

УДК 615.874
ББК 51.230
П55

Haylie Pomroy
FAST METABOLISM FOOD RX

© 2016 by Haylie Pomroy
All rights reserved.

This translation published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of the Crown Publishing Group,
a division of Penguin Random House LLC and with Synopsis Literary Agency

Помрой, Хейли.

П55 Формируем Пищевые Привычки для здоровья / Хейли Помрой ;
[пер. с англ. А. Захарова]. — Москва : Издательство «Э», 2018. —
304 с. — (Body & mind. Книги, которые меняют тебя и твоё тело).

ISBN 978-5-699-93232-0

Еда — фундамент нашего здоровья. Если вы хотите чувствовать себя великолепно, меньше болеть, избавиться от лишних килограммов, продлить жизнь и молодость, то пищевые привычки необходимо изменить.

Хейли Помрой, диетолог звезд Голливуда, среди ее клиентов Роберт Дауни-мл. и Дженифер Лопес, автор бестселлеров, дает вам четкий план и указывает путь. Когда многочисленные проблемы со здоровьем стали угрожать ее жизни, она поставила себе задачу найти продукты или их сочетания, которые помогут спасти и восстановить здоровье. Она разработала 7 уникальных программ питания, они ускоряют метаболизм и полностью перезагружают весь организм, составила список из 20 суперпродуктов, которые обязательно должны присутствовать в рационе каждого хотя бы раз в неделю.

Выберите то, что необходимо и подходит именно вам, и воспользуйтесь самым мощным оружием — правильным питанием.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-699-93232-0

© Захаров А., перевод, 2016
© ООО «Издательство «Э», 2018

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.	Как научиться слушать свое тело	7
	ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. Революционный рецепт	15
ГЛАВА 1.	Уравнение здоровой и счастливой жизни	17
ГЛАВА 2.	Ограничение количества калорий или болезнь?	36
ГЛАВА 3.	Что тело может нам сказать	53
ГЛАВА 4.	Пищевой фундамент: необходимые организму продукты	74
	ЧАСТЬ ВТОРАЯ. Ваше тело шепчет	101
ГЛАВА 5.	Желудочно-кишечный тракт: проблемы и решения	103
ГЛАВА 6.	Усталость и изнеможение: где найти энергию	120
	ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. Ваше тело говорит	143
ГЛАВА 7.	ПМС или менопауза: как пережить	145
ГЛАВА 8.	Холестерин повышен? Начните действовать прямо сейчас	166
ГЛАВА 9.	Печаль и радость без причины — плохой симптом	185
	ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. Ваше тело кричит	213
ГЛАВА 10.	Проблемы с сахаром — предиабет — диабет	215
ГЛАВА 11.	Аутоиммунные заболевания и режим питания	236
ГЛАВА 12.	Диагностика организма	260
	Благодарности	278

ПРИЛОЖЕНИЯ	Приложение № 1. Список обязательных для организма продуктов	280
	Приложение № 2. Топ-20 суперпродуктов для лечения ЖКТ	283
	Приложение № 3. Топ-20 суперпродуктов для восстановления энергии	284
	Приложение № 4. Топ-20 суперпродуктов для улучшения гормонального фона	284
	Приложение № 5. Топ-20 суперпродуктов от повышенного холестерина.....	284
	Приложение № 6. Топ-20 суперпродуктов от перепадов настроения и для счастья	284
	Приложение № 7. Топ-20 суперпродуктов для стабилизации сахара в крови.....	285
	Приложение № 8. Топ-20 суперпродуктов для ремонта иммунной системы.....	285
	Приложение № 9. Опасности при аутоиммунных болезнях. Избегайте	285
	Составь свою личную пищевую карту	286
	Список литературы	290
	Примечания.....	295
	Предметный указатель.....	297

Эта книга посвящается моей самой первой любви: лекарству под названием преднизон. Если бы не облегчение, которое ты мне подарил, и не трудности со здоровьем, которые ты у меня вызвал, я бы никогда не нашла свою настоящую любовь — помогать другим искать свой путь. Также я посвящаю эту книгу своей маме, доктору Джин Уилсон, потому что когда мне поставили диагноз, она сказала: «Не бойся. Ты умная. Я знаю, ты справишься».

Как научиться слушать свое тело

Вы не узнаете, насколько сильны, пока у вас не останется иного выбора, кроме как быть сильными.

— Цитата, обычно приписываемая Бобу Марли

Каждый раз во время еды вы вызываете внутренние изменения обмена веществ. Физические акты — прием пищи, ощущение запаха и вкуса — активируют метаболические пути, которые запускают экспрессию генов. Кроме того, они подают сигналы телу: распределять сахара, стимулировать выделение гормонов, регулировать важнейшие процессы — настроение, сон, энергичность. Когда вы едите, питательные вещества непосредственно влияют на ваше самочувствие, внешность и здоровье. У вас в тарелке находится мощная сила, но многие из нас начинают учиться пользоваться ею, лишь когда чувствуют себя нехорошо, недовольны фигурой, уровнем энергии, иммунитетом или химическим составом крови.

Неважно, с чем вы сейчас боретесь: выбор продуктов непосредственно влияет не только на эту борьбу, но и на решение проблемы. Вы вовсе не обязаны угасать — терять энергию, здоровье, физическую форму, функциональность, жизненную силу. Ровно наоборот. У вас есть возможность решить проблемы со здоровьем. Все мы едим, и я всем сердцем хочу показать, какой огромной силой может обладать питание.

Я часто указываю еду в рецептах, словно лекарства. Мне пришлось потратить всю карьеру, чтобы узнать, какие именно продукты влияют на конкретные системы тела или проблемы со

здоровьем. Если хотите что-то изменить в своем теле, уровне энергии или здоровье, с радостью помогу. Я не врач и не выдаю рецепты на лекарства, но я диетолог, и мои предписания имеют доказанный клинический эффект.

Работая над этой книгой, я долго раздумывала, почему же решила выйти за пределы своего комфортного, уютного клинического мирка и перебраться в мир книг, сайтов и газет. Я делилась своими мыслями о теле и здоровье с теми, с кем встречалась лицом к лицу — с людьми, тайно борющимися с самыми разнообразными проблемами со здоровьем. Но мне казалось, что этого недостаточно. Я всегда говорила, что меня в эту отрасль привели собственные проблемы со здоровьем. Но, как мне кажется, еще одна важная причина, по которой это произошло, — желание создать здоровье для вас. Мне повезло: я была рядом с моими клиентами, когда они справлялись с кризисами, и в этих путешествиях я научилась столь многому, что чувствую себя обязанной поделиться этими знаниями. Еда — это мощнейшее лекарство. Я не просто верю: я точно знаю, что еда — правильная еда — может по-настоящему исцелить тело.

Но началось все действительно с меня и моих собственных недугов. Видите ли, задолго до того, как диетология стала моей профессией, мне приходилось соблюдать строжайшую диету, чтобы не покатиться под откос. Я узнала, что питание может сделать для меня самой, намного раньше, чем помогла первому пациенту. То был вопрос жизни и смерти.

МОЙ ПУТЬ ИЗ АМБАРА В КЛИНИКУ

Я училась в ветеринарном колледже, когда пришлось взять академический отпуск по болезни, который заставил меня узнать, кто я на самом деле и кем хочу стать — и с личной, и с профессиональной точки зрения. Во время написания первой книги «Диета для быстрого метаболизма» я знала, что читателям захочется узнать что-нибудь обо мне, прежде чем рассматривать советы по похудению. Многие видели моих клиентов на красной ковровой дорожке, так что знают о качестве работы. И несмотря на это, надо было рассказать, кто я такая и как научилась *так делать*? Я рассказала читателям о своем образовании агронома

и ветеринара и о том, как изучила много разных отраслей науки, чтобы взять лучшее от множества разных традиций.

Дальше была кулинарная книга. В ней рассказано не только о моем опыте, но и том, что в нашей семье есть личный повар... и это я. Я — мама, и постоянно готовлю еду детям. И во время создания книги «Сжигание» избрала немного другой подход. Я хотела, чтобы читатели поняли, что моими клиентами являются не только знаменитости, которые и без того выглядят почти идеально и нуждаются лишь в легкой корректировке. За двадцать с лишним лет работы в клинике я поняла, что у всех людей тела, конечно, разные, но есть одно сходство: тенденция застревать на плато. Поиск причины и исправление на микроуровне помогут раскрыть всю силу обмена веществ.

В этой книге история будет другая, потому что моя просьба потребует от вас намного большего, чем просто прочитать информацию о моей подготовке, клиническом опыте или даже семейной жизни. Вы должны знать, что и у меня есть серьезные проблемы со здоровьем. Я борюсь с ними каждый день. Моя жизнь состоит из попыток сбалансировать здоровье и проблемы, и если бы не еда, которая помогает держаться в середине этих смертельно опасных качелей, я бы уже погибла.

Это уже моя четвертая книга — возможно, наша общая книга, если вы уже прочитали предыдущие три. Есть ощущение, что, благодаря совместному долгому пути к самосознанию, вы практически превратились в моих клиентов и друзей. (Новым друзьям — тоже добро пожаловать!) Впереди новая дорога — исследования, познания и исцеления себя. Мы преломили хлеб вместе, мы работали над восстановлением вконец испорченных отношений с едой. Я считаю вас друзьями, так что в этой книге буду честнее и откровеннее, чем во всех предыдущих.

Итак, сейчас я глубоко вдохну и расскажу, что со мной случилось и почему я так глубоко верю в целительную силу еды.

Я родилась с безумными аллергиями на еду, прикосновения и запахи. Кроме того, страдаю аутоиммунным заболеванием под названием идиопатическая тромбоцитопеническая пурпура (ИТП). Это означает, что у меня очень мало тромбоцитов в крови, потому что собственная иммунная система по ошибке уничтожает мои же тромбоциты. Из-за этого кровь плохо сворачивается,

что приводит к легкому образованию гематом и неконтролируемому кровотечению. Иногда эта болезнь протекает не очень серьезно. В детстве она есть, а потом сама проходит. В моем же случае болезнь приняла хроническую форму, и я буду жить с ней всю оставшуюся жизнь. Когда начинается кровотечение, это чрезвычайная ситуация — например, однажды случился разрыв кисты в яичнике. О болезни я узнала в семнадцать лет во время операции тонзиллэктомии — произошло кровоизлияние.

Мама говорила, что я родилась бегущей: даже в детстве не позволяла проблемам со здоровьем мне мешать. На пальцах и веках постоянно была экзема; пластыри покупались коробками, я заклеивала ими все пальцы, а сверху надевала белые хлопчатобумажные перчатки или рукавицы для верховой езды. Единственным местом, где можно спокойно носить перчатки весь день, был амбар. По возвращении домой приходилось вымачивать руки в теплой воде с раствором «бетадина» — из-за пота и крови пластыри прилипали намертво. Еще у меня была ужасная экзема в сгибах локтей и коленей. На пляжах было еще хуже — соль и песок делали свое дело, вызывая жуткую боль. Всю дорогу обратно я плакала, но через несколько дней, когда боль отступала, я снова просилась на пляж. Вот такой была жизнь с аутоиммунной болезнью — по крайней мере, пока я не научилась контролировать ее с помощью еды.

В двадцать пять лет я попала в ужасную автомобильную аварию и едва не погибла. Из-за закрытой черепно-мозговой травмы три года амбулаторно посещала центр восстановления мозга, а одно плечо пришлось, по сути, восстанавливать заново. На девять недель наложили гипс от самого бедра до большого пальца, который торчал, словно «голосуя» во время путешествия автостопом. Потом еще восемь недель был гипс, прижимавший руку к талии. После аварии остался болевой синдром, который называется рефлекторной симпатической дистрофией (РСД). Однажды я сделала большую глупость и прочитала свою медицинскую карту; врач написал: «Один из худших случаев РСД, что мне доводилось видеть. Скорее всего, покончит жизнь самоубийством». Со стороны сложно представить, каково это — читать записку, где врач говорит о такой боли, из-за которой вы, скорее всего, убьете себя. Честно скажу — невесело. Но это вдох-

новило меня на по-настоящему серьезное изучение происходящего — изучение «почему». Какие метаболические пути участвуют в расстройстве нервной системы? Именно тогда я впервые обратилась к диетологии и альтернативному лечению — чтобы облегчить боль и защитить душу.

Мое тело, пожалуй, можно было бы сдать по закону о продаже непригодных товаров: после выкидыша, который случился у меня и двух моих родственниц, выяснилось следующее — все мы гомозиготны по мутации в гене MTHFR (метилентетрагидрофолатредуктазы). Эта генетическая болезнь, по сути, не дает телу эффективно усваивать фолиевую кислоту. Как мы отлично знаем благодаря великолепной работе фонда March of Dimes, она необходима для предотвращения определенных врожденных дефектов, а также снижения риска выкидыша. Лозунг March of Dimes — «Каждая женщина, каждый день»; это значит, что каждая женщина каждый день должна принимать витаминные комплексы с фолиевой кислотой. Но в моем случае это не поможет: гены не дают мне усваивать обычную форму фолиевой кислоты. Из-за этого во время беременности был сильный риск выкидыша и рождения ребенка с дефектом позвоночника.

Но и это еще не все. Выяснилось, что у меня так называемая ломкая X-хромосома. Это наследственная болезнь, из-за которой X-хромосома более уязвима для повреждений, особенно связанных с недостатком фолиевой кислоты. В крайних случаях это приводит к тяжелым когнитивным расстройствам (в том числе аутизму) или даже инвалидности. В моем случае это привело к тяжелой дислексии и СДВГ (синдрому дефицита внимания и гиперактивности); впрочем, сейчас, на данном этапе жизни, я даже благодарна, что все это присутствует — благодаря подобным невзгодам мне удалось расставить приоритеты и найти свое предназначение в жизни. Я создала общество поддержки. По молодости я очень страдала из-за этих расстройств, но сейчас я научилась справляться.

Так, время еще раз глубоко вдохнуть: обычно я о таком не рассказываю. Как же я выжила со всеми этими проблемами? Хотя нет, есть вопрос получше: как удалось не только выжить, но и *хорошо жить*? Во время недавнего приема у гематолога (мне приходится регулярно его посещать из-за ИТП) он сказал мне:

— Знаете, вы слишком здоровы, чтобы ходить ко мне. Не понимаю. Ваши анализы прекрасны, но при этом у вас неизлечимое генетическое расстройство, приводящее к кровотечениям.

— Отлично, — ответила я. — То есть мне больше не возвращаться?

— Увидимся через четыре месяца, — с улыбкой ответил врач. — Но все равно — не понимаю.

Такие визиты напоминают, что нужно быть благодарной. Сейчас у меня прекрасные анализы. В последний раз я принимала преднизон в двадцать один год. Я родила двух прекрасных здоровых детей. Я справляюсь с РСД без лекарств. Я написала три бестселлера из списка *New York Times*, несмотря на проблемы с обучением. У меня отличная карьера. Я чувствую себя хорошо — прямо здесь и сейчас. И за все это спасибо еде.

Я считаю, что прошла через все это не только ради *своего* здоровья, но и чтобы помочь вам. Подблагодарите еду за ваше хорошее самочувствие, за решение ваших проблем со здоровьем, за хорошую жизнь. Я хочу, чтобы вас ждали такие же успехи и триумфы, как и меня. У всех случаются плохие дни, но хороших дней может быть больше. Намного, намного больше.

К счастью для меня — и для вас, — я знаю, как использовать еду, чтобы манипулировать химией своего тела, чтобы преодолеть трудности: и генетического, и иного толка. Я не могу изменить своего генетического состава, но могу управлять выражением своей генетической судьбы. Мои проблемы со здоровьем не влияют на жизнь так, как «должны», по мнению современной медицины. Я не позволяю им, не соглашаюсь с тем, что они — моя судьба. Я — живое доказательство того, что могу быть здоровой, а значит, вы тоже можете.

Не хочу долго об этом распространяться. Книг, в которых рассказывается, как все плохо, и так достаточно. Предпочитаю говорить о решениях. Это не книга, где мы будем сетовать о том, какая в мире плохая еда, сколько народу страдает от ожирения или умирает от болезней сердца. Мы не будем сетовать даже на наше собственное здоровье. Многие уже так делают, и еще одна подобная книга не нужна. Я ценю ваше драгоценное время; у меня есть компания, которой нужно управлять, дети, которых нужно воспитывать, и лошади, на которых я хочу ездить.

Я не отношусь легкомысленно ни к вашему времени, ни к своему, ни — особенно — к тому, что мы решили провести вместе. Именно поэтому представляю вам книгу, основанную не на теории и статистике и не на страхе. Она основана на реальных пищевых правилах, способных исцелить организм. Сидеть и думать, как все плохо сложилось, некогда. Чтобы испугаться, мне вполне достаточно почитать свою медицинскую карту. Я вполне могла бы бояться всякий раз, когда отправляю что-либо в рот, но я слишком занята обеспечением стабильного биохимического состава крови *сегодня*, чтобы выполнить работу, необходимую *сегодня*.

Я отказываюсь жить в страхе. У нас слишком мало времени на этой планете, чтобы бояться. Предпочту жить в радости, зная, что люблю еду. Я обожаю еду — и вы станете ее обожать, узнав, что она может сделать. Должна сказать, что благодарна всем врачам, ученым и гуру, которые уже рассказали нам, что есть не нужно — какие продукты нас убивают, какие вызывают ожирение и привыкание. Для меня сосредотачиваться на этом непрактично. Мне нужны ответы, а не новые объекты для страха. Эта книга о том, как с помощью еды получить реальные, заметные результаты, а не о том, как отказываться от еды, потому что она «плохая». Полагаю, раз вы взяли ее, для вас подобный подход тоже непрактичен. Ответы — практичны. Решения — практичны. *Еда* — практична, и в моем мире еда — лучшая, самая безопасная и поразительно эффективная форма медицины. Еды не нужно бояться. Ее нужно принять.

Вот что я хочу сделать для вас: сесть вместе с вами и узнать, что бы вы хотели улучшить в своем здоровье, раз уж ваше тело функционирует не так, как хотелось бы. Вас беспокоит хроническая болезнь? Может быть, несварение желудка или постоянная усталость? Может быть, гормональные проблемы, или высокий холестерин, или депрессия, или даже предиабет, диабет или аутоиммунная болезнь? Каждая из этих болезней — результат конкретных расстройств обмена веществ, заблокированных метаболических путей; таким образом, еда и натуральные терапии могут создать фундамент для восстановления потерянного здоровья. Если хотите дать вашему телу все необходимое, чтобы исправить свое состояние, дайте ему еду.

Если вы похожи на моих клиентов — то есть динамичный человек, живущий в биоразнообразном мире и имеющий как положительный, так и отрицательный опыт, связанный со здоровьем (подозреваю, что так оно и есть), — то вам, скорее всего, нужна информация об этих проблемах, и эта книга для вас. Мы сядем вместе, и вы расскажете вашу историю — ведь я честно поделилась своей. А потом дам вам план. Начну с самого простого — с того, что постоянно должен делать любой здоровый человек, — а потом рассмотрим, что сможете сделать вы — именно вы, — чтобы справиться со своими проблемами и улучшить здоровье. Кроме того, я собираюсь создать активное онлайн-сообщество, куда вы сможете обратиться за поддержкой и дополнительной информацией обо всех проблемах, с которыми вам приходится бороться, в том числе за сотнями дополнительных рецептов для диетологических предписаний из этой книги. Ждем вас по адресу www.hayliepomroy.com.

Наши тела сильнее и выносливее, чем мы себе представляем. За последние двадцать лет я видела невозможное — как в своем теле, так и в телах своих клиентов. Трагические недуги, вышедшие из-под контроля, люди, чьей неизбежной судьбой казалось угасание, — но они сумели справиться и вернуть себе здоровье.

Перед лекциями мой муж всегда говорит: «Задай им, малышка! Они пришли не для того, чтобы слушать твою лекцию. Они пришли, потому что им нужна твоя помощь». Вот так я думаю и о вас. Формальное изложение материала, свойственное книгам, может помешать формированию полноценных отношений между вами и мной и вашими поисками прежнего здоровья, так что я сделаю то же самое, что делаю для всех любимых клиентов. Я дам вам все, что у меня есть, а потом начнем придавать материалу форму, чтобы покончить с дисфункциональными адаптациями, которые происходят в вашем теле прямо сейчас, и восстановить идеальное состояние, когда ваше тело обладает всей необходимой поддержкой.

В этом — сила еды и знаний о том, что она может сделать. В этом — сила книги «Быстрый метаболизм. Еда как лекарство». Лучшими учителями для меня послужили мое собственное тело, мои клиенты и наше сообщество. Пришло время не просто есть. Пришло время есть и наслаждаться.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Революционный рецепт