

# СОДЕРЖАНИЕ

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ — 5 принципов здорового питания

### **МОЖНО ЛИ ВООБЩЕ ВЕРИТЬ УЧЁНЫМ?» — ОТВЕТ АВТОРА.....10**

### **ПРИНЦИП ПЕРВЫЙ — МЕНЬШЕ КАЛОРИЙ, ИЛИ КАК Я НАЧАЛ ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ НАУКОЙ О ЕДЕ.....13**

- Как ограничения продлевают жизнь мышам и людям?
- Надо ли голодать?
- Что с нашим мозгом делают шоколад и майонез?
- Что такое пищевая зависимость?
- 5 научных советов, как обмануть себя и есть поменьше

### **ПРИНЦИП ВТОРОЙ — МЕНЬШЕ МЯСА.....43**

- За что мясо объявили канцерогеном
- Правы ли вегетарианцы?
- Почему я не вегетарианец?
- Какой маринад для шашлыка самый полезный?
- Постное тоже может быть вкусным

### **ПРИНЦИП ТРЕТИЙ — БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ.....73**

- Что делает овощи и фрукты эликсиром здоровья?
- Надо ли бояться нитратов?
- Картофель, капуста, морковь, свёкла, репа — незаметные супергерои
- Как готовить всё это вкусно?
- Арбузы, дыни, апельсины, грейпфруты, авокадо, манго, киви, клубника, хурма — плюсы и подводные камни

### **ПРИНЦИП ЧЕТВЁРТЫЙ — МЕНЬШЕ СОЛИ И САХАРА.....123**

- Как нас убивают белые порошки
- Где на самом деле накапливается соль
- Почему от сахара тупеют мыши и люди
- Чем заменить «белую смерть»

### **ПРИНЦИП ПЯТЫЙ — БОЛЬШЕ РАЗНООБРАЗИЯ.....143**

- Что такое суперфуды и стоит ли в них верить?
- Захватит ли мир порошоквая еда

- Почему я считаю, что вредное тоже надо иногда есть

## **7 МИФОВ О ЕДЕ**.....167

### **ЧАСТЬ ВТОРАЯ — Продукты-целители и продукты-убийцы**

#### **ПРЕДИСЛОВИЕ**.....176

#### **ГЛАВА 1 — ХЛЕБ**.....179

- Что такое глютен и правда ли он всех убивает?
- Белый против чёрного — какой хлеб полезнее?
- Заплесневелая корочка — можно ли её отрезать и есть дальше?

#### **ГЛАВА 2 — МЯСО**.....191

- Почему свинина полезнее говядины?
- За счёт чего мясо, особенно красное, приводит к раку?
- И почему автор всё-таки не вегетарианец?

#### **ГЛАВА 3 — РЫБА**.....203

- Пресноводная и морская — какая лучше?
- Гельминты — почему большие черви не так опасны, как невидимые паразиты?
- Как нас обманывают продавцы и почему не всегда стоит верить надписи «Морской язык» на упаковке?

#### **ГЛАВА 4 — ОВОЩИ, ФРУКТЫ И ПРОЧЕЕ С ГРЯДКИ И С ПОЛЕЙ**.....213

- Как сделать авокадо мягким и вкусным?
- Почему спортсмены любят горох?
- Что лучше — арбуз или торт?
- Поможет ли гранатовый сок при анемии?

- Как дынные семечки и клубника влияют на потенцию?
- Чем опасны солёные огурцы?
- Полезны ли оливки и маслины?
- Стоит ли избегать сои?
- Почему хурму называют сердечным яблоком?
- Боятся ли автор нитратов и пестицидов?

#### **ГЛАВА 5 — СОЛЬ, САХАР И ИХ РОДСТВЕННИКИ**.....231

- Где в нашем организме на самом деле откладывается соль, что она там делает?
- В каких продуктах таится «скрытая соль»?
- Как от сахара умирает миокард и тупеет мозг?

#### **ГЛАВА 6 — МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**.....243

- Почему диетологи рекомендуют пить меньше молока?
- Как понять, есть ли у вас молочная непереносимость?
- Почему не все йогурты и сыры одинаково полезны?
- Что британские газеты пишут о новом суперпродукте под названием «кефир»?

#### **ГЛАВА 7 — КОФЕ И ЧАЙ**.....257

- Есть ли хоть что-то бодрящее в растворимом кофе?
- Из чего делают чай в пакетиках?
- Зачем ценители покупают за безумные деньги кофе из фекалий?
- Как на самом деле кофеин влияет на сердце и сосуды?
- За счёт чего чай и кофе продлевают жизнь?

## **ГЛАВА 8 — КАШИ, КРУПЫ, МАКАРОНЫ.....271**

- Почему манная каша опасна для детей, а овсянка — для пожилых женщин?
- Кускус и булгур — модны и вкусны, но насколько полезны?
- Стоит ли худеть на рисовой диете?
- Какой рис лучше для здоровья?
- Что диетологи знают о варёной кукурузе и попкорне, кашах быстрого приготовления и перловке?
- Точно ли растворимая лапша — еда однозначно мёртвая?

## **ГЛАВА 9 — СПЕЦИИ, ПРИПРАВЫ, КОРЕШКИ.....285**

- Почему острое больше не считают вредным?
- Как оно помогает худеть и бороться с раком?
- Что происходит с кожей и половой системой под действием имбиря и хрена?
- Чем различаются васаби в Японии и у нас?
- Почему диетологи любят корни пастернака, сельдерея, петрушки и топинамбура?
- За что куркуму называют приправой долголетия?

## **ГЛАВА 10 — СУПЕРПРОДУКТЫ.....299**

- Худеют ли от грейпфрутов и ягод годжи?
- Какие тайны скрывает рыба угорь?
- Можно ли от чего-то вылечиться при помощи грибов?
- Почему всем стоит полюбить брокколи, орехи и ягоды?

## **ГЛАВА 11 — ОТВРАТИТЕЛЬНЫЕ ДЕЛИКАТЕСЫ.....313**

- Зачем в Швейцарии едят кошек и чего лично автор ни за что не хочет пробовать?

## **ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ — Научные принципы похудения**

### **ПРЕДИСЛОВИЕ.....320**

### **ГЛАВА 1 — ПОЧЕМУ НЕ ТОЛСТЕЮТ ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ?.....327**

- Почему в животном мире нет ожирения.
- Толстяки во все времена: от «толстый — значит, главный» до «толстый — значит, больной»
- Диеты прошлого: вредно, противно, малоэффективно
- Открытие калорий в пище — первый шаг к научному подходу в диете

### **ГЛАВА 2 — АМЕРИКА — СТРАНА МЕЧТЫ И ЖИРА.....341**

- На чём толстели 300 лет назад
- Какие диеты изобретены в США
- Америка худеет: повальные диетические увлечения
- 1960-е: США — держава спорта и фитнеса
- Эти страшные буквы — HFCS
- Хотите потолстеть — спросите Америку как!
- Жир против сахара: история заблуждения в 50 лет длиной

### **ГЛАВА 3 — ПОЧЕМУ ЖЕ МЫ ТОЛСТЕЕМ? НАУЧНОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ.....355**

- Что такое адипоциты и как они у нас заводятся
- Генетические особенности ожирения

- Почему мы с возрастом набираем вес
- Инсулиново-углеводное ожирение — главная опасность
- «Сахарное цунами»: мало никому не покажется
- Борьба за сладкое на микроуровне

#### **ГЛАВА 4 — ЛЁГКИЕ СПОСОБЫ ПОХУДЕТЬ.....369**

- Ленточные черви, сигареты, снотворное: ужасные способы похудеть из недалёкого прошлого
- Лже-диеты для доверчивых: от голодания Брэгга до раздельного питания Шелтона
- Гормональные лекарства и сильные яды — лишь бы похудеть
- Обманем и сегодня: ягоды годжи, кетодиета и Пьер Дюкан

#### **ГЛАВА 5 — МЕДИЦИНСКИЕ СПОСОБЫ ПОХУДЕНИЯ.....387**

- Нарушения пищевого поведения: как распознать
- Мало есть — плохо, много есть — плохо
- Переедание как официально зарегистрированная болезнь
- Обрезают ли гены на лишний вес
- Радикальная борьба с ожирением: добро пожаловать на операционный стол
- Чем бурый жир лучше белого

#### **ГЛАВА 6 — ВАКЦИНА ОТ ЖИРА.....403**

- Насколько реально лекарство от ожирения
- Скрытый жир — явная проблема
- Жестокий эксперимент: как потолстеть на «мусорной» еде и похудеть обратно
- Государственная поддержка здоровой пищи
- Ещё раз о главных принципах здорового питания — коротко

#### **ГЛАВА 7 — КАК ВСЁ-ТАКИ ПОХУДЕТЬ: ДИЕТЫ, ПРОДУКТЫ, УЛОВКИ.....417**

- Какие условия нужно соблюсти перед любой диетой
- Диета «Мало углеводов, много жиров» — LCHF: плюсы, минусы, противопоказания
- Диета «Интервальное голодание»: почему с неё «соскакивают»
- Диета «Ограничение калорий» — основное оружие медиков
- Средиземноморская диета — главный фаворит

#### **ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ — Рецепты для здоровья и красоты**

#### **ПРЕДИСЛОВИЕ.....440**

#### **ЗАВТРАКИ.....443**

#### **САЛАТЫ И ЗАКУСКИ.....465**

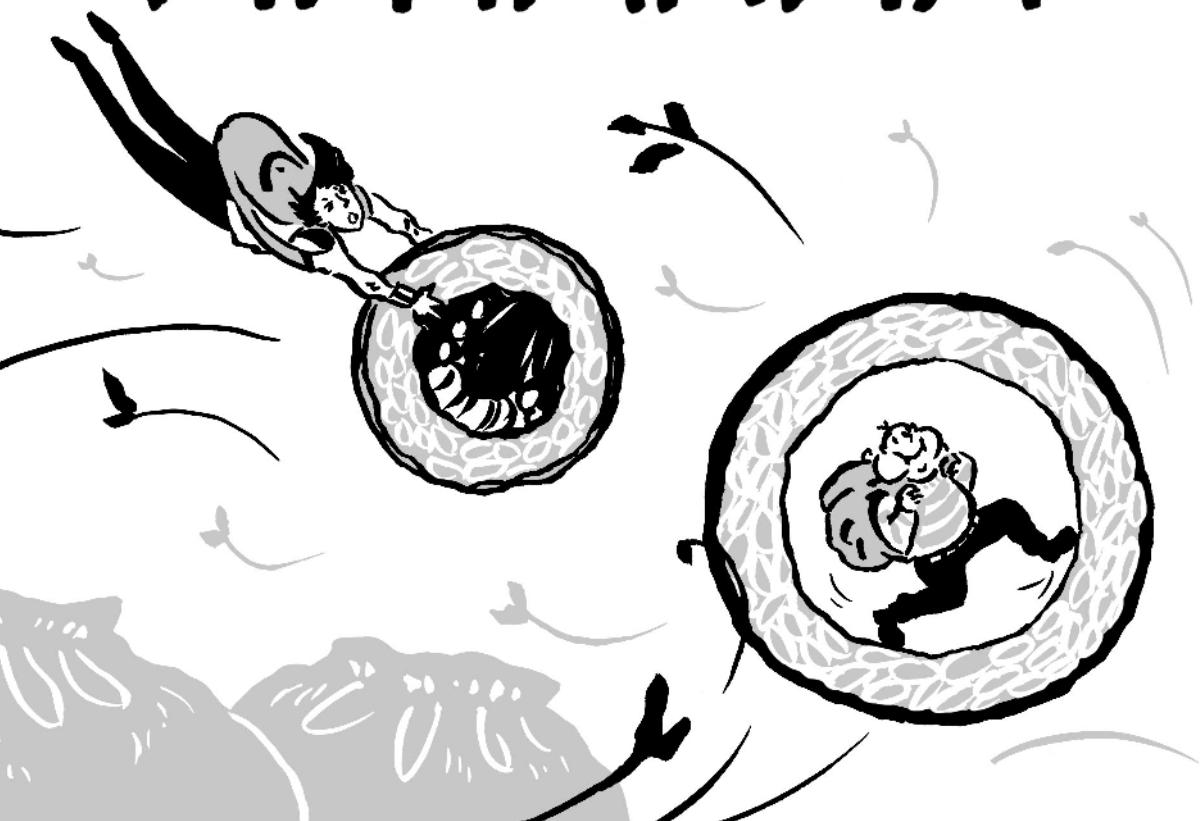
#### **ОСНОВНЫЕ БЛЮДА.....495**

#### **ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ.....531**





# 5 ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



# ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

## «МОЖНО ЛИ ВООБЩЕ ВЕРИТЬ УЧЁНЫМ?» — ОТВЕТ АВТОРА

Недавно меня позвали в жюри на новое кулинарное телешоу. Прихожу, а рядом за судейским столом Прохор Шаляпин — музыкант, более известный своими светскими похождениями. Неожиданное соседство, но мне интересны все люди, и мы разговорились — конечно, о еде. Прохор, белоснежно улыбаясь своими искусственными, как он сам сказал, зубами, мне говорит:

— *Купил я недавно конфеты, начал читать состав и увидел там... о ужас!.. пальмовое масло! Я конфету не доел и выбросил её тут же в ведро.*

— *Прохор, — говорю ему я, — что ж у тебя в голове-то творится? Кто тебе сказал, что пальмовое масло — это плохо?*

— *А все говорят, и по телевизору тоже...*

Другая памятная встреча. Аэропорт Лос-Анджелеса. После напряжённой командировки, насыщенной встречами, переездами и борьбой с чужими часовыми поясами (разница с Москвой 11 часов!), мы с оператором успешно пересели

за бонусные мили (накопленные тяжёлым трудом в долгих полётах) в бизнес-класс и, очень довольные собой, приготовились спать в комфорте все двенадцать часов полёта до Москвы. Но не получилось. В очереди на посадку прямо за нами оказался летевший из Голливуда легендарный режиссёр и продюсер Тимур Бекмамбетов, которому — о чудо! — показалось знакомым моё лицо. Я его, конечно, тоже узнал. Мы познакомились, разговорились и, оказавшись на соседних местах, провели значительную часть полёта в беседах.

Тимур — удивительный, глубокий собеседник, которому, как и мне, весьма интересны истории продуктов и рецептов... Но кое в чём мы не сошлись. Он во всём видит мистику и неслучайные совпадения, а я материалист и говорю прямо: то, что не доказано наукой, не кажется мне заслуживающим доверия.

— *Вы сами-то послушайте, — возражает Бекмамбетов, — что вы говорите? «Я верю в науку!» Это же что-то нелогичное!*

Соглашусь, звучит пафосно и странновато, но я на самом деле верю в науку. Она, как мне кажется, даёт ту твёрдую опору, которой так не хватает в нашем перенасыщенном информацией и мифами мире. Продажные учёные, купленные транснациональными корпорациями? Да, такие тоже есть, но в целом научный мир (особенно, увы для нас, западный) — это очень здоровая среда, которая при помощи системы профессионального рецензирования журналов успешно отфильтровывает тех, кто не ищет правду, а отработывает заказ.

Над «британскими учёными» и темами их исследований, которые подчас звучат довольно странно, можно, конечно, смеяться, но таков научный принцип — широко раскидывать сети, перепроверять всё, даже самое очевидное, и благодаря этому находить новое и неожиданное. Именно такой подход позволил Финляндии в течение 30 лет уменьшить смертность от сердечно-сосудистых болезней на 70 процентов!

**По-настоящему продлить жизнь и сохранить здоровье помогут только научно доказанные принципы, а не сомнительные диеты, при этом главные принципы долгожительства доступны для каждого человека**

Так что к науке стоит прислушаться: благодаря ей продолжительность жизни в развитых странах всё растёт и растёт. Например, в Америке вы уже вряд ли кого-то удивите бодрым 95-летним парашютистом. Хотите тоже так? Я лично хочу и верю учёным и их методам, поэтому применяю в своей жизни то, о чём узнал из тех интервью и научных исследований, о которых пойдёт речь в этой книге. Я вижу, что многие учёные тоже верны своим открытиям, и хорошая новость заключается в том, что их образ жизни «по науке» вполне можно уложить всего в пять главных принципов. На этих принципах я остановлюсь более подробно.







# ПРИНЦИП ПЕРВЫЙ

## МЕНЬШЕ КАЛОРИЙ, ИЛИ КАК Я НАЧАЛ ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ НАУКОЙ О ЕДЕ

Примерно на третьем курсе медицинского института на лекции от одного из профессоров я услышал фразу, которая буквально взорвала моё сознание. Рассуждая о поиске правильного диагноза и клиническом мышлении, он сказал:

— *Запомните, студенты: медицина — это третья по точности наука после астрологии и хиромантии. «Нет!!! — внутренне закричал я. — Я так не хочу! Я верю в то, что медицина может быть точной наукой!..»*

В итоге врачом я работать не пошёл. К окончанию института я работал радиоведущим, жил на два города — Челябинск и Екатеринбург — и мечтал о карьере в Москве. Моя мечта сбылась: в 2005 году я перебрался в Москву, уже на телевидение. Всё это время от науки о еде я был весьма далёк — во всяком случае, дальше базовых знаний медицинского института не продвинулся.

Поворотный момент произошёл в 2013 году, когда я в дополнение к своей еженедельной программе «Чудо техники» стал снимать

первый документальный фильм из цикла «Научные расследования Сергея Малозёмова».

Мы решили сделать кино о том, как наука реабилитирует холестерин. И это оказалось первым потрясением. Выяснилось, что исторический опыт русского врача Николая Аничкова, кормившего кроликов жирной едой и затем нашедшего у них холестериновые бляшки, — это, конечно, несомненная классика, но на человека результаты этого эксперимента переносятся с трудом. Кролики — травоядные, а люди — всеядные, и обмен веществ у нас всё-таки разный. Открытия новейшего времени говорят о том, что организм здорового человека легко регулирует уровень холестерина в крови и не так уж сильно боится чрезмерного количества этого вещества в пище, как это было принято считать на протяжении многих лет.

**Если вы не следите за тем, что именно и сколько вы едите, то не следует обвинять во всех своих**

## проблемах со здоровьем пищевой холестерин

Интервью для нашего фильма о холестерине дал и знаменитый биолог Жорес Александрович Медведев, которому тогда было почти 90 лет. Он рассказал об опытах, в ходе которых молодые люди ели настоящие холестериновые бомбы (например, десятки куриных яиц), но уровень холестерина у них в крови вообще никак не менялся. О чём это говорит? Конечно же, не о том, что можно питаться как попало, это говорит о том, что обвинять во всех грехах пищевой холестерин не стоит!

После встречи с Жоресом Александровичем я вспомнил, как несколько лет назад, когда мы снимали в США эпизод об изменениях климата для фильма «Холод», я впервые столкнулся с пищевым продуктом, который меня глубоко поразил, но который, как оказалось, был вполне типичен для Америки. Это готовая смесь для омлета... на одних белках! Правда, немного подкрашенных жёлтым — чтобы омлет выглядел как положено. Но настоящие желтки из этой смеси безжалостно удалялись — в них ведь холестерин! И при этом никого не волновал тот факт, что в желтках ещё и куча пользы: большое количество фосфора и кальция, витаминов В<sub>12</sub>, А, Е и D.

Желток яйца попал под запрет в 1970-х годах после сенсационного заявления Американской кардиологической ассоциации: она настоятельно порекомендовала ограничить потребление яиц и холестерина вообще. Не больше 300 миллиграммов в день!

Два желтка перекроют эту норму с лихвой — в каждом из них будет как минимум по 180 мг холестерина! В своём судьбоносном заявлении кардиологи объяснили, почему самую вкусную часть яйца есть не стоит: холестерин — главная причина ишемической болезни сердца!

Со временем оказалось, что всё не совсем так. Поедание холестерина не приводит к моментальному повышению его уровня в крови. К началу XXI века врачи уже разрешили съедать по одному желтку в день — при условии, если в меню не будет других «чересчур холестериновых» продуктов.

Исследования на эту тему продолжались. Как обычно, сначала воздействие пищевого холестерина изучали на крысах. Выяснилось, что наличие этого компонента не несёт угрозы их здоровью! Холестерином стали кормить и «подопытных людей» — добровольцев. За несколько десятилетий в таких опытах поучаствовало более 3000 человек. Самый главный вывод, который сделали учёные, звучит так: холестерин холестерину рознь! Частицы этого полубелка-полужира бывают разного размера и разной твёрдости, и опасными из них являются только те, у которых размер меньше и плотность ниже: избыток в крови таких частиц приводит к закупорке сосудов бляшками и, как следствие, к атеросклерозу, инфарктам и инсультам. Этот механизм можно объяснить с помощью элементарной физики: плотные частицы холестерина кровь пронесёт по сосудам легко, безо всякого для них вреда, а вот рыхлые всё время

пытаются всплыть и налипают на стенки сосудов. Так вот, оказывается, что как раз эти «плохие» частицы с едой к нам практически не поступают!

Это ещё раз доказал эксперимент, который провели в Университете Коннектикута в 2006 году. Интересно отметить, что учёные рискнули пригласить на него добровольцев старшего возраста. Мы отлично понимаем, в чём риск: именно у пожилых людей чаще всего случаются проблемы с сосудами, именно для них холестериновые бляшки особенно опасны. В ходе эксперимента около 40 мужчин и женщин в возрасте от 60 до 80 лет съедали по 3 яйца в день (в них сохранилось приблизительно 640 мг диетического холестерина).

Итог эксперимента интересен не только тем, что здоровье подопытных не ухудшилось — у многих произошло совсем наоборот! В частности, практически у всех в организме обнаружился более высокий, чем до эксперимента, уровень витаминов С, Е и В<sub>12</sub>. Это очень важно, потому что недостаток этих витаминов у старшего поколения повышает шансы получить рак, сердечно-сосудистые заболевания и даже болезнь Альцгеймера. Кроме того, относительно недавно в яйцах обнаружили много каротиноидов лютеина и зеаксантина, которые помогают в профилактике возрастной макулярной дегенерации, а она чаще всего приводит к ухудшению зрения (вплоть до слепоты) у тех, кому больше 60 лет.

**Желток — самая полезная часть куриного яйца:**

### **В нём содержится много витаминов и полезных микроэлементов**

А с холестерином всё было хорошо, потому что содержание в крови его «плохих» фракций повышается не оттого, что мы их едим, а из-за нарушения обмена веществ, возникшего под воздействием других негативных факторов. Оказалось, что тот холестерин, который находится в крови, процентов на 90 состоит не из съеденного, а из того, который синтезировал наш организм в соответствии с его текущим состоянием. Это было моё первое диетологическое открытие: я понял, что если не имеешь каких-то запущенных проблем со здоровьем, то нет никаких причин отказываться от яиц, креветок и других богатых холестерином продуктов. Я сам ежедневно съедаю три яйца и не боюсь. Но важно отметить, что вся остальная еда при этом должна быть малокалорийной, с преобладанием овощей и фруктов... К этой теме мы ещё вернёмся.

Кулинарное, прямо скажем, извлечение с подкрашенными белками и страхи по поводу яичного холестерина встречаются всё реже, и запрет на самую богатую полезными веществами часть яйца когда-нибудь наверняка будет вспоминаться как курьёз. Но это, конечно, не значит, что можно вообще есть что угодно. А что же можно? От чего страдает здоровье современных землян? От каких продуктов бьёт рекорды заболеваемость сахарным диабетом второго типа, широкими шагами шагает ожирение, а молодых людей косят инфаркты