

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 зацикливаясь на прогрессе, мы отклонились от пути, предназначенного нам самой природой. Судите сами:

Палеодиета

- 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 человека*.

* 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.*

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.

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 —

Палеодиета

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)* в том числе. Кроме того, уменьшение количества углеводов (неважно, изменяется ли общий уровень калорий или нет) почти

* 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.*

всегда вызывает понижение уровня триглицеридов (жиров) в крови и повышение уровня хорошего холестерина (ЛПВП)*.

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.

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.

* 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.*

Палеодиета

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-3*?

- **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.
- **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

* 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.*

Палеодиета

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 закуски, 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, — Т-bone стейки*, 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

* Т-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.*

Палеодиета

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 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

Палеодиета

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 антиоксидантам*, фитохимическим соединениям и клетчатке — являются нашими самыми главными союзниками в борьбе против сердечных заболеваний, рака и остеопороза**. 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 индексом***, которые заставляют резко колебаться уровень сахара в крови. Наши древние предки

* Антиоксиданты — природные или синтетические вещества, способные тормозить окисление органических соединений. *Прим. ред.*

** Остеопороз — заболевание, связанное с повреждением (истончением) костной ткани, ведущее к переломам и деформации костей. *Прим. ред.*

*** 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.*

Палеодиета

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.

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

Палеодиета

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 (блуждающий звон в ушах) и преэклампсии беременности*.

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 организму и выбросите свою солонку вместе с остальными солеными, обработанными, консервированными продуктами из вашего холодильника.

* 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.*

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 оставаться 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 — наш, 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

Палеодиета

более высокую, чем жиры и углеводы, «ценность насыщения» — то есть быстрее заставляют вас почувствовать себя сытыми.

Принципы палеодиеты, 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

Глава 1. Не просто одна из диет

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.