

~~~~~  
Все начинается  
**с еды**  
~~~~~

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

Глава 1

Еда как залог здоровья

Нашу теорию, связанную с правильной едой, можно выразить так:

Продукты, которые вы употребляете в пищу,
делают вас либо **более** здоровыми,
либо **менее** здоровыми. Выбор за вами.

Не существует нейтральной пищи (так называемой диетологической Швейцарии). Что бы вы ни отправили в рот, сделает вас либо *более* здоровым, либо *менее* здоровым. Третьего не дано.

Казалось бы, все просто: необходимо употреблять в пищу только те продукты, которые делают вас более здоровыми. На самом деле и да, и нет.

Будь все так просто, мы дали бы вам копию собственного списка покупок и отправили бы вас с миром. И это была бы одна из самых коротких книг на данную тему.

Но... диетологический выбор строится не только на знании того, какие продукты являются здоровыми. Всё намного сложнее — в процессе принятия диетологических решений много нюансов.

Еда — эмоциональная составляющая нашей жизни, при этом многие диетологические решения принимаются нами на бессознательном уровне.

Еда коварна, она оказывает свое влияние исподтишка — вы и не догадываетесь, сколько аспектов жизни связано с ней.

К тому же современная пища настолько разнообразна, что ее выбор часто сбивает с толку.

Но мы попытаемся упростить задачу.

Мы поделимся с вами своими взглядами на еду и личным опытом. Расскажем истории людей, которые изменили жизнь, просто положив на свою тарелку другие продукты. Подкрепим свою теорию научными данными, которые легли в основу наших рекомендаций.

Но потом мы скажем: «Не верьте нам на слово».

На самом себе вы проведете научный эксперимент и выясните, как влияет ваш диетологический выбор конкретно на вас — становитесь вы в результате *более* или *менее* здоровым. А это намного важнее *любого* научного факта, ведь *лично вы* не участвовали ни в одном из исследований.

До сих пор.

Но завершив программу Whole30*, вы *сами* увидите эффект от потребления более или менее здоровой пищи. Будете знать, какие продукты повышают качество вашей жизни, а какие пагубно влияют на ваш организм. Всего за тридцать дней вы получите ценные знания. Почему мы называем их такими?

Потому что они способны изменить вашу жизнь.

Вам не придется задаваться вопросом, полезны ли продукты, которые вы потребляете, именно для *вас*. Вы научитесь принимать правильные диетологические решения. Узнаете, как наслаждаться сладостями и другой «менее здоровой» едой, чтобы она помогала вам на пути к лучшему здоровью, хорошей физической форме и более высокому качеству жизни.

Когда вы перевернете последнюю страницу, вы будете знать не только причину, по которой вам нужно изменить диетологические привычки, но и то, *как* питаться на протяжении всей оставшейся жизни. Мы поможем вам

* «Полноценные (здоровые) 30 [дней]» — так переводится название программы, согласно которой ее авторы призывают вас питаться только здоровой пищей. Что это такое — они расскажут вам в книге. *Прим. ред.*

Здоровье начинается с правильной еды

освободиться от тяги к нездоровой пище, восстановить механизм истинного голода, есть до полного насыщения, при этом продолжая худеть. Вы сумеете устранять симптомы любых заболеваний, обусловленных стилем жизни. Навсегда.

Все начинается с еды.

Наша история

Наша история началась в 2006 году, когда Даллас (практикующий физиотерапевт) читал научную статью о ревматоидном артрите, которым страдала его сестра. Со слов Далласа:

Мне всегда нравились медико-биологические науки, и я рассматриваю научную литературу скорее как «увеселительное чтение». Поэтому и заинтересовался статьей в British Journal of Nutrition о значении диетологических факторов для людей, страдающих ревматоидным артритом. Пока я пытался сосредоточиться на исследовании ревматоидного артрита, самого меня мучил тендинит. Боль в плече беспокоила уже восемнадцать месяцев отчасти потому, что я играл в волейбольной команде и не мог позволить руке полностью восстановиться после незначительной травмы. Выступив за национальную сборную, я дал себе слово, что не выйду на площадку, пока плечо полностью не восстановится. Я не напрягал его, но и это не помогло.

Я консультировался со специалистами, прошел несколько МРТ, которые не выявили структурного повреждения плеча. Будучи физиотерапевтом и спортсменом, я знал несколько хитростей для заживления соединительной ткани. Но что-то провоцировало постоянное воспаление в моем плече, и я не знал, что это было.

В научной статье говорилось, что некоторые пищевые белки (в данном случае поступающие из овощей) могут обострять ревматоидный артрит, стимулируя активность иммунной системы. Я знал,

что в основе хронического воспаления лежат нарушения иммунной системы, и мысль, что воспаление в моем плече вызвано какими-то продуктами, меня заинтересовала. Я прочитал и другие научные статьи этого же автора — доктора наук Лорен Кордейн.

В то время я придерживался в основном растительной диеты — ел понемногу мясо и яйца, много зерновых, бобовых, овощей, фруктов и орехов. Я решил проверить, не провоцируют ли какие-то из этих продуктов боль в моем плече. Для начала исключил из рациона бобовые и зерновые, и уже через шесть недель боль в плече прошла! Полторагодовая ограниченная функциональность и боль прошли за шесть недель. (Вот уже шесть лет, как в моем плече ни разу ничего не хрустнуло.)

*Я захотел узнать больше о влиянии рациона на такие воспалительные процессы, как ревматоидный артрит и тендинит. Прочитал книгу доктора Кордейн *The Paleo Diet** и все, что смог найти по теме хронического воспаления из-за диетологических привычек. Тем, что узнал, поделился с пациентами, друзьями, семьей и Мелиссой. Моя сестра приняла к сведению все диетологические советы, и почти все симптомы ревматоидного артрита у нее исчезли.*

Именно этот опыт привел нас к созданию программы Whole30. Со слов Мелиссы, в 2009 году:

Плечо Далласа уже не болело, и мы оба хорошо питались, но интенсивные тренировки, недосыпание и стресс (работа на полный рабочий день в сочетании с быстро набирающим обороты спортивным центром) оказывали на нас пагубное воздействие. Обедая после особенно изнурительной серии упражнений, я вслух поинтересовалась, что будет, если еще сильнее «подчистить» свой рацион — повлияет ли это на наше самочувствие.

* Издана на русском языке: Кордейн Л. Палеодиета. М. : Альфа Бета, 2011. Прим. перев.

Когда-то на семинаре Робба Вулфа я услышала, что потребуется по крайней мере тридцать дней полной отдачи, чтобы что-то изменить в лучшую сторону. А сейчас Даллас предложил следующие тридцать дней следовать палеодиете, но только без жульничества. Мы обсудили правила, и когда план был обозначен, я спросила, когда мы начнем. Даллас (с дьявольским огоньком в глазах) предложил начать немедленно. ПРЯМО СЕЙЧАС.*

Я с грустью посмотрела на глазированное печенье, вздохнула и приняла вызов.

На протяжении тех тридцати дней были и взлеты, и падения. Это было несложно, но казалось невозможным. То я была измотана, то энергия била из меня ключом. То я во сне постоянно ворочалась, то спала как младенец. Но к третьей неделе что-то изменилось. Это была точка невозврата. Моя жизнь уже никогда не будет прежней.

Теперь я чувствовала себя одинаково бодрой и в 6 утра, и в обед, и в 6 вечера. Я начала худеть, даже не предпринимая к этому никаких попыток. Результаты в тренажерном зале снова пошли в гору. Мне было легче уснуть, сон был глубоким, и я просыпалась без будильника. Дни шли, и я все больше понимала, насколько отныне мое самочувствие было замечательным — я была очищенной и свежей.

Но самым чудесным было то, что это тридцатидневное путешествие полностью изменило мои взаимоотношения с рационом и приемом пищи.

Мои отношения с едой всегда были нездоровыми. Еда была моим лучшим другом и заклятым врагом. Она была моей наградой и проклятьем, силой и бессилием. Я прошла все стадии — от радикальных диет

* Диета палео (от греч. *palaios* — древний) предлагает рацион питания человека эпохи палеолита, который был охотником и собирателем. Главная гипотеза — человек должен питаться только натуральными, правильными продуктами (овощи, фрукты, грибы, ягоды, рыба, птица, мясо и др.). Исключить переработанные с учетом достижений цивилизации продукты. Прим. ред.

до агрессивных тренировок. Но лишь после тридцати дней следования новому плану мои отношения с едой изменились. Впервые в жизни, когда я ела, мне становилось хорошо. (И я сейчас говорю не про «дешевое и сердитое» хорошо, когда несколько раз кусаешь мороженое, а потом весь день мучаешься чувством вины, стыда и волнения. Я говорю про полезное, длительное, хорошее хорошо.)

Тяга к сахару исчезла. Потребность в «пустых калориях», когда я была расстроена, огорчена, зла или когда мне было скучно... испарилась. Моя кожа была чистой, волосы блестели, живот стал плоским, а люди вокруг говорили, что я «свечусь». Я была бодрее, больше улыбалась и дружелюбнее относилась к коллегам. Неожиданно я стала неописуемо счастлива.

После всех попыток сделать себя лучше я осознала, что все, что от меня требовалось, — изменить продукты питания в моей тарелке. На протяжении тридцати дней я не ела ничего, кроме еды, которая делала меня здоровее. Я не ограничивала количество еды, не считала калории и порции. Моя тарелка видела только здоровую пищу. И эти тридцать дней реально изменили мою жизнь к лучшему.

Программа Whole30 родилась из таких открытий.

Тридцатидневный опыт Далласа стал не меньшим открытием. Его эксперимент выявил результаты отказа от *всех* потенциально вредных продуктов и напитков в рационе на протяжении длительного времени.

Мы решили поделиться опытом с читателями нашего блога в июле 2009 года. Под названием «Изменить жизнь за 30 дней» мы подробно описали программу, которой сами следовали в апреле. Мы понятия не имели, какое количество людей поддержит нашу инициативу.

Очень скоро несколько сотен людей присоединились к нашей программе и сообщали о своих результатах. Большинство участников стали свидетелями

Здоровье начинается с правильной еды

такого же «чуда», как и мы, — снижение веса без каких-либо усилий, глубокий сон, постоянная бодрость, улучшение настроения и спортивных результатов. У многих исчезла тяга к сахару, они научились отказываться от десертов и сладкого. Но больше всего нас впечатлило количество людей, которые сообщили, что программа улучшила их состояние или полностью избавила от физических недугов. Сезонная аллергия? Забудьте про нее. Астма? Больше ни единого приступа. Проблемы с давлением? Теперь оно нормализовалось. Холестерин? Его показатель снизился. Одышка? Испарилась. Неподдающийся лечению тендинит? Теперь он больше вас не беспокоит.

С июля 2009 года мы бесплатно продвигали Whole30 через сайт. Слухи о программе распространялись со скоростью света, и за последние три года десятки тысяч людей по всему миру прошли программу и сообщили нам, что Whole30 изменила их жизнь.

Глава 2

Основы нашего питания

Программа Whole30 и ее рекомендации основаны на опыте очень мудрых людей, вот один из них. Робб Вулф — автор бестселлера (по рейтингу New York Times), книги *The Paleo Solution: The Original Human Diet*^{*}, один из ведущих мировых экспертов по палеолитическому стилю жизни, — уже много лет наш друг и наставник. Он оказал колоссальное влияние на нашу работу. Его «тридцатидневный подход к исцелению» и лег в основу программы Whole30.

Поэтому азы наших диетологических рекомендаций во многом схожи с доктринами палеодиеты. Эта очень модная сегодня диета пещерного человека пропагандирует рацион людей, населявших нашу планету в эпоху палеолита — на протяжении 2,6 миллиона лет, — которая завершилась примерно 10 000 лет назад с появлением сельского хозяйства. Согласно этой теории мы до сих пор генетически предрасположены к рациону наших предков эпохи палеолита, то есть нашему организму не подходит современный рацион с его продуктами индустриализации и развитого сельского хозяйства. Палеодиета основана на убеждении, что здоровый рацион современного человека должен имитировать рацион наших предков, которые добывали пищу охотой и собирательством.

Палеодиета. Развеивая мифы

Давайте развеем некоторые мифы о палеолитической диете. Во-первых, она не предлагает воссоздать сам образ жизни пещерного человека (никто не будет

^{*} Издана на русском языке: Вулф Р. Палеодиета — живое питание для здоровья. СПб : Питер, 2013. *Прим. перев.*

Здоровье начинается с правильной еды

сегодня жить без электричества, горячего душа, компьютера). И хотя жизнь тех людей была не очень долгой, еда здесь ни при чем — скорее, причина в отсутствии антибиотиков, избытке хищников и вообще в крайне сложных условиях жизни. Во-вторых, палеодиета — это вовсе не рацион хищника. Умеренное количество высококачественного мяса в ней сбалансировано с *тоннами* продуктов растительного происхождения (фруктами и овощами). В-третьих, жир, который вы потребляете в рамках палеодиеты, *не сможет* закупорить ваши артерии, поскольку сам по себе жир не является источником всех бед (мы подробно поговорим об этом дальше). Наконец, эта диета непохожа на безуглеводные рационы, с первого дня она представляет собой *100% сбалансированный рацион*. Кроме того, эта диета не радикальна — если, конечно, вы не считаете таковыми рекомендации потреблять богатую полезными нутриентами переработанную пищу. Хотя сегодня, в эпоху разогретых в микроволновой печи фастфудовских перекусов, порой кажется, что радикален именно здоровый рацион.

Надеемся, что мы убедили вас: рацион, пропагандируемый в рамках палеодиеты, — самый здоровый диетологический выбор современного человека. Исследования и опыт таких людей, как Лорен Кордейн и Робб Вулф, нашу собственную экспериментальную работу и результаты следования такой диете нельзя игнорировать. Выслушайте следующую идею:

Здоровье для нас намного важнее истории.

Мы рекомендуем мясо и овощи не только потому, что этим питались наши предки. Мы не называем творожный пудинг плохим выбором потому, что пещерные люди не ели творожные пудинги. *Безусловно*, мы не будем вступать в дебаты по поводу того, что «формально» можно назвать палеолитической диетой. В то время как преимущества палеодиеты подтверждаются многими научными фактами, мы особенно не заикливаемся на том, что именно ел, а что не ел пещерный человек.

Нас заботит одно — что здесь и сейчас делает нас более или менее здоровыми.

Креационисты, добро пожаловать

Чтобы принять участие в нашей программе, не обязательно становиться дарвинистом — просто сконцентрируйтесь на биологии и естественных моделях человеческого поведения. Есть вещи, которые просто прописаны нам природой — например, спать ночью и бодрствовать днем, любить сладкий вкус, испытывать жажду, когда организм обезвожен. В мире первобытного человека такие примитивные потребности были нужны, чтобы он был в безопасности, был сыт, здоров и не мучился от жажды. В современном же мире такие биологические сигналы не всегда функционируют нужным образом, и наша способность умеренно их игнорировать порой играет против нас. Понимание биологической цели сигналов и умение прислушиваться к ним в шуме современного суетливого мира — путь к оптимальному здоровью.

Нам часто задают вопросы: существует ли научное подтверждение того, о чем мы говорим? Ответ, безусловно, положительный. Мы предоставим вам информацию — то, что мы называем «научными штуками», — и обещаем перевести любой сложный материал в легкие для понимания понятия. Мы не рекомендуем ничего из того, во что сами не верим, — все наши заявления основаны на данных, предоставленных научным сообществом*.

Но достаточно сложно и порой неприятно полагаться *только* на науку.

Многие из диетологических теорий не настолько непоколебимы, как, скажем, теория гравитации. К тому же масса информации о диетологии, еде

* В приложении к оригинальному изданию книги Далласа и Мелиссы Хартвиг *It Starts With Food* представлены многочисленные ссылки на статьи, результаты научных исследований — на языке оригинала. *Прим. ред.*

Здоровье начинается с правильной еды

и здоровье до сих пор неизвестна научному сообществу. То есть по любому факту, который мы представляем, вы можете проконсультироваться с Источником Всех Знаний (интернетом, конечно же) и найти опровержение нашим предположениям.

Кофе полезен всем!

Кофе повышает риск развития онкологических заболеваний!

Что из этого правда? Может, ни одно из высказываний, а может, оба — откуда нам знать. Но одно мы знаем точно — в вопросах питания и здоровья наука может привести не только к замешательству, но даже к «параличу в результате анализа» (то есть вы *не можете* ничего предпринять, поскольку не знаете, *что* надо делать).

В отсутствие убедительных научных фактов мы отталкиваемся от собственных наблюдений, опыта и клинически подтвержденных фактов. Наши рекомендации основаны на положительных результатах лечения тысячи пациентов. Полагаем, что и в дальнейшем они обеспечат надежные результаты для других людей в схожих условиях.

Конечно, мы не можем с полной уверенностью положиться на наблюдение, опыт или клинически подтвержденные факты. Ведь несмотря на богатый опыт и внимательное наблюдение, иногда сложно точно выявить причину и понять возможные последствия любого поведения. К примеру, рассмотрим такое заявление:

С увеличением продаж мороженого повышается частота нападения акул на человека. Из этого следует, что акулы нападают в ответ на увеличение продаж мороженого.

Очевидно, что эти два аспекта попросту *взаимосвязаны*, но никак не являются причиной и следствием. (У двух переменных есть общая черта — теплый сезон, когда люди чаще всего едят мороженое и купаются в океане.) Как видите, когда вы полагаетесь только на наблюдения, легко

перепутать просто *взаимосвязь* и *причинную связь*. При разработке своих диетологических рекомендаций мы действовали иначе.

Мы сочетали научное исследование с клиническим опытом.

Колоссальный опыт и результаты программы Whole30 подтверждают правильность выбранного нами направления. В ней представлено лучшее из обеих сфер — научные факты и опыт из первых рук.

Но ни одно из научных исследований не учитывает *вашу* жизнь, *вашу* историю, *ваш* жизненный контекст. Наиболее приемлемая форма для вас — *эксперименты на себе*, чтобы решить раз и навсегда, какие из факторов влияют именно на вас.

Об этом мы и поговорим в этой книге — именно в этом поможет вам программа Whole30.

Подтвержденная научными фактами, основанная на огромном количестве наблюдений и доказанных результатов, подкреплённая тридцатидневным экспериментом, который вы сможете поставить на себе, эта программа поистине бесприкрыта.

НАУЧНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ
+
КЛИНИЧЕСКИЙ ОПЫТ
+
СОБСТВЕННЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

Выберите свой путь

Итак, мы готовы с головой погрузиться в самую техническую часть этой книги — «научные штуки». С 3-й по 7-ю главу мы представим вашему вниманию четыре стандарта качества хороших продуктов. Поговорим о том, как менее здоровые продукты питания оказывают негативное влияние на ваши мозг, гормоны, кишечник и иммунную систему. Постараемся представить научные факты в простой и понятной форме.

Здоровье начинается с правильной еды

Если вам недостаточно знать, *как* что-то происходит, а хочется знать, *почему* так происходит, вы должны прочитать эти главы. Если же научная сторона вопроса вас не интересует и вы просто хотите знать, чем вам питаться, как выработать здоровые привычки питания, не стесняйтесь — пропустите парочку глав и переходите непосредственно к главе 8.
