

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	9
-----------------------	---

Глава 1. Петля в сердце

Как рождается наше сердце, как оно устроено и как функционируют его транспортные пути	17
--	----

САМАЯ ДЛИННАЯ В МИРЕ ТЕАТРАЛЬНАЯ ПЬЕСА	17
Первый акт: нерожденное сердце	18
Второй акт: новорожденное сердце	20
Третий акт: сильное сердце	21
Четвертый акт: больное сердце	24
Пятый акт: старое сердце	26
ПОКЕР С СЕРДЕЧНЫМ КЛАПАНОМ	27
ДОРОГИ НАШЕГО ТЕЛА	34

Глава 2. Закупорка сердечного «трубопровода»

Все об инфаркте и о том, как он возникает	42
ПЕРВЫЙ ОПЫТ	42
ЛОДКА С БОКОВЫМ КРЕНОМ	51

Глава 3. Русская рулетка с сердцем

Все о взаимосвязи курения, алкоголя и здоровья сердца	58
ГУДРОНИРОВАННАЯ ДОРОГА К СЕРДЦУ	58
ВОДКА С ПИВОМ ДЛЯ СЕРДЦА	66
ГАДАНИЕ НА КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ... С ПОЛА	68

Глава 4. Пробка в сердце

Все о коронарной болезни, атеросклерозе и сердечной недостаточности	77
ДОРОГА ЗАБЛОКИРОВАНА.	77
ТРУДНОСТИ НА ДОРОГЕ: СУЖАЮТСЯ СОСУДЫ	80
БОЛЬШОЕ СЕРДЦЕ	86

Глава 5. Чревоугодие на радость сердцу

Все о взаимосвязи между питанием и здоровьем сердца	93
СЕРДЦЕ ИЗБАВЛЯЕТСЯ ОТ ЖИРА	93
ЕШЬ ДОСЫТА, НО ОСТАВАЙСЯ В ФОРМЕ	99
СТОИТ ЛИ ПАСХАЛЬНОМУ ЗАЙЦУ СТАНОВИТЬСЯ ВЕГАНОМ	112
СЛАДОСТЬ ОТ ПРИРОДЫ	118

Глава 6. Сердечный бит

Все о проводящей системе, нарушениях сердечного ритма, реанимации и трансплантации сердца	129
ПНЕВМАТИЧЕСКИЙ МОЛОТ В ГРУДИ	129
ПАРТИЯ НА ПРЕДСЕРДИЯХ С НЕПРЕДСКАЗУЕМЫМ ИСХОДОМ	135

ПРИРОДНЫЙ КАРДИОСТИМУЛЯТОР.	143
ОТ КОЛОКОЛЬНИ И ДО КЛАДБИЩА	
НЕДАЛЕКО.	148
КАК ВЫГЛЯДИТ ЭКГ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА?.	151
QUIT PLAYING GAMES WITH MY HEART	158
НЕИСПРАВНОСТЬ ДВИГАТЕЛЯ	168

Глава 7. Постельные игры для сердца

Все о крепкой иммунной системе, регулярном сексе и о том, какое отношение это имеет к сердцу.	171
ГРЕШНЫЙ ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ СЕРДЦУ	171
Окситоцин — гормон ласки	173
Дофамин — наркотик вознаграждения	175
Адреналин — возбудитель	176
Серотонин — источник счастья.	177
Тестостерон — источник силы	178
Эндорфин — обезболиватель	179
Эстроген — гормон удовольствия	179
ПОЧТИ НЕПОБЕДИМАЯ АРМИЯ	182
Врожденный иммунитет	183
Приобретенный иммунитет	186
МАЛЕНЬКИЙ УКОЛ.	189
КРАСНАЯ КАРТОЧКА ДЛЯ СЕРДЦА	193

Глава 8. Ритмическая гимнастика для сердца

Все о связи между спортом, неутомимыми эритроцитами и сильным, здоровым сердцем.	196
ДАВАЙ, СЕРДЦЕ, ДАВАЙ!	196
РАКЕТНЫЙ ДВИГАТЕЛЬ «БЕЙ ИЛИ БЕГИ»	201

Йоханнес Хинрих фон Борстель

КРАСНАЯ-ПРЕКРАСНАЯ	204
КРАСНЫЕ КРОВЯНЫЕ ТЕЛЬЦА В ЖЕЛТОЙ МАЙКЕ ЛИДЕРА	206

Глава 9. Давление как движущая сила

Все о механизмах кровяного давления	210
ОРГАНИЗМ ПОД ДАВЛЕНИЕМ	210
БУТЫЛКИ НА ЛУЖАЙКЕ	214
ОДНО СЕРДЦЕ НА ДВОИХ	220

Глава 10. Сердце Спящей красавицы

Все о нездоровом сне, стрессе, любовных переживаниях и пороках сердца	224
СЕРДЦЕ НИКОГДА НЕ СПИТ	224
ВЛЮБЛЕННОЕ СЕРДЦЕ	228
«ТИК-ТАК» — ЛУЧШИЙ ЛЕКАРЬ»	235
ДЫРЯВОЕ СЕРДЦЕ	242

Заключение	246
----------------------	-----

Благодарности	249
-------------------------	-----

Алфавитный указатель	251
--------------------------------	-----

Глава 5

ЧРЕВОУГОДИЕ НА РАДОСТЬ СЕРДЦУ

Все о взаимосвязи между питанием
и здоровьем сердца



СЕРДЦЕ ИЗБАВЛЯЕТСЯ ОТ ЖИРА

Она заманчиво лежит прямо передо мной во всей красе. В воздухе витает ее аромат — такой пленительный, дурманящий, что я едва владею собой. У меня сводит дыхание от ее мягких форм и блестящей кожи. Когда я вижу ее так близко, то понимаю, что мое сердце разбито. К тому же она дешевая. Четыре евро, если точнее.

Но тут подает голос моя совесть: «Йоханнес, нет! Она тебе добра не принесет. Оставь ее!» Хорошо, большое спасибо. Совесть та еще зануда. Такая драма разыгрывается в моей голове всякий раз, когда я прохожу мимо колбасной лавки. А ведь я так люблю жареную колбасу с картошкой фри! К сожалению, это лакомство — как и почти все, что доставляет нам удовольствие, — отнюдь не полезно.

Продуктов вокруг великое множество, поэтому и опасность умять что-нибудь вредное для здоровья тоже велика. Как же разобраться в этом разнообразии? Как узнать, что и когда можно есть? И можно ли иногда без особого ущерба для организма отступить от строгих правил здорового питания? Да, качество медицинского обслуживания неуклонно растет, но таблетки, которые излечивали бы от сердечно-сосудистых заболеваний, пока не изобретены, а стало быть, без диеты не обойтись.

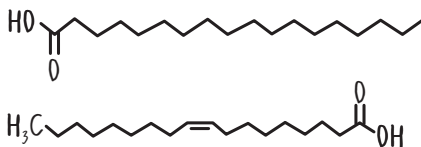
Вот он, настоящий парадокс современного благосостояния: неправильное питание, в том числе слишком обильное, зачастую приводит к болезням сердца. Если вы много едите, это отнюдь не означает, что вы обеспечиваете организм всем необходимым. Все зависит от того, какие продукты и в каком виде вы употребляете. Так, при консервировании уничтожаются многие полезные вещества, входящие в состав продуктов (например, витамины). А сердечно-сосудистая система очень страдает от неполноценного питания.

Наибольшую проблему представляют готовые продукты и фастфуд. И как назло, именно их мы любим сильнее всего. Ничего удивительного: у кого сейчас есть время и охота готовить самому? После напряженного рабочего дня или во время короткого обеденного перерыва идея перекусить жареной сосиской из соседней лавки кажется гораздо привлекательней, чем мысль о том, чтобы стоять у плиты.

И ВСЕ ЖЕ ПОВЕРЬТЕ МНЕ: ПИТАНИЕ, ПОЛЕЗНОЕ ДЛЯ СЕРДЦА, ТРЕБУЕТ НЕ ТАК УЖ МНОГО ВРЕМЕНИ И МОЖЕТ ДОСТАВЛЯТЬ ИСТИННОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ.

Первый шаг в правильном направлении — хороший жир! Многие считают, что любой жир вреден. Это верно лишь отчасти. Жиры бывают разного качества, от «хороших» (их можно найти в льняном масле) до явно «плохих» — гидрогенизированных, которые содержатся в маргарине, кокосовом и пальмовом масле. Увы, в большинстве готовых продуктов присутствуют как раз вредные жиры. Они в значительной степени причастны к обострению воспалительных процессов в организме, от которых сильно страдает сердечно-сосудистая система.

Что отличает полезный жир от вредного? Чтобы это понять, нужно знать, что существуют насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты, различающиеся химическим строением. Насыщенные жирные кислоты содержатся в первую очередь в продуктах животного происхождения: в масле, сливках, сале. Что, слюнки потекли? Пардон, но эти жиры известны тем, что они повышают уровень холестерина в крови. А вот постное мясо, прежде всего курица и индейка, напротив, содержат мало насыщенных жирных кислот. Это же касается рыбы и морепродуктов, таких, как окунь, судак или мидии.



Стеариновая кислота (вверху) — насыщенная жирная кислота, в ней нет двойных связей, а масляная кислота (внизу) — ненасыщенная жирная кислота, в ней есть двойная углеродная связь

В 2007 году Германский союз по вопросам питания провел исследование, чтобы выяснить, какие виды жирных кислот позитивно влияют на нашу сердечно-сосудистую систему, а какие — негативно. Было установлено, что если регулярно заменять насыщенные жирные кислоты ненасыщенными¹ (лучше всего — жирными кислотами омега-3 и омега-6²), то риск коронарной болезни сердца снижается на 19%. Но чем сильнее углубляешься в эту тему, тем больше путаницы обнаруживается.

Так, согласно одним исследованиям риск сердечных заболеваний понижают и омега-3, и омега-6 кислоты. В других работах рекомендуется при болезнях сердца избегать потребления кислот омега-6. Кому же верить?

Известно, что жирным кислотам омега-3 приписывается сразу несколько достоинств. Ученые единодушны в том, что они повышают эластичность кожи и волос, укрепляют иммунную систему и помогают справляться с воспалительными процессами. Но прежде всего они защищают сердце, поскольку положительно влияют на уровни жира и сахара в крови, а также на давление в сосудах.

Напротив, считается, что жирные кислоты омега-6 уменьшают позитивное воздействие своих собратьев — кислот омега-3. Однако результаты исследований, посвященных этой теме, настолько противоречивы, что доверять им нужно с оговорками. Как часто бывает в подобных дискуссиях, правда, скорее всего, где-то посередине между двумя крайними точками зрения. Так что все зависит от правильного соотношения кислот.

¹ Для интересующихся химией: в углеводородных цепочках ненасыщенных жирных кислот много двойных связей.

² Цифра указывает, между какими атомами углерода располагается последняя двойная связь в тех или иных жирных кислотах.

В любом случае доказано, что нейротрансмиттеры, образующиеся из жирных кислот омега-6, намного хуже подавляют воспалительные процессы, чем те, что формируются из кислот омега-3 (последние можно найти в тунце, скумбрии, лососевых, сельди и морепродуктах¹). Поэтому ученые, занимающиеся вопросами питания, рекомендуют, чтобы количество жирных кислот омега-6 в рационе не более чем в четыре раза превышало долю омега-3, а это, к сожалению, противоречит нашим привычкам питания. В рационе европейца это соотношение равняется 10:1, а то и 20:1, ведь «шестерка» содержится в самых популярных продуктах, таких, как сливочное масло, мясо, молочные продукты и салатные масла.

Выходит, этот добрый совет вряд ли применим на практике. Как там было сказано? Кислот омега-6 в четыре раза больше? По сравнению с чем именно? И напомним-ка, что за жиры содержатся в картофеле фри? Рекомендации по вопросам питания часто расплывчаты, их нелегко запомнить, а главное — трудно соблюдать.

Ясных и простых советов совсем немного, не в последнюю очередь потому, что у каждого человека индивидуальный обмен веществ, у всех разные параметры тела и своя история болезней — это тоже нужно иметь в виду. Подобные рекомендации следует скорее принимать к сведению, чем неукоснительно выполнять. Кроме того, мало у кого из нас есть время столь детально заниматься своим рационом. Да, питание — наука сложная.

Если вы хотите питаться правильно, можете обратиться к консультанту по питанию — он составит вам индивиду-

¹ В мелкой рыбешке — мойве, хамсе — очень много омега-3 НЖК, комплекс НЖК называется ихтиен, ихтиеновое масло, и оно главный компонент препарата эйконол. — *Прим. рец.*

альный рацион. Впрочем, делать это необязательно. Вы и сами сможете угодить своему сердцу, если будете разумно подбирать питье и еду. Никто из нас не в силах изменить возраст, пол или генетическую предрасположенность. Но каждый способен противостоять сахарному диабету, избыточному весу и повышенному давлению, по возможности заменяя насыщенные жирные кислоты ненасыщенными¹.

Полностью отказываться от жиров не стоит. Намного мудрее обращать внимание на их качество и состав. Согласно рекомендациям Германского союза по вопросам питания 80 г жира в день — это норма, считающаяся безопасной для большинства взрослых людей. А чтобы в это количество входило как можно больше жирных кислот омега-3, нужно почаще употреблять растительные жиры типа рапсового или соевого масла и производимые из них спреды.

Однако «правильные» жиры — не единственный пункт, на который необходимо обращать внимание при перестройке питания. Сахар тоже играет важную роль, причем скорее сладко-горькую. С одной стороны, сахар — главный поставщик энергии для нашего тела. С другой — он присутствует в таком количестве продуктов, что организму трудно использовать постоянно поступающие излишки энергии. Организм реагирует тем, что откладывает ее про запас — опять же в виде жира, что неизбежно влечет за собой избыток веса. Запас энергии... не правда ли, это словосочетание приятней для слуха, чем «пивной живот»?

¹ Если у человека одновременно наблюдается ожирение, повышенное давление и высокое содержание жиров и сахара в крови, такое состояние называют метаболическим синдромом, или «смертельным квартетом» (см. стр. 127). Он предшествует многим сосудистым заболеваниям.

ВАЖНО

По мнению врачей, 80 г жира в день — норма, безопасная для большинства взрослых людей. При этом в рационе должны преобладать жирные кислоты омега-3, которые содержатся в жирной рыбе, морепродуктах и в таких растительных маслах, как рапсовое или соевое.

ЕШЬ ДОСЫТА, НО ОСТАВАЙСЯ В ФОРМЕ

– Еще сахара! — требует моя племянница; мы на кухне готовим холодный чай.

– Ну нет, хватит уже. Еще немного сахара, и у нас получится не холодный, а рвотный чай, — возражаю я со страдальческой ноткой в голосе.

Она морщит лоб:

– Почему?

– У него будет мерзкий, тошнотворный вкус. Если ты хочешь больше сахара, то держи картошку, — и я, ухмыляясь, протягиваю ей картофелину.

– Послушай, я же не дура! Картошка вовсе не из сахара. Она противная на вкус.

В одном моя племянница права: кусать сырую картошку действительно противно. А что до сахара в картофеле, то здесь я осмеюсь возразить. Сахар — мастер маскировки. Под термином «сахара» в науке принято понимать большое количество веществ, которые на вкус могут быть и сладкими, и не очень. Их подразделяют на несколько

групп, в частности на моносахариды — такие, как виноградный сахар (глюкоза) и фруктовый сахар (фруктоза); дисахариды — такие, как молочный сахар (лактоза), солодовый сахар (мальтоза) и всем известный потребительский сахар (сахароза). Из самих названий следует, что моносахариды, или простые сахара, состоят из одного сахара (это единица, из которой образуются сахара), а дисахариды — из двух. Сахара, в которых насчитывается до десяти единиц, называют полисахаридами, или сложными сахарами.

К ним относится крахмал, который содержится в картошке. Хотя по вкусу он лишь отдаленно напоминает сладкое и с трудом растворяется в воде, все же крахмал действительно представляет собой сахаристое соединение, точнее длинную цепочку моносахаридов (глюкозы), на которые при определенных условиях может распадаться, высвобождая энергию. Крахмал — это форма хранения сахара в растениях.

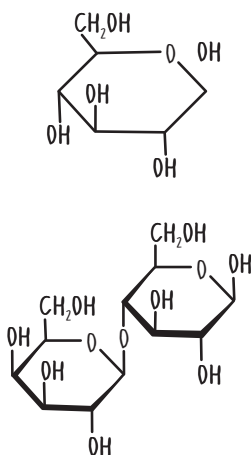
В человеческом организме глюкоза хранится в другой форме — в виде гликогена. Это вещество, в котором отдельные молекулы глюкозы выстраиваются разветвленными рядами и крепко хватаются друг за друга. Почти как демонстранты, берущиеся за руки, чтобы выступить сплоченной группой.

Когда в организм поступает слишком много глюкозы, печень и мышцы вырабатывают из нее гликоген и запасают на черный день. Позднее при значительных нагрузках, например во время бега на лыжах, гликоген¹ придаст нам сил, после того как сахар крови будет полностью израсходован.

¹ Этот резерв обычно расходуется за 30–45 минут интенсивной работы, после чего начинает тратиться запас жира. Это уже оценивается организмом как стресс, включается потребность к восстановлению запаса. — *Прим. рец.*

Глава 5. Чревоугодие на радость сердцу

Все многочисленные разновидности сахара объединены общим понятием, известным каждому, — углеводы. Они для нас жизненно важны: без углеводов организм человека не сможет функционировать. Из них самыми ценными являются не моно- или дисахариды, а сложные сахара, тот же крахмал. Короткие цепочки простых углеводов быстро расщепляются в кишечнике и уносятся кровью. С помощью инсулина они попадают в мышечные клетки, где и служат для выработки энергии. Когда мы употребляем с пищей такие углеводы, в крови быстро повышается концентрация глюкозы, однако она столь же стремительно снижается снова.



Глюкоза (вверху) — простой сахар, то есть состоящий только из одного сахара, а лактоза — дисахарид

А вот длинноцепочечные углеводы гораздо медленнее расщепляются на отдельные составляющие и постепенно поступают в кровь. Поэтому они дольше поставляют энергию, необходимую телу, чтобы справляться со всеми заботами, которыми мы его нагружаем. Длинные цепочки углеводов содержатся в цельнозерновом хлебе. В фитнес-клубе я ча-

сто наблюдаю, как люди во время тренировки пьют сахаросодержащие соки или газированные безалкогольные напитки. Они, без сомнения, служат быстрыми и эффективными поставщиками энергии. Но на короткий период. Кола не даст вам много сил, да еще и надолго. А зерновой хлеб даст. Он тоже состоит из углеводов, только из длинноцепочечных. То есть, чтобы подкрепиться при длительных силовых нагрузках, зерновой хлеб подходит намного лучше.

ХОТЯ ПОНЯТИЕ «САХАРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ» ЕЩЕ НЕ ПРИЖИЛОСЬ, ИССЛЕДОВАТЕЛИ УЖЕ ОБНАРУЖИЛИ НАРУШЕНИЯ В ПОВЕДЕНИИ ГРЫЗУНОВ, КОГДА ТЕХ ЛИШАЛИ САХАРА. В ОДНОМ ИЗ ОПЫТОВ КРЫС В ОПРЕДЕЛЕННОЕ ВРЕМЯ КОРМИЛИ САХАРНЫМ РАСТВОРОМ. А ЗАТЕМ ПЕРЕВОДИЛИ ДЛИННОХВОСТЫХ НА ПАЕК БЕЗ СЛАДКОГО. ОНИ РЕАГИРОВАЛИ НА ЭТО ПРЯМО-ТАКИ АБСТИНЕНТНЫМ СИНДРОМОМ: ПРОЯВЛЯЛИ БЕЗУЧАСТНОСТЬ, БЕСПОКОЙСТВО И СТРАХ. ЛОМКА В КРЫСИНОЙ КЛЕТКЕ — КАК ЭТО МЕРЗКО, ОДНАКО.

На упаковках продуктов всегда указываются данные о количестве углеводов, в том числе сахара. Например, в 100 г многозерновой булочки, которую я ем на завтрак, содержится 42 г углеводов (это количество всех соединений сахара, присутствующих в продукте: и простых, и сложных), из них 3,2 г сахара (имеются в виду только моно- и дисахариды, такие, как сахароза, фруктоза и лактоза). Если вы хотите принести пользу своему сердцу и всему организму, следите за тем, чтобы употреблять как можно меньше простых сахаров.

Но легче сказать, чем сделать, ведь для человеческого организма сахар как наркотик. Он способствует высвобождению гормона счастья дофамина, который, как вы уже

знаете, играет решающую роль в системе вознаграждения в нашем мозгу. Так что организм, словно наркоман, постоянно требует сахара — больше, чаще и лучше всего в виде шоколадки или других лакомств... Если, конечно, мы не держим его на коротком поводке. В этой ситуации каждый становится «наркодилером», который решает, что сегодня получит его лучший клиент, его организм — яблоко или кусок торта со сливочным кремом?

У меня дело не зашло так далеко, чтобы отсутствие сладостей вызывало подобные эффекты, и все же я могу понять несчастных крыс.

ВАЖНО

Лучше всего заменить простые углеводы: сахар, сладкие газированные напитки, конфеты и т. д. — сложными, длинноцепочечными (они содержатся, например, в цельнозерновом хлебе). Такие углеводы гораздо медленнее расщепляются на составляющие, поступают в кровь постепенно и дольше поставляют нам необходимую энергию.

Итак, мы могли бы совершенно без ущерба для себя вычеркнуть из меню рафинированный сахар, сиропы и сладкие безалкогольные напитки. То и дело можно услышать, что мед, будучи природным продуктом, якобы способствует заживлению ран и потому полезен при простуде, но подобное «оздоровительное» действие меда научно не доказано. Так что руки прочь и от него тоже!

Еще одну возможность ограничить поступление сахара в организм предоставляют нам продукты из муки высшего сорта (крупчатки). Они входили в рацион еще древних

египтян, преимущественно представителей высших кругов. И хотя атеросклероз считается феноменом новых времен, в сосудах тысячелетних мумий — жрецов и правителей, и даже в бранных останках одной принцессы — были найдены характерные для этой болезни отложения.

Ученые по-разному объясняют этот феномен. Курение как причина отпадает, потому что в те времена оно было не в ходу; жиры тоже вряд ли были виноваты: их тогда в рационе присутствовало гораздо меньше, а люди вели намного более подвижный образ жизни, чем мы сейчас. Одной из причин обызвествления могло быть чрезмерное потребление мяса, но скорее всего, дело в мучных продуктах, столь любимых в высшем обществе. В отличие от цельнозерновых продуктов, в крупчатке мало пищевых волокон, и она почти исключительно состоит из углеводов, то есть в конечном счете из сахара. А как нам сегодня известно, сахар не только повышает риск диабета, но и является одной из основных причин отложений в сосудах, а значит — сердечно-сосудистых заболеваний.

Мука высшего сорта негативно воздействует не только на сердце. Ученые установили, что люди, которые регулярно едят мучное, чаще других страдают глазными заболеваниями, такими, как макулодистрофия, при которой из строя выходят клетки сетчатки. К тому же те, кто исключает из своего меню сахар и сдобу, намного реже страдают от желчнокаменной болезни.

Список недугов, которым благоприятствует мука высшего качества, этим не исчерпывается, из чего можно сделать логичный вывод: надо употреблять как можно меньше крупчатки, а вместо нее выбирать цельнозерновую муку!

А сейчас я расскажу о том, что может вообще отбить у вас желание покупать мучное. Вы что-нибудь слышали о «пло-

хих» лектинах? Это содержащиеся в муке белки, от которых загустевает кровь. Что, естественно, повышает риск инфаркта и инсульта. Правда, своим плохим имиджем лектины обязаны лишь одному исследованию, в ходе которого применялись повышенные дозы этих белков; при сбалансированном питании таких же показателей вряд ли можно добиться. И мы возвращаемся к теме здорового питания. Прежде всего, оно должно обладать одним качеством — быть сбалансированным.

Отказ от мучных продуктов — неплохое начинание, но можно поступить и проще: по возможности заменить белый хлеб изделиями из цельнозерновой муки свежего помола. Обратите внимание: цельнозерновая мука обязательно должна быть свежей, потому что она не только быстро разлагается, но и стремительно теряет питательные вещества, которые сразу же после помола начинают реагировать с кислородом.

Как бы то ни было, идеальный вариант — получать энергию не из мучного, а преимущественно из овощей и фруктов. От этого вы только выиграете: овощи и фрукты положительно влияют на сердечно-сосудистую систему, да и на организм в целом.

Я испытываю особую симпатию к одному виду ягод. Во-первых, потому что его название созвучно с моим именем¹, а во-вторых, потому что я стремлюсь защитить сердце и кровеносные сосуды: достоверно известно, что смородина этому способствует. Как и черника, она содержит синие пигменты антоцианы. В натуропатии их давно применяют при нарушениях зрения, но они позитивно воздействуют и на сердечно-сосудистую систему. Они работают

¹ Для сравнения: Johannes (мужское имя) и Johannisbeere (смородина). — Прим. пер.

как природные антиоксиданты¹, защищая сосуды от агрессивных свободных радикалов. К числу антоцианов относится и пигмент миртиллин, повышающий эластичность кровеносных сосудов.

Плюс к этому в рационе должны присутствовать арбузы и дыни, потому что они содержат вещества, понижающие риск образования тромбов в крови. Арбузы к тому же понижают давление. И потом, они и вкусны, и освежают, и на вид приятны, не так ли?

Похожее воздействие на кровяные пластинки² оказывает один гриб, известный как муэр, или китайский сморчок. Его можно найти в хороших супермаркетах и в магазинах, специализирующихся на продуктах из Азии, где он обычно продается в сушеном виде. Размоченные в воде грибы используются для приготовления спринг-роллов, супов или овощных рагу: они очень хорошо подчеркивают вкус других ингредиентов. Для вас, вероятно, слово «сморчок» звучит не слишком аппетитно, но в азиатской кухне этот гриб считается деликатесом, и его ни в коем случае не стоит путать с вонючими сморчками — веселками, — на которые дети, гуляя в лесу, так любят наступать.

В овощах и фруктах часто присутствуют вторичные растительные вещества — фитонутриенты. Так, в гранатах содержатся понижающие давление полифенолы, в чесноке — тормозящие тромбоз сульфиды, в бобовых — сапонины с противовоспалительным действием. И почти во всех растениях есть фитостерины, понижающие уровень холесте-

¹ К активным антиоксидантам относится дигидрокверцетин. — *Прим. рец.*

² Кровяные пластинки (их также называют тромбоцитами) — клетки крови, влияющие на ее свертываемость. Они, в частности, закрывают раны.

рина. Звучит сложно, но вы просто возьмите себе на заметку: сегодня на ужин надо приготовить салат из бобов (нута) с гранатом или блюдо из фасоли с чесноком.

Вопреки распространенному предубеждению, для того чтобы обеспечить свой организм необходимым количеством витаминов, вовсе не нужно прилагать особые усилия — достаточно делать то, что нам и так доставляет удовольствие: люк открыть, пищу загрузить, как следует пережевать, проглотить — и готово. Три порции свежих овощей или фруктов в день — хорошая рекомендация, а если при этом будут сочетаться разные виды овощей и фруктов, к тому же разных цветов (за окраску отвечают различные фитонутриенты), — вообще идеально.

ВАЖНО

Чтобы мы могли извлечь максимальную пользу из многообразия фруктов-овощей, наше меню должно быть по возможности пестрым. Лучше выбирать свежие плоды, и предпочтительно из своего региона, потому что при долгой транспортировке и хранении они теряют ценные вещества под влиянием света и ультрафиолетового излучения, — тогда на нашу тарелку попадает лишь небольшая часть фитонутриентов.

Понятно, что каждый день покупать свежие продукты довольно накладно. Те, у кого нет времени и охоты ходить по магазинам, могут спокойно обойтись овощами глубокой заморозки. Ученые из Гамбурга выяснили, что витамины и прочие ценные вещества сохраняются в замороженных овощах месяцами, причем лучше, чем в свежих, даже если те хранились в холодильнике. В ходе эксперимента срав-

нивали содержание витамина С в фасоли, которая в течение года хранилась при температуре минус 18 градусов, и в свежей фасоли из холодильника. При глубокой заморозке изначальные показатели упали за год на 20%, тогда как в холодильнике продукт за несколько дней потерял более 60% витамина.

Тем, кто не любит замороженные продукты, но хочет поддержать свою сердечно-сосудистую систему, подойдет свежая морковь: она очень благоприятно влияет на уровень холестерина. По мнению признанных экспертов в области питания, достаточно съедать 200 г морковки в день. Грецкие орехи, овес и ячмень тоже существенно снижают уровень холестерина.

ВСЕХ ТЕХ, КОМУ ВСЕ ЖЕ НЕ ПО ДУШЕ СЫРОЕДИНИЕ, МОГУ
ОБРАДОВАТЬ: ПОЛЕЗНЫ НЕ ТОЛЬКО СЫРЫЕ ОВОЩИ, НО И ПРИ-
ГОТОВЛЕННЫЕ.

Имбирю и чесноку приписывают кроверазжижающее действие, что облегчает ток крови по сосудам и, соответственно, улучшает снабжение органов и тканей питательными веществами и кислородом. Размешайте чайную ложку тертого корня имбиря в стакане воды — вот вам и целебный напиток. А вода с добавлением двух-трех ложек тертого чеснока не только разжижает кровь, но и положительно влияет на уровень холестерина... Впрочем, что касается социальных контактов, то эффект будет скорее негативный. Поэтому я советую принимать чесночные таблетки, которые практически не вызывают запаха изо рта.

Есть еще одно поистине универсальное средство — лук. Еще в древности люди использовали его в лечебных целях. Он и вкусен, и разжижает кровь, а значит, снижает риск

образования тромбов. Вместе с тем он улучшает холестеринный обмен и, как считается, позитивно отражается на уровне сахара в крови.

Хочу успокоить тех, кому не по душе сыроедение. Действительно, сырые овощи надежно защищают наш организм — но и приготовленные тоже. А иногда вещества из овощей, подвергшихся термообработке, усваиваются даже лучше, чем из сырых. Например, в помидорах при термообработке увеличивается количество антиоксиданта ликопина, который в сочетании с небольшим количеством масла легче перерабатывается организмом, чем в натуральном виде; то же относится и к провитаминам из моркови. Лучше всего употреблять сырые и готовые овощи в соотношении 50:50. То есть питание для здорового сердца ни в коем случае не должно быть однообразным, а совсем наоборот.

По сути, речь идет не столько о полном отказе от чего-либо, сколько о том, чтобы заменять неподходящие продукты аналогичными, но более полезными. Вместо гидрогенизированных жиров — рапсовое и оливковое масло, вместо майонезной заправки для салата — смесь уксуса с маслом и пряностями. Да и от картошки, доброе имя которой сильно подпортили картофель фри и чипсы, отказываться не надо. Если вместо жареного картофеля готовить, скажем, картошку в мундире, то мы значительно понизим риск сердечно-сосудистых заболеваний: в 200 граммах картошки в мундире содержится всего 0,2 грамма жира, а в 200 граммах фри — 24 г. От этого количества мы можем запросто избавиться свой организм. Даже если жир используется, чтобы улучшить вкус блюда, то он опять-таки не нужен в больших количествах, — достаточно сдабривать его ароматическими приправами, лучше всего свежими.

Окончив школу, я уехал из дома и начал готовить для себя. В те времена я считал себя великим поваром и даже зама-

хивался на званые обеды. Теперь-то я знаю, что никогда не был так далек от звания хорошего кулинара, как тогда. Ну какой профи станет приправлять свои творения лишь солью и перцем? Мне всегда нравилось готовить, но мои представления о специях раньше были очень ограниченны. И меня до сих пор удивляет отдел приправ в местном супермаркете: чего там только нет, и как же плохо я в этом разнообразии ориентируюсь! Но в своем несовершенстве я, видимо, не одинок: в Германии, как и прежде, среди специй с большим отрывом лидируют соль и перец.

Согласно исследованию Британского института евромониторинга среднестатистический немец потребляет в день примерно 8 граммов соли. При этом, если мы хотим сохранить сердце здоровым, желательно ограничить поступление соли¹, потому что ее избыток заметно повышает риск инфаркта и инсульта. Корпорация немецких неврологов предупреждает: риск инсульта возрастает на четверть, если вместо 5 граммов соли ежедневно съесть 10. Но это не означает, что мы должны полностью отказаться от соли, потому что она необходима организму для водного обмена. Эксперты рекомендуют употреблять от 3 до 6 граммов соли в сутки (то есть не более полной чайной ложки). А чтобы контролировать ее количество в рационе, лучше готовить самостоятельно и отказаться от готовых продуктов.

Полезное для сердца питание — практически неисчерпаемая тема, поэтому здесь я смог остановиться лишь на нескольких пунктах. Тем, кто хочет подробнее изучить этот предмет, советую обратиться к специалисту по питанию, особенно если есть предрасположенность к какому-либо заболеванию: в таком случае профессиональная консуль-

¹ Главное, не увлекаться соленьями (там очень много лишней соли — которую даже не ощущают на вкус). — *Прим. рец.*

тация способна сотворить чудо. Например, если врач обнаруживает у вас повышенную концентрацию триглицеридов (особый вид жиров), это почти всегда указывает на наличие избыточного веса. А значит, вам надо похудеть.

Парадоксально, но уровень триглицеридов интенсивнее растет при избытке в меню углеводов, чем при рационе с высоким содержанием жира. Здесь вам на помощь придут «здоровые» жиры — те, в которых много ненасыщенных жирных кислот. Если таким образом снизить ИМТ¹ до 18,5–25, то концентрация триглицеридов, как правило, снова понижается до нормальных — ну или хотя бы до слегка повышенных — значений, а следовательно, уменьшается риск сердечно-сосудистых заболеваний. И целесообразно по возможности отказаться от алкоголя, поскольку он тоже повышает уровень триглицеридов.

Большинство советов по поводу здорового питания сводятся к его ограничению, то есть к необходимости сесть на диету (по крайней мере на какое-то время). Но ни при каких условиях не следует выбирать жесткую диету продолжительностью несколько дней или недель: подобные диеты, как правило, малоэффективны и вдобавок вредят здоровью. Что действительно поможет, так это постепенное, а главное, хорошо продуманное изменение индивидуальных пищевых привычек².

¹ BMI (Body Mass Index) — индекс массы тела (ИМТ): величина, которая получается, если разделить массу тела на рост в квадрате. При показателе 18,5 говорят о дефиците веса, от 25 до 30 — об избытке веса, начиная с 30 — об ожирении.

² Главное — не переедать и не растягивать желудок. Максимальный объем съеденного за раз должен быть не больше 200 мл. Если не наелись, съешьте еще 200 мл через час-два. Самая полезная пища — приготовленная в блендере. Сытно и не травмирует слизистую. — *Прим. рец.*

Основательное, сытное питание не нравится нашему сердцу: оно негативно отражается на состоянии венечных сосудов и тем самым наносит нам огромный вред. Зная об этом, я перешел к более легкой средиземноморской кухне, что оказалось не так уж трудно и не потребовало от меня особых усилий. Наоборот. Готовить и есть новые блюда — весьма увлекательное занятие. Стоит только признать, что сахар, соль и жир — это, по сути, бомбы замедленного действия, и тогда с помощью консультанта по питанию будет совсем несложно заменить их полезными и в то же время очень вкусными продуктами. Ставлю шейк с дыней!

ВАЖНО

Жесткие диеты, особенно длительные, малоэффективны и попросту вредны для здоровья, в том числе и для сердца. Если вы действительно хотите ему помочь, займитесь постепенным и грамотным изменением своих пищевых привычек.

СТОИТ ЛИ ПАСХАЛЬНОМУ ЗАЙЦУ СТАНОВИТЬСЯ ВЕГАНОМ

Все мы видели рекламный ролик, в котором красивые и счастливые люди едят маргарин. Суть этой рекламы в том, что определенная марка маргарина содержит исключительно мало холестерина, который-де вредит сердечно-сосудистой системе.

Я поспрашивал своих знакомых, каких продуктов они избегают, опасаясь холестерина. Самый частый ответ — масло и яйца. И неудивительно. Но действительно ли пасхаль-