

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

Лорен Кордейн
Палеодиета. Ешьте то, что
предназначено природой, чтобы
снизить вес и укрепить здоровье

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6448993

Палеодиета. Ешьте то, что предназначено природой, чтобы снизить вес и укрепить здоровье /
Лорен Кордейн: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2014
ISBN 978-5-91657-948-2

Аннотация

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.

Содержание

Эту книгу хорошо дополняют:	5
От издательства	6
Предисловие	7
Часть I. Что такое палеодиета?	9
Введение	9
Изменение системы питания	10
Глава 1	12
Секрет здоровья наших предков	12
Низкоуглеводные диеты: за и против	13
Углеводы и холестерин	15
Жиры	15
Насыщенные жиры: переосмысление	16
Фрукты и овощи – защита от болезней	19
Фрукты и овощи в борьбе с остеопорозом	19
Ядовитая соль	20
Нежирное мясо и лишний вес	21
Белки и метаболизм	21
Белки и сердечно-сосудистые заболевания	21
Глава 2	23
Принципы палеодиеты	24
Семь ключевых принципов палеодиеты	24
Что купить в супермаркете?	25
Палеодиета – это просто	26
Палеодиета – самая полезная система питания	27
Типичная западная система питания	31
Палеодиета и переедание	35
Натуральная еда против поддельных продуктов	36
Чего ожидать от палеодиеты?	37
Глава 3	38
Питание для мозга	38
Охота на крупную дичь	39
Восстановление баланса питания	40
Как прогресс навредил нам	41
Злаки – причина проблем со здоровьем	41
Ошибка пятидесятих	42
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Лорен Кордейн

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

Издано с разрешения Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company

© Loren Cordain 2002, 2011

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

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

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

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 года¹ 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 уровню 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 КроссФита² 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

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.

рацион наших предков – охотников-собирателей³, – 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, бо́льшая 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, акне⁴ и синдромом поликистозных яичников, была подтверждена научными исследованиями.

Особенно меня порадовали результаты серии эпидемиологических⁵ 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 обнаруженных 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.

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.

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 отказать от образа жизни охотников-собираателей 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-собираатели. 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 палеолита⁶. 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

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.

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 Гоббс⁷ 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 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.

⁷ Томас Гоббс (1588–1671) – английский философ-материалист и государственный деятель. «Левиафан, 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.

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 заикливаясь 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 человека⁸.

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.

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.

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.

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.

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-3¹¹?

• **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.

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.

- **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 закусочки, 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, – T-bone стейки¹², 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 Голдстейн 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

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.

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 Голдстейн 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 антиоксидантам¹³, фитохимическим соединениям и клетчатке – являются нашими самыми главными союзниками в борьбе против сердечных заболеваний, рака и остеопороза¹⁴. Всего одна папайя (59 г углеводов) сразу перекрывает 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 индексом¹⁵, 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 недостатка фруктов и овощей.

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.

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 Менира (болезненный звон в ушах) и преэклампсии беременности¹⁶.

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 орга-

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.

низму 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 – наши, 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 палеодиаеты, 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 телят (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 %)
- Салями (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	–

Питательные вещества	Ежедневное содержание	Рекомендованная норма
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*	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%

Питательные вещества	Ежедневное содержание	Рекомендованная норма
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	–

17

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 трубки¹⁸.

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

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.

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 гипертонии, 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 пирамиде¹⁹ 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 содер-

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.

жится 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 куска 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	–

Питательные вещества	Ежедневное содержание	Рекомендованная норма
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 Е	2,7 мг	34%
Витамин К	52 мкг	80%
Макроминералы		
Натрий	2943 мг	–
Калий	2121 мг	–
Кальций	887 мг	111%

Питательные вещества	Ежедневное содержание	Рекомендованная норма
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 В₆ (20 % от рекомендованной нормы), витамина В₁₂ (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). Много-

численные 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 доста-

точным 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 гидрогенизированном²⁰ 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 химиче-

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.

ских изменений – гипогликемия – низкий уровень сахара в крови, который, как это ни парадоксально, стимулирует аппетит, заставляя вас чувствовать голод, даже если вы только что поели. Пища 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 инсулину²¹. 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 – Шегрена²². Более того, она снижает риск возникновения многих видов рака.

Хорошо питайтесь, худейте и оставайтесь здоровыми, следуя палеодиете!

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.

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 пожидают 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, птичьих 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 – копьё 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 копьё? 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 мышшь 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 назвали 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 развиваться 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 сегодняшних хронических заболеваний и ожирение. Продукты, которые мы получили от сельского хозяйства, – хлебные злаки, молоко и молочные продукты, жирное мясо, соленая пища, 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, железodefицитная 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 средне-статистического 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 пятидесятих

В целом, 1950-е годы были обычным временем. Люди, как всегда, искали простые решения сложных проблем. В начале пятидесятих, 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, спреда²³ 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.

²³ Спред – род пищевых продуктов на основе смеси растительных и молочных жиров, с массовой долей общего жира от 39 до 95 %. Прим. ред.

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 «углеводманию».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Стоимость полной версии книги 269,00р. (на 03.04.2014).

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.