


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 отказаться от образа жизни охотников-собирателей 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-собиратели. 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 палеолита*. Вы также узнаете, как можно похудеть

* 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.*

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 было простым: наши пищевые потребности определяются генами, а они, в свою очередь, сформировались под селективным давлением окружающей среды палеолита.

Палеодиета

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

Палеодиета

людей каменного века была суровой, «бедной, скверной, жестокой и короткой», как писал Томас Гоббс* 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

* 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.*

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 один-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.