

Книга выгодно отличается от того, что есть на рынке, так как она максимально конкретна, практична, без воды. В ней нет тех мифов, которые уже укоренились в общественном мнении, а часто и мнении врачей.

ЮРИЙ ГУРСКИЙ,

*IT-предприниматель, основатель Flo, инвестор Prisma,
Aimatter, MSQRD.*



Когда узнаешь, что происходит внутри, когда мы перекусываем яблоком или смузи, выбирать здоровую еду и новые пищевые привычки становится в разы проще.

В книге Андрей понятно объясняет работу сложных систем, эндокринной и пищеварительной: почему мы чувствуем себя вымотанными и уставшими и как можно на это влиять с помощью еды.

Я очень рада выходу этой книги как поводу еще и еще говорить о важности здоровых пищевых привычек вопреки внешним стимулам и рекламе.

БАРВАРА ВЕДЕНЕЕВА,

автор ежедневников, основатель 365done.ru



С Андреем Беловешкиным познакомилась в Инстаграм.

С первого прочитанного поста Андрей стал мне очень близким, понятным и созвучным. У нас с ним одинаковые цели и задачи — делать людей здоровыми и счастливыми.

Здоровье начинается со здоровья самого большого и важного органа эндокринной системы — кишечника. Книга, которую вы держите в руках, должна быть настольной книгой в каждой семье. А читать книгу рекомендую с конца — там изложены современные подходы к персонализированному питанию с позиций генетики.

КАЛИНЧЕНКО СВЕТЛАНА ЮРЬЕВНА,

*д.м.н., профессор, зав кафедрой эндокринологии РУДН,
научный руководитель клиники гормонального здоровья
и долголетия, вице-президент Международного общества
по изучению вопросов старения мужчин (ISSAM),
главный редактор журнала «Вопросы диетологии»*

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Андрей Беловешкин

врач, к. м. н., автор учебного курса по здоровому питанию,
beloveskin.com

ЧТО И КОГДА ЕСТЬ

**как найти золотую середину
между голодом и перееданием**

БОМБОРА™

Москва 2020

[>>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 615.874
ББК 51.230
Б43

В оформлении обложки использованы фотографии и иллюстрации:
StudioPhotoDFlorez, Great_Kit, Daria Medvedeva / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
josep perianes jorba, Pinchuk Oleksandra, godfather744431, father, schiva,
GoodStudio, Victoria Sergeeva / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Беловешкин, Андрей Геннадьевич.

Б43 Что и когда есть. Как найти золотую середину между голодом и перееданием / Андрей Беловешкин. — Москва : Эксмо, 2020. — 256 с. — (Доктора рунета. О здоровье понятным почерком).

ISBN 978-5-04-103352-1

Наша жизнь — это не спринт «похудеть до лета», а марафон «быть здоровым и энергичным долгие годы и предотвратить раннее старение». В питании важно придерживаться золотой середины, учитывать научные советы, традиционные практики и личные особенности. Никто не знает нас лучше, чем мы сами. Если к этому знанию прибавить понимание базовых процессов, это поможет принимать правильные и здоровые решения.

Книга Андрея Беловешкина, врача, к. м. н., преподавателя, — это свод гибких правил, каждое из которых можно менять отдельно. Правила режима питания, выбора продуктов, а также психологии питания дают ответы на самые важные вопросы — когда есть? что есть? и как есть?

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

**УДК 615.874
ББК 51.230**

ISBN 978-5-04-103352-1

© **Беловешкин А.Г.**, текст, 2020
© **Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»**, 2020

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

СОДЕРЖАНИЕ



ВВЕДЕНИЕ	7
-----------------------	----------

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА РЕЖИМА ПИТАНИЯ.....	13
---	-----------

ПРАВИЛО 1. Чистые промежутки	13
------------------------------------	----

ПРАВИЛО 2. Пищевое окно	21
-------------------------------	----

ПРАВИЛО 3. Пищевой хронотип	30
-----------------------------------	----

ПРАВИЛО 4. Завтрак	37
--------------------------	----

ПРАВИЛО 5. Ужин	44
-----------------------	----

ПРАВИЛО 6. Количество приемов пищи	54
--	----

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РЕЖИМА	63
---------------------------------------	-----------

ПРАВИЛО 7. Ешьте, когда голодны	63
---------------------------------------	----

ПРАВИЛО 8. Пауза перед едой	75
-----------------------------------	----

ПРАВИЛО 9. Медленная еда	81
--------------------------------	----

ПРАВИЛО 10. Пищевое воздержание (фастинг) ..	90
--	----

ПРАВИЛО 11. Рефиды и «сладкие дни».....	100
ПРАВИЛО 12. Метаболическая гибкость и циркадная синхронизация	109

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВЫБОРА ПРОДУКТОВ..... 122

ПРАВИЛО 13. Цельные продукты	122
ПРАВИЛО 14. Калорийная и нутриентная плотность пищи	133
ПРАВИЛО 15. Разнообразие питания	144
ПРАВИЛО 16. Быстрая и медленная еда	152
ПРАВИЛО 17. Хранение и готовка	162
ПРАВИЛО 18. Вкусная еда	172

ПРОДУКТЫ..... 182

ПРАВИЛО 19. Углеводы	182
ПРАВИЛО 20. Жиры	198
ПРАВИЛО 21. Белки	210
ПРАВИЛО 22. Водный баланс	222
ПРАВИЛО 23. Баланс натрия — калий	231
ПРАВИЛО 24. Индивидуальные особенности ...	238

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 252

ВВЕДЕНИЕ



Эта книга берет свое начало в образовательном курсе, который я веду для слушателей с 2014 года. В то время, когда я еще преподавал в медицинском университете, меня попросили выступить с лекциями о научных основах здорового питания, развеять мифы и страхи, сформулировать универсальные правила питания. Сначала это были занятия в группах, затем учебный онлайн-курс, который прошли тысячи людей. С каждой группой мы разбирали разные аспекты питания и их практическое внедрение в повседневную жизнь. Конечно, ситуация каждого человека уникальна, но есть и базовые правила, общие для всех. Работая с разными людьми, занимаясь лечением различных заболеваний, я вижу, что в основе индивидуальной диеты все равно лежит фундамент универсальных правил питания. Понимание и внедрение в жизнь этих правил помогает каждому человеку создать на их основе свои привычки, которые и станут фундаментом будущего плана питания.

В этой книге я хочу рассказать вам про два самых главных аспекта питания — **режиме питания** (когда есть) и **продуктах питания** (что есть) — и научить, как их применять в своей повседневной жизни. Конечно, есть еще и много других вопросов, которые касаются психологии питания, питания при заболеваниях и множество других

[>>>](http://kniga.biz.ua) Купить книгу на сайте kniga.biz.ua

интересных, и важных тем, но мы вернемся к ним позже. Консультируя клиентов и преподавая на курсе здорового питания, я составил ряд универсальных правил, которые каждый человек может внедрить в свою жизнь и получить от этого пользу. В книге 12 правил по режиму питания и 12 правил по выбору продуктов. Критерии правил — научная информация и эмпирическое знание (традиция разных культур и народов), каждый совет проверен тысячелетним человеческим опытом и подтвержден научными исследованиями. Каждое правило имеет разные степени практики, вы можете начинать с самого легкого варианта и двигаться по мере усложнения.

Сейчас по диетологии выходит множество различных книг, но до консенсуса еще далеко. Одни книги увеличивают количество диетологических мифов, другие эти мифы развенчивают. Кто-то ссылается на свой личный опыт, а другие призывают его игнорировать и опираться только на доказательную медицину. А вот третьи приводят доказательства, что большинство научных исследований в питании финансируется пищевыми произво-

дителями, а кроме них много кто еще имеет интерес в лечении, а не профилактике заболеваний. Четвертые фокусируются только на персональных особенностях и подборе индивидуального питания, пятые советуют бросить все это и есть интуитивно.



Все это напоминает индийскую притчу про слона и слепых мудрецов. Однажды в город привезли слона, и каждый мудрец стал его ощупывать. Первый ощупал хобот и говорит, что слон — это змея, второй ощупал ухо и стал утверждать, что слон — это опахало, третий — ногу и решил,

что слон — это колонна, четвертый схватил хвост и сказал, что слон — это кисточка. Кто из них прав? Каждый и прав и не прав одновременно.

Поэтому важно придерживаться золотой середины, учитывая и научные советы, и традиционное питание, и свои личные особенности и предпочтения. Поэтому я решил написать эту книгу в виде отдельных глав, каждая из которых представляет собой инструмент, правило для самостоятельного принятия пищевых решений. *Каждое правило представлено гибко*, так, чтобы любой человек мог самостоятельно его применять и внедрять в свой образ жизни. К сожалению, многие течения в диетологии представляют собой радикальные крайности, но есть и срединный путь, который позволит вам получать пользу от разных стратегий. Вы можете получать пользу как из калорийной еды, так и от голода, как из жиров, так и из углеводов! Принцип срединного, или золотого пути, — это тот стиль питания, который вам удобен, приносит удовольствие и полезен для здоровья. И это реально без крайностей и фанатизма.

Каждая из 24 глав построена по одному принципу: сначала мы разбираем историю вопроса, узнаем, как ели люди раньше, к чему адаптирован наш организм и что изменилось сейчас. Затем мы кратко разберемся, как именно это пищевое правило влияет на наше здоровье. Вы узнаете, что продукты и режим питания оказывают глубокое влияние на наш организм на всех уровнях. Они влияют на нейрохимию мозга, способствуя выработке привычек и пристрастий, на работу гормонов и чувствительность тканей к ним, на работу иммунной системы, на активность генов и многое другое. Многие из этих эффектов проявляются не сразу, а спустя долгие годы. В третьей части каждой главы — краткая формулировка пищевого правила и уровни его сложности, а после этого — набор советов и идей

для его более успешного воплощения в жизнь. Вы можете начать чтение с любой главы — ведь каждое правило работает, даже будучи применяемым отдельно. Но лучше, если вы будете читать по одной главе в день и применять прочитанное на практике, так чтение книги займет у вас почти месяц, за который вы приобрете много простых и полезных пищевых привычек.

Здоровые пищевые привычки — это ключ к долголетию. Пусть изменения будут небольшими, но их сила — в ежедневном повторении, в накопительном эффекте! Ведь многие современные болезни, такие как сердечно-сосудистые, ожирение, рак, нейродегенеративные заболевания и само по себе старение не возникают за один день, а развиваются в течение длительного периода. Поэтому важно думать о своем питании в долгосрочной перспективе, ведь наша жизнь — это не спринт «похудеть до лета», а марафон «быть здоровым и энергичным долгие годы и предотвратить раннее старение». Все диеты похожи тем, что работают в краткосрочной перспективе и проваливаются в долгосрочной. Почему? Потому, что правильное питание — это образ жизни. Мы будем говорить и о том, как влияют на наш метаболизм стресс, свет, температура, физическая активность, даже настроение. Да, вы не ослышались — радость действительно сжигает жир! Когда вы думаете о внедрении новой пищевой привычки, подумайте, сможете ли вы придерживаться ее все время? Если нет, то вам лучше взять планку чуть ниже — нет смысла в том, чтобы не употреблять сахар в течение недели, а потом сорваться. А вот если ввести привычку воздерживаться от сладкого хотя бы раз в два дня, то уже через год это благотворно скажется на вашем здоровье.

У любого действенного инструмента влияния на здоровье есть и побочные эффекты. Питание не является исключением. Сегодня существуют две противоположные тенден-

ции — пищевая зависимость, переедание и орторексия¹. Поэтому сначала я хочу дать вам несколько правил техники безопасности.

- 1** Ваше здоровье — высший приоритет, поэтому сомневайтесь в любой информации, в том числе и в той, которую даю я. Помните, что общие правила в вашем конкретном случае могут иметь индивидуальные нюансы. Относитесь к информации как исследователь — экспериментируйте и принимайте выверенное решение.
- 2** Не все будет понятно и возможно сделать с первого раза. Это нормально, учитесь на своих ошибках, делайте выводы, находите свои слабые места. Это позволит вам эффективнее действовать в будущем. Плоха не ошибка, а то, что вы ничему не научились.
- 3** Чувство юмора. Будьте проще и не забывайте посмеяться, в том числе и над собой. Если вам не смешно, то вы встали на путь, ведущий к нарушениям пищевого поведения. Вы всегда все можете съесть, еда — это прекрасный источник энергии, а не зло. Просто нужно выстроить с едой границы для вашего общего блага.
- 4** Не вступайте в споры и вообще будьте партизаном в плане изменений питания, но помогайте тем, кто ищет помощи. Многие люди и авторы будут переубеждать вас, что только их схема питания — единственно верная в мире. Помните, что существует множество вариаций здорового питания, и ваша цель — найти такой для себя лично. Воздерживайтесь от моральной оценки людей в зависимости от того, что они едят. Не считайте себя лучше других, если питаетесь правильно, —

¹ Орторексия — расстройство приема пищи, характеризующееся навязчивым стремлением к «здоровому и правильному питанию». — *Примеч. авт.*

это орторексия. Вы лично и другие люди не лучше и не хуже из-за разного содержания тарелок.

- 5** Здоровое питание — это не просто еда, а стиль жизни. Это блюда из детства, это домашние ритуалы, это новые места, это приятная компания друзей, это то, что приносит вам глубокое удовольствие и удовлетворенность от жизни. Невкусная еда никак не может быть здоровой.
- 6** Найдите баланс между гибкостью и стабильностью. Выработайте правила и принципы, а не привязывайтесь к конкретным продуктам или рецептам. Но одновременно с этим нарабатывайте вкусные рецепты с продуктами, которые всегда есть у вас под рукой. Динамично меняйте рацион в зависимости от сезона, физической активности и потребностей организма.
- 7** Здоровое питание начинается не с понедельника, а с завтрака. Постарайтесь не менять резко свой рацион, действуйте плавно. Нам трудно одновременно внедрять более трех привычек, а ведь окончательное их созревание в мозге занимает до трех месяцев! А перегрузка только усиливает стресс и риск срыва. Помните про этапы изменений, про ограниченность силы воли, силу привычки и важность малых, но ежедневных действий. Действуйте мягко, но настойчиво. Каждый прием пищи — это возможность тренировки для выработки новых полезных привычек.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА РЕЖИМА ПИТАНИЯ



ПРАВИЛО 1. ЧИСТЫЕ ПРОМЕЖУТКИ

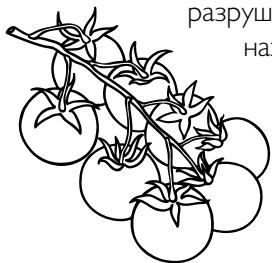
Чистый промежуток — это полное отсутствие калорий в любом виде между приемами пищи, включая перекусы, «жидкие» калории (кофе, чай, молоко, сок) и т. п. Здоровое пищевое поведение подразумевает, что мы заняты другими вопросами в промежутках между приемами пищи: мы не перекусываем, не говорим о еде, не читаем рецепты и не смотрим кулинарные шоу. Сейчас многие проблемы со здоровьем и питанием возникают именно из-за привычки постоянно перекусывать, причем многие люди недооценивают ее важность.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Ведение «дневника перекусов» позволит увидеть сотни и тысячи лишних калорий, незаметно съеденных за день. Многие перекусы ваш мозг и вовсе не замечает — вы едите на автомате. Кроме калорий, для нас важно и влияние перекусов на режим питания и метаболизм. Представьте себе, что прием пищи — это процесс стирки. Вы собираете разное белье, загружаете его, засыпаете порошок и включаете определенную программу. Если вы забыли постирать полотенце, то не выключаете машину, выдерживаете дверцу? Точно так же и с едой: после приема пищи не следует вмешиваться в работу желудочно-кишечного тракта.

Как появилась проблема?

Традиционно прием пищи был строго регламентирован, люди ели за общим столом в определенное время. Наши бабушки запрещали «тягать еду», «портить аппетит» и считали очень важным «аппетит нагулять» и «есть за столом». Во многих странах, например во Франции, перекусы под запретом. К сожалению, постепенно эта культура питания разрушается, так, до 72% женщин в западных странах перекусывают. Структурированное питание (в организованные приемы пищи) сменяется едой на ходу, и это приводит к появлению многих проблем со здоровьем.



Раньше люди ели реже. Ввиду отсутствия холодильников и готовых продуктов правило чистых промежутков соблюдалось в прежние времена неукоснительно, но сегодня нас постоянно окружает множество уже готовой к употреблению еды. Традиционно трапеза была регламентирована в разных культурах, приступать к еде можно было только за обеденным столом, соблюдая определенные ритуалы. Даже в поле работники

брали скатерть и ели в установленное время. Перекусы, еда на ходу, еда в одиночестве были крайне редки. Исследователи обнаружили, что с 1950-х годов количество приемов пищи неуклонно возрастает.

Традиционно трапеза была жестко регламентирована в разных культурах, приступать к еде можно было только за обеденным столом, соблюдая определенные ритуалы. Даже в поле работники брали скатерть и ели в установленное время.

Сейчас люди едят очень часто. Сегодня мы наблюдаем эпидемию перекусов — люди едят часто, на ходу, вне специальных зон и временных правил. Прием пищи стал случаен и хаотичен. Это связано с появлением большого разнообразия и повсеместной доступности готовой еды, разрушением традиционной культуры питания, агрессивной рекламой. Еда везде, где только можно, стала, к сожалению, восприниматься как норма. Человек стал руководствоваться не голодом, а внешними стимулами. Невозможно выстроить здоровые пищевые привычки при таком хаотическом питании! Мне хочется, чтобы каждый понял, что режим питания — это позвоночник вашей диеты, без него невозможно следовать здоровым привычкам в долгосрочной перспективе!

Как это влияет на здоровье?

Нарушение метаболизма и работы гормонов. Перекусы снижают уровень гормона грелина, который отвечает за ощущение голода, а это, в свою очередь, может увеличивать тревогу и снижать уровень удовлетворенности. Попадание в желудок даже относительно небольшого количества пищи вызывает выделение пищеваритель-