

Їжа, що змінює життя

ІЖКА

ЩО ЗМІНЮЄ ЖИТТЯ

12 книжок в одній,
що допоможуть схуднути,
знайти внутрішню гармонію
та стати на шлях здоров'я



«Моноліт Bizz»
Харків — 2024

УДК 612.3
І 31

І 31 Їжа, що змінює життя. 12 книжок в одній, що допоможуть схуднути, знайти внутрішню гармонію та стати на шлях здоров'я / упор. ТОВ «Моноліт Бізз». — Харків: Моноліт Бізз, 2024. — 232 с.

ISBN 978-617-8119-94-2

Сьогодні у всьому світі величезну частину інвестицій витрачають на розвиток діагностики й лікування. Вважають, що це найперспективніші сфери, які надалі забезпечать якнайкращі показники здоров'я населення. Тим часом превентивні заходи — зміна харчування і щоденних звичок — можуть дати помітний і швидший результат.

Однак усі режими харчування не можуть бути однаково ефективними. Як не заплутатись у такому багатому й різноманітному переліку дієт? Яка система харчування корисна для здоров'я, а не тільки здатна розв'язати короткострокове завдання скинути вагу? Відповіді на ці та інші запитання ви знайдете у збірнику самарі «Їжа, що змінює життя».

Ця книжка буде корисною тим, хто хоче навчитися свідомо ставитися до свого здоров'я, звертаючи увагу всередину себе, відстежуючи найменші зміни, розглядаючи альтернативи і ставлячи під сумнів будь-які істини.


УДК 612.3

Аудіоверсія

Код для завантаження:  за адресою <https://bit.ly/45Ci6hR>.

© ТОВ «Видавництво “Моноліт Бізз”», 2024

Усі права захищені, зокрема й право часткового або повного відтворення у будь-якій формі.

Правову підтримку видавництва забезпечує компанія Web-protect  WEB-PROTECT
центр боротьби з піратством

PAN

ISBN 978-617-8119-94-2

Зміст

1

Лорен Кордейн

Палеодієта 11

Вступ

Палеодієта: бути чи не бути?

Вплив палеодієти на зменшення ваги, профілактику та лікування хвороб

Система харчування, особливості раціону і значення фізичних навантажень під час палеодієти

Висновок

2

Девід Перлмуттер

Їжа і мозок 25

Вступ

Що таке глютен і чому він шкідливий для організму

Прихильність до вуглеводів і хвороби, які вони спричиняють

Що таке статинова залежність і чому холестерин не шкідливий для нашого здоров'я

Жир і вуглеводи. Як правильно скласти раціон

Що таке нейрогенез

Як позбутися хронічного головного болю

Добавки, що поліпшують роботу мозку

Висновок

3

Майкл Мосс

Сіль, цукор і жир 43

Вступ
Цукор
Жир
Сіль
Висновок

4

Девід Серван-Шрайбер

Антирак. Новий спосіб життя 59

Право на захист від раку
Рак і спосіб життя
Природа раку
Харчування
Фактори зовнішнього середовища
Душа
10 найліпших думок

5

Колін Кемпбелл, Томас Кемпбелл

Китайське дослідження 81

Вступ
Білок — основа життя?
Вплив білка на розвиток хронічних хвороб
Китайське дослідження
Хвороби і способи їх позбутися
Висновки Коліна Кемпбелла про вагу
Як скласти збалансоване меню
Універсальні принципи харчування і здоров'я
Висновок

6

Джулія Ендерс

Внутрішня історія. Кишечник — найцікавіший орган нашого тіла 97

Сірий кардинал організму
Яка будова нашої травної системи
Що надходить з їжі в нашу кров?
Алергії, непереносимості й тонкий кишечник
Наш другий мозок: нервова система кишечника
Трохи про дефекацію
Коли щось іде не так
Великий маленький Всесвіт
10 найліпших думок

7

Тімоті Ферріс

Досконале тіло за 4 години 121

Менше — означає ліпше
Тіло, їжа і вага
Тіло, лібідо і секс
Тіло і сон
10 найліпших думок

8

Сергій Янг

Наука і технології вічної молодості. Досягнення, які радикально продовжать ваше життя 137

Що таке вік?
Близький горизонт довголіття, або Що наука вміє вже сьогодні
Далекий горизонт довголіття, або Якими ми будемо післязавтра?
Що треба робити просто зараз, щоб дожити до 100 років
10 найліпших думок

9

Еллен Ланґер

Проти годинникової стрілки 151

Повернути час назад
Наука в пошуках істини
Здоров'я як соціальний конструкт
Очікування vs реальність
Язык мій — ворог мій
Як навчитись усвідомленості
Здоров'я — це наука можливого
10 найліпших думок

10

Ентоні Вільям

Їжа, що змінює життя 169

З чого все почалося
Винуватці проблем зі здоров'ям
Священна Четвірка та інші способи адаптації
Фрукти
Овочі
Трави і спеції
Дикі рослини (і їжа з них)
10 найліпших думок

11

Джессі Інчаспе

Богиня глюкози 197

Несолодке солодке життя
Чим шкідливі коливання цукру в крові
10 правил, які не дадуть цукру шансу
10 найліпших думок

12

Роберт Ластіґ

Метаболізм від лукавого 213

Синдром XXI століття
Чим спричинений синдром
Як не зламати обміну речовин
Як «полагодити» обмін речовин
Кому це вигідно
Чи є вихід
10 найліпших думок

Лорен Кордейн

Палеодієта

Їжте те, що призначене природою,
щоб зменшити вагу і зміцнити здоров'я

The paleo diet revised: lose weight and get healthy by eating the foods
you were designed to eat
Loren Cordain

ВСТУП

Дотримуватись якоїсь дієти стало навіть не так корисним, як модним. Ми рідко замислюємося про її справжню суть і корисність. У гонитві за стрункою фігурою ми захоплюємося щораз новими різновидами систем харчування, вкотре сподіваючись на якесь диво, що допоможе нам позбутися зайвих кілограмів.

Однак усі режими харчування не можуть бути однаково ефективними. Як не заплутатись у такому багатому й різноманітному переліку дієт? Яка система харчування корисна для здоров'я, а не тільки здатна розв'язати короткострокове завдання влізти в бікіні?

На ці та інші запитання відповідає автор книжки. Разом зі світовими дієтологами й антропологами він зумів визначити систему харчування наших предків, яка вбудована в наші гени і робить нас здоровими, стрункими й енергійними.

Назва «палеодієта» — скорочений варіант від «палеолітична дієта». Це новий підхід до харчування, який полягає у прагненні повернутися до наших початків і створити раціон, що базується на продуктах, якими в давнину харчувалися перші люди.

Ознайомившись із самарі, ви зможете збагнути, у чому відмінність палеодієти від будь-якої іншої, дізнатись, які її основні принципи і правила.

Люди, які дотримуються палеодієти, не відчують голоду, а продукти, що входять до раціону, смачні, корисні й натуральні.

Інші переваги палеодієти:

- підходить не вегетаріанцям;
- підходить спортсменам;
- рекомендована для лікування хвороб, пов'язаних з поганою роботою метаболічної системи, аутоімунних захворювань, психічних розладів та ін.

🍏 ПАЛЕОДІЄТА: БУТИ ЧИ НЕ БУТИ?

Заціклюючись на прогресі, ми не здогадуємося, що потреби нашого організму визначені самою природою, притім задовго до розвитку цивілізації, в епоху палеоліту. Палеодієта — це єдина система харчування, яка цілковито відповідає нашій генетичній організації. Вона ідеально підходить кожному з нас, бо багато поколінь тому всі люди так харчувалися.

Люди епохи палеоліту:

- не їли молочних продуктів;
- не споживали зернових (тільки якщо дошкуляв сильний голод);
- ніколи не солили їжі;
- споживали лише цукор, що містився в меді, добути який було непросто;
- їли багато м'яса диких тварин, і, як наслідок, у їхньому організмі був великий вміст білка й незначна частка вуглеводів;
- споживали лише корисні жири.

Майже всі вуглеводи мисливці-збирачі одержували з дикорослих некрохмалистих фруктів і овочів. Отже, вони споживали значно менше вуглеводів і набагато більше клітковини, ніж міститься в сучасному раціоні.

Єдине, що поєднує палеодієту з іншими низьковуглеводними дієтами, — це саме незначний вміст вуглеводів. На цьому, мабуть, усе. Для сучасних низьковуглеводних дієт, які розраховані на швидку втрату ваги, характерні:

- низький вміст білків;
- край низький вміст вуглеводів;
- необмежене споживання жирного, соленого й обробленого м'яса, а також молочних продуктів;
- обмеження споживання фруктів і овочів.

Таке харчування різко відрізняється від раціону наших предків.

- Згідно з дослідженнями доктора Бернарда Вольфа
- з Університету Західного Онтаріо в Канаді, багаті на білки
- дієти ефективніші для зменшення загальної кількості

- холестерину в крові, ніж знежирені дієти з високим вмістом
- вуглеводів. Дотримуючись багатого на білки харчування,
- ви не тільки знижуєте рівень поганого холестерину ЛПНГ
- і тригліцеридів, а й водночас підвищуєте рівень доброго
- холестерину ЛПВГ.

Допускається мінімум жирів, які призводять до закупорювання артерій, але водночас основний акцент робиться на споживанні великої кількості білків, які містяться в нежирному м'ясі, й корисних жирів, що є в таких продуктах, як м'ясо лосося та іншої холодноводної риби, горіхи, оливкова олія.

Білки дають удвічі більший «термічний ефект», ніж жири і вуглеводи, у такий спосіб пришвидшуючи метаболізм — обмін речовин — і змушуючи спалювати більше калорій. Крім того, білки швидше змушують нас відчувати ситість, ніж жири і вуглеводи.

Однак користь палеодієти не обмежується зменшенням ваги. Вона надзвичайно корисна і для серця. Палеодієта містить належний баланс продуктів тваринного й рослинного походження, тобто правильне співвідношення білків, жирів і вуглеводів, що потрібно не тільки для того, щоб позбутися зайвих кілограмів, а й для поліпшення стану здоров'я.

Скорочення кількості вуглеводів не гарантує зниження рівня холестерину в крові. Результати численних досліджень показали, що дієти з високим вмістом певного насиченого жиру призводять до зростання рівня холестерину в крові, навіть якщо загальна кількість споживаних калорій у нормі. Низьковуглеводні дієти з високим вмістом жиру забезпечують лише тимчасове зменшення ваги й можуть призвести до підвищення рівня холестерину в крові і, як наслідок, ризику серцево-судинних захворювань.

- Доктор Стівен Фінні та його колеги з Массачусетського
- технологічного інституту дослідили метаболізм дев'яти
- здорових чоловіків. Протягом 35 днів ті їли лише м'ясо,
- рибу, яйця, сир і вершки. Споживання вуглеводів було дуже
- низьким — менш як 20 г на день, — але це не мало значення.
- Рівень холестерину в їхній крові істотно підвищився —
- у середньому зі 159 до 208 мг/дл за 35 днів.

У процесі вивчення матеріалу ви не раз зіткнетесь з основною думкою: палеодієта наймовірно проста, найкорисніша система харчування, основними правилами якої є:

- Можна їсти будь-яке нежирне м'ясо, рибу і морепродукти.
- Можна їсти будь-які фрукти й овочі, які не містять крохмалю.
- Ніяких злакових.
- Ніяких бобових.
- Ніяких молочних продуктів.

Нижче наведено порівняльну таблицю кількості поживних речовин, які надходять в організм під час палеодієти і під час нетривалих низьковуглеводних дієт:

Речовини	Палеодієта (рівень вмісту)	Низьковуглеводні дієти (рівень вмісту)
Білки	Високий (19–35 %)	Середній (28–47 %)
Вуглеводи	Середній (28–47 %)	Низький (4–26 %)
Загальна кількість жирів	Середній (28–47 %)	Високий (51–78 %)
Насичені	Середній	Високий
Мононенасичені	Високий	Середній
Поліненасичені	Середній	Середній
Омега-3	Високий	Низький
Клітковина	Високий	Низький
Фрукти й овочі	Високий	Низький
Горіхи і насіння	Середній	Низький
Сіль	Низький	Високий
Рафінований цукор	Низький	Низький
Молочні продукти	Немає	Високий

Щоб визначити ІМТ, треба поділити вагу в кілограмах (кг) на зріст, піднесений до квадрата, у метрах (м). Якщо ІМТ понад 27, це може бути ознакою того, що спостерігається стійкість до інсуліну і є одне чи кілька захворювань метаболічного синдрому (або високий ризик їх розвитку).

ВПЛИВ ПАЛЕОДІЄТИ НА ЗМЕНШЕННЯ ВАГИ, ПРОФІЛАКТИКУ ТА ЛІКУВАННЯ ХВОРОБ

Насамперед належить з'ясувати, чи справді вам треба зменшити вагу? Це досить просто: визначте індекс маси свого тіла (ІМТ). Однак треба розуміти, що палеодієта — це не швидке розв'язання проблем з надмірною вагою. Водночас це не тимчасова марна дієта, а спосіб харчування, який поступово нормалізує вашу вагу і допоможе підтримувати її постійно на ідеальному рівні.

Енергія не береться з нічого і не зникає безслідно. Це перший закон термодинаміки. Інакше кажучи, кількість енергії (калорій), що надходить в організм з їжею, має дорівнювати кількості енергії, яку ви витрачаєте. Отже, якщо ви споживаєте більше калорій, ніж спалюєте, то це призведе до збільшення ваги. Якщо витрачаєте більше, ніж надходить, станете худнути.

Не всі калорії однакові, а тому поводяться під час обміну речовин в організмі людини по-різному. Білок посилює обмін речовин і змушує вас втрачати вагу швидше, ніж така сама кількість калорій із жирів і вуглеводів.

- Дослідження, проведене у Клінічному центрі харчування
- в Кембриджі (Англія) під керівництвом доктора Донкі
- та його колег, показало, що за 24 години багата на білки
- дієта збільшила загальну витрату енергії на 12%
- (220 калорій) проти високовуглеводної дієти з такою самою
- кількістю калорій.

Фрукти й овочі уражають ракові клітини двома способами: за допомогою антиоксидантів і мінералів, які містяться в них і перешкоджають розвитку раку, і за допомогою «фітохімічних сполук» — поживних речовин, смертельних для ракових клітин.

За шість місяців — без будь-якого збільшення спортивного навантаження чи зменшення калорійності — високобілкова дієта може забезпечити втрату від 4,5 до 7 кг. За ті самі шість місяців, за умови занять спортом і зменшення певної кількості споживаних калорій, багата на білки дієта допоможе позбутися 13,5–34 кг надмірної ваги!

Палеодієта сприяє зменшенню ваги не тільки тому, що містить багато білків, які збільшують швидкість обміну речовин і знижують апетит, а й тому, що вона поліпшує метаболізм інсуліну в організмі. Білки, жири і вуглеводи можуть впливати на прогрес резистентності до інсуліну. З цим пов'язаний ризик розвитку захворювань серця, а також таких хвороб, як рак грудей, простати й товстої кишки. Крім того, резистентність до інсуліну змінює гормональний фон крові в такий спосіб, що збільшує ріст тканин, що веде до короткозорості.

Лат. *resistentia* — опір, протидія — опірність (стійкість, несприйнятливність) організму до впливу різноманітних факторів: інфекцій, отруту, забруднень, паразитів.

- Дослідження показали, що знежирена їжа з високим вмістом вуглеводів перешкоджає метаболізму інсуліну.
- А високопротеїнові дієти, навпаки, поліпшують його.

Якщо взяти до уваги всі ці переваги, здається очевидним, що нежирна білкова їжа має бути основою для всіх дієт, спрямованих на зменшення ваги.

Автор наводить реальні історії людей, які в різний час вдавалися до різних дієт, зокрема до вегетаріанської, проте лише завдяки палеодієті позбулися багатьох хвороб, надмірної ваги й синдрому хронічної втоми.

Їжа і здоров'я взаємопов'язані. Коли ми відхиляємося від палеодієти та її ключових принципів, то підвищуємо сприйнятливність до хвороб. Їжа може бути ліками і профілактикою в боротьбі з багатьма недугами. Ось деякі дані, одержані у процесі досліджень:

- У складі броколі є сульфорафан, який «виганяє» канцерогенний елемент із клітин; вона багата на фолієву кислоту, вітамін С, бета-каротин і речовину з назвою індол-3-карбінол, що збільшує кількість естрогенів в організмі.
- Полуниці, помідори, ананаси й зелений перець містять Р-кумарову і хлорогенову кислоти, відомі як потужні речовини, що здатні боротися з раком.
- До хімічного складу часнику й цибулі входять не тільки елементи, які знижують рівень холестерину в крові, а й велика кількість алілових сульфідів, що запобігають раку шлунка.

- У палеодієті не менш як половина жирів, які ви одержуватимете з їжі, мононенасичені, вони зменшують ризик розвитку серцево-судинних захворювань. Решта — насичені жири (25%) і поліненасичені жири (25%).

З чотирьох основних продуктів, які дають організму кислотне навантаження, трьох — злаків, сирів і солі — рідко або ніколи не вживали наші предки. Натомість вони споживали чимало лужних фруктів і овочів, які й гасили кислотність їхнього багатого на м'ясо раціону. Через порушення кислотно-лужного балансу розвиваються такі хвороби, як остеопороз, гіпертонія, інсульт, камені в нирках, астма, рак шлунка, безсоння та інші.

Якщо ви свідомо не солите своєї їжі — це добре, проте пам'ятайте, що ваш раціон все одно містить більше солі, ніж потрібно. Більша частина цієї солі потрапляє в наш організм з обробленими продуктами — навіть з тими, які вважаються корисними. Якщо ви не відновите рівноваги завдяки лужним фруктам і овочам, то ризикуєте набути безліч хронічних хвороб.

Ще одним важливим хімічним співвідношенням в організмі є баланс калію і натрію. Користь палеодієти полягає в тому, що вона повертає раціон до початкового стану: багато калію і мало натрію.

СИСТЕМА ХАРЧУВАННЯ, ОСОБЛИВОСТІ РАЦІОНУ І ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПІД ЧАС ПАЛЕОДІЄТИ

Харчування з великим вмістом солі підвищує ризик утворення каменів у нирках, розвитку інсульту і раку шлунка. До того ж воно призводить до порушень сну.

Від багаторічних звичок відмовитися непросто. Однак палеодієта дасть змогу перейти до нового режиму харчування поступово, крім того, можна зрідка відхилятися від неї. Незначна невідповідність дієті час від часу допоможе дотримуватися її довгі роки. Водночас ця невідповідність ніяк не зможе вплинути на результат загалом.

То що ж варто їсти?

Автор перелічує види м'яса, які можна їсти на сніданок, обід і вечерю необмежено, серед них: нежирна яловичина, нежирна свинина, нежирна свійська птиця, яйця, субпродукти тощо. Готувати його треба простим способом, не додаючи багато олії, обсмажити, запекти чи зварити, а тоді злити зайвий рідкий жир, але в жодному разі не смажити м'ясо у фритюрі.

- Щоб домогтися середньої денної норми 2200 калорій, треба з'їдати понад 2 кг фруктів і овочів на день. Це доволі непросто. Тому, якщо помірно споживати деякі продукти, багаті на корисні жири (авокадо, горіхи, насіння й оливкову олію), можна засвоїти вдосталь калорій, не відхиляючись від збалансованої дієти.

Не всі овочі гарантують позитивний результат. Наприклад, високовуглеводні крохмалисті коренеплоди, як-от картопля, заборонені під час палеодієти. А сухофруктів можна споживати вкрай мало.

До продуктів, які треба обмежити, належать чай, кава, настоянки, сухофрукти, суміші горіхів і сухофруктів. Щодо алкоголю, немає жодного доказу, що наші предки епохи палеоліту вживали його. Однак, якщо немає протипоказань, не варто відмовлятися від одного келиха вина на кілька днів хоча б тому, що помірне споживання алкоголю значно знижує ризик смерті від серцево-судинних захворювань.

Продукти, від яких варто взагалі відмовитися:

- молочні продукти (незбиране молоко, вершки, сир, морозиво тощо);
- зернові (пшениця, рис, гречка, просо, ячмінь, вівсяні пластівці тощо);
- бобові (квасоля, боби, сочевиця, нут, соя, арахіс тощо);
- овочі з великим вмістом крохмалю (картопля, маніока, ямс);
- продукти, що містять багато солі (бекон, ковбаси, сосиски, шинка, консервоване м'ясо тощо);
- жирне м'ясо (бекон, ковбаси, шинка, курячі крильця тощо);
- фруктові напої (безалкогольні напої, що містять цукор, консервовані і свіжі фруктові соки й напої — у них мало клітковини, і вони мають високий глікемічний індекс);
- солодощі (цукор, кондитерські вироби, мед).

Слід максимально уникати не тільки самих цих продуктів, а і їхніх похідних.

Для того щоб дотримуватися палеодієти, не треба шукати особливі продукти в особливих магазинах. Досить купувати продукти в найближчому супермаркеті, надто якщо в ньому є відділ здорового харчування. Якщо ви живете в сільській місцевості, всі основні складники палеодієти — нежирне м'ясо, риба, свіжі фрукти й овочі — завжди напохваті.

У м'якоті штучно розведеної риби значно знижено вміст жирних кислот омега-3, які й роблять рибу корисною для нас.

М'ясо ліпше купувати безпосередньо у фермерів або в перевірених продавців. Варто пам'ятати, що м'ясо тварини, вирощеної у природних умовах, менш жирне, ніж вигодуваної штучно. Те саме стосується баранини — цей вид м'яса підходить тільки в тому разі, якщо тварина перебувала на вільному вигулі.

З погляду дієтології риба й морепродукти мають чимало спільного з нежирним м'ясом — основною їжею людини протягом багатьох століть. Вони багаті на білки, в них мало жиру. Звичайно, той факт, що наше докільля забруднене, тривожить. Проте найбільшу небезпеку здоров'ю, на думку автора, становить не екологія, а захворювання серцево-судинної системи, діабет, ожиріння, інсульт і проблеми, пов'язані з метаболічним синдромом. А споживання риби захищає не тільки від цих хвороб, а й від багатьох інших, включно з раком.

