

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

Глава 2. Основные правила палеодиеты

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 разнообразности 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 теленка (77%)

Палеодиета

- 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%)

Глава 2. Основные правила палеодиеты

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

Палеодиета

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 гренек. 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

Палеодиета

Фактически благодаря палеодиете вы получите гораздо больше необходимых организму питательных веществ, таких как железо, цинк, витамин B₁₂, витамин B₆ 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	–

Глава 2. Основные правила палеодиеты

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%

* 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.*

Палеодиета

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	–

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 трубки*.

* 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.*

Глава 2. Основные правила палеодиеты

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 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

Палеодиета

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

Глава 2. Основные правила палеодиеты

сельского хозяйства в своей продовольственной пирамиде* 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 содержится 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 куса 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	–

* 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.*

Палеодиета

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%

Глава 2. Основные правила палеодиеты

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.

Палеодиета

«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 B₆ (20% от рекомендованной нормы), витамина B₁₂ (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). Многочисленные 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

Глава 2. Основные правила палеодиеты

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

Палеодиета

(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 достаточным 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

Глава 2. Основные правила палеодиеты

ту же самую смесь обжарить во фритюре в гидрогенизированном* 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

* 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.*

Палеодиета

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 химических 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 инсулину*. 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,

* 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.*

Палеодиета

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—Шегрена*. Более того, она снижает риск возникновения многих видов рака.

Хорошо питайтесь, худейте и оставайтесь здоровыми, следуя палеодиете!

* Синдром Гужеро-Шегрена, синдром Шегрена, «сухой синдром» — заболевание, характеризующееся поражением слюнных, слезных и потовых желез наряду с аутоиммунными проявлениями. *Прим. ред.*