда! Неправильное сочетание продуктов не только не наполнит нас энергией, но и отнимет ее, «захлавив» наш организм, как беспечные хозяева захламляют дом ненужными вещами.

В книге подробно рассказывается о сочетаниях продуктов, способных улучшить настроение, избавить от болезней и продлить жизнь! При этом речь идет вовсе не о диете и самоограничениях! А об особой системе сочетания продуктов, позволяющей не только постепенно очистить организм, но и наладить его работу на долгие годы.

Для кого эта книга

Для всех, кто хочет привести себя в форму, обрести здоровый образ жизни и зарядиться энергией для новых свершений.

Фишка книги

Подробная классификация продуктов и правила их сочетания.

Об авторе

Ли Дюбель — простая американская домохозяйка — более двадцати пяти лет собирала и исследовала данные о сочетании продуктов и их воздействии на организм. Результаты этих исследований она проверила на себе (и смогла значительно улучшить состояние здоровья без хирургического и медикаментозного вмешательства) и на клиентах своего небольшого ресторана, который был открыт, чтобы все желающие могли приобщиться к новой системе питания.



До смерти здоров

Результат исследования основных идей о здоровом образе жизни

Эй Джей Джейкобс

О чем эта книга

Это увлекательный рассказ нью-йорского журналиста Эй Джей Джейкобса, который решил узнать, насколько правдивы различные методики, обещающие здоровую и долгую жизнь. Он просто начал выполнять их, дословно, одну за одной — до тех пор, пока они едва не свели его в могилу.

Drop Dead Healthy — это по-настоящему смешное путешествие в мир мифов о здоровом образе жизни, которыми кишат умы современных людей. Эй Джей писал свою книгу, сидя на кипе медицинских исследований, и тщательно сверял каждый свой шаг с профессиональными врачами. Он благородно позволяет улыбнуться над его мучениями и избежать собственных.

Только не читайте эту книгу на диване в обнимку с миской чипсов или попкорна — испортите карму.

Для кого эта книга

Для всех, кто хочет потратить время вечернего чтения с пользой для здоровья.

Фишка книги

Вы еще никогда не держали в руках книгу, в которой так подробно и увлекательно был бы описан человеческий организм и особенности его здорового функционирования.

Об авторе

Эй Джей Джейкобс — журналист, автор трех бестселлеров The Know-It-All, The Year of Living Biblically и The Guinea Pig Diary. Сотрудничает с такими крупными изданиями, как Esquire, The New York Times и The Washington Post. Ведет блог на своем сайте www.ajjacobs.com.



Жизнь на полной мощности!

Управление энергией — ключ к высокой эффективности, здоровью и счастью

Джим Лоэр, Тони Шварц

О чем эта книга

Тайм-менеджмент — замечательное изобретение. Он помогает ставить перед собой значительные цели, больше успевать и получать более высокий доход.

Но в этой схеме случаются сбои. Дел запланировано много, а сил не хватает даже на их половину. Что же делать?

Ответ на этот вопрос пришел из большого спорта. Авторы книги много лет занимались психологической подготовкой звезд большого тенниса и обнаружили, что потенциальный победитель умеет мгновенно расслабляться между подачами. А тот, кто находится в напряжении все время игры, проиграет. То же самое происходит и с корпоративными служащими. Монотонные нагрузки ведут к упадку сил и физическим недугам. Чтобы этого не происходило, нашей энергией — физической, эмоциональной, умственной и духовной — нужно научиться управлять. Принципы и методики, описанные в книге, объяснят, как это сделать.

Для кого эта книга

Для всех, кто много работает, ставит перед собой профессиональные и личные цели и каждый день предпринимает усилия по их достижению.

Фишка книги

Авторы много лет занимались психологической подготовкой звезд мирового спорта.

Об авторах

Джим Лоэр, председатель и исполнительный директор Human Performance Institute (бывшего LGE Performance Systems), широко известен своими работами в области психологии высоких результатов. Среди клиентов его тренировочного центра сотни спортсменов мирового класса, полиция и секретные службы, команды спасателей и спецподразделения ФБР. С 1993 г. центр с успехом применяет разработанные его командой принципы подготовки не только известных атлетов, но и менеджеров высшего звена. Джим Лоэр — автор полутора десятка книг и множества научных статей.

Тони Шварц — президент Human Performance Institute и соавтор методологии тренировочных программ этого центра. Тони — соавтор трех книг, включая бестселлер *Work in Progress* («Работа продолжается»), *What Really Matters: Searching for Wisdom in America* («То, что действительно важно: поиски мудрости в Америке»). Кроме этого, он работал репортером газеты *The New York Times*, редактором журнала *Newsweek*, а также сотрудничал со многими другими известными периодическими изданиями.



Максимально полезные книги от издательства «Манн, Иванов и Фербер»

Наши электронные книги: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/ebooks/>

Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редакции и корректуре, то просим написать на be_better@m-i-f.ru, так мы быстрее сможем исправить недочеты.

Заходите в гости: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/>

Наш блог: <http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/>

Мы в Facebook: <http://www.facebook.com/mifbooks>

Мы ВКонтакте: <http://vk.com/mifbooks>

Наш Twitter: <https://twitter.com/mifbooks>

Дерево знаний:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/promo/derevo-znaniy/>

Предложите нам книгу:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/predlojite-nam-knigu/>

Ищем правильных коллег:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/job/>

Для корпоративных клиентов:

Полезные книги в подарок:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/promo/presents-b2b/>

Книги ищут поддержку:

<http://www.b2b.mann-ivanov-ferber.ru/sponsorship/promo/>

Корпоративная библиотека:

<http://www.b2b.mann-ivanov-ferber.ru/corp-library/>

Оглавление

[Эту книгу хорошо дополняют](#)

[Информация от издательства](#)

[От издательства](#)

[Предисловие](#)

[Часть I. Что такое палеодиета?](#)

[Введение](#)

[Глава 1. Не просто одна из диет](#)

[Глава 2. Основные правила палеодиеты](#)

[Глава 3. Как наше питание стало неправильным и что мы можем изменить](#)

[Часть II. Снижение веса, профилактика и лечение болезней](#)

[Глава 4. Палеодиета и снижение веса](#)

[Глава 5. Метаболический синдром: болезни цивилизации](#)

[Глава 6. Еда как лекарство: как палеодиета улучшает здоровье и самочувствие](#)

[Часть III. Программа палеодиеты](#)

[Глава 7. Особенности палеодиеты](#)

[Глава 8. Переходим к практике](#)

[Глава 9. Три ступени палеодиеты](#)

[Глава 10. Рецепты палеодиеты](#)

[Глава 11. Физическая активность](#)

[Глава 12. Жизнь с палеодиетой](#)

[Приложение А. Кислотно-щелочная ценность продуктов \(на каждые 100 г\)](#)

[Приложение В. Сравнительная таблица содержания жиров в мясе диких и домашних животных](#)

[Приложение С. Палеодиета в глобальном масштабе](#)

[Благодарности](#)

[Над книгой работали](#)

[Книги, вышедшие в издательстве](#)

Максимально полезные книги от издательства «Манн, Иванов и Фербер»