

ДОН КОЛБЕРТ

доктор медицины, автор бестселлера «Семь столпов здоровья»

ЕШЬ

ЭТО

И

ЖИВИ!

КАК ПРИНИМАТЬ ПРОСТЫЕ РЕШЕНИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО ЕДЫ
и чувствовать себя лучше,
выглядеть моложе
и жить дольше!

Брайт * Букс

ДОН КОЛБЕРТ

ЕШЬ

ЭТО

И

ЖИВИ!

Киев
БРАЙТ СТАР ПАБЛИШИНГ
Кириченко
2011

УДК 27-442

ББК 86.37

К 60

EAT THIS AND LIVE!

Don Colbert

Originally published in the USA by Published by Siloam A Strang Company,
600 Rinehart Road,
Lake Mary, Florida 32746
www.siloam.com
All right reserved

Дон Колберт

К 60 Ешь это и живи!/Пер. с англ. Е. Прищенко. – Кириченко, 2011. – 192 с.
ISBN 978-966-426-189-7

В этой книге автор предлагает нашему вниманию свой перечень «рекомендованных» к употреблению продуктов и ресторанных блюд, а также полезные советы, таблицы и информацию о пищевой ценности продуктов, которые помогут вам оставаться здоровыми и сбросить вес.

Уцїй книзі автор пропонує нашій увазі свій перелік «рекомендованих» до вживання продуктів і рестораних страв, а також корисні поради, таблиці та інформацію про харчову цінність продуктів, які допоможуть вам залишатися здоровими і скинути вагу.

УДК 27-442

ББК 86.37

Колберт Дон

Їж це і живи!

(російською мовою)

Переклад з англійської Є. Прищенко
Редактор та коректор І. Кривошеїна
Верстка В. Кириченко

Формат 60x90/16. Ум. друк. арк. 8,61. Наклад 2000.

ПП Кириченко Д.В.

Україна, 02002, Київ-2, а/с 87. Тел.: (044) 593 2061

E-mail: info@brightstar.com.ua.

Свідоцтво ДК №1714 від 16.03.2004

Суб'єкт видавничої справи.

Віддруковано з готових діалозитивів на типографії "Вольф".

Україна, Київ, вул. Сирецька, 28/2

ISBN 978-1-59979-519-5 (англ.)

ISBN 978-966-426-189-7 (рос.)

© by Don Colbert, 2009

© Кириченко, 2011

Эта книга посвящена нашим детям

Это первое в истории поколение, которое вряд ли проживет так же долго, как и предыдущее. И мы, родители, должны стать примером для наших детей во всем, что касается заботы о своем здоровье и здорового питания. Мы должны любить наших детей так сильно, чтобы научить их, какие продукты стоит есть, а каких следует избегать. Мы также не должны держать в доме вредную пищу и продукты с высоким содержанием сахара. В Книге Осии 4:6 Господь говорит: «Мой народ гибнет из-за недостатка знаний», — а вовсе не из-за недостатка молитвы, недостатка веры или недостатка любви. Я молюсь, чтобы книга *«Ешь это и живи!»* оснастила вас и вашу семью знаниями, необходимыми вам для того, чтобы это поколение стало самым здоровым в истории человечества!

От украинских издателей

Дорогие читатели! Мы рады представить вам популярную книгу доктора Колберта *«Ешь это и живи!»*, которая от А до Я рассказывает о том, что есть и что пить, чтобы сохранить, а многим и вернуть здоровье. Эта книга будет понятна всем, потому что она написана простым, доступным языком для людей, не имеющих специального медицинского образования.

Ее автор – американец, и он дает рекомендации своим соотечественникам, но эти рекомендации в полной мере актуальны и для нас.

Конечно, многие фрукты, овощи, другие продукты питания и питьевую воду известных марок в нашей стране не продают, а еще у нас нет магазинов здорового питания, и не все составляющие пока указывают на упаковках наших товаров... Да и в наших ресторанах мы пока не можем проконтролировать то, как и из чего готовят блюда.

Но для нас в книге не это главное. Главное, что она заставляет читателя задуматься о своем здоровье, по-новому переоценить свой способ питания и изменить его в соответствии с Божьим планом для каждого из нас.

В ваших силах сделать шаг к здоровью и исцелению. И книга *«Ешь это и живи!»* поможет вам в этом.

Оглавление

Введение	viii
Глава 1. Живая пища или смертоносная пища	1
ЖИВАЯ ПИЩА ИЛИ СМЕРТОНОСНАЯ ПИЩА	2
«ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО, ЧТО Я ЕМ?»	4
Глава 2. Ваше тело – храм.	7
Вы дивно сотворены	8
Почему мы едим вредную пищу	10
Тяга к еде	12
Связь между душой, телом и духом	14
Глава 3. Что Библия говорит о еде	17
Божий план для нашего питания	18
Снова к основам	20
Глава 4. Каких продуктов следует избегать	23
Темная сторона мира продуктов	24
Вред переработанных продуктов	26
Химически обработанные продукты	28
МСГ	30
Продукты питания и напитки с высоким содержанием сахара	32
Искусственные подсластители	34
Белая мука	36
Продукты быстрого питания	38
Смертоносные (переработанные) мясные продукты	40
Вредные генетически модифицированные жиры	42
Насыщенные жиры	44
Глава 5. Здоровая жизнь благодаря здоровой пище	47
Список полезных продуктов	48

НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ И ПРОДУКТЫ, ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ	50
РЕКОМЕНДАЦИИ МСХ И ДРУГИХ ОРГАНИЗАЦИЙ	52
ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС	54
ЦЕЛЬНЫЕ ЗЕРНА	56
ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ КЛЕТЧАТКИ	58
ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ	60
ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)	62
ПОДЩЕЛАЧИВАЮЩИЕ ПРОДУКТЫ	64
СИЛА ФИТОНУТРИЕНТОВ	66
ФИТОНУТРИЕНТЫ: РАДУГА ЗДОРОВЬЯ	68
ФРУКТЫ И ОВОЩИ	72

Глава 6. Употребление определенных антиоксидантов, витаминов и минералов75

АНТИОКСИДАНТЫ, ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ	76
ВИТАМИН А	78
ВИТАМИН В ₆	80
ВИТАМИН С	82
ВИТАМИН D	84
ВИТАМИН Е	86
ВИТАМИН К	88
МАГНИЙ	90
КАЛЬЦИЙ	92
КАЛИЙ	94

Глава 7. Какие продукты нужно есть с осторожностью97

ПОЧЕМУ МЯСО «ОПАСНАЯ» ЕДА	98
КАК СДЕЛАТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ МЯСА БОЛЕЕ БЕЗОПАСНЫМ	100
РЫБА	102
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	104
ВРЕДЕН ЛИ КОФЕИН?	106

Глава 8. Какие напитки стоит пить. 109

ВОДА — НАПИТОК ЦЕЛЕБНЫЙ	110
ВОДА: СКОЛЬКО И КАК ЧАСТО?	112

Бутилированная вода	114
Фильтрованная вода	116

Глава 9. Советы покупателям 119

Планируйте свои покупки загодя	120
Когда вы в магазине	122
Начните с сельскохозяйственной продукции, мяса и рыбы	124
Советы относительно молочной продукции	126
Продукты из морозилки: приемлемый вариант	128
Хлеб и зерновые	130
Макаронные изделия и рис	132
Заправки для салатов, масло и жиры	134
Приправы	136
Закуски	138

Глава 10. Ужин готов! Как хранить, готовить и подавать еду 141

Не игнорируйте правила хранения!	142
Приготовление пищи	144
Как приготовить здоровую пищу	146
Создание обстановки для ужина	148

Глава 11. Вы не дома? Мудрый выбор ресторанной пищи 151

Питание «на выезде»	152
Как не запутаться в меню	154
Рестораны быстрого питания	156
Рестораны общественного питания, салат-бары, стейк-хаусы и морепродукты	158
Итальянские и мексиканские рестораны	160
Восточные рестораны	162
Обычные рестораны	164

Глава 12. Советы для здоровья детей 169

Как научить детей есть здоровую пищу	170
Ссылки	172

Введение



В своей книге *«Семь столпов здоровья»* я представил людям семь основных принципов здорового образа жизни. Считаю, что, руководствуясь в жизни этими семью принципами, любой человек может стать более сильным, здоровым, энергичным, моложавым, мудрым, смысленным и защищенным от болезней.

Как врач и сертифицированный специалист в сфере семейного лечения и правильного питания, я посвятил свою жизнь тому, чтобы помочь людям стать здоровыми. Поскольку я уже более двадцати лет лечу пациентов, то даю советы в моих книгах, основываясь на своем многолетнем опыте решения реальных проблем и лечения реальных людей.

Одной из сфер, на которые я обычно обращаю внимание при лечении пациентов, является их питание. Почему? Потому что исследования вновь и вновь показывают, что слишком многие американцы загоняют самих же себя в могилу своим питанием! Ключ к здоровой жизни – это знать, какие продукты можно есть от души, какие – в умеренных количествах, а каких продуктов следует вообще избегать. Как было бы замечательно, если бы существовал «путеводитель», который помог бы вам разобраться в этой сложной задаче – выборе здоровой пищи! И именно такой путеводитель вы сейчас держите в руках.

Первые несколько глав этой книги основаны на «третьем столпе» из моей книги *«Семь столпов здоровья»*, в которой я закладываю основу, способную помочь вам обрести более глубокое понимание того, почему некоторые продукты являются полезными («живыми»), а некоторые – вредными («смертоносными»). В остальных главах я убираю завесу со всех спорных вопросов, представляя вам мою оценку самых здоровых продуктов питания, которые вы можете приобрести в вашем ближайшем продуктовом магазине и заказать во многих популярных ресторанах и ресторанах быстрого питания. Я также даю советы относительно того, как хранить и готовить здоровую пищу, и того, как научить ваших детей есть больше здоровой пищи. Поэтому это чрезвычайно полезная книга, которая научит вас, как более здорово питаться и сохранить крепкое здоровье на долгие годы. Я не ставил своей задачей сделать приготовление и потребление пищи невероятно сложным для вас заданием, моя цель – помочь вам заменить старые привычки, касающиеся вашего питания, новыми.

Вы, возможно, заметили, что эта книга называется вовсе не *«Не ешь это и живи»*. Она отнюдь не является описанием того, что вам «не надо, не стоит и нельзя» делать, и поэтому дает вам неве-

ЕШЬ ЭТО И ЖИВИ!

роятную свободу и помогает самостоятельно принять те решения, которые сделают вас свободными во всех сферах вашей жизни. Эта книга не о том, от чего вам нужно *отказаться*; она о том, что вы можете *добавить* в вашу жизнь. Она не о том, что вы не *должны* делать, – она о том, что вы *можете* сделать, чтобы выглядеть и чувствовать себя лучше, чем раньше.

В Ветхом Завете Бог дал израильскому народу выбор. Он сказал: «...жизнь и смерть предложил я тебе, благословение и проклятие. Избери жизнь, дабы жил ты и потомство твое...» (Второзаконие 30:19). Это произошло несколько тысяч лет назад, но я считаю, что мы и сегодня стоим перед выбором между жизнью и смертью. Мы можем принять решение употреблять нездоровую пищу, которая будет тлетворно влиять на наш организм и ускорит процесс старения, или можем принять решение есть живую пищу, которая защитит наши тела от болезней и увеличит нашу жизненную энергию.

Представьте, что вы стоите на перепутье. Посередине установлен дорожный знак с двумя стрелками, указывающими в разные стороны. На указателе написано, что если вы пойдете в одном направлении, то сможете «есть это и умереть», но если пойдете в другом направлении, то сможете «есть это и жить». Надеюсь, что вы выберете путь, ведущий к жизни.


И под жизнью я не имею в виду просто выживание. В отличие от некоторых авторов книг о здоровом питании, я верю, что Бог дал нам пищу, как и жизнь, чтобы мы ею *наслаждались*. Я написал книгу «*Ешь это и живи!*», чтобы она стала для нас пособием для счастливой жизни. Пусть она поможет вам здраво взглянуть на ваши собственные привычки, установить для себя новые цели в плане питания, достичь новых побед и предпринять новые шаги на пути к долгой и здоровой жизни.



ГЛАВА



ЖИВАЯ ПИЩА ИЛИ СМЕРТОНОСНАЯ ПИЩА



Живая пища или смертоносная пища

ВО ВВЕДЕНИИ К этой книге я попросил вас представить, что вы стоите на перепутье, а посередине находится указатель с двумя стрелками, направленными в разные стороны: одна дорога ведет к жизни, а другая — к смерти. Дает ли вам этот пример представление о том, насколько важными являются те решения, которые вы принимаете относительно своего питания? Прежде чем мы начнем изучать эту главу, представьте себе еще один пример. Предположим, что у вас есть две полки в кладовке, и на одной висит табличка «Смертоносная пища», а на другой — «Живая пища».

На табличке «Смертоносная пища» ниже названия написан текст: «Эти продукты увеличивают риск развития различных заболеваний, таких как диабет, сердечно-сосудистые заболевания и артрит, и способствуют накоплению избыточного жира в организме. Они также делают вас более склонными к усталости, гипертонии и повышенному уровню холестерина в крови».

А в табличке, прикрепленной к полке с «живой пищей», говорится: «Эти продукты помогут вашему телу в борьбе с раком, болезнями сердца, различными другими заболеваниями и ожирением, они сделают ваш ум более острым, дадут вам больше энергии и оживят вас».

Продукты с какой полки вы выберете?

Эти полки вовсе не воображаемые. Они действительно существуют. В вашей кладовке, морозильнике, холодильнике и сейчас лежат продукты, которые ведут либо к жизни, либо к смерти. Они, наверное, все лежат вместе — живые продукты рядом со смер-





тоносными: обработанное арахисовое масло рядом со свежим оливковым, овсяная каша рядом с огромным пакетом картофельных чипсов.

Приступая к изучению, какие продукты являются живыми, а какие смертоносными, вы должны понимать, что все, что вы кладете в рот, способно приносить либо жизнь, либо смерть. Пища предназначена для того, чтобы ее смаковать и наслаждаться ею. Но употребление «неправильной» пищи ухудшит состояние вашего здоровья и даже сократит продолжительность вашей жизни. Испытываете ли вы проблемы со здоровьем из-за той пищи, которую едите? Или вы наслаждаетесь удивительной игрой между вашим голодом и чувством сытости, сосредоточенной вокруг данного вам Богом дара – здоровой пищи?

Один извечный принцип

Я уверен, что чем больше исследований будет проводиться в области питания и его влияния на человеческий организм, тем больше мы будем понимать, что некоторые продукты могут быть более полезными для нас, чем мы думали (как, например, кофе и темный шоколад). А другие продукты, которые мы считали здоровыми (такие, как маргарин), по сути, вредны для нашего здоровья.

Однажды я слышал, как некий оратор сказал, что через десять лет около половины всех знаний в сфере медицины, которыми мы обладаем, окажутся ложными. Проблема заключается в том, что мы не знаем точно, какая именно половина!

Информация о пищевых продуктах и об их влиянии на ваше здоровье постоянно будет изменяться, но один извечный принцип всегда останется неизменным: живые продукты (такие, как фрукты, овощи и цельные зерна) всегда будут более полезными для вашего организма, чем переработанные пищевые продукты.

Живые продукты всегда будут более полезными для вашего организма, чем переработанные пищевые продукты.



«Почему так важно, что я ем?»

ВСЕ ЛЮДИ СОЗДАНЫ равными, но не все пищевые продукты являются равными! Кстати, некоторую пищу даже нельзя называть «пищей», а, скорее, «заменителем продукта питания» или «съедобным, но ненужным организму продуктом».

Живую пищу – фрукты, овощи, зерна, семена и орехи – употребляют в сыром или практически сыром виде, она красиво упакована в созданную Богом натуральную обертку – кожуру или скорлупу. Живая пища выглядит надежно, здорово и живо. Ее не отбеливают, не очищают, не обрабатывают химикатами и консервантами. Живые продукты добывают в природных условиях, собирают и выжимают, чтобы добыть сок, – а не обрабатывают, не упаковывают и не кладут на полку, где они могут храниться едва ли не бесконечно долгое время. Живые продукты можно смело назвать настоящей пищей.

Со смертоносными продуктами дело обстоит по-другому. Их обрабатывают всеми мыслимыми способами, чтобы они хранились как можно дольше и вызвали максимально возможное привыкание. Это, как правило, означает, что производители добавляют огромное количество ароматизаторов, красителей, «улучшителей» вкуса, соли, сахара или искусственных жиров, которые были созданы методом смешивания различных масел и нагревания их до опасно высоких температур, чтобы питательные вещества, содержащиеся в них, умерли и возродились в совершенно ином виде – в виде смертоносного, гомогенного вещества, обладающего токсичным воздействием на ваше тело.

Жизнь порождает жизнь. Смерть порождает смерть. Когда вы едите живую пищу, ферменты в их первозданном состоянии взаимодействуют с ферментами пищеварения, содержащимися в вашем организме. Другие природные ингредиенты, которые Бог вложил в эти продукты, – витамины, минералы, питательные вещества, антиоксиданты, клетчатка и так далее, – попадают в ваш организм в своем первозданном состоянии. Эти живые продукты были созданы, чтобы помочь вашей пищеварительной системе, кровеносной системе и внутренним органам функционировать в оптимальном ритме.

Смертоносные продукты проникают в ваше тело, как инородные тела. Химические вещества, в том числе консерванты, пищевые добавки и отбеливающие средства, создают огромную нагрузку на печень. Токсичные, созданные человеком жиры начинают откладываться в клеточных мембранах; они остаются в вашем организме в виде жира и формируют бляшки в ваших артериях. Ваше тело делает все возможное, чтобы извлечь крошечное количество полезных веществ из этих смертоносных продуктов питания, но в конце концов организм ощущает недостаток питательных веществ, и вы начинаете переедать и полнеть.

Если вы хотите быть здоровым, энергичным, деятельным человеком, а не кем-то, кто шатается от кофе, в которых можно есть все, что заблагорассудится, к ресторанам быстрого питания, начните относиться к своему рациону очень серьезно. Сейчас самое время, чтобы произвести изменения в своем способе питания и сделать выбор в пользу живых, а не смертоносных продуктов.

Правило 20 минут

Обычно необходимо около двадцати минут, чтобы пища, которую вы съели, начала постепенно всасываться и подавать сигналы вашему мозгу, что пора прекратить есть. Если вы запихиваетесь смертоносной едой, вашему мозгу может понадобиться гораздо больше времени, чтобы обнаружить, что организм уже получил все необходимые ему питательные вещества. Если вы будете и дальше есть большое количество смертоносной пищи, вы попадете в токсичную ловушку.



Как жить дольше, но лучше?

Согласно докладу представителей Национального центра статистики здравоохранения, в 2003 году средняя продолжительность жизни людей в Соединенных Штатах увеличилась до 77,6 года. Но у половины жителей США в возрасте от пятидесяти пяти до шестидесяти четырех лет наблюдается высокое кровяное давление, и двое из каждых пяти людей в этом возрасте имеют избыточный вес¹.

Век живи – век ешь

Среднестатистический американец потребляет два килограмма пищи в день². Таким образом, за всю его жизнь через его организм проходит семьдесят тонн продовольствия, которое, попадая в кишечник, усваивается организмом. Это равняется по весу примерно сорока автомобилям среднего размера!





ГЛАВА



ВАШЕ ТЕЛО - ХРАМ

ВЫ ДИВНО СОТВОРЕННЫ



ПРЕЖДЕ ЧЕМ РУКА Божья коснулась земли и сотворила океаны, Бог уже представлял вас в Своем сердце. Вы – Его шедевр, созданный в соответствии с Его извечным, дивным планом, который мы не способны до конца понять. Ваше тело – удивительный проект, намного превосходящий все, что было когда-либо создано человеком. Только Господь Бог мог создать такое замечательное произведение искусства. У нас есть не только тело, состоящее из миллиардов частей, но также мы обладаем уникальными чувствами и эмоциями. Псалмопевец писал: «Славлю Тебя, потому что я дивно устроен. Дивны дела Твои, и душа моя вполне сознает это» (Псалом 138:14).

Вы не были помещены на землю, чтобы быть неповоротливым, слабым и беспомощным. Бог хочет, чтобы вы жили «жизнью с избытком» – без болезней и недугов. Ваше физическое тело невероятно драгоценно и была создано как жилище для своего Создателя (см.: 1-е Коринфянам 3:16; 6:20). Однако большинство людей загрязняют храм своего тела, употребляя слишком большое количество пищи, и особенно нездоровой пищи.

В 2004 году вышел документальный фильм «Я супербольшой» (*Supersize Me*), в котором показано, как один человек решил в течение определенного времени питаться исключительно продуктами из «Макдоналдса». Всего за тридцать дней его вес увеличился со 75 до 84 килограммов, уровень холестерина в крови поднялся до колоссальной отметки – 65 единиц, а количество жира в его теле подскочило с 11 до 18 процентов. И это даже не учитывая того, что он начал страдать частыми и безосновательными переменами настроения, у него повысилось кровяное давление

и появились симптомы привыкания к пище определенного типа. В его случае это был лишь эксперимент, но многие люди регулярно так питаются.

Если вы говорите: «Многие люди едят, как вы ее называете, «вредную» пищу и чувствуют себя очень хорошо», — учтите, что, возможно, вы не знаете, но все эти люди нездоровы, постепенно набирают избыточный вес и страдают различными заболеваниями.

Может быть, вы чувствовали себя беспомощным или даже говорили: «Какой смысл начинать здорово питаться сейчас, когда я уже перепробовал всю вредную пищу?» Вы сами сказали, что *перепробовали* ее, но это не значит, что вы обязаны продолжать ее есть. *Вы не одиноки*. Начните практиковать воздержание и самоконтроль, когда вопрос заходит о еде. Затем, когда вы произведете положительные изменения в своем рационе, это окажет реальное и долговременное воздействие на ваше здоровье.



Скрытые недостатки дешевого питания

Многие люди думают, что употреблять продукты с высоким содержанием жира и калорийные блюда из ресторанов быстрого питания дешевле, чем есть здоровую пищу. Но когда вы подсчитаете все непосредственные затраты (только в Соединенных Штатах расходы на лечение проблем, связанных с ожирением, составили 93 миллиарда долларов в год) и косвенные затраты (большие расходы на топливо для авиакомпаний, которые перевозят располневших пассажиров, большие деньги, истраченные на бензин самими людьми с избыточным весом), вы вдруг начнете понимать, что огромная порция еды в ресторанах «Макдоналдс», «Бургер Кинг» или подобных им в целом будет стоить вам дороже, чем вы потратили бы, если бы купили здоровую пищу в обычном магазине¹.





ПОЧЕМУ МЫ ЕДИМ ВРЕДНУЮ ПИЩУ

ЕСТЬ МНОГО ПРИЧИН, почему мы едим нездоровую пищу. Некоторые из них биологические, а некоторые – психологического характера. На протяжении многих лет врачебной практики я слышал от своих пациентов различные объяснения, почему они предпочитают ту или иную еду. Вот наиболее распространенные из них:

1. *Это привычка – есть нездоровые продукты.* Некоторые люди унаследовали от своих родителей рецепты приготовления специфических национальных блюд, которые не всегда являются здоровыми.
2. *Это удобно – есть нездоровые продукты.* Насколько мне известно, в Америке не существует ресторанов быстрого, но здорового питания или таких, в которых здоровую пищу можно заказать «на вынос».
3. *Это порочный круг.* Люди привыкают есть сладкое, и из этого замкнутого круга уже невозможно выбраться. Когда вы едите пончик, в вашу кровь попадает очень много сахара, при этом поджелудочная выделяет огромное количество инсулина, из-за чего спустя несколько часов уровень сахара у вас в крови резко падает, – и вам опять начинает хотеться съесть что-то сладенькое.
4. *Гормоны делают вредные продукты привлекательными.* Колебания уровня гормонов в организме во время беременности, ПМС и менопаузы приводят к тому, что женщин тянет на конфеты и шоколад.
5. *Когда вы едите вредные продукты, это успокаивает вас.* Чрезмерный стресс повышает в вашем организме уровень кортизола, что вызывает тягу к еде, и этот процесс часто называют «едой на эмоциях». Когда люди испытывают стресс, депрессию, беспокойство или просто пониженный уровень серотонина, норадреналина или дофамина, они чаще всего тянутся к продуктам, которые повышают уровень этих «гормонов хорошего настроения». Слишком часто, однако, эти продукты оказываются нездоровыми, переработанными, с высоким содержанием сахара, что делает их употребление весьма опасным для организма.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО?..

Люди, которые следят за калориями в своей пище, живут дольше. Результаты более двух тысяч исследований подтверждают тот факт, что низкокалорийный, сбалансированный рацион может продлить жизнь человека на 30-50 процентов².

**Нация диабетиков**

Недавнее исследование показало, что у одного из трех американцев наблюдается повышенный уровень глюкозы в крови (предиабет) или сахарный диабет. Риск возникновения диабета существует у 9,3 процента всего населения, а предиабета — у 26 процентов. Повышенный уровень глюкозы в крови увеличивает риск развития диабета³.

Понятие о том, что такое «удобная пища», зависит от пола, возраста и настроения

По словам Брайана Вансинка, автора книги «Бездумное поглощение пищи», у мужчин и женщин различные представления о том, что такое удобная пища. Мужчины, участвовавшие в исследовании Вансинка, были более склонны считать, что удобная пища — это горячие блюда (пицца, паста, суп и стейк пользуются у мужчин наибольшей популярностью). Хотя женщинам также нравятся эти горячие блюда, однако они предпочитают сладкие закуски — мороженое, конфеты, шоколад, печенье, — и эти продукты стоят на первом месте в их списке предпочтений.

Возраст также играет определенную роль в этом вопросе. Исследование показало, что молодые люди удобными продуктами чаще всего считают картофельные чипсы или печенье, а пожилые предпочитают горячие блюда.

Результаты исследования Вансинка также показали, что люди предпочитают есть «удобную пищу» не только тогда, когда плохо себя чувствуют и нуждаются в выбросе серотонина, но также и тогда, когда они счастливы. Интересно то, что, в зависимости от настроения, они выбирают различные типы продуктов. Если верить Вансинку, люди предпочитают есть более здоровые варианты «удобной пищи», когда они радуются или хотят побаловать себя (стейк или пиццу), но когда они печальны, тогда выбирают мороженое, печенье или огромный пакет картофельных чипсов⁴.



Чувствуете себя виноватым?
Не стоит! Если вы будете винить себя
в том, что у вас появляется тяга к
определенным типам продуктов,
это только ухудшит ваше настроение и
увеличит потребность вашего организма
в серотонине, а это подтолкнет вас к
тому, чтобы съесть что-то на эмоциях.

ТЯГА К ЕДЕ

ХОТЕЛОСЬ ЛИ ВАМ КОГДА-НИБУДЬ съесть определенное блюдо, и чувствовали ли вы, что это плохо влияет на вас? Тяга человека к нездоровой еде требует от него большой выдержки, чтобы не сорваться, но не расстраивайтесь. Эта тяга – всего лишь способ, с помощью которого ваше тело сигнализирует вам, что в нем что-то не в порядке. И это может происходить из-за физических, гормональных, нейрохимических, эмоциональных или даже духовных причин.

Отдайте свои тяги и желания в руки Бога, как только они начнут возникать. Он даст вам силу, чтобы перебороть их и не переедать, и мудрость, чтобы понять, что ваше тело пытается сказать вам. Пусть ваша тяга к нездоровой еде будет первым шагом в процессе приведения вашего организма в физическое и духовное равновесие.

Одним из основных эмоциональных мотивов, которые могут заставить вас забраться в холодильник, является стресс. Когда вы постоянно испытываете стресс и беспокойство в жизни, вы можете впасть в депрессию. Все эти эмоции способны привести к перееданию, поскольку вы начнете искать успокоение в пище. В далее приведенном перечне я даю вам несколько практических советов, которые помогут вам обуздать вашу тягу к нездоровой еде и научиться справляться с эмоциями, которые лежат в корне проблемы и заставляют вас есть вредные продукты. На странице 14 вы найдете более подробную информацию о связи между душой, телом и духом и узнаете, как эта связь влияет на ваши решения относительно вашего питания.



Преодолейте свою тягу к еде

Вот несколько практических советов, которые помогут вам обуздать вашу тягу к нездоровой еде:

1. Никогда не выходите из дому, не взяв с собой здоровые закуски, такие как фрукты или орехи в одноразовых закрывающихся пакетах или пластиковых контейнерах.
2. Всегда носите с собой воду. Вода часто может подавить чувство голода и заставить вас почувствовать себя сытым даже без того, чтобы употреблять нездоровую пищу или напитки с высоким содержанием сахара.
3. Подумайте о более здоровой альтернативе. Например, вместо того чтобы лакомиться мороженым, попробуйте съесть ложку замороженного йогурта; вместо чипсов и колец лука, жареных во фритюре, попробуйте запеченный картофель и свежую сальсу. Хотя эти варианты и не могут идеально заменить продукты, к которым вы привыкли, но они являются шагом в правильном направлении и помогают сократить пропасть между тем, на каком этапе вы находитесь сейчас, и тем, где вы хотите быть в будущем в плане вашего рациона.
4. Следите за размером своей порции. Если вы все же не удержались и решили отведать нездоровой пищи, никогда не ешьте ее прямо из пакета. Положите небольшую ее часть на тарелку, а остальное оставьте на потом. Бросьте себе вызов – не доедайте порцию до конца, или даже лучше – перестаньте есть после того, как откусите один или два кусочка.
5. Следите за своими пристрастиями. Это поможет вам выяснить, какие эмоции заставляют вас бежать к холодильнику в определенное время дня, недели или месяца, – возможно, окажется, что во всем виноват стресс.
6. Отвлекитесь на что-то другое. Если вы прогуляетесь на свежем воздухе, это поможет не только переключиться вашим мыслям с голода на что-то другое, но также поможет избавиться от стресса и сжечь калории. Например, позвонить другу – не такое калорийное, но зато намного более полезное занятие, чем съесть целую пачку мороженого.
7. Совершайте три сбалансированных приема пищи в день, а на второй завтрак и полдник съедайте здоровые закуски. Потребляйте продукты с высоким содержанием клетчатки во время каждого приема пищи. Это поможет вам стабилизировать уровень сахара в крови и усмирить голод.



СВЯЗЬ МЕЖДУ ДУШОЙ, ТЕЛОМ И ДУХОМ



Возможные причины того, что мы «едим на эмоциях»

Если питание в вашей жизни как-то связано с эмоциями, то вы, вероятно, когда были ребенком, часто слышали подобные заявления:

- «Съешь что-нибудь, тебе станет лучше».
- «Пока не съешь все, что лежит у тебя на тарелке, не встанешь из-за стола».
- «Если будешь себя хорошо вести, получишь десерт».
- «Если не съешь все, что лежит у тебя на тарелке, это будет невежливо по отношению к человеку, который это приготовил».
- «Если перестанешь плакать, я куплю тебе мороженое».

Список неправильных мотивов в плане еды, которые тянутся еще из детства, можно продолжать до бесконечности. Но, независимо от того, являются ли причины ваших пищевых привычек генетическими или психологическими, вы не обязаны жить своим прошлым. Сегодня новый день, и вы можете иметь новый образ мышления и жить по-новому. Начните обращать внимание на факторы, которые влияют на ваше питание.

КАК ЧАСТО ЛЮДИ, которые борются со своими нездоровыми привычками в плане питания или имеют проблемы с весом, сами же к себе относятся с отвращением, испытывают одиночество, страдают от низкой самооценки, депрессии и особенно от чувства вины и стыда! В течение многих лет я сталкивался с разными пациентами и обнаружил, что, независимо от того, во что выливаются их проблемы с питанием – в избыточный или недостаточный вес, почти всегда основной причиной этого являются эмоции. Когда они съедают что-то, что не должны есть, они чувствуют себя виноватыми, им становится стыдно, и они уже ни к чему не хотят стремиться.

Все мои сотрудники знают, что необходимо лечить как тело пациента, так и его разум (эмоции) и дух. Мы даем им отрывки из Писания, которые они должны ежедневно исповедовать вслух и над которыми должны размышлять, чтобы изменить свой образ мышления с негативного на позитивное. Слово Божье дает им надежду.

Часто я предписываю таким пациентам так называемую «терапию прощения»,

которая помогает им простить как себя самих, так и других людей. Когда они прощают и начинают любить, уважать и принимать себя, это разрушает порочный круг негативных чувств. Тогда, и только тогда мы начинаем заниматься физическими нуждами пациента, помогая ему изменить его образ жизни, начать правильно питаться и заниматься физическими упражнениями.

Может быть, эти слова затронули определенные струны и вашей души. Впервые в своей жизни вы обнаружили связь между некоторыми нерешенными вопросами из вашего прошлого и вашими нынешними проблемами в плане питания. Начните любить и прощать себя. Поступая таким образом, вы научитесь сдерживать свои физические желания и контролировать желания вашего тела. Я советую вам прочитать мою книгу *«Семь столпов здоровья»*, чтобы узнать больше о силе прощения.

Я молю Бога, чтобы Он дал вам решимость и силу претворить в жизнь планы и стратегии изменения своего рациона, о которых вы прочтете в этой книге. Вы не только сбросите вес и станете чувствовать себя лучше, но также научитесь заботиться о вашем теле, храме Божьем, и жить полноценной жизнью, жизнью с избытком.

Пищевые расстройства

Нельзя нарушения в вашем питании воспринимать легкомысленно. Если на вашу повседневную жизнь влияют какие-либо пищевые расстройства или борьба с формой тела – независимо от того, сказывается это на вашем весе или нет, – я советую вам поговорить с кем-нибудь знающим или посетить различные веб-сайты, такие как www.nationaleatingdisorders.org, чтобы получить необходимую вам помощь.

Недавно ученые открыли и описали новое пищевое расстройство, которое называется орторексия и которое сейчас распространяется огромными темпами. Орторексия развивается у человека, когда он испытывает болезненный страх перед нездоровой пищей. Я призываю пациентов, страдающих этим расстройством:

- осознайте, что страх не исходит от Бога (см.: 2-е Тимофею 1:7);
- помните, что умеренность является ключом к здоровой жизни. Все советы, которые я даю в моих книгах, необходимо применять умеренно и в балансе. Никогда не следует доводить эти советы и рекомендации до крайности.

Я также советую людям, у которых появляется страх перед употреблением нездоровой пищи, осознать, что живая пища — всего лишь один из семи столпов здоровой жизни. Способность подавить стресс (вызванный страхом и тревогой) является еще одним важным столпом здоровой жизни. Более подробно я освещаю этот вопрос в моих книгах *«Семь столпов здоровья»* и *«Жизнь без стресса»*.

Опять же, если на ваши мысли и поступки воздействует нездоровая тяга к еде, рекомендую вам обратиться за профессиональной помощью к врачу.



1950

1950
1951
1952
1953
1954
1955
1956
1957
1958
1959
1960



ГЛАВА



ЧТО БИБЛИЯ ГОВОРИТ О ЕДЕ



БОЖИЙ ПЛАН ДЛЯ НАШЕГО ПИТАНИЯ

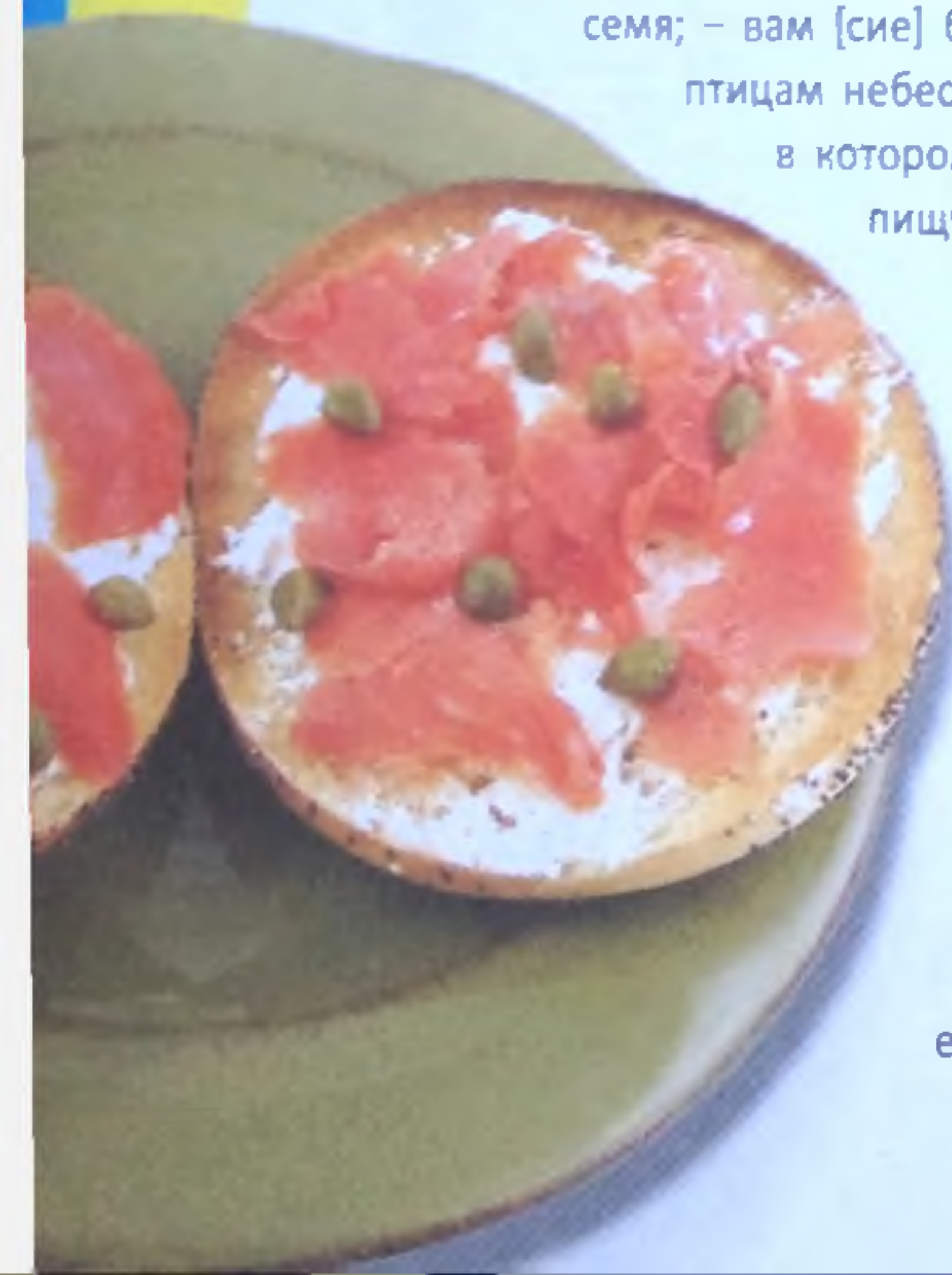
ПАЦИЕНТЫ ЧАСТО СПРАШИВАЮТ МЕНЯ, действительно ли Бог создал все таким образом, чтобы люди были вегетарианцами. *И да и нет.* Изначально Он создал всех людей и животных вегетарианцами.

И Бог сказал: вот, Я дал вам всякую траву сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; – вам [сие] будет в пищу; а всем зверям земным, и всем птицам небесным, и всякому пресмыкающемуся по земле, в котором душа живая, [дал] Я всю зелень травную в пищу. И стало так.

Бытие 1:29-30

Затем в этом плане произошли изменения, когда Господь сказал Ною: «Все движущееся, что живет, будет вам в пищу; как зелень травную даю вам все» (Бытие 9:3). Единственное исключение состояло в следующем: «Только плоти с душою ее, с кровию ее, не ешьте» (Бытие 9:4), то есть Бог запретил есть мясо с кровью. Это открыло нам доступ ко всему животному миру, чтобы человек мог есть то, что считает нужным, и получал от этого удовольствие.

Но в Книге Левит, в 11-й главе, и Книге Второзаконие, в 14-й главе, Господь через Моисея дал израильскому



ЛЕВИТ

ЕШЬ ЭТО И ЖИВИ!

ГЛАВА 1

принесения в жертву всесожжения
овцы, голуби.

Говорил Господь к Моисею, и
казал ему из скинии со-
бытия, говоря:

Объяви сынам Израилевым
заповеди мои: когда кто из вас
принесет жертву Господу,
или из скота, приносите
ее из скота крупного
или мелкого.

Ибо жертва его есть все-

Гл. 1

1 Лев.
12. 8.

3 Пес.
29. 10.

на дровах, которые на огне
жертвеннике.

9 А внутренности жертвы
ноги ее вымоет он водою,
сожжет священник все на
жертвеннике: это всесожа-
емая жертва, благоухание, приносимое
Господу.

10 Если жертва всесожаемая
его из мелкого скота, или
из коз, пусть принесет ее
самец мужского пола, без порока.

11 И заколет ее пред Господом
на северной стороне жертвенника,
и сыны Ааронов, священники,



народу указания касательно здорового питания. Он сказал, каких животных, птиц и рыб можно есть. Например, всему народу было разрешено есть только тех животных, которые жуют жвачку и имеют раздвоенные копыта, таких как коровы, овцы и козы.

Евреи придерживались этих правил в течение многих столетий, и их тела были сильными и устойчивыми к различным болезням. Библия говорит, что среди всех двух миллионов евреев, которые находились в пустыне, не было ни одного слабого или больного (см.: Псалом 104:37). Их феноменальное здоровье стало следствием исключительно их правильного рациона!

Иисус также соблюдал эти правила – никогда не ел свинину, моллюсков, сома или другие запрещенные продукты. Он, естественно, не был вегетарианцем, но, как любой правоверный еврей, Он исполнял законы, касающиеся питания, которые Бог дал Моисею.

После смерти и воскресения Иисуса правила здорового питания коренным образом изменились, и мы живем уже не по закону, а по благодати.

Ибо всякое творение Божие хорошо, и ничто не предосудительно, если принимается с благодарением, потому что освящается словом Божиим и молитвою.

1-е Тимофею 4:4-5

Апостолы и пресвитеры также рекомендовали прихожанам не употреблять пищу, которая была принесена в жертву идолам, или кровь и мясо животных, которые были задушены (см.: Деяния 15:28-29). Но нигде не говорится о том, что они рекомендовали людям следовать законам питания, данным евреям в Книгах Левит и Второзаконие.

Будучи христианином, вы можете есть все, что пожелаете. Ваше питание не помешает вам попасть на небеса, но если вы будете постоянно употреблять нездоровую пищу, то окажетесь там гораздо раньше, чем планируете. Как пишет Павел, все нам позволительно, но не все полезно (см.: 1-е Коринфянам 6:12). Мы должны выбрать рацион, который подходит именно нам. Христиане обязаны быть «живым посланием» для мира. Неверующие люди должны смотреть на нас и видеть явную разницу не только в нашем отношении к жизни, но и в нашем внешнем виде, который зависит от того, что мы едим.

СНОВА К ОСНОВАМ



ЕСЛИ БОГ вчера, сегодня и вовеки Тот же, как говорится в Послании к Евреям 13:8, то какой рацион мы должны избрать для себя? Я считаю, что первоначальный план Бога в пользу вегетарианства, Его исходный и лучший план для человечества, должен иметь для нас большое значение. Я не призываю вас к вегетарианству в чистом виде – и Бог тоже к этому вас не призывает; ведь Он сказал Петру: «Встань, Петр, заколи и ешь» (Деяния 10:13), – но я должен отметить, что вегетарианцы живут дольше, и у них реже возникают болезни сердца и рак.

Сама Библия дает нам реальный пример, свидетельствующий о преимуществе вегетарианства. В Книге Даниила описано, как Даниила и еще трех еврейских юношей должны были в течение трех лет воспитывать в королевском дворце в Вавилоне, кормить и поить их роскошными блюдами и вином с царского стола. Но Даниил принял решение не осквернять себя царской пищей и вином, потому что если бы он это сделал, то нарушил бы закон Моисея, записанный в Книгах Левит и Второзаконие. Ему и трем его друзьям было позволено не есть с царского стола, а употреблять здоровую пищу (овощи и зерновые, такие как пшеница, ячмень, рожь, горох, бобы и чечевица) в течение десяти дней. Через десять дней они выглядели лучше и здоровее, чем все другие юноши. Три года спустя Даниил и трое его друзей предстали перед царем На-

Мясоеды, берегитесь!

Исследование с участием адвентистов седьмого дня, которые не ели мяса или ели его в весьма ограниченных количествах, показало, что продолжительность жизни у вегетарианцев на 7,28 года (у мужчин) и на 4,42 года (у женщин) выше, чем у людей, употребляющих мясо¹.

Еще одно исследование показало, что вегетарианцы в возрасте до шестидесяти пяти лет на 45 процентов реже страдают инфарктом, чем мясоеды².



вуходоносором и оказались в десять раз мудрее всех чародеев и астрологов царства.

Это довольно хорошее свидетельство в пользу употребления овощей, зерновых и воды.

Пожалуйста, не поймите превратно то, что я говорю: я не считаю, что мясо нужно полностью исключить из вашего рациона. Когда кто-то начинает приказывать вам воздерживаться от определенных типов еды, а особенно от мяса, помните, что всякое творение Божие хорошо и что вы можете употреблять его в пищу, если предварительно благословите его:

Дух же ясно говорит, что в последние времена отступят некоторые от веры... [и будут запрещать] употреблять в пищу то, что Бог сотворил, дабы верные и познавшие истину вкушали с благодарением. Ибо всякое творение Божие хорошо, и ничто не предосудительно, если принимается с благодарением...

1-е Тимофею 4:1-4, выделено автором

Ключевым фактором здесь является баланс и умеренность, особенно когда речь идет об употреблении в пищу мяса. Кроме того, помните, что в этом месте Писания говорится о пищевых продуктах, которые сотворил Бог. Продукты, которые вызывают болезни и убивают людей во всем мире, – это переработанные пищевые продукты, продукты быстрого питания, продукты с высоким содержанием сахара и токсичные, созданные человеком жиры и масла. Правильное питание делает вас физически здоровыми и мудрыми. Употребляя же в пищу вредные продукты, вы открываете дверь в свою жизнь болезням и преждевременной смерти.

Задайте себе вопрос: «Что бы ел Иисус?». Вернитесь к основам уже сегодня.

- Увеличьте в своем рационе количество фруктов, овощей и полезных орехов.
- Примите решение употреблять в пищу хлеб из цельного зерна, а не белый из очищенной муки.

Небольшая викторина

Расположите эти три типа продуктов в порядке популярности среди мужчин в Соединенных Штатах Америки:

- Бутерброды с куриным мясом
- Морепродукты
- Гамбургеры

Морепродукты
Гамбургеры с куриным мясом
Ответ (начиная с самого популярного):



Шаги
К
Жизни

1925.01.13.17.17.17

1925.01.13.17.17.17

1925.01.13.17.17.17

1925.01.13.17.17.17

1925.01.13.17.17.17

1925.01.13.17.17.17

1925.01.13.17.17.17

1925.01.13.17.17.17

1925.01.13.17.17.17

1925.01.13.17.17.17

1925.01.13.17.17.17

1925.01.13.17.17.17

1925.01.13.17.17.17

1925.01.13.17.17.17

1925.01.13.17.17.17

1925.01.13.17.17.17

1925.01.13.17.17.17

1925.01.13.17.17.17

1925.01.13.17.17.17

1925.01.13.17.17.17

1925.01.13.17.17.17

1925.01.13.17.17.17

1925.01.13.17.17.17

1925.01.13.17.17.17

1925.01.13.17.17.17

1925.01.13.17.17.17

1925.01.13.17.17.17

1925.01.13.17.17.17

1925.01.13.17.17.17

1925.01.13.17.17.17

1925.01.13.17.17.17

1925.01.13.17.17.17

1925.01.13.17.17.17

1925.01.13.17.17.17

1925.01.13.17.17.17

1925.01.13.17.17.17

1925.01.13.17.17.17

ГЛАВА



КАКИХ ПРОДУКТОВ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

ТЕМНАЯ СТОРОНА МИРА ПРОДУКТОВ

Я ПОНИМАЮ, что на следующих нескольких страницах этой книги я дам вам много информации, но эту информацию невероятно важно осознать и запомнить. Если вы после прочтения всей этой главы запомните всего лишь одну мысль, пусть она будет следующей: продукты, которых нам следует избегать, не обязательно перечислены в списке «нечистой пищи» в Книгах Левит и Второзаконие; нам необходимо избегать некоторых типов пищи, поскольку они являются причиной повального ожирения и различных болезней, и основными из них являются пищевые продукты, созданные человеком, – переработанные продукты питания, продукты быстрого питания, продукты с чрезмерным содержанием сахара, а также токсичные жиры. Эти продукты – настоящие убийцы в рационе жителей Америки.

Зависимость от нездоровой пищи?

По данным Национальной экспертизы здоровья и питания (НЭЗП), одну треть всей пищи, употребляемой среднестатистическим американцем, составляет нездоровая пища¹.

— ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО?..

Согласно статистическим данным, опубликованным Организацией продовольствия и сельского хозяйства ООН (ОПСХ), среднестатистический американец поглощает 3770 килокалорий в день!²



История Сью

У одной моей пациентки, назовем ее Сью, всю жизнь был избыточный вес. Каждый раз во время ежегодного осмотра я рекомендовал ей похудеть и начать заниматься физическими упражнениями.

Когда Сью было сорок пять лет, ее рост составлял 160 см, а вес перевалил за 120 килограммов. В очередной раз, после того как я осмотрел ее и диагностировал у нее гипертонию, высокий уровень холестерина и диабет 2-го типа, я вновь порекомендовал ей сбросить вес и начать заниматься физическими упражнениями.

Сью рассмеялась и сказала: «Все мои родственники толстые. Мой папа толстый, и он до сих пор жив, моя мама толстая, и она до сих пор жива, мой брат и моя сестра толстые, и они до сих пор живы. Просто дайте мне мои лекарства, и я уйду, потому что я уверена, что не смогу отказаться от мороженого, которое я ем каждый вечер, пончиков, которые я ем каждое утро, гамбургеров, пиццы, жареной курятины, картофеля-фри и кока-колы. Кроме того, я просто люблю хорошо поесть».

Через несколько месяцев после этого осмотра Сью перенесла обширный инфаркт и едва не умерла. Она лежала в реанимации, и из всего ее тела торчали трубки. Выйдя из больницы, Сью пришла ко мне на прием. Она сказала, что возможность есть мороженое, пончики и продукты из фаст-фуда не стоит той боли, которую она пережила, вероятности смерти и того, что она уже никогда не увидит, как ее трое детей вырастут и станут взрослыми.

То, что Сью едва не умерла, стало для нее тревожным сигналом того, что ей необходимо изменить свои плохие привычки в плане питания. Она сбросила 60 килограммов – половину всего веса ее тела – в течение двух лет, и теперь она весит 60 килограммов. Она взвешивается каждый день, и если замечает, что набрала полкило или килограмм, то сразу же сбрасывает их, внося изменения в свой рацион и способ жизни.

Вам не нужно ждать до того момента, когда вы окажетесь на пороге смерти, как Сью, чтобы опомниться и что-то изменить; вы можете уже сейчас начать более серьезно относиться к своему здоровью. Тот же самый выбор, который Бог дал Своему народу много веков назад, стоит сегодня перед вами: «Во свидетели пред вами призываю сегодня небо и землю: жизнь и смерть предложил я тебе, благословение и проклятие. Избери жизнь, дабы жил ты и потомство твое...» (Второзаконие 30:19).



ВРЕД ПЕРЕРАБОТАННЫХ ПРОДУКТОВ

РАНЕЕ В ЭТОЙ КНИГЕ я уже упоминал, что смертоносные продукты – это те, которые были обработаны до неузнаваемости. Из смертоносных продуктов выжали все соки, зато в них добавили искусственно созданные химические вещества, чтобы увеличить их срок годности. Я часто называю их «пищей-франкенштейном». Ваше самое первое и главное правило должно быть таким: ограничить потребление смертоносных, переработанных пищевых продуктов (белого хлеба, белого риса быстрого приготовления, крекеров, чипсов и т.д.). Они обогащают продуктовые компании, которые их производят, но, как правило, это происходит за счет вашего здоровья. Если бы переработанные пищевые продукты делали нас более здоровыми, я бы первый рекомендовал всем их употреблять, но переработанные пищевые продукты – все без исключения – содержат токсичные жиры, отбеленную муку, сахар, соль и пищевые добавки.

Человеческое вмешательство в процесс переработки этой «пищи-франкенштейна» лишает ее всех ценных витаминов, минералов, клетчатки, ферментов, питательных веществ и антиоксидантов. У большинства переработанных продуктов высокий

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО?..

Вот лишь некоторые из наиболее часто потребляемых продуктов питания и напитков в Америке:

- Белый хлеб
- Обработанные продукты из зерновых
- Молоко
- Безалкогольные напитки³



гликемический индекс, и поэтому их употребление повышает уровень сахара в крови, вызывая увеличение веса и создавая условия для возникновения различных заболеваний. В большинстве из них почти или вовсе не содержится никаких питательных веществ, и они лишь создают дополнительную нагрузку на пищеварительную систему вашего организма.

Что еще хуже, продуктовые компании делают эти обработанные пищевые продукты таким образом, чтобы они вызывали максимальное привыкание, и вам хотелось бы вновь и вновь покупать их и есть. Они нанимают самых умных химиков, чтобы те создавали продукты, которые по своему внешнему виду, вкусу, ощущениям и запаху будут просто неотразимыми. Затем они нанимают самых талантливых маркетологов, чтобы те создали такую упаковку и рекламу для этих продуктов, которые обязательно привлекут ваше внимание и внимание ваших детей, – например, кладут игрушки в коробки с кукурузными хлопьями и рисуют персонажей из мультфильмов на внешней стороне упаковки. Но настало время выбросить смертоносную пищу из вашей жизни. На следующих нескольких страницах я объясню, употребление каких основных переработанных пищевых продуктов вам нужно резко сократить или вовсе прекратить.

Переработанные продукты, продукты быстрого питания и проблемы со здоровьем

Я убежден, что следующие четырнадцать проблем со здоровьем возникают в основном из-за употребления большого количества переработанных пищевых продуктов.

- | | | |
|----------------------------------|--|--|
| 1. Ацидоз | 11. Сердечно-сосудистые заболевания | 13. Гипертония (высокое кровяное давление) |
| 2. Артрит | | |
| 3. Наркомания | 12. Повышенный уровень холестерина в крови | 14. Ожирение |
| 4. Синдром рассеянного внимания | | |
| 5. Рак | | |
| 6. Синдром хронической усталости | | |
| 7. Диабет | | |
| 8. Дивертикулит и дивертикулез | | |
| 9. Миалгия | | |
| 10. Заболевания желчного пузыря | | |



ХИМИЧЕСКИ ОБРАБОТАННЫЕ ПРОДУКТЫ



**Из лаборатории на
обеденный стол: сколько
химикатов
содержится в
вашей еде?**

ПОЧТИ ВСЕ ИСКУССТВЕННО ВЫРАЩЕННЫЕ продукты (овощи, фрукты) накачаны пестицидами, гербицидами, паразитами и химикатами. Эти токсины и микробы попадают вместе с пищей в вашу систему кровообращения – и, соответственно, разносятся по всему вашему организму.

Пестициды попадают в кишечный тракт животного из специальных кормов, и те из них, которые не перерабатываются печенью животного, откладываются в их жировых тканях. Когда вы едите мясо, то они в конечном счете попадают уже в ваши жировые ткани – в том числе и в ваш головной мозг.

Употребляя переработанные продукты питания, вы запускаете в свой организм целый ряд химических веществ, в том чис-

ле синтетические красители, ароматизаторы, химические консерванты, эмульгаторы, увлажнители, отбеливающие вещества и сахарозаменители, такие как аспартам. Химические пищевые добавки обычно делаются из – вы, возможно, удивитесь – нефти или каменноугольной смолы. Отбеливающие вещества могут быть настолько токсичны, что Германия запретила их использование при приготовлении муки еще с 1958 года⁴. Одним из наиболее токсичных отбеливающих веществ является хлорид азота, также известный как диоксид хлора. Когда это химическое вещество соединяется с белками, которые остались после того, как из пшеницы удалили отруби и зародыши, оно образует вещество, называемое аллоксан. Аллоксан спосо-

Связь пестицидов с болезнями

Пестициды вызывают изменения в ткани головного мозга, которые приводят к развитию рассеянного склероза, эпилепсии и болезни Альцгеймера⁵.

Исследование, в котором принимали участие 143 тысячи человек, показало, что те из них, кто употреблял пищу с пестицидами, были на 70 процентов более восприимчивы к развитию болезни Паркинсона⁶.

У фермеров, которые подвергались воздействию пестицидов, увеличивался риск заболевания лейкемией, нетипичной лимфомой, множественной миеломой, саркомой мягких тканей и другими видами рака⁷.

бен избирательно уничтожать бета-клетки в поджелудочной железе, что может привести к развитию диабета 2-го типа⁸. Несмотря на это, ОПСХ все равно позволяет продуктовым компаниям использовать этот отбеливатель в приготовлении пищевых продуктов.

Некоторые токсичные химические вещества, такие как ДДТ и ПХБ, были запрещены в США на протяжении нескольких десятилетий, но поскольку они все равно находятся в воде, земле и воздухе, то рыба и продукты животного происхождения остаются основными источниками ДДТ и ПХБ, которые попадают в наш организм. ДДТ и ПХБ считаются опасными для человеческого организма канцерогенами,

поскольку вызывают рак печени, что доказано исследованиями на подопытных животных⁹.

Эти химические вещества содержатся в животном жире, поэтому лучшим способом снизить риск их попадания в организм является употребление в пищу постных кусков мяса и обезжиренных молочных продуктов. Старайтесь не употреблять в пищу пойманную любителями рыбу (например, рыбу-меч) и моллюски, в которых часто содержится большое количество ДДТ и ПХБ. В перечень пойманной промышленным способом рыбы с высоким содержанием ПХБ входит атлантический или выращиваемый искусственным способом лосось, дикий полосатый окунь, белый и атлантический горбыль, камбала и синий краб. В перечень пойманной промышленным способом рыбы с высоким содержанием пестицидов, в том числе и ДДТ, входит дикий полосатый окунь, американский угорь и атлантический лосось. При приготовлении пищи жарьте или пеки-те рыбу таким образом, чтобы из нее вытопилось как можно большее количество жира. На странице 102 приведен список рыбы, которую я рекомендую для употребления в пищу.

Ошибки ОПСХ в плане одобрения пищевых красителей¹⁰

Вследствие того, что ОПСХ одобрила использование некоторых красителей при приготовлении пищевых продуктов, количество искусственных красителей, потребляемых американскими детьми, возросло с 12 мг в сутки в 1955 году до 59 мг в сутки в 2007 году. Но в июне 2008 года Научный центр по вопросам общественных интересов обязал ОПСХ запретить восемь синтетических пищевых красителей, утверждая, они вызывают гиперактивность и другие поведенческие проблемы среди детей. В перечень пищевых красителей, перечисленных в прошении, входили Желтый 5 и Красный 40 – два наиболее распространенных красителя, используемых в США, а также Зеленый 3, Оранжевый 8, Синий 1, Красный 3, Синий 2 и Желтый 6. Вот наиболее распространенные сухие завтраки и конфеты, которые содержат один или более из этих сомнительных пищевых красителей:

- Кукурузные хлопья Apple Jacks
- Кукурузные хлопья Froot Loops
- Кукурузные хлопья Fruity Cheerios
- Хлопья Lucky Charms
- Хлопья Fruity Pebbles
- Хлопья Trix
- Жевательные конфеты Starburst
- Конфеты Skittles
- Конфеты M&Ms

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО?..

В безалкогольных напитках практически нет пестицидов. Но они содержат слишком много сахара, что делает их вредными для здоровья. А в диетические напитки, как правило, добавлен аспартам, который, вследствие определенных химических реакций, расщепляется в организме на метанол. Кроме того, в них много фосфатов, которые выводят из организма кальций.

MSG

ОЧЕНЬ РАСПРОСТРАНЕННЫМ КОМПОНЕНТОМ в переработанных продуктах – а также одним из наиболее опасных и скрытых – является MSG (моносодовый глутамат натрия). MSG – это натриевая соль глутаминовой аминокислоты, по внешнему виду он похож на сахар или соль. MSG не меняет исходного вкуса продукта так, как это делает соль и другие приправы. Вместо этого, он, усиливая чувствительность ваших вкусовых рецепторов, «улучшает» его вкус.

Чаще всего MSG попадает в наш организм из переработанных пищевых продуктов. Он содержится не только в большинстве продуктов из магазина, но также и во многих блюдах, которые подаются в ресторанах, таких как жареная курятина, ветчина, колбасы, блюда из яиц и филе цыпленка.

Итак, почему поднимается такая большая шумиха вокруг MSG? Мы знаем о некоторых симптомах, которые проявляются, когда человек потребляет продукты с содержанием MSG в больших количествах, но существуют также новые состояния, связанные с употреблением MSG, – ожирение и токсикоз нейронов.

Исследования подтверждают, что употребление MSG подопытными животными вызывает поражение мозга. Неврологи соглашались в том, что глутаминовая кислота (которая присутствует в MSG) является токсическим веществом и убивает нейроны, возбуждая их до смерти. Чем моложе организм, тем более чувствителен он к этому веществу.

MSG наносит вред гипоталамусу (отделу головного мозга, расположенному ниже таламуса,

Неблагоприятные реакции, вызванные употреблением MSG

Вот некоторые реакции, которые могут возникнуть у людей, чувствительных к MSG, через час после употребления 3 граммов глутаминовой кислоты на голодный желудок¹¹:

- Желудочные спазмы
- Тошнота/рвота
- Диарея
- Мигрень*
- Учащенное сердцебиение
- Невероятно быстрое сердцебиение
- Быстрый подъем или падение кровяного давления
- Одышка
- Боль или стеснение в груди*
- Отек лица*
- Онемение/жжение в области рта*
- Частое мочеиспускание
- Депрессия
- Приступы паники
- Рассеянность/головокружение
- Боль в суставах
- Гриппоподобные боли в суставах и костях
- Ухудшение зрения

Звездочкой (*) помечены симптомы, которые, как правило, испытывают люди после употребления китайской пищи, — у них наблюдается так называемый «синдром китайского ресторана». MSG причастен к возникновению этих состояний (однако не было доказано, что он является их основной причиной)¹².

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО



Как правило, чем более соленой или переработанной является пища, тем большее количество МСГ, или «свободного глутамата», она содержит.

или «зрительных бугров»), который отвечает за аппетит человека. Повреждение гипоталамуса может привести к неконтролируемым вспышкам аппетита. МСГ также заставляет поджелудочную железу производить большее количество инсулина. Уровень сахара в крови падает из-за избытка инсулина, и вы начинаете ощущать голод. Вот почему многие люди уже через час после того, как они съели пищу, в которой содержится МСГ, вновь испытывают голод.

ОПСХ в настоящее время требует, чтобы этот компонент – моносодовый

глутамат натрия – в обязательном порядке был указан в перечне ингредиентов на упаковке пищевых продуктов, если он в этих продуктах содержится. Однако этикетки могут быть обманчивы. Производители продуктов питания с каждым годом используют все более творческий подход в том плане, как они называют МСГ на этикетках своих продуктов. Теперь он находится в продуктах под видом таких компонентов,

как гидролизованный растительный (или овощной) белок, аутолизированные дрожжи, экстракт дрожжей, соевый белок, натуральный ароматизатор, искусственный ароматизатор или аутолизированный растительный белок, — и это еще далеко не полный перечень. МСГ находится, по меньшей мере, в тридцати шести наиболее распространенных компонентах, содержащихся в пищевых продуктах.


Скрытые источники МСГ

В этих ингредиентах ВСЕГДА содержится МСГ:

Глутамат	Структурированный белок	Дрожжевой экстракт
Глутаминовая кислота	Гидролизованный белок	Дрожжи
Моносодовый глутамат	Казеинат кальция	Аутолизированные дрожжи
Глутамат натрия	Казеинат натрия	Желатин

В этих ингредиентах ЧАСТО содержится МСГ, или они образуют МСГ в процессе пищеварения:

Ароматизаторы и приправы	Натуральные ароматизаторы	Ароматизаторы, идентичные натуральным
Соевый соус	Соевый белок	Соевый протеин
Бульонные кубики	Подлива	Отвары
Экстракт солода	Солод ячменный	Солод вкусовой
Сывороточный белок	Каррагинан	Мальтодекстрин
Пектин	Энзимы	Протеазы
Кукурузный крахмал	Лимонная кислота	Порошковое молоко
Белковые ингредиенты	Ферментномодифицированные ингредиенты	Ультрапастеризованные ингредиенты



ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ И НАПИТКИ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА

САХАР-РАФИНАД – это созданный человеком продукт, в отличие от натуральных форм сахара, которые содержатся в живой пище.

Почему сахар такой вредный?

1. Сахар вызывает привыкание.

Многие люди считают почти невозможным для себя перестать есть сахар. Кстати, употребление большого количества сахара может опустошить запасы цинка в вашем организме, что, в свою очередь, ослабит ваше чувство вкуса¹³. Если у вас снижается восприятие вкуса еды, вам нужно большее количество сахара, чтобы вкус продуктов смог принести вам удовлетворение. И это превращается в замкнутый круг.

2. Сахар может повлиять на вашу иммунную систему.

Если вы съедите 100 граммов простых углеводов (например, печенье, большой кусок торта или несколько пончиков), это может на несколько часов снизить активность белых кровяных телец на 50 процентов в вашем организме.

— ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, **ЧТО?..** —

В одной баночке газированных напитков содержится 8-10 чайных ложек сахара¹⁴.



3. Сахар вызывает поведенческие расстройства.

Существует тесная связь между чрезмерным потреблением сахара и развитием синдрома рассеянного внимания и гиперактивности (СРВГ). Некоторые ученые даже связывают употребление сахара и гипогликемию (низкий уровень сахара в крови) с жестоким поведением у детей¹⁵. Они считают, что, когда у человека начинается «спад» уровня сахара в организме, он становится ворчливым, раздражительным и даже агрессивным.

ЕШЬ ЭТО И ЖИВИ!



4. Сахар может привести к остеопорозу.

Сахар создает кислотную среду в ваших мягких тканях, что вызывает у организма потребность в щелочных продуктах. Если вы не получаете из своего питания достаточное количество кальция, ваше тело начнет высасывать его из ваших костей и зубов, чтобы сбалансировать уровень pH, и у вас может начаться потеря костной массы и в конечном счете развиваться остеопороз.

5. Сахар может привести к развитию диабета 2-го типа и повышению уровня холестерина.

Большинство людей понимают, что избыточное употребление сахара может привести к диабету, поскольку повышается уровень инсулина в организме. В результате этого клетки становятся резистентными к инсулину, что провоцирует развитие диабета 2-го типа. Но повышенный уровень инсулина также заставляет печень вырабатывать много холестерина и триглицеридов.

6. Сахар может сделать вас полными.

Когда вы употребляете излишнее количество сахара, ваш организм переходит в режим накопления жира. Вот почему большинство диабетиков прибавляют в весе, когда начинают принимать инсулин, – часто они набирают по восемь или двенадцать килограммов. Сахар заставляет организм потреблять еще большее количество сахара, повышающего уровень инсулина. Инсулин является сильным гормоном, который подает организму сигнал, что нужно накапливать жир.

Избыточное количество сахара

Еще в 80-х годах среднестатистический американец съедал по 6 столовых ложек сахара в день.

Десять лет спустя средний показатель составлял 16 столовых ложек сахара в день. А в 2005 году среднестатистический американец потреблял уже 70 килограммов сахара каждый год!¹⁶

Одной из причин этого является то, что «скрытый сахар» находится во многих переработанных продуктах. Почитайте этикетки на некоторых продуктах в вашем холодильнике, и вы обнаружите, что в большинстве из них содержится огромное количество сахара. Возможно, вы не едите десятками шоколадные батончики, но получаете столько же сахара из самых неожиданных источников. Например, в одной столовой ложке кетчупа содержится примерно 1 чайная ложка сахара.

ИСКУССТВЕННЫЕ ПОДСЛАСТИТЕЛИ

ПУСТЬ ВАС НЕ ВВОДЯТ в заблуждение упаковки товаров, на которых написано «без сахара» или «диетический продукт», поскольку это означает, что где-то в процессе приготовления этого продукта в какой-то из ингредиентов был добавлен искусственный подсластитель, чтобы компенсировать недостачу сахара, который был удален из этого продукта изначально. Список болезней, связанных с потреблением искусственных подсластителей, такой же длинный, как и список болезней, связанных с потреблением обычного сахара. Вот краткий обзор искусственных подсластителей.

Аспартам наступает

Аспартам изготавливают из трех компонентов: аспарагиновой кислоты, фенилаланина и метанола. Метанол также известен как «древесный спирт», и количество этого компонента, которое попадает в кровь при разложении аспартама, составляет 10 процентов от исходного количе-

ства аспартама. Когда напиток, в котором содержится аспартам, подвергается воздействию тепла, начинает выделяться метанол.

В организме человека метанол преобразуется в формальдегид – да-да, именно в ту жидкость для бальзамирования трупов, о которой вы подумали, – и муравьиную кислоту. Метанол и формальдегид в больших количествах могут привести к слепоте, повреждению сетчатки глаза или нервов.

Среди побочных эффектов употребления аспартама наблюдаются проблемы со зрением, головные боли, рассеянность, депрессия, головокружение, судороги, тошнота, понос, мигрени, боль в животе, усталость, чувство стеснения в груди и затрудненное дыхание.

Стоит ли употреблять заменитель сахара от фирмы Splenda?

Фирма *Splenda* выпускает искусственный подсластитель, который называется сукралоза и изготавливается путем преобразования сахара в

хлорокарбонат. Вот лишь некоторые побочные эффекты, которые проявились при исследовании сукралозы на животных: сморщенность вилочковой железы (которая играет решающую роль в предотвращении рака и различных инфекционных заболеваний¹⁷), увеличение размера печени и почек, атрофия лимфатических фолликул селезенки и вилочковой железы, снижение темпов роста, снижение количества красных кровяных телец, гиперплазия таза, срыв беременности, снижение веса тела плода и веса плаценты, диарея¹⁸.

Некоторые люди сообщали, что после употребления продуктов фирмы *Splenda* у них проявились побочные эффекты, перечисленные в боковой панели на следующей странице. Долгосрочные исследования влияния сукралозы на организм человека не проводились, но, согласно лабораторным данным, полученным учеными из Оксфорда, Англия, сукралоза при расщеплении образует некоторое мутагенное вещество, которое вполне может оказаться канцерогеном¹⁹.

Помните, я всегда рекомендую натуральные продукты вместо искусственных подсластителей.

Доктор Кеннет
СОВЕТУЕТ

ЕШЬ ЭТО и ЖИВИ!

Натуральные подсластители

Я рекомендую вам перейти на натуральные подсластители, такие как стевия, корень цикория, Ло Хан или ксилит. Однако будьте осторожны с ксилитом, потому что он вызывает в организме чрезмерное образование газов.

Аспартам в новостях...

В пресс-релизе, распространенном агентством новостей *NewsWire Today* 17 января 2006 года, говорится о том, что сенатор штата Нью-Мексико Джерри Ортис-и-Пино внес законопроект о запрете искусственного подсластителя аспартама в штате Нью-Мексико. Это первый законодательный запрет в США на аспартам.

Как указано в пресс-релизе, в докладе, размещенном на веб-сайте Национального института здравоохранения в ноябре 2005 года, говорится: «Исследования, проведенные Онкологическим фондом Рамаззини, доказывают, что аспартам вызывает 6 видов рака»²⁰.

«Не очень привлекательная» сторона подсластителей фирмы *Splenda*

Люди, которые употребляют подсластители фирмы *Splenda* (сукралозу), могут столкнуться со следующими побочными эффектами:

- Отеки
- Боли
- Газы
- Тошнота
- Ухудшение зрения
- Диарея
- Головные боли, мигрени
- Ускоренное сердцебиение
- Одышка
- Частые ночные позывы к мочеиспусканию
- Депрессия или страх
- Ощущения, подобные наркотическому опьянению
- Боль в суставах
- Головокружение²¹



Пить или не пить диетические газированные напитки?

Многие люди думают, что диетические газированные напитки помогут им похудеть, но одно исследование показало, что на самом деле происходит совершенно противоположное.

Исследование, охватывающее данные, собранные за восемь лет, выявило, что, если вы выпиваете одну-две баночки сладкой газировки в день, риск ожирения составляет 32,8 процента, но если вы будете, вместо этого, выпивать одну-две баночки диетической газировки в день, то этот риск возрастает до 54,5 процента²².

DIET

RB

БЕЛАЯ МУКА



Небольшая викторина

Какие из нижеперечисленных продуктов производятся из цельного зерна?

- А. Продукты *Total*
- Б. Продукты 19
- В. Кукурузные хлопья *Special K*
- Г. Кукурузные хлопья *Kellogg's*
- Д. Пшеничная крупа
- Е. Манная каша

Ответ: А, Д. Продукты Total, 19 и Special K имеют репутацию здоровых продуктов. Но только продукты Total полностью производятся из цельного зерна.

СКОРЕЕ ВСЕГО, когда вы были ребенком, вас ежедневно кормили бутербродами с белым хлебом, но белый хлеб и другие продукты из переработанной муки не очень полезны. Рафинированная белая мука – просто еще один пример того, как прекрасный, созданный Богом продукт делают достаточно вредным на его пути на продуктовую полку.

Белый хлеб практически не обеспечивает организм человека питательными веществами (даже если учитывать все эти «обогащения» витаминами и минералами, о которых производители пишут на упаковках) и очень быстро преобразуется в сахар – почти так же быстро, как конфеты. Когда мои па-

циенты-диабетики переходят с белого хлеба на хлеб грубого помола, уровень холестерина и сахара в их крови почти всегда начинает снижаться.

Вы можете быть уверены, что любые мучные продукты, на которых не отмечено, что они производятся из «цельных зерен» или «отрубей», сделаны из переработанной белой муки, даже если они коричневого цвета. Действительно, некоторые производители добавляют патоку в хлеб, чтобы придать ему темный цвет, ввести в заблуждение покупателей, заботящихся о своем здоровье, и заставить их думать, что они покупают хлеб из цельного зерна!

Расшифровываем надписи на этикетках: Продукты из цельного зерна

Создается впечатление, что чем больше мы узнаем о здоровом питании, тем больше производители пищевых продуктов и маркетологи пытаются заставить нас думать, что их продукция является полезной для нашего организма. Вот совет, который поможет вам понять, является ли хлеб, печенье или кукурузные хлопья действительно продуктом из цельного зерна.

Как правило, не следует доверять надписям «продукт из цельного зерна» на передней стороне упаковки продукта. Вместо этого, прочтите, из чего он состоит. Скорее всего, у вас в руках находится продукт из цельного зерна, если в перечне ингредиентов встречаются слова «цельная пшеница», «овес» или «рожь».

Такие слова и словосочетания, как «изготовлено с использованием цельных зерен», «различных зерновых культур», «овсяных отрубей», «пшеницы грубого помола» и «неотбеленной пшеничной муки», звучат здорово, но они могут быть верным показателем того, что у вас в руках продукт, изготовленный из отбеленной муки. Кроме того, покупайте хлеб из муки грубого помола, в котором содержится, как минимум, 3 грамма углеводов на один ломтик. Смотрите страницу 56, чтобы получить более детальную информацию о продуктах из цельных зерен.



От пшеничного зерна к белому хлебу

Весь хлеб изначально производился из цельного зерна, но для того, чтобы сделать белый хлеб, производители стали удалять с зерна внешнюю оболочку вместе со всеми полезными волокнами и витаминами. Затем из зерна удаляют зародыши пшеницы, в которых содержится огромное количество питательных веществ. Кстати, и волокно и зародыши впоследствии перепродают в *магазинах здоровой пищи*. Между тем отбеленная мука попадает на основной рынок, и из нее изготавливается белый хлеб, булочки, печенье, сухари, макаронные изделия и так далее.

Белый хлеб производят всего лишь из одной части зерна – крахмалистого белка, который преобразуется в рафинированную муку. Поскольку отруби и зародыши удаляют из зерна, примерно 80 процентов питательных веществ, которые изначально содержались в пшенице, исчезают. Процесс помола происходит при таких высоких температурах, что оставшаяся часть зерна повреждается при окислении и имеет сероватый вид. Можете ли вы представить себе, чтобы хлеб, который вы покупаете, был серого цвета?

Поскольку потребители не хотят покупать серый хлеб, производители отбеливают муку. Если в ней к тому времени и остались еще какие-либо витамины и минералы, большинство из них разрушается в процесс отбеливания. Затем в муку добавляют низкосортные витамины и минералы, а также созданные человеком искусственные жиры, сахар, пищевые добавки и, возможно, небольшое количество цельных зерен, и такой хлеб продается домохозяйкам под видом здоровых хлебобулочных изделий.

ПРОДУКТЫ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ



СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКИЙ АМЕРИКАНЕЦ потребляет три гамбургера и четыре порции картофеля-фри в неделю. В 1970 году американцы потратили около 6 миллиардов долларов на продукты из фаст-фудов, а в 2000 году – более чем 110 миллиардов долларов²⁴. Мы тратим больше денег на продукты быстрого питания, чем на компьютеры, программное обеспечение, новые автомобили, а также высшее образование, вместе взятые.

Нездоровые жиры содержатся в особенно больших количествах в продуктах быстрого питания. В феврале 2006 года было проведено исследование, результаты которого показали, что картофель-фри из «Макдоналдса» содержит на треть больше трансгенных жиров, чем было принято считать. Хотя они в последнее время и предприняли шаги, чтобы устранить смертоносные трансгенные жиры из своих продуктов, но в средней порции картофеля-фри по-прежнему около 19 граммов различных жиров.

Акриламиды – это токсичные химические вещества, которые образуются при сжигании масла и углеводов. Они обладают сильными канцерогенными свойствами – в частности, они связаны с развитием рака толстого кишечника, – и поэтому их следует избегать. Акриламиды вызывают мутацию клеточной ДНК. Картофель-фри является одним

из самых опасных продуктов, когда речь заходит о пище, содержащей акриламиды. Поэтому в следующий раз, когда у вас возникнет желание заехать на «Макдрайв», лучше просто проезжайте мимо!






Не заезжайте на «Макдрайв», проезжайте мимо!

Миллионы людей регулярно питаются продуктами из популярных ресторанов быстрого питания. Хотя многие из этих ресторанов и добились больших успехов в увеличении количества здоровых продуктов в своих меню за последние годы, давайте остановимся на минуту и посмотрим, что вы на самом деле едите, когда заказываете что-нибудь из списка своих любимых продуктов быстрого питания.

- В одном курином бедрышке, приготовленном по оригинальному рецепту в ресторане *Kentucky Fried Chicken*, содержится 20 граммов жира. Закажите порцию хрустящих куриных бедер, и содержание жиров увеличится до 27 граммов. А кто не заказывает вместе с курицей пюре из картофеля, соус и бисквиты? Таким образом, вместе с одной порцией вы поглощаете в общей сложности **660 килокалорий и 40 граммов жира**.
- Если вы заказываете приготовленное на гриле буррито с говядиной в ресторане *Taco Bell*, вы поглощаете, как минимум, **680 килокалорий и 30 граммов жира**. Закажите, вместо этого, буррито с курицей, и ситуация значительно не изменится, поскольку вы поглотите 640 килокалорий и 23 грамма жира. (Хотя курица и является менее жирной, чем говядина, но в этом блюде содержатся насыщенные и трансгенные жиры.)
- Закажите биг-мак в ресторане «Макдоналдс», и вы поглотите 540 килокалорий и 29 граммов жира. В средней порции картофеля-фри содержится 380 килокалорий и 19 граммов жира. Даже если вы решите сделать хотя бы что-то полезное и вместо кока-колы заказать воду, вы все равно поглощаете **920 килокалорий и 48 граммов жира**, если заказываете «биг-мак меню».
- В большом сэндвиче из ресторана *Burger King* содержится 670 килокалорий и 39 граммов жира. Если вы добавите в него сыр, количество жира возрастет до 47 граммов. Если вы закажете меню и добавите еще среднюю порцию картофеля-фри, вы поглотите на 20 граммов жира больше. Если вы закажете к тому же и кока-колу, общая доза калорий и жиров, которую вы получите из этого приема пищи, составит **1330 килокалорий и 67 граммов жира**.
- Сэндвич с беконом в ресторане *Wendy's* содержит 830 килокалорий и 51 грамм жира. Добавьте к этому среднюю порцию картофеля-фри и мороженое с шоколадом, и вы поглотите **1330 килокалорий и 81 грамм жира** за один присест!

СМЕРТНОСНЫЕ

(ПЕРЕРАБОТАННЫЕ) МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

ОДНАЖДЫ Я принимал участие в медицинской программе, которую проводили адвентисты седьмого дня. Как я уже говорил, они подчиняются определенным законам питания, и многие из них вегетарианцы. Кстати, они живут дольше, чем большинство американцев, и среди них очень редко встречаются случаи заболеваний сердца и рака²⁵. Многие из них являются полными вегетарианцами, не едят мяса, рыбы, птицы, яиц и молочных продуктов. Некоторые из них лактовегетарианцы – это означает, что они иногда едят яйца, пьют молоко и употребляют некоторые другие молочные продукты.

Я не выступаю в защиту полного вегетарианства, поскольку Иисус не был вегетарианцем, но я верю, что потребление определенных видов мяса лучше ограничить.

- *Печень и почки* – это органы, которые осуществляют вывод токсинов из организма животных. Многие токсины так никогда и не выводятся из этих органов. Так зачем их есть?
- *Мясные ассорти и мясные консервы*, такие как *болонья, салями и обработанная ветчина*, как правило, содержат большое количество насыщенных жиров, которые вызывают повышение уровня холестерина в крови и болезни сердца, а также содержат большое количество соли. В них к тому же много нитритов и нитратов – веществ, которые образуют канцерогенные химикаты – *нитрозамины*, или *n-нитро соединения*. Эти соединения вызывают рак мочевого пузыря, пищевода, желудка, мозга и полости рта.

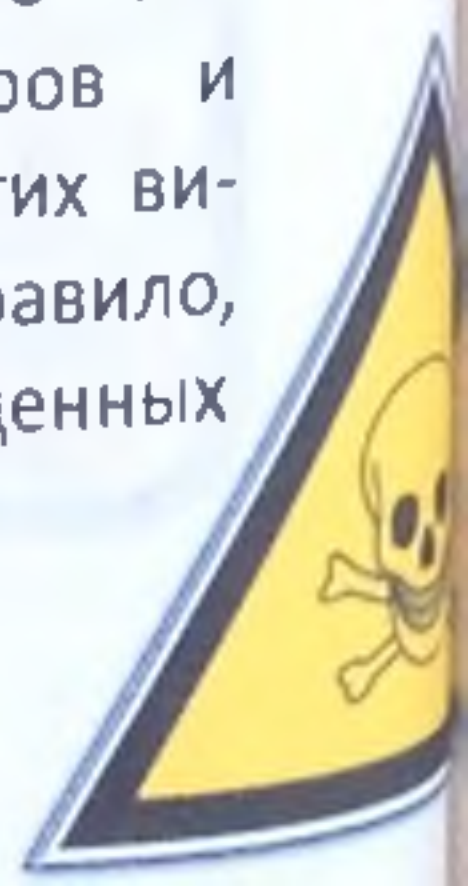
Нитрозамины образуются в процессе пищеварения, когда пищевой белок вступает в реакцию с нитритовыми солями в желудке. Они также могут образовываться, когда вы жарите пищу на сковороде или курите. Общее правило гласит, что чем больше обработано мясо и чем больше оно содержит консервантов, тем больше риск выделения нитрозаминов. Чтобы уменьшить этот риск, я рекомендую вам самостоятельно запекать ветчину и

индейку и также самостоятельно резать ее, а не покупать холодные куски мяса и нарезку в супермаркете.

- *Бекон, колбасы и сосиски для хот-догов* также содержат большое количество насыщенных жиров и химикатов. В этих видах мяса, как правило, полно насыщенных жиров.

Хот-доги!

Особенно важно не давать детям есть хот-доги и другие виды обработанного мяса. Одно исследование показало, что дети, которые съедают более двенадцати хот-догов в месяц, в девять раз больше рискуют заболеть лейкемией. Другое исследование показало, что у детей, которые едят хот-доги каждую неделю, более высокий риск развития рака мозга, а те дети, чьи матери ели хот-доги во время беременности, подвержены повышенному риску развития опухолей головного мозга в раннем возрасте. Если хот-доги являются любимым блюдом в вашей семье, пожалуйста, перейдите на использование тех марок сосисок, на упаковке которых написано «без содержания нитритов» или «без содержания нитратов»²⁶. Кроме того, существует бекон, ветчина, колбасы и другие виды мясных закусок без нитритов.





Безопасно ли есть сосиски и колбасу?

Независимо от того, как вы их называете – сосиски для хот-догов, франкфуртские, венские сосиски или сардельки, — все они являются одним сортом вареных колбас, и некоторые ключевые слова на их упаковке подскажут вам, что на самом деле находится внутри:

- Смотрите внимательно, нет ли на упаковке такой фразы, как «изготовлено из переработанных продуктов» или «из различных видов мяса». МСХ требует, чтобы на упаковке присутствовала такая формулировка, если в колбасе содержатся субпродукты (например, сердце, почки, желудок, кишечник или печень).
- Если у продукта есть шкурка, смотрите внимательно, есть ли на шкурке искусственные цвета. МСХ требует, чтобы это тоже отображалось на этикетке.
- Механически сепарированное мясо производится путем пропускания костей с остатками мяса через сито, чтобы отделить мясо от костей. На сегодняшний день механически сепарированную говядину запрещено использовать для приготовления продуктов питания для людей из-за ее связи с коровьим бешенством, но механически сепарированная свинина и мясо птицы по-прежнему допущены к употреблению. На упаковке продуктов, в которых содержание кальция (полученного из костей) превышает допустимую МСХ норму, должно быть помечено, что продукт содержит «механически сепарированное» мясо.
- В продуктах, на упаковке которых помечено, что они приготовлены из «говяжьей вырезки» или «свиной вырезки», содержится мясо только одного вида и нет каких-либо животных субпродуктов. Однако в продуктах, изготовленных из «индюшачьей вырезки» или «куриной вырезки», может быть индюшачье или куриное мясо, кожа и жир индейки или курицы, а также субпродукты²⁷.

Исследования показали, что в хот-догах присутствует высокий уровень вредных бактерий *Listeria*. Люди, входящие в группу риска (беременные или кормящие грудью женщины, пожилые люди, те, у кого ослаблена иммунная система, рак, диабет, болезни почек или которые больны СПИДом, а также те, кто принимает определенные лекарственные препараты), должны постараться не есть хот-доги и мясные закуски, такие как болонья²⁸.



ВРЕДНЫЕ ГЕНЕТИЧЕСКИ МОДИФИЦИРОВАННЫЕ ЖИРЫ



ЖИРЫ ПРИДАЮТ ПРОДУКТАМ изысканный вкус, и у вас возникают «приятные ощущения во рту», когда вы их едите, но за это вам придется заплатить слишком высокую цену. Есть три категории жиров:

1. «Полезные» жиры входят в состав живой пищи (это жиры омега-3 и мононенасыщенные жиры), и я расскажу вам о них в следующей главе.
2. «Допустимые» жиры могут убить вас, если их употреблять в избыточных количествах, или исцелить, если их употреблять в умеренных количествах (это насыщенные и полиненасыщенные жиры). Таким образом, вам необходимо ограничить потребле-

ние этих жиров. Насыщенные жиры находятся в основном в жире животных и значительно повышают уровень плохого холестерина в крови. Полиненасыщенные жиры содержатся в таких продуктах, как майонез, заправки для салатов, подсолнечное масло и кукурузное масло. Об этих жирах я расскажу вам подробнее на страницах 44-45.

3. «Вредные» жиры входят в состав смертоносной пищи – эти жиры убивают (в эту группу входят трансгенные, или гидрогенизированные, жиры и частично гидрогенизированные жиры). На следующей странице я более подробно расскажу вам об этой категории убийственных трансгенных жиров.

Небольшая викторина

В каких блюдах из меню ресторана *Bob Evans* содержится самое большое количество трансгенных жиров?

- А. В яблочном пироге без сахара
- Б. В индейке и салате с подливкой
- В. В мясном пироге с обжаренной куриной

Ответ: А и В. В яблочном пироге без сахара содержится 13 граммов трансгенных жиров. В мясном пироге с обжаренной куриной так же 13 граммов этих жиров. А в индейке и салате с подливкой трансгенных жиров всего лишь 3 грамма.

ЭТО ФАКТ

Чем тверже продукт, приготовленный с употреблением гидрогенизированных жиров, тем он опаснее для вашего организма!

В процессе гидрогенизации самые дешевые масла – соевое, кукурузное, хлопковое и рапсовое – смешивают с металлическим катализатором, как правило с никелем. После этого масло подвергается обработке водородным газом под высоким давлением и высокой температурой в реакторе, чтобы водород прошел сквозь него, пока оно не станет насыщенным. Затем добавляются эмульгаторы, и масло дезодорируется при высоких температурах и очищается паром. Маргарин – самый распространенный пример продукта, содержащего гидрогенизированные масла. Как и в случае с белой мукой, маргарин отбеливают, чтобы скрыть его серый цвет, и затем окрашивают и добавляют приправы, чтобы он по виду напоминал масло.

Добавление атомов водорода в жидкие масла и жиры помогает этим маслам оставаться в твердом состоянии при комнатной температуре. Это означает, что у них гораздо меньше шансов испортиться, и их срок годности значительно дольше, чем у натурального масла.

Этот процесс, однако, изменяет химическую структуру жира и превращает его в неестественную «трансгенную жирную кислоту»,

Обманчивые этикетки

С 1 января 2006 года все производители упакованных пищевых продуктов, продаваемых в Соединенных Штатах, начали указывать на этикетках, содержатся или нет в этом продукте трансгенные жиры. Но, согласно правилам ОПСХ, «если в одной порции содержится менее чем 0,5 грамма [трансгенных жиров], можно указывать на упаковке, что их содержание равно нулю»³⁰. Это означает, что вы можете съесть несколько пирожных, в каждом из которых содержится 0,4 грамма трансгенных жиров, и в конечном счете вы потребите несколько граммов трансгенных жиров, даже несмотря на то, что на этикетке указано их полное отсутствие. Четырнадцатилетнее исследование показало, что увеличение количества трансгенных жиров в рационе человека всего на 2 процента повышает риск возникновения у него сердечных заболеваний на целых 36 процентов³¹. Это настолько смертоносная группа жиров, что мы должны полностью отказаться от их потребления. Лучший способ защитить себя от них – это поискать слова «частично гидрогенизированный продукт» или «заправка для салатов» на этикетке продуктов, которые мы потребляем. Если хотя бы одно из этих словосочетаний присутствует на этикетке, не ешьте этот продукт.

которая становится врагом вашего сердца, поскольку повышает уровень ЛПНП (плохого) холестерина и снижает уровень ЛПВП (хорошего) холестерина в крови. Трансгенные жиры причастны к развитию болезней сердца и рака.

Трансгенные жиры присутствуют в маргарине и большинстве промышленных видов арахисового масла. Они встречаются почти в каждом из продуктов, которые продаются в продуктовых магазинах, – в пирожных, рулетах, кукурузных хлопьях,

батончиках, крекерах и обработанных или упакованных пищевых продуктах длительного хранения. Вредные жиры также есть в продуктах из хлебобулочного отдела – в пончиках, пирожных, печенье, тортах и другой выпечке, которая привлекает ваше внимание, когда вы гуляете по продуктовому магазину. Постарайтесь просто не заходить в те отделы, где продаются эти товары, чтобы избежать искушения. Во многих заправках для салатов также содержатся гидрогенизированные жиры.

НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ почти никогда нет во фруктах и овощах; они в основном встречаются в продуктах животного происхождения. Пища с высоким содержанием насыщенных жиров чаще всего продается в ресторанах быстрого питания (это гамбургеры, куриные кусочки и так далее), также к ней относятся продукты из цельного молока, жареная пища и переработанные пищевые продукты (печенье, пирожные, пончики и торты).

Насыщенные жиры также есть в вяленом и копченом мясе, таком как бекон, колбасы, ветчина, сосиски, сардельки, болонья, салями и пепперони. В красном мясе и мясе утки тоже, как правило, довольно большое количество насыщенных жиров. Большое количество насыщенных жиров содержится и в растительных маслах, таких как кокосовое и пальмовое. Я рекомендую ограничить потребление этих жиров, но не полностью исключать их из своего рациона, поскольку в умеренных количествах они действительно положительно влияют на



Полиненасыщенные жиры — необходимы организму в небольших количествах

Полиненасыщенные жиры играют важную роль в жизни человека, и поэтому их нужно потреблять в малых количествах. Я считаю, что лучше всего есть небольшие порции pekanов, миндаля, бразильских орехов, кедровых орехов, фисташек и грецких орехов. Если вам и приходится использовать растительное масло, отдайте предпочтение маслам холодного прессования — кукурузному, льняному, коноплянному, тыквенному, подсолнечному, кунжутному, соевому, — которые продаются в большинстве магазинов здорового питания. По возможности избегайте масел, подвергшихся тепловой обработке, и заправляйте салаты свежим оливковым маслом, бальзамическим уксусом и чесночным маслом, добытым из чеснока под прессом.



Список самых вредных жиров от доктора Колберта

1. Гидрогенизированные и частично гидрогенизированные жиры и трансгенные жиры.
2. Насыщенные жиры в чрезмерных количествах.
3. Полиненасыщенные жиры в чрезмерных количествах.

организм. («В умеренных количествах» – это когда мы получаем не более 7-10 процентов калорий из насыщенных жиров³²). При умеренном потреблении насыщенные жиры укрепляют нашу иммунную систему и помогают кальцию впитываться в наши кости. Умеренное количество насыщенных жиров также защищает печень от токсинов, помогает предотвратить рак груди и толстого кишечника и сбросить вес. Умеренность является ключевым фактором, когда речь идет о насыщенных жирах, – например, кокосовое масло способствует потере веса только тогда, когда вы ограничиваете его употребление до 1 столовой ложки в день (или до 1 чайной ложки три раза в день).

Полиненасыщенные жиры

Полиненасыщенные жиры можно разделить на две группы: жиры омега-3 и жиры омега-6.

Я описываю жиры омега-3 в следующей главе.

Когда полиненасыщенные масла, такие как кукурузное, подсолнечное, кунжутное, готовые заправки для салатов, а также другие используются при приготовлении пищи, и особенно во фритюре, то окисление происходит еще быстрее. Окисление происходит и в ваших артериях, когда свободные радикалы связываются с полиненасыщенными жирами и образуют холестерин ЛПНП (плохой).

Окисленный холестерин способствует быстрому откладыванию бляшек на стенках артерий. Расщепляясь

при окислении, жиры образуют вещества, которые повышают свертываемость крови и, затрудняя поток крови, вызывают воспалительные процессы.

Полиненасыщенные жиры не самый худший тип жиров, но и не самый лучший. Они приходят из здоровых источников, но, как правило, подвергаются значительной переработке к тому времени, как доходят до потребителя. Употребление большого количества полиненасыщенных жиров вызывает воспалительные процессы, провоцирующие болезни сердца, артрит, рак и болезнь Альцгеймера.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО?..

В мясных жирах, таких как говяжий жир, свиное сало, куриное, утиное, гусиное сало и даже жир индейки, содержится колоссальное количество насыщенных жиров – 44,8 грамма на порцию размером в 100 граммов! Так что в следующий раз, когда будете готовить зеленые бобы, дважды подумайте, прежде чем смазать сковороду свиным салом!³³



The main body of the page contains several paragraphs of text, which are extremely faint and difficult to read. The text appears to be organized into sections, possibly with sub-headings, but the content is illegible due to the low contrast and blurriness of the scan.

SOFTWARE

Below the 'SOFTWARE' heading, there is a large rectangular area containing more text. This section is also very faint and illegible, but it likely describes software requirements, specifications, or a list of software components related to the project or system being discussed.

ГЛАВА



**ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ
БЛАГОДАРЯ ЗДОРОВОЙ
ПИЩЕ**



СПИСОК ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ

В ТЕЛЕВИЗИОННОЙ ПРОГРАММЕ «Что не стоит носить» команда модных стилистов помогает бедно одетому человеку научиться одеваться со вкусом. Шоу заканчивается тем, что друзья и родные участника становятся свидетелями, насколько он преобразился. Фото «до» и «после», в самом деле, нередко просто поразительно отличаются друг от друга.

Так и с едой. Вы «носите» те продукты, которые употребляете, на своем теле каждый день, как одежду. Вы действительно являетесь тем, что вы едите. Ваша одежда может быть изготовлена из хлопка, полиэстера, вискозы или шелка, но ваше тело состоит из всего, что вы кладете в свой рот. Подводка для глаз и косметика не смогут скрыть признаки нездоровья вашего тела. Настало время навести порядок в вашей кладовке и холодильнике и наполнить их живой пищей, хотя бы для того, чтобы вы могли лучше выглядеть!

Большинство из нас едят продукты, которые входят в так называемый «рацион среднестатистического американца», – много жирной пищи, сахара, нездоровых жиров и продукты переработки пшеницы. Но мы не всегда питались таким образом. Предыдущие поколения американцев были едва ли не самыми здоровыми людьми на планете.

Пища как лекарство

Гиппократ, отец медицины, однажды сказал: «Наша еда должна быть нашим лекарством, и наше лекарство должно быть нашей едой». Иными словами, пища, которую мы едим, должна быть настолько полезной, чтобы она действительно могла лечить и восстанавливать наше тело. Как это отличается от того, что думает о питании среднестатистический американец!





Поскольку мы всегда были аграрной страной, большинство наших предков были гораздо ближе к земле, чем мы. Но сегодня в нашей жизни слишком много спешки и стресса, и, как следствие, наше питание значительно ухудшилось.

Чтобы иметь более здоровую и долгую жизнь, мы должны переосмыслить то, чему нас учили о пище. Еда

предназначена для того, чтобы наслаждаться ею, но когда наш рацион, цель которого – питать и поддерживать наши тела, на самом деле начинает делать нас нездоровыми, мы должны, в первую очередь, изменить наш образ

мышления. На следующих нескольких страницах вы узнаете о различных здоровых продуктах, которые принесут вам исцеление и сбалансируют ваш организм.



ЕШЬ ЭТО и ЖИВИ!

Внешний вид продукта – еще не показатель

Натуральные овощи и фрукты, как правило, меньше по размеру и внешне менее привлекательны, чем ненатуральные. Натуральные апельсины выглядят не так впечатляюще, как выращенные в искусственных условиях, однако исследования показывают, что в натуральных апельсинах содержится гораздо больше питательных веществ. Ненатуральные апельсины больше по размеру и более яркого оранжевого цвета, но это просто большие шары с запахом апельсина, накачанные водой, в которых очень мало питательных веществ¹.

В двух словах...

Фрукты, овощи, цельные зерна и здоровые масла – все это живая пища. Не все жиры вредны. Кстати, ваш организм нуждается в определенном количестве здоровых жиров. Хороший вариант в данном случае – оливковое масло, миндаль, орехи макадамии и семена льна. В зависимости от вида масла, на нем можно обжарить пищу, но никогда нельзя жарить ее во фритюре или пережаривать. Различные виды живой пищи я описываю более подробно на следующих страницах.

Шаги к Жизни

- Живите на «светлой стороне» жизни и наслаждайтесь живыми продуктами. Чем более переработанной является пища и чем больше сахара и токсичных жиров в ней содержится, тем больше вреда она принесет вашему организму.
- Начните читать то, что написано на этикетках, и выбирайте продукты с таким большим количеством цельных ингредиентов, насколько это возможно.

НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ И ПРОДУКТЫ, ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ



ПОМИМО ТОГО, что натуральные продукты – самые здоровые продукты питания на земле, их производство также является более экологически чистым, сокращая количество токсинов, попадающих в землю, воздух и воду. Поэтому многие люди переходят на натуральные продукты, чтобы жить более «естественным» образом жизни. Я считаю, что мы должны быть хорошими распорядителями тех ресурсов, которые есть на нашей планете; поэтому воспользуюсь возможностью и в очередной раз порекомендую вам употреблять натуральные продукты. На страницах этой книги я расскажу вам о натуральных продуктах и продуктах, встречающихся в природной среде.

Какие именно продукты можно назвать «натуральными»?

Натуральная пища – это выращенная без использования химических пестицидов и удобрений. Не все продукты, которые принято считать натуральными, действительно таковыми являются. Если вы живете в США, ищите на упаковке продуктов эту печать, указывающую на то, что продукция выращена в натуральных условиях.



Рыба, пойманная естественным способом

Ученые, которые проводили широкомасштабное исследование лосося, выращиваемого на фермах, и дикого лосося, рекомендуют есть выращиваемого в искусственных условиях лосося не чаще одного раза в месяц из-за высокого содержания в нем токсинов². В среднем, в лососе, выращиваемом в искусственных условиях, в 16 раз больше диоксинов ПХБ, чем в диком лососе, в 4 раза больше, чем в говядине, и в 3,4 раза больше, чем в других морепродуктах³. Я рекомендую вовсе не употреблять рыбу, выращиваемую в искусственных условиях; лучше ешьте «дикого» тихоокеанского лосося или лосося с Аляски.



Что делать, когда нет доступа к натуральной пище

Быть может, там, где вы живете, натуральные продукты не продаются, или их выбор ограничен, или они очень дорогие. Если вам приходится покупать только ненатуральные продукты, следует помнить несколько простых правил:

- **Выбирайте продукты с более толстой коркой.**

Как правило, чем толще корка или кожура, тем полезнее плод. Например, у бананов толстая кожура; таким образом, менее вероятно то, что пестициды попадут достаточно глубоко в мякоть плода. У апельсинов, мандаринов, лимонов, грейпфрутов, ананасов, арбузов и инжира также очень толстая кожура. Вы можете без опасений покупать ненатуральные варианты этих фруктов,

потому что перед тем, как их есть, вы удаляете с них кожуру – а вместе с ней и все токсины.

- **Будьте внимательны с продуктами с тонкой кожурой.**

Во фруктах и овощах с тонкой кожурой, как известно, содержится повышенное количество пестицидов, — это яблоки, перец, сельдерей, вишня, импортный виноград, нектарины, персики, груши, картофель, красная малина, шпинат и клубника⁴. Поскольку практически невозможно очистить эти продукты от кожуры, я настоятельно рекомендую употреблять их только в натуральной форме.

- **Будьте осторожны, если кожура отсутствует.**

А как быть с продуктами, у которых нет кожуры, таких как салат и брокколи? Если салат был выращен в ненатуральных условиях, то перед едой тщательно мойте его листья под проточной водой. В брокколи может содержать-

ся большое количество пестицидов, поэтому если вы едите много брокколи, покупайте только ту, которая выращена в натуральных условиях, либо хорошо мойте ее перед употреблением.

- **Мойте продукты.**

Можно смыть большую часть химикатов с продуктов с помощью натурального биологического моющего средства (сухая горчица) или мягкого моющего средства, такого как чистое оливковое мыло.

- **Вымачивайте продукты.**

Еще один хороший способ удалить с поверхности продуктов химикаты и пестициды – замочить продукты в миске с холодной водой, в которую добавили 1 столовую ложку 35-процентной пищевой перекиси водорода (или 1 чайную ложку отбеливателя *Clorox*), на пять-пятнадцать минут. Затем тщательно промойте продукты под проточной водой.

Ешьте натуральное постное мясо

Ограничьте потребление мясных и молочных продуктов, которые подверглись химической обработке. Поскольку пестициды и другие химические вещества откладываются в жировых тканях животного, наиболее опасными являются куски жирного мяса. Перейдите на более диетическое мясо и употребляйте натуральное постное мясо крупного рогатого скота, выращенного в естественных условиях – который пасся на землях, где трава не была обработана пестицидами. Натуральное мясо курицы и индейки также в большинстве случаев не содержит пестицидов и гормонов.



РЕКОМЕНДАЦИИ МСХ И ДРУГИХ ОРГАНИЗАЦИЙ



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА США (МСХ) принимает решения относительно питания целой нации уже на протяжении более чем ста лет. Время от времени эти рекомендации пересматривались, чтобы соответствовать научно-исследовательским выводам, сделанным каждым последующим поколением ученых, и изменениям, произошедшим в рационе людей. «Диетические рекомендации для американцев» публикуют каждые пять лет, начиная с 1980 года, они являются плодом совместных усилий представителей Департамента здравоохранения и социальных услуг (ДЗСУ) и МСХ. В издании 2005 года сохранились обновленные рекомендации касательно све-

жих продуктов питания. Ранее в нем указывалось, что рекомендуется есть пять-семь порций фруктов и овощей каждый день. Теперь же указывается, что рекомендуется употреблять от пяти до тринадцати порций фруктов и овощей в день – почти вдвое больше, чем рекомендовалось в предыдущем издании⁵.

Ассоциация хирургов, Национальный онкологический институт, МСХ США, Департамент здравоохранения и социальных служб – все эти организации в один голос рекомендуют нам есть побольше фруктов и овощей. Хотя некоторые исследования и показывают, что американцы и начинают потреблять все больше и больше овощей, однако 30 процентов от общей массы

всех овощей, съедаемых американцами, составляет белый картофель, и одна треть этого картофеля употребляется в форме картофеля-фри⁶. Когда я рекомендую вам добавить больше овощей в ваш рацион, поверьте мне, я не хочу, чтобы вы добавили в него еще больше картофеля-фри!



Диетические
рекомендации
для американцев

Определенные витамины и минералы даже еще не были обнаружены и описаны, когда МСХ США впервые опубликовало перечень диетических рекомендаций в 1894 году. С тех пор исследователи выявили многочисленные необходимые организму витамины и минералы и установили минимальные уровни этих питательных веществ, которые необходимы нашему организму, чтобы у него не возникло их дефицита, способного привести к развитию таких болезней, как цинга и авитаминоз⁷.

Какое количество продуктов приходится на одну порцию?

Чтобы убедиться, что вы едите достаточное количество свежих фруктов и овощей ежедневно, важно знать, сколько тех или иных продуктов приходится на одну порцию. Это может быть сложным заданием, учитывая то, что натуральный вид, в котором продукты попадают к вам в руки, не может в действительности подсказать вам, сколько тех или иных продуктов вам нужно есть. Из приведенной ниже таблицы вы узнаете, сколько свежих продуктов приходится на порцию размером в ½ или 1 чашку (чайную):

Порция размером в ½ чашки	Порция размером в 1 чашку
6 помидоров черри	12 помидоров черри
1 небольшой помидор	2 небольших помидора
½ небольшого огурца	1 небольшой огурец
½ большого банана	1 большой банан
1 ломтик дыни (½ средней дыни)	1 четвертушка дыни (¼ средней дыни)
6 маленьких морковок	12 маленьких морковок
½ среднего грейпфрута или апельсина	1 средний грейпфрут или апельсин
½ болгарского перца	1 сладкий перец
½ яблока среднего размера	1 яблоко среднего размера
1 слива	2 сливы
4 большие ягоды клубники	8 больших ягод клубники
1 маленькая картофелина	1 средняя или большая картофелина
5 побегов брокколи или цветков цветной капусты	10 побегов брокколи или цветков цветной капусты
8 ягод винограда	16 ягод винограда
1 небольшой початок кукурузы	1 большой початок кукурузы





ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС

КАК УЖЕ БЫЛО СКАЗАНО, в 2005 году МСХ США обновило свои рекомендации относительно употребления свежих продуктов. Раньше оно рекомендовало потреблять пять-семь порций фруктов и овощей каждый день. Теперь оно рекомендует потреблять от пяти до тринадцати порций фруктов и овощей в день – почти вдвое больше, чем рекомендовалось в предыдущем издании.

Практически употребить слишком большое количество свежих, натуральных фруктов и овощей невозможно. Они должны составлять основу вашего рациона. Одно простое предостережение: фрукты и овощи могут иметь низкий или высокий гликемический индекс. Гликемический индекс (ГИ) – это система численной оценки того, насколько быстро углеводы, содержащиеся в продукте, всасываются и вызывают увеличение количества сахара в вашей крови. Чем выше это число, тем выше поднимается уровень сахара в крови человека после употребления этого продукта. Употребление продуктов с низким гликемическим индексом ведет к постепенному увеличению количества сахара в крови, тогда как употребление пищи с высоким гликемическим индексом вызывает резкий подъем уровня сахара в крови.

содержащиеся в продукте, всасываются и вызывают увеличение количества сахара в вашей крови. Чем выше это число, тем выше поднимается уровень сахара в крови человека после употребления этого продукта. Употребление продуктов с низким гликемическим индексом ведет к постепенному увеличению количества сахара в крови, тогда как употребление пищи с высоким гликемическим индексом вызывает резкий подъем уровня сахара в крови.

- Низкий гликемический индекс – это 55 или менее единиц.
- Средний гликемический индекс – 56-69 единиц.
- Высокий гликемический индекс продуктов – 70 единиц и выше.

Я рекомендую употреблять в пищу продукты, гликемический индекс которых составляет 50 единиц или меньше. Если вы пытаетесь сбросить вес, таблица, приведенная на следующей странице, поможет вам сориентироваться в том, каково значение гликемического индекса для некоторых фруктов и овощей⁸.



Гликемический индекс	Продукт
< 15	Артишок
< 15	Спаржа
< 15	Авокадо
< 15	Брокколи
< 15	Цветная капуста
< 15	Сельдерей
< 15	Огурцы
< 15	Баклажаны
< 15	Зеленая фасоль
< 15	Салат, все разновидности
< 15	Стручковый перец, все разновидности
< 15	Горох
< 15	Шпинат
< 15	Молодые летние кабачки
< 15	Цуккини
15	Помидоры
22	Вишни
22	Горох сушеный
24	Слива
25	Грейпфрут
28	Персик
31	Сушеный абрикос
32	Бобы замороженные
36	Яблоки
36	Груши
52	Апельсиновый сок, не из концентрата
53	Бананы
54	Сладкий картофель
55	Сладкая кукуруза
64	Свекла
64	Изюм
66	Ананас
72	Арбуз
97	Пастернак
103	Финики





ЦЕЛЬНЫЕ ЗЕРНА

ЕЩЕ ОДНА ГРУППА живых продуктов – это богатые клетчаткой, живые продукты из зерновых культур, такие как хлеб из проросшего зерна, коричневый рис, макаронные изделия из цельного зерна и сухие завтраки из цельного зерна. Продукты из цельного зерна содержат огромное количество питательных веществ и поставля-

ют в ваш организм нужные ему витамины и минералы. В продуктах из цельного зерна также много клетчатки, которая является замечательной защитой против токсинов.

На упаковках продуктов из цельного зерна не ставят такой печати Министерства сельского хозяйства США, как в случае с натуральными продуктами. Однако в 2005 году Совет по вопросам продуктов из цельных зерен, создал свой официальный штамп для маркировки упаковок подобных продуктов. Штамп этого Совета поможет вам узнать, какое количество продуктов из цельных зерен содержится в том или ином продукте.

Есть два варианта этого штампа, на каждом из которых четко указано содержание продуктов из цельных зерен в граммах на 1 порцию. Штамп, который гласит, что продукт на 100% состоит из цельных зерен, свидетельствует о том, что все зерно, использованное в данном продукте, является цельным и что вы получите полную дневную норму продуктов из

цельного зерна (16 граммов) или больше, если употребите порцию, размер которой указан на этикетке. Стандартный штамп Совета по вопросам продуктов из цельных зерен ставится на продуктах, в которых также есть определенное количество отбеленной муки, но, как минимум, половина порции будет состоять из цельного зерна.

Эти штампы пока что не проставляются на всех продуктах из зерновых, так что руководствуйтесь принципами, которые я изложил на странице 37 и которые помогут вам определить, изготовлен ли тот или иной продукт из цельного зерна. Помните, очень важно найти в списке ингредиентов свидетельство того, что продукт действительно состоит на 100% из цельного зерна, а не просто заметить слова «цельное зерно», небрежно использованное на передней стороне упаковки.

Смотрите страницы 130-131, на которых приведен перечень рекомендуемых мною видов хлеба и продуктов из зерновых.

Осторожно с кукурузой

Многие люди, которые приходят ко мне на консультацию, обнаруживают, что у них излишняя чувствительность к кукурузе. Я считаю, что у все большего количества людей возникает чувствительность к кукурузе потому, что все больше кукурузы в США становится генетически модифицированной (например, в 2004 году 45 процентов всей кукурузы, выращенной в Соединенных Штатах, была генетически модифицированной⁹). Поэтому я рекомендую вам ограничить потребление продуктов из цельного зерна, которые содержат кукурузу.



Хлеб из проросшего зерна

Я призываю вас сделать еще один шаг вперед — не ограничиваться хлебом из цельного зерна и начать есть хлеб из проросшего зерна и пресный хлеб. «Хлеб Иезекииля» и хлеб-манна — это потрясающие виды хлеба, которые готовятся без содержания муки, а только из живых проросших зерен.

Когда вы покупаете продукты из зерновых, ищите в списке ингредиентов слово «проросшие» (например, «продукт из проросших зерен пшеницы»).

Продукты из проросших зерен быстрее портятся, особенно если вы оставите их на столе, а не в холодильнике, но в этом нет ничего плохого. Это означает, что они не перегружены консервантами. В продукте, который Бог посылал израильтянам во время их пребывания в пустыне — манне, — заводились черви всего через один день. Это характерно для живой пищи.

Аллергия на пшеницу?

Хлеб и другие продукты из проса — это вкусная, здоровая альтернатива продуктам из пшеницы.



Простой способ «внедрить» продукты из цельного зерна в рацион

- Добавляйте коричневый рис или геркулесовую крупу в такие блюда, как котлеты, тефтели или гамбургеры. Вот общее правило: добавляйте $\frac{3}{4}$ чашки сырого зерна на каждые полкилограмма мяса.
- В следующий раз, когда вы решите приготовить печенье или кекс, попробуйте заменить половину белой муки мукой грубого помола.
- Добавьте $\frac{1}{2}$ чашки приготовленного коричневого риса, дикого риса, сорго или ячменя в следующий раз, когда будете готовить домашний суп или суп из консервов.
- Добавьте $\frac{1}{2}$ чашки приготовленного дикого риса, когда в следующий раз будете готовить заправку для салата или начинку для какого-нибудь блюда.
- Замените белый рис коричневым, рисом басмати или лебедой в следующий раз, когда будете готовить ризотто или плов.
- Посыпьте горсть геркулеса на салат, йогурт или мороженое.
- Используйте макароны из цельного зерна для приготовления ваших любимых блюд из макаронных изделий.
- Размешайте ваш любимый готовый к употреблению сухой завтрак из зерновых с цельными зернами, таких как мягкая пшеница или гречиха¹⁰.

ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ КЛЕТЧАТКИ

Я ЧАСТО СТАЛКИВАЮСЬ с пациентами, у которых происходит только один стул в неделю, и при этом они считают, что это нормально. Люди бывают шокированы, когда я говорю им, что у здорового человека должен быть стул после каждого приема пищи. Каждый раз, когда вы едите, в прямой кишке должна начинаться перистальтика, то есть желудочно-ободочный рефлекс, который помогает продуктам пройти через пищеварительную систему.

Недостаточное потребление клетчатки связано с возникновением запоров, геморроя, дивертикулеза, дивертикулита, проблем с кишечником и развитием рака прямой кишки и толстого кишечника. Оно также вызывает повышение уровня холестерина, раздражение кишечника, накопление токсинов и неконтролируемые скачки уровня сахара в крови



Продукт	Количество клетчатки, в граммах
Фасоль обычная, ½ чашки, приготовленная	7,4
Артишок, 1 средний, приготовленный	6,5
Стручковая фасоль, ½ чашки, приготовленная	5,8
Спаржевая фасоль, ½ чашки, приготовленная	5,8
Яблоко, диаметром 8 см	5,7
Инжир, 3 маленьких плода	5,3
Апельсин, диаметром 8 см	4,4
Зеленый горошек, ½ чашки, приготовленный	4,3
Малина, ½ чашки	4,2
Ячмень, ½ чашки, приготовленный	4,2
Ежевика, ½ чашки	3,8
Манго, средний плод	3,7
Банан, 7 см в длину	2,8
Макаронные изделия из цельной пшеницы, ½ чашки	2,3
Пшеничный хлеб из цельного зерна, 1 средний ломтик	1,9
Коричневый рис, ½ чашки, приготовленный	1,7



Переходите постепенно

Переходя с пищи с низким содержанием клетчатки на продукты с высоким содержанием клетчатки, делайте это постепенно. Если переход будет слишком быстрым, у вас может начаться вздутие живота и чрезмерное выделение газов¹¹.

у диабетиков. Большинство американцев съедают примерно 12 граммов клетчатки или менее в день. А рекомендованное количество – 25-30 граммов в день¹².

Клетчатка – это просто нерасщепляемые полисахариды, которые содержатся в стенках растительных клеток¹³. Многие люди получают клетчатку из круп из цельного зерна, орехов, семян, сушеных бобов, фруктов и овощей. Перечень других хороших источников клетчатки приведен в таблице на странице 58¹⁴.

Больше клетчатки – больше воды

Клетчатка и вода взаимодействуют между собой и стимулируют толстый кишечник. Если вы увеличиваете количество клетчатки в вашем рационе, вам необходимо также начать пить больше воды.

Есть два типа клетчатки: растворимая и нерастворимая. Нерастворимая клетчатка увеличивает частоту испражнений и вес нашего стула, и также она помогает предотвратить запоры, раздражение кишечника, геморрой, дивертикулез и другие кишечные расстройства. Внешняя оболочка (любого зерна) является хорошим источником нерастворимой клетчатки. Большинство людей могут без проблем мириться с отрубями в рисе, поэтому я часто рекомендую употреблять рис с отрубями вместо более популярных пшеничных отрубей. Еще одним хорошим источником клетчатки являются сухие завтраки из

зерновых и кожура овощей и фруктов.

Растворимая клетчатка снижает уровень холестерина в организме, стабилизирует уровень сахара в крови, улучшает пищеварение и помогает вашему телу связывать и выводить токсины. Среди хороших источников растворимой клетчатки можно назвать фрукты, бобовые, фасоль, чечевицу, морковь, овес и семена, в частности семена подорожника и льна.

Важно, чтобы в ваш рацион входили продукты с содержанием обеих типов клетчатки. В общем и целом, чем больше клетчатки содержится в потребляемых вами продуктах, тем лучше.

Быстрый способ ввести в рацион больше клетчатки

- Добавляйте ягоды или миндаль в свою порцию сухих завтраков или овсянки по утрам.
- Съешьте апельсин или грейпфрут вместо того, чтобы выпить стакан сока. Если вы предпочитаете пить сок, выжмите апельсин или грейпфрут самостоятельно и добавьте мякоть обратно в сок перед употреблением.
- Покрошите бобы, фасоль или миндаль в ваш салат.
- Перейдите на макаронны, крупы и хлеб из цельного зерна.
- Попробуйте новый цельнозерновой хлеб с двойным содержанием клетчатки.

ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ

ДА, ДЕЙСТВИТЕЛЬНО существует такая вещь, как полезные жиры. Ваше тело нуждается в жире! Хорошие типы жира исцеляют организм и являются для него крайне необходимыми. Вы должны есть жир каждый день, если хотите, чтобы ваше сердце, мозг, кожа, волосы и все ваши органы были здоровы. Полезные жиры питают и укрепляют мембраны ваших клеток.

К полезным жирам относятся:

- Мононенасыщенные жиры
- Жиры омега-3

Я расскажу вам об этих жирах более подробно на странице 61.

Знаменитая заправка для салата от Дэна

Мой брат, Дэн Колберт, придумал прекрасный рецепт здоровой заправки для салата. Мне она так нравится, что я часто рассказываю о ней моим пациентам и на страницах своих книг.

¼ чашки бальзамического уксуса

1 зубок свежего чеснока, перетертый

Щепотка морской соли

2 столовые ложки чистой питьевой воды

Сок из одного целого лимона

⅓ стакана оливкового масла первого отжима

Влейте бальзамический уксус в стакан для приготовления заправок для салатов (специальные стаканы продаются в некоторых магазинах) и добавьте туда же все оставшиеся ингредиенты в указанном порядке. Охладите смесь. У вас получится один стакан заправки.

СОВЕТ. Заправки, приготовленные на оливковом масле, могут застыть в холодильнике. Пусть охлажденная заправка достигнет комнатной температуры, прежде чем заправлять ею салат.

На страницах 134-135 перечислены все заправки для салатов, масла и жиры, которые я рекомендую употреблять.

Мононенасыщенные жиры содержатся в оливковом масле первого холодного отжима (не подвергавшемся термической обработке). Мононенасыщенные жиры также есть в натуральном арахисовом масле, авокадо, оливках, орехах макадамии и особенно в миндале, грецких орехах и фундуке. Сырые орехи и семена (а не жареные, не соленые, не приправленные и не засахаренные!) должны стать постоянным компонентом вашего рациона. Мне нравятся миндаль, орехи макадамии и грецкие орехи. Миндаль – просто великолепный в этом плане продукт, потому что он содержит огромное количество мононенасыщенных жиров, и сам приблизительно на 20 процентов состоит из белка. Попробуйте как-нибудь миндальное масло.

Поначалу будьте осторожны с орехами и семенами, иначе у вас может появиться расстройство желудка. Начните с небольших порций и постепенно увеличивайте их. Помните, умеренность – ключевой момент в здоровом питании. Кроме того, если вы оставите орехи распечатанными на более чем тридцать дней, они могут прогоркнуть и принести вам больше вреда, чем пользы. Храните орехи в пластиковых или

керамических контейнерах в холодильнике или морозильной камере и доставайте только тогда, когда вы будете готовы их употребить.

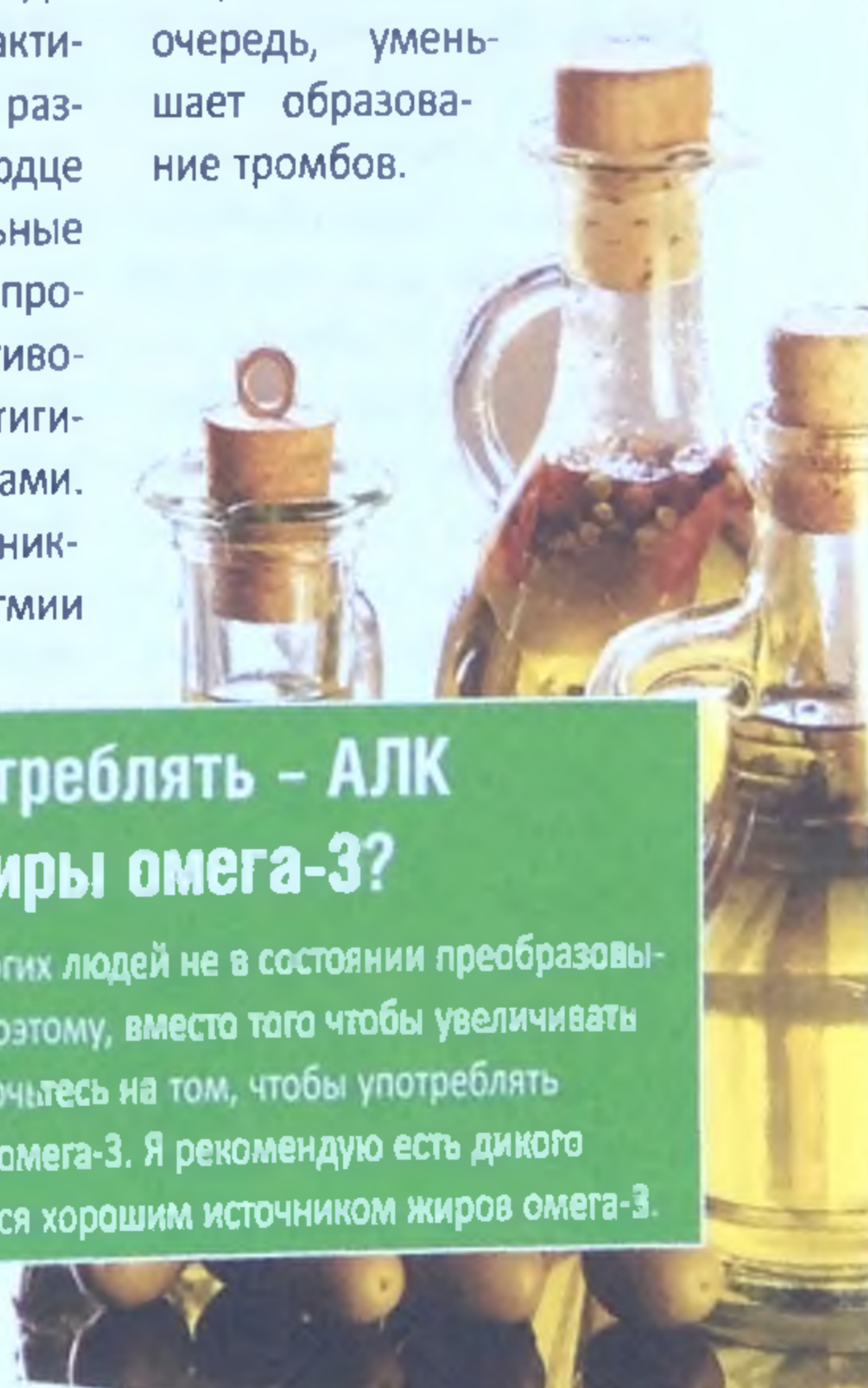
Жирные кислоты омега-3 встречаются в основном в рыбе, некоторых морских млекопитающих и водорослях. Ученые считают, что лучший способ получить адекватное количество жиров омега-3 – непосредственно потреблять докозагексаеновую кислоту (ДГК) и эйкозапентаеновую кислоту (ЭПК), которые содержатся в рыбе. ДГК защищает мозг, предотвращая появление признаков старения мозга и защищая его от развития болезни Альцгеймера и деменции. ДГК также играет определенную роль в профилактике СРВГ и замедленного развития. ЭПК защищает сердце и замедляет воспалительные процессы. Она обладает противоопухолевыми, противовоспалительными и антигипертензивными свойствами. ЭПК снижает риск возникновения инсульта, аритмии

сердца, слабоумия и сердечного приступа¹⁵.

Альфа-линоленовая кислота (АЛК), как правило, также отсутствует в рационе среднестатистического американца. Жиры, содержащиеся в льняном семени, льняном масле, грецких орехах, а также различных зеленых овощах, преобразуются в организме в АЛК. Затем организм использует АЛК и преобразовывает ее в ЭПК и ДГК, чтобы с их помощью питать и защищать сердце и мозг и производить мощный гормон, который называется PG3, который уменьшает болевые реакции и воспалительные процессы и предотвращает склеивание тромбоцитов, что, в свою очередь, уменьшает образование тромбов.

Что употреблять – АЛК или жиры омега-3?

К сожалению, организм многих людей не в состоянии преобразовывать АЛК в жиры омега-3. Поэтому, вместо того чтобы увеличивать потребление АЛК, сосредоточьтесь на том, чтобы употреблять большее количество жиров омега-3. Я рекомендую есть дикого лосося, поскольку он является хорошим источником жиров омега-3.



ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ

(ПРОДОЛЖЕНИЕ)



Противоречивая природа рапса

Рапсовое масло — это хороший источник мононенасыщенного жира и используется в основном в кулинарии и приготовлении пищи. В свое время рапсовое масло подвергалось жесткой критике со стороны некоторых диетологов, считающих, что оно обладает токсичными свойствами. Однако очень важно понимать, что питательную ценность любого растительного масла можно свести на нет или оно может превратиться в яд, в зависимости от того, насколько оно обработано и для приготовления какой пищи используется. До того как в 70-х годах был выведен культурный рапс, люди применяли масло, добытое из семян растения из семейства горчичных. Для добывания масла в наши дни используют гибридизированный рапс, из которого получают хорошее универсальное масло с высоким содержанием мононенасы-

щенных жиров, по составу похожее на оливковое масло, но имеющее более длительный срок хранения.

В определенный момент диетологи начали беспокоиться из-за большого количества в рапсовом масле трансгенных жирных кислот, однако негидрогенизированное рапсовое масло хоть и содержит эти кислоты, но их количество ничтожно мало. Поэтому, перед тем как покупать рапсовое масло, очень важно внимательно прочитать этикетку. Однако по этому вопросу до сих пор ведутся споры. Мэри Эниг, доктор наук, один из лучших биохимиков в нашей стране, установила, что рапсовое масло необходимо частично гидрогенизировать или рафинировать, прежде чем использовать для приготовления пищи¹⁶.

Ключ к выбору здорового масла заключается в процессе его переработки. Масла, продающиеся на основном рынке, обычно добывают-

ся химическим способом из семян с помощью гексана — продукта переработки нефти, который очень вреден для окружающей среды и потенциально опасен для человека, поскольку может оставаться в готовом продукте.

Метод отжима — и особенно холодной прессовки — является гораздо более здоровым методом по сравнению с химическим методом обработки сырья. Во время этого процесса семена раздавливают с помощью гидравлического пресса. Но этот процесс дает меньше масла, чем химическая экстракция, вот почему масла, добытые методом прессовки, обычно стоят дороже. Тем не менее они — наилучший вариант в плане приготовления пищи и употребления в чистом виде.





Как выбрать подходящее масло

Если вам нравится жареная пища, постарайтесь готовить ее на сковороде, слегка обжаривая на медленном огне с использованием натуральных масел — кокосового, сливочного, топленого или масла из орехов макадамии, которое практически не дает дыма. Если вы жарите пищу на оливковом масле, не накаляйте его до высоких температур, поскольку оно при нагревании дает большое количество дыма. Никогда не жарьте пищу на льняном масле. *Точка кипения* — это время, когда масло начинает расщепляться, выделяя свободные радикалы. Это может происходить даже при относительно низких температурах. (Чтобы получить дополнительную информацию по данному вопросу, смотрите страницу 146.)

Старайтесь не жарить пищу на маслах, содержащих полиненасыщенные жиры, таких как кукурузное, подсолнечное или соевое. При нагревании до высоких температур эти масла образуют опасные перекиси липидов, которые способствуют появлению огромного количества свободных радикалов. Эти свободные радикалы могут повредить печень и вызвать повреждения хромосом, как это произошло при тестировании на подопытных животных. Представьте, какой ущерб они могут принести вашему организму и особенно организму ваших детей, если вы будете и дальше кормить их картофелем-фри, жареными куриными крылышками и кольцами лука.

Большинство масел, подвергшихся тепловой обработке, проходит через определенные этапы в процессе приготовления. Вот в двух словах, в чем заключается этот процесс. Семена полевых культур нагревают до высокой температуры (около 150 градусов) и отжимают, чтобы получилось масло; затем масло рафинируют, и во время этого из него удаляют все ценные питательные вещества. После этого масло нагревают еще раз, но в этот раз до 260 градусов, чтобы удалить прогорклый запах и желтоватый оттенок. Конечным результатом является то, что вы видите на полках продуктовых магазинов, — прозрачное масло без запаха, в котором полно перекисей липидов. Чтобы получить больше информации по данному вопросу, прочтите мою книгу «*Что бы ел Иисус?*»¹⁷.

ПОДЩЕЛАЧИВАЮЩИЕ ПРОДУКТЫ

КЛЕТКИ НАШЕГО ОРГАНИЗМА процветают в щелочной среде, но начинают умирать под давлением отходов метаболизма и токсинов в кислой среде. Чтобы проверить кислотность организма, я рекомендую своим пациентам проверять свою первую утреннюю мочу на уровень pH, поскольку она является хорошим показателем уровня pH в тканях организма. Пациентам, у которых уровень pH составляет менее 7 единиц, я рекомендую пить свежевыжатые соки из натуральных овощей и фруктов, употреблять побеги пшеницы, ячменя, овса, спирулину, хлореллу и синезеленые водоросли, а также порошковый напиток с фитонутриентами, чтобы очистить и подщелочить ваше тело и получить огромное количество питательных веществ.

Ваш рацион, как правило, должен состоять на 50 процентов (или более) из щелочных продуктов, и на 50 процентов (или менее) из кислой пищи. Это означает, что вы должны потреблять примерно одну порцию овощей и одну порцию фруктов или других подщелачивающих продуктов на каждую порцию кислых продуктов питания (мяса или зерновых).

К щелочным продуктам относится большинство фруктов, зеленых овощей, чечевица, специи и приправы, а также семена и орехи. К кислотным продуктам относятся мясо, рыба, птица, куриные яйца, большая часть круп, бобовых и особенно десерты, переработанные пищевые продукты и продукты быстрого питания. Обратите внимание на таблицы, размещенные на этих страницах, которые помогут вам понять различие между этими двумя типами продуктов¹⁸.

ПОДЩЕЛАЧИВАЮЩИЕ ПРОДУКТЫ

Овощи	Люцерна • Ростки ячменя • Свекла • Капуста • Брокколи • Морковь • Цветная капуста • Сельдерей • Хлорелла • Листовая капуста • Огурцы • Баклажаны • Чеснок • Зеленая фасоль • Зеленый горошек • Кале • Салат • Грибы • Зеленая горчица • Лук • Горох • Перец • Тыква • Редис • Брюква • Шпинат • Сладкий картофель • Помидоры • Кресс • Зелень • Ростки пшеницы
Фрукты	Яблоки • Авокадо • Абрикосы • Бананы • Ягоды ежевики • Черника • Канталупа • Вишня кислая • Кокос свежий • Смородина • Финики сушеные • Инжир сушеный • Виноград • Грейпфрут • Дыня • Лимон • Лайм • Нектарин • Апельсины • Персик • Груша • Ананас • Изюм • Малина • Клубника • Мандарины • Тропические фрукты • Арбуз
Зерно	Просо
Орехи	Миндаль • Каштаны
Подсластители	Стевия
Специи и приправы	Перец чили • Корица • Карри • Имбирь • Травы (все) • Горчица • Морская соль
Прочее	Щелочная вода • Антиоксидантный яблочный уксус • Яйца утки • Свежевыжатый фруктовый сок • Топленое масло • Минеральная вода • Перепелиные яйца • Молочные продукты • Овощные соки
Минералы	Кальций: pH 12 • Цезий: pH 14 • Магний: pH 9 • Калий: pH 14 • Натрий: pH 14

ОКИСЛЯЮЩИЕ ПРОДУКТЫ

Овощи	Кукуруза • Оливки • Тыква
Фрукты	Маринованные фрукты • Клюква
Зерновые, продукты из зерновых	Ячмень • Овес • Пшеничный хлеб • Кукуруза • Кукурузный крахмал • Крекеры • Мука пшеничная • Мука белая • Макароны изделия • Лапша • Рис (любой) • Рисовые лепешки • Рожь • Спагетти • Пшеница
Фасоль и бобовые	Черная фасоль • Горох • Бобовые • Соевые бобы • Белая фасоль
Молочные продукты	Сливочное масло • Сыры • Сыры плавленые • Мороженое • Молоко
Орехи и ореховое масло	Бразильские орехи • Орехи • Арахисовое масло • Арахис • Пекан • Кедровые орехи
Животный белок	Бекон • Говядина • Карп • Моллюски • Солонина • Рыба • Пикша • Баранина • Омары • Мидии • Мясные субпродукты • Крабы • Вырезка свинины • Кролик • Лосось • Сардины • Колбаса • Морские гребешки • Креветки • Тунец • Индейка • Телятина • Оленина
Жиры и масла	Миндальное масло • Сливочное масло • Рапсовое масло • Кукурузное масло • Кунжутное масло • Подсолнечное масло • Вся жареная пища
Подсластители	Кукурузный сироп • Сахар
Прочие продукты питания	Кетчуп • Какао • Кофе • Горчица • Перец • Безалкогольные напитки • Уксус
Наркотики и химическая продукция	Аспирин • Химические вещества • Лекарственные препараты • Наркотики, психотропные вещества • Гербициды • Пестициды • Табак

Тест на кислотность

Если вы хотите узнать, какая кислотность у вашего организма, купите тест на уровень pH в любой аптеке. Соберите свою первую утреннюю мочу и обмокните в ней бумажку с тестом. Она покажет, каков ваш уровень pH, изменив цвет. Изменение цвета затем можно сопоставить со шкалой, которая прилагается к тесту. Процедура похожа на то, как проверяют кислотность воды в бассейне.

Уровень pH в вашем организме должен быть от 7,0 до 7,5 единиц. Возможно, пройдет некоторое время, прежде чем вы достигнете такого уровня pH, но отнеситесь к этому серьезно. Пейте щелочную воду и употребляйте подщелачивающие продукты (такие, как фрукты и овощи).

Преимущества щелочной воды

Чистая щелочная вода очищает вашу печень и почки от токсинов. Она поддерживает вашу прямую кишку, что позволяет ей работать как следует. Щелочная вода способствует регулированию кислотно-щелочного баланса в ваших тканях, а ведь это – еще один важный шаг, который поможет вам привести в равновесие состояние вашего организма и укрепить ваше здоровье.



СИЛА ФИТОНУТРИЕНТОВ


ЖИВАЯ ПИЩА ЯВЛЯЕТСЯ источником еще одного ингредиента, нужного для поддержания крепкого здоровья, — фитонутриентов. Фитонутриенты – это биологически активные вещества, которые придают фруктам и овощам их цвет, вкус, запах и природную устойчивость к заболеваниям. Они весьма благотворно воздействуют на здоровье вашего организма, и об этом я расскажу на следующих нескольких страницах.

Некоторые исследователи считают, что когда-нибудь человечеству удастся открыть и описать сорок тысяч фитонутриентов¹⁹. На данный же момент человеку известно больше двух тысяч фитонутриентов. Эти соединения защищают растения от вредителей, чрезмерного количества ультрафиолетового излучения, а также различных болезней. В каждом растении есть тысячи различных фитонутриентов, которые обеспечивают защиту от свободных радикалов, поскольку содержат натуральные антиоксиданты.

У людей, употребляющих фитонутриенты, снижается риск возникновения различных видов рака. Они также защищают нас от болезней сердца и замедляют возрастное снижение когнитивных функций и прогрессирование старческого слабоумия. Они увеличивают продолжительность нашей жизни, снижают вероятность осложнения хронических болезней и защищают нас от катаракты и дегенераций желтого пятна. Фитонутриенты напряженно работают в вашем теле, избавляя вас от угрозы развития различных заболеваний, о которых вы, скорее всего, никогда даже и не слышали.

Черника

Черника содержит полифенолы, которые защищают мозг от воспалений и окислительных процессов, что, в свою очередь, может защитить мозг от дегенеративных возрастных изменений и последствий ишемии²⁰. Черника способна даже помочь предотвратить болезнь Альцгеймера и болезнь Паркинсона. Когда крыс, которые страдали от симптомов, похожих на те, что проявляются у пациентов с болезнью Альцгеймера, начали кормить черникой, они стали давать очень хорошие показатели при тестировании памяти и двигательных функций²¹. Я рекомендую употреблять порцию натуральной черники каждый день.



Доктор Колберт
СОВЕТУЕТ

УАРК различных продуктов

Один из способов оценки преимуществ каждого вида фруктов и овощей – это их уровень абсорбции радикалов кислорода (УАРК). Это стандартный метод, который используют диетологи для измерения антиоксидантного потенциала продуктов. Чем выше УАРК, тем выше концентрация антиоксидантов в том или ином типе продуктов и тем лучшую защиту он обеспечивает от свободных радикалов.

Создается такое впечатление, что не успею я и глазом моргнуть, как новый тип продуктов занимает первое место среди всех остальных по данному показателю. Я уже видел, как черника, брусника, ягоды акай и даже яблоки поочередно оказывались на вершине этого списка, в зависимости от источника, из которого была получена информация. Возможно, вы также обратили на это внимание и задаётесь вопросом, как это может быть. Все зависит от нескольких переменных в процессе оценки:

- 1) Использовался ли показатель УАРК или какой-либо другой критерий, как СУЖП (снижение уровня железа плазмой), при измерении уровня антиоксидантов в продукте питания?
- 2) Были ли определены конкретные категории продуктов питания (например, фрукты и овощи), или в сравнении принимали участие все продукты питания?
- 3) Сравнивались ли порции средних размеров, или сравнение происходило по принципу «грамм за грамм»?

Я считаю, что мы будем и в дальнейшем наблюдать изменения рейтингов УАРК для пищевых продуктов, поскольку в тропических лесах Амазонки и в других местах планеты до сих пор обнаруживают новые фрукты и другие съедобные растения. Вот почему ягода акай недавно возглавила рейтинги УАРК, но не упоминалась в старых рейтингах УАРК. В будущем, когда эти новые продукты будут лучше изучены, скорее всего окажется, что у них еще более высокий показатель УАРК.

Независимо от того, находятся ли ваши любимые блюда на вершине того или иного рейтинга УАРК или нет, пока они регулярно появляются хотя бы в каких-либо рейтингах УАРК, вы можете быть уверены, что они помогут вашему телу бороться со свободными радикалами, если вы введете их в свой рацион. Вот каким образом фрукты и овощи были оценены в комплексном докладе УАРК, представленном МСХ в 2004 году²².

Самые полезные фрукты и овощи по показателю УАРК

Фрукты	Количество единиц УАРК на 100 г	Овощи	Количество единиц УАРК на 100 г
Чернослив	5770	Капуста	1770
Изюм	2830	Шпинат	1260
Черника	2400	Брюссельская капуста	980
Ежевика	2036	Ростки люцерны	930
Клубника	1540	Брокколи	890
Малина	1220	Свекла	840
Сливы	949	Красный сладкий перец	710
Апельсины	750	Лук	450
Красный виноград	739	Кукуруза	400
Вишня	670	Баклажаны	390



ФИТОНУТРИЕНТЫ: РАДУГА ЗДОРОВЬЯ

ФИТОНУТРИЕНТЫ, СОДЕРЖАЩИЕСЯ во фруктах и овощах, можно сгруппировать по цвету. Каждая группа фитонутриентов, в зависимости от цвета, имеет свой собственный набор уникальных защитных свойств. Старайтесь ежедневно употреблять продукты из всех семи групп, чтобы получить защиту, которая вам необходима. Для этого нужно есть различные пищевые продукты. Представьте, что фитонутриенты – это «радуга здоровья», Божье обещание дать вам здоровье. Давайте рассмотрим каждую отдельную группу.

Группы фитонутриентов

Как правило, фитонутриенты классифицируются по химическому составу. Это очень обширная классификация, и она весьма запутанная, поскольку многие фитонутриенты обеспечивают организму одинаковую защиту. Вот основные группы фитонутриентов:

- *Органосульфаты*, которые находятся в крестоцветных овощах, а также сера, содержащаяся в чесноке
- *Терпеноиды*, например лимонин, содержащийся в цитрусовых, а также каротиноиды, токоферол, токотриенол и т.д.
- *Флавоноиды*, которые содержатся в определенных фруктах и овощах, имеющих красную/пурпурную пигментацию
- *Изофлавоноиды и лигнины*, содержащиеся в соевых продуктах и льне
- *Органические кислоты*, которые находятся в цельных зернах, петрушке, солоде и цитрусовых

Поскольку существует так много различных фитонутриентов, их также объединяют в семьи, и это зависит от сходства в их структуре. Как видите, во всех этих классификациях очень легко запутаться! Поэтому я решил сгруппировать их просто по цвету.



ЕШЬ ЭТО и ЖИВИ!

Красный

В помидорах, арбузе, гуаве и красном грейпфруте содержится мощный каротиноид, который называется *ликопин*, и он примерно в два раза мощнее бета-каротина. Ликопин – основной пигмент, придающий овощам и фруктам красный цвет. Ликопин помогает предотвратить болезни сердца и рак простаты. Исследования, проведенные учеными Гарвардского университета, обнаружили взаимосвязь между содержанием каротиноидов и снижением риска развития рака простаты. Из всех каротиноидов лишь ликопин обеспечил организму человека надежную защиту. Мужчины,

участвовавшие в этом исследовании, которые оказались максимально защищены от рака простаты, потребляли не менее 6,5 мг ликопина, полученного из помидоров, в день²³.



Оранжевый

В оранжевых плодах и овощах, таких как морковь, манго, дыня, тыква, сладкий картофель, ямс и абрикосы, содержится большое количество каротиноидов, которые помогают предотвратить рак и болезни сердца. Как правило, чем насыщеннее оранжевый цвет фруктов или овощей, тем выше концентрация в них *каротиноидов* — *провитамин А* (каротиноидов, которые преобразовываются в витамин А). В оранжевых фруктах и овощах также, как правило, содержится очень много *бета-каротина*. Если вы будете съедать всего лишь одну небольшую морковку в день, это может защитить вас от рака²⁴.



Красный/Пурпурный

В чернике, ежевике, боярышнике, малине, красном и синем винограде, баклажанах, красной капусте и красном вине содержится мощный флавоноид, который называется *антоцианидин*, в котором примерно в пятьдесят раз больше антиоксидантов, чем в витамине С, и который в двадцать раз мощнее витамина Е.

В сосновой коре, виноградных косточках и кожуре, чернике и клюкве содержится еще один флавоноид — *проантоцианидин*, который помогает сохранить упругость нашей кожи и кровеносных сосудов, предотвращает появление морщин, паукообразных и варикозных вен.

Ресвератрол находится в шкурке и семенах красного винограда, виноградном соке и красном вине; он помогает предотвратить развитие рака, предотвращает образование тромбов, повышает уровень «хорошего» холестерина в организме и способствует долголетию.





Оранжевый/Желтый

Апельсины, мандарины, лимоны, лаймы, желтые грейпфруты, папайя, ананасы и нектарин богаты витамином С и *цитрусовыми биофлавоноидами*, которые защищают нас от воздействия свободных радикалов. Цитрусовые биофлавоноиды увеличивают внутриклеточный уровень витамина С, укрепляют кровеносные сосуды и поддерживают уровень коллагена в организме, из которого формируются сухожилия, хрящи и связки. Они предотвращают появление аллергий и воспалительных процессов и также применяются для профилактики и лечения гематом, геморроя, варикозного расширения вен и паукообразных вен.

Желтый/Зеленый

В шпинате, капусте, листовой зелени, горчице, репе, салате, луке-порее и горохе, как правило, содержится большое количество *лютеина и зеаксантина*. Лютеин снижает риск макулярной дегенерации, которая является основной причиной слепоты у пожилых людей. Одно исследование показало, что взрослые люди, у которых в рационе содержалось большее количество лютеина, были на 57 процентов менее подвержены риску развития макулярной дегенерацией, чем люди, которые практически его не потребляли²⁵. Лютеин также защищает хрусталик глаза от вредных солнечных лучей, замедляя таким образом развитие катаракты.



Зеленый

Брокколи, белоголовая капуста, брюссельская капуста, цветная капуста, кресс-салат, бок чой, листовая зелень и побеги горчицы считаются крестоцветными овощами. В этих продуктах содержится большее количество фитонутриентов, которые помогают организму бороться с раковыми заболеваниями, чем в овощах из любой другой семьи.

Исследователи связывают высокий уровень потребления овощей из семейства крестоцветных, особенно капусты, с более низкой частотой возникновения рака груди, простаты и толстого кишечника. В брокколи содержится невероятно высокая концентрация защитных фитонутриентов. Молодые ростки брокколи, которым около трех дней, содержат от двадцати до пятидесяти раз больше фитонутриентов, чем созревшие ростки брокколи.




Белый/Зеленый

Лук и чеснок богаты мощными фитонутриентами. В луке содержится флавоноид *кверцетин*, который обладает противовоспалительными, противовирусными и противоопухолевыми свойствами. Диетологи часто рекомендуют кверцетин для лечения аллергии и астмы. В яблоках, красном вине и черном чае также содержится кверцетин.

Некоторые компоненты чеснока обладают значительными противоопухолевыми свойствами. Чеснок также препятствует образованию *нитрозаминов*, которые являются канцерогенными соединениями, образующимися в процессе пищеварения. Чеснок оказывает сильное антимикробное действие, помогая организму бороться с бактериями, вирусами, грибами и даже паразитами. Он снижает уровень холестерина в организме и кровяное давление, а также помогает предотвратить образование тромбов.

Среди активных компонентов зеленого чая находятся *полифенолы*, которые, как было доказано, снижают риск возникновения рака желудка, тонкого и толстого кишечника, поджелудочной железы, а также рака легких и молочной железы. Будучи антиоксидантом, зеленый чай в двести раз сильнее, чем витамин Е, и в пятьсот раз мощнее витамина С. В нем содержатся мощные антиоксиданты, которые способствуют восстановлению поврежденных ДНК. Он также активирует детоксикационные ферменты в печени, которые помогают защитить ваш организм от рака. Японцы потребляют, в среднем, три чашки зеленого чая в день. Я также рекомендую пить натуральный белый чай, о котором я расскажу более подробно на странице 106.



ФРУКТЫ И ОВОЩИ

ВАШ РАЦИОН ДОЛЖЕН наполовину состоять из сырых, натуральных фруктов и овощей и цельного зерна. Даже если вы добавите в свой рацион одну порцию фруктов или овощей в день, это снизит риск возникновения у вас сердечных заболеваний. Одна порция фруктов или овощей, как правило, составляет $\frac{1}{2}$ или 1 чашку, то есть от 100 до 230 граммов. Если у людей есть сомнения на этот счет, я часто советую им представить себе порцию размером с теннисный мяч. Рацион, в котором много фруктов и овощей, нередко помогает человеку снизить кровяное давление гораздо лучше любых лекарств. Люди, которые едят более четырех порции фруктов или овощей в день, могут даже снизить уровень плохого холестерина в своем организме. Исследования четко показывают, что для предотвращения рака фрукты и овощи являются лучшими «лекарством». Природные фитонутриенты, содержащиеся в этих продуктах, защищают нас от всех видов рака²⁶. В этой главе я описываю, насколько важно есть разнообразные фрукты и овощи. Вот лишь несколько заключительных советов:

- Ешьте много овощей, которые не содержат крахмала, таких как шпинат, салат, капуста, брокколи, спаржа, зеленые бобы, редис, репа и цветная капуста.
- Употребляйте крахмалистые овощи, такие как бобы, горох, картофель и сладкий картофель, в умеренных количествах.
- Готовьте салаты с бальзамическим или красным уксусом и оливковым маслом или другими здоровыми маслами, которые мы обсуждали выше.

Новая суперягода — акай

Ягоды акай с каждым днем набирают популярность в основном потому, что стало известно, что они содержат огромное количество антиоксидантов, таких как витамины А и С и кальций. Они также являются хорошим источником жиров омега-3, клетчатки, белков, углеводов и минералов. Но настоящую сенсацию произвела статья, опубликованная в журнале «Сельское хозяйство и пищевая продукция» в 2007 году, где было отмечено, что из всех фруктов и овощей, исследованных человеком на сегодняшний день, замороженные ягоды акай имеют самую высокую активность в борьбе с супероксидом — 1614 ед/г²⁷.

Ростки брокколи предотвращают рак

В 1997 году ученые из Института Джонса Хопкинса обнаружили, что трехдневные ростки брокколи – которые похожи по своему виду и вкусу на люцерну – содержат в 20-50 раз больше сульфорафана, чем зрелая капуста. Сульфорафан – это вещество, обнаруженное в 1992 году, которое помогает вашему телу вооружиться в борьбе против рака.

Было выдвинуто предположение, что, если вы будете употреблять в пищу по несколько столовых ложек ростков брокколи в день, это обеспечит вашему организму такую же защиту, как если бы вы съедали по 0,5-1 килограмму брокколи в неделю²⁸.

Поэтому я начал самостоятельно выращивать ростки брокколи у себя дома и рекомендую делать то же самое моим пациентам. Комплекты для проращивания брокколи продаются во всех магазинах здорового питания и в Интернете.

ЕШЬ ЭТО И ЖИВИ!



Сила граната

Исследования постоянно доказывают, какими огромными преимуществами обладает гранат – один из богатейших в мире источников антиоксидантов. Гранат защищает ваше сердце, укрепляя стенки артерий и улучшая приток крови к сердцу.

Исследования также показывают, что гранат помогает вашему организму защититься от сердечно-сосудистых заболеваний, поскольку замедляет окисление ЛПНП (плохого) холестерина.

Кроме того, гранат может замедлить развитие атеросклероза. В ходе недавнего исследования израильские ученые обнаружили, что у больных, получавших ежедневно пищевые добавки с вытяжкой из граната, поражение сонных артерий уменьшилось на 35 процентов по сравнению с остальными больными. А поражение сонных артерий у тех пациентов, которые не употребляли гранат, фактически выросло на 9 процентов. Это доказывает, что гранат предотвращает развитие атеросклероза.

Те же израильские ученые обнаружили, что если вы будете пить всего 60 граммов гранатового сока в день, то это поможет вам снизить кровяное давление.

Кроме того, что гранат делает здоровыми ваши сосуды и сердце, он также помогает бороться с диабетом и предиабетом, понижая уровень сахара в крови после приема пищи.

Также было доказано, что он замедляет прогрессирование рака простаты у мужчин, перенесших операцию или химическое облучение в ходе лечения этого заболевания.

Помимо всего прочего, также существует вероятность, что гранат препятствует вырождению соединительных тканей, которое приводит к развитию остеоартрита, и может защитить мозг от болезни Альцгеймера²⁹.



ГЛАВА



**УПОТРЕБЛЕНИЕ
ОПРЕДЕЛЕННЫХ
АНТИОКСИДАНТОВ,
ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ**

АНТИОКСИДАНТЫ, ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

ЧТОБЫ ПОНЯТЬ, НАСКОЛЬКО важны антиоксиданты, вы должны сначала узнать, что такое свободные радикалы. Итак, что же такое свободный радикал? Представьте себе атом, у него есть ядро, вокруг которого кружат пары электронов. Когда электрон становится непарным, он пытается захватить электрон у другого атома или молекулы, чтобы вернуться в состояние равновесия. Свободные радикалы – это, попросту говоря, атомы с неспаренными электронами. «Воруя» электроны у других атомов, они вызывают цепную реакцию и повреждают клетки.

Многие болезни создают огромное количество свободных радикалов, но больше всего из всех них – рак, артрит, ишемическая болезнь сердца, астма, болезни Альцгеймера и Паркинсона, рассеянный склероз, волчанка и колит. Частые простуды, грипп, воспаление носовых пазух, бронхит и инфекции мочевого пузыря также производят много свободных радикалов. Вывихи, растяжения, травмы мягких тканей тоже увеличивают количество свободных радикалов в теле.

Но это не единственные причины, из-за которых в теле появляются свободные радикалы. Свободные радикалы образуются в нашем теле даже оттого, что мы дышим! Нормальный обмен веществ в организме ежедневно производит миллионы свободных радикалов, которые называются реактивными формами кислорода (РФК). Если

вы едите смертоносные продукты питания, в том числе нездоровые жиры, пищевые продукты, подвергшиеся высокой степени обработки, продукты с высоким содержанием сахара, жареные блюда, соусы, подливки и так далее, в которых содержатся химические вещества и пестициды, это производит в вашем теле чрезмерное количество свободных радикалов, что становится причиной болезней, вследствие которых число свободных радикалов только увеличивается.

Существует очень простой способ уберечься от этих свободных радикалов — антиоксиданты. Антиоксиданты обладают способностью нейтрализовать свободные радикалы.

Антиоксиданты для свободных радикалов – то же самое, что и вода для бушующего лесного пожара.

Различные антиоксиданты могут нейтрализовать свободные радикалы в разных частях тела. Я считаю, что крайне важно употреблять пищевые добавки, содержащие основные антиоксиданты, и я более подробно объясняю это в моей книге «*Семь столпов здоровья*». Также очень важно укреплять ваш организм, потребляя пищевые продукты, которые содержат различные антиоксиданты. На следующей странице приведен список двадцати продуктов с содержанием антиоксидантов, которые вы должны обязательно включить в свой рацион.

Витамины и минералы

Многие люди ошибочно полагают, что витамины могут мгновенно прибавить им энергии. Витамины — это не бодрящие таблетки; слово «витамины» буквально расшифровывается как «жизненный амин», и они действительно необходимы для многих биологических процессов, которые происходят в вашем теле, в том числе для роста, пищеварения, умственной активности и сопротивления инфекциям. Витамины позволяют вашему телу нормально усваивать углеводы, жиры и белки и ускоряют химические реакции. Витамины и минералы необходимы для крепкого здоровья. Они фактически являются основой крепкого здоровья.

Большинство американцев не получают даже элементарного рекомендованного количества витаминов и минералов из своего питания. На следующих четырех страницах я предложу вашему вниманию несколько коротких фактов о витаминах и минералах, которых не хватает в рационе большинства американцев; что делают эти питательные вещества, в каких пищевых продуктах они находятся и что происходит, когда вы не потребляете их в достаточном количестве.

Двадцатка самых полезных продуктов с содержанием антиоксидантов

В ходе потрясающего исследования, проведенного в июне 2004 года *Журналом сельского хозяйства и пищевых продуктов*, ученые исследовали антиоксидантные свойства более чем ста различных видов фруктов, овощей, орехов и специй. Они составили список самых полезных продуктов с самым высоким содержанием антиоксидантов. Вот двадцать продуктов, которые возглавляют этот список¹:

1. Мексиканская красная фасоль (сушеная)
2. Дикая черника
3. Красная фасоль
4. Бобы
5. Черника
6. Клюква
7. Артишоки (приготовленные)
8. Ежевика
9. Чернослив
10. Малина
11. Клубника
12. Красные яблоки
13. Зеленые яблоки
14. Пеканы
15. Вишни
16. Чернослив
17. Картофель (вареный)
18. Черная фасоль (сушеная)
19. Красная слива
20. Яблоки Гала



ВИТАМИН А

ПО ОЦЕНКАМ СПЕЦИАЛИСТОВ, 44 процента американцев не потребляют адекватного количества витамина А², который защищает нас от рака и болезней сердца, предотвращает слепоту и другие заболевания глаз, помогает восстановиться коже и формироваться костям и зубам. Витамин А (ретинол) имеет очень важное значение для иммунной системы, ведь именно она защищает нас от простуды, гриппа и инфекций почек, мочевого пузыря, легких и слизистых оболочек.

Бета-каротин преобразуется в организме в витамин А. Рекомендуемая суточная доза (РСД) для большинства взрослых – 2300-3000 МЕ* (международных единиц) в день. Кормящим женщинам необходимо 4000 МЕ бета-каротина в день. Детям нужно давать всего 1000-2000 МЕ в день³.

В таблице, приведенной ниже, перечисляются некоторые источники, в которых содержится в больших количествах витамин А и бета-каротин⁴:

Источники витамина А		Источники бета-каротина	
Продукт	Количество витамина А, в МЕ	Продукт	Количество бета-каротина, в МЕ
Масло из печени трески, 1 чайная ложка	2000	Морковь вареная, нарезанная ломтиками, ½ чашки	13,418
Молоко обезжиренное, 1 чашка	500	Морковь сырая, 18 см	8,666
Сыр чеддер, 30 г	249	Дыня, нарезанная кубиками, 1 чашка	5,411
		Шпинат сырой, 1 чашка	2,813
		Манго, нарезанное, 1 чашка	1,262
		Персик, 1 средний	319

*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. Точное определение одной МЕ различается для различных веществ и установлено международным соглашением.

Хотите дожить до 100 лет?

Потребность организма в антиоксидантах уменьшается с возрастом. Однако итальянские исследователи обнаружили, что долгожителям (людям в возрасте от ста лет и старше) необходимо было значительно большее количество витаминов А и Е, чем пожилым людям до 80 лет. Исследователи пришли к выводу, что эти два витамина являются очень важными и дают людям долголетие⁵.

ЕШЬ ЭТО и ЖИВИ!

Дефицит витамина А

Нехватка витамина А в организме может вызвать сухость кожи и волос, сухость глаз, замедление роста, частые простуды, кожные заболевания, гайморит, бессонницу, усталость и развитие респираторных инфекций⁶.



Внимание!

Будьте осторожны – не перестарайтесь с употреблением витамина А, поскольку чрезмерное количество витамина А может повредить печень⁷. Дозировка витамина А, превышающая 10000 МЕ в день, как сообщает журнал *New England Journal of Medicine*, является причиной одного из пятидесяти семи случаев врожденных дефектов у детей в Соединенных Штатах. Однако это не относится к бета-каротину или другим каротиноидам⁸. Женщины, которые собираются забеременеть, не должны принимать более 5000 МЕ витамина А в день, или, вместо витамина А, им следует употреблять каротиноиды⁹. К тому же каротиноиды, такие как бета-каротин, являются более безопасными, чем витамин А, потому что они, в отличие от витамина, не накапливаются в организме в количествах, потенциально опасных для человека¹⁰.

ВИТАМИН В₆



ВИТАМИН В₆ (ПИРИДОКСИН) выполняет много различных функций в вашем теле, но исследования показывают, что 28 процентов женщин в возрасте от де-

вятнадцати лет и старше не потребляют достаточного количества этого витамина¹¹. Он необходим для правильной работы более чем ста ферментов, уча-

ствующих в метаболизме белков; он также имеет большое значение для метаболизма красных кровяных телец. Нервной и иммунной системе нужен витамин В₆, чтобы они могли эффективно функционировать. Он помогает увеличить количество кислорода, поступающего в ваши ткани, и поддерживать уровень сахара в вашей крови на нормальном уровне. Это очень важно для синтеза нейромедиаторов – серотонина и допамина¹².

Витамин В₆ находится в продуктах из злаков, рыбе, домашней птице, красном мясе и некоторых других продуктах. Рекомендуемая доза для взрослых в возрасте от девятнадцати до пятидесяти лет составляет 1,3 мг в день, а для людей в возрасте за пятьдесят – около 1,6 мг¹³.

Продукт	Количество витамина В ₆ , в мг
Картофель средний запеченный	0,70
Банан, средний	0,68
Курица приготовленная, ½ грудки	0,52
Чеснок, 30 г	0,35
Вареная брюссельская капуста, 1 чашка	0,28
Вареная листовая капуста, 1 стакан	0,24
Сухие жареные семена подсолнечника, только ядра, 30 г	0,23
Сырой красный сладкий перец, нарезанный, 1 чашка	0,23
Брокколи, приготовленная на пару, 1 чашка	0,22
Арбуз, 1 чашка	0,22
Томатный сок, 170 г	0,20
Сырой авокадо, нарезанный, ½ чашки	0,20

Слишком много хорошего продукта не бывает?

Если вы принимаете витаминные добавки, будьте осторожны. Как и со всем остальным в жизни, слишком большое количество хороших продуктов может в конечном счете нанести вред вашему телу. С передозировкой какого-то одного вида витаминов или минералов все обстоит точно так же. Например, передозировка витамина B₆ может привести к невропатии или повреждению нервов ваших рук и ног¹⁴.

Дефицит витамина B₆

Признаки дефицита витамина B₆: раздражение кожи, головные боли, боль в языке, депрессия, судороги, анемия и тяжелая переносимость ПМС. Если в вашем организме недостает витаминов B₆, B₁₂ или фолиевой кислоты, то уровень в крови гомоцистеина, токсичной аминокислоты, начинает увеличиваться. Гомоцистеин повреждает клетки артерий, в результате чего на их стенках образуются бляшки. Высокий уровень гомоцистеина в крови повышает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, а также болезни Альцгеймера¹⁵.



ВИТАМИН С



ВИТАМИН С – это антиоксидант, который содержится как в растительных продуктах, так и в продуктах животного происхождения. Витамин С (аскорбиновая кислота) участвует в образовании коллагена, белка, который входит в структуру костей, хрящей, мышц и сосудов и укрепляет их. Он также играет важную роль в заживлении ран. Адекватное количество этого витамина – 90 мг в день для взрослых мужчин и 75 мг для взрослых женщин, но исследования показывают, что 31 процент американцев не получает и половины этого количества¹⁶. Ниже приведены наиболее распространенные источники витамина С¹⁷:

Продукт	Количество витамина С, в мг
Гуава средняя, 1 шт.	165
Красный сладкий перец, ½ чашки	95
Папайя, 1 средняя	95
Апельсин, 1 средний	60
Брокколи, приготовленная на пару, ½ чашки	60
Клубника, ½ чашки	45
Канталупа, ½ чашки	35

«Великолепная пятерка»

Вот пять наиболее важных антиоксидантов, по версии Лестера Пакера, доктора наук, профессора молекулярной и клеточной биологии Калифорнийского университета и автора книги «Чудесные антиоксиданты», – витамин С, витамин Е, коэнзим Q10, альфа-липоевая кислота и глутатион¹⁸.

Дефицит витамина С

Нехватка витамина С в организме вызывает слабость, усталость, воспаление десен, кровотечение из носа, а в крайних случаях – цингу¹⁹. Если у вас стресс, вашему организму требуется большее количество витамина С. Также известно, что он уменьшает риск развития катаракты и повреждения сетчатки, укрепляет иммунную систему и выводит из организма тяжелые металлы. Увеличение количества витамина С в рационе связано с уменьшением риска развития рака шейки матки, желудка, толстого кишечника и легких. Он также замедляет окисление ЛПНП (плохого) холестерина, способствующего накоплению бляшек в артериях, и поддерживает нормальный уровень кровяного давления²⁰.

Пищевые добавки —

это не просто

Прием витаминных добавок с огромным количеством витамина С, который был в моде в прошлых десятилетиях, может вызвать образование камней в почках²¹. Кроме того, питательные вещества работают в синергии друг с другом; если вы просто накачаете свой организм каким-то одним витамином или минералом, это может вызвать нехватку другого витамина или минерала. Именно поэтому хотя я и рекомендую принимать пищевые добавки, но при этом подчеркиваю, что вашим основным источником витаминов и минералов должен быть сбалансированный рацион.



ВИТАМИН D

ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗЫВАЮТ, что 20 процентов детей и взрослых в возрасте до пятидесяти лет, а также 95 процентов взрослых старше пятидесяти лет не получают адекватного количества витамина D (кальциферола)²², который необходим вашему телу, чтобы усваивать кальций и фосфор. Он крайне важен для роста и для нормального развития костей и зубов²³. Он может защитить вас от рака предстательной железы или груди и помогает предотвратить развитие аутоиммунных заболеваний, таких как рассеянный склероз. Чем выше уровень витамина D в крови, тем ниже риск развития рака толстой и прямой кишки²⁴.

Пребывание под прямыми солнечными лучами является наиболее важным источником витамина D,

поскольку кожа сама синтезирует этот витамин, реагируя на УФ-лучи. Большинству людей нужно всего десять-пятнадцать минут побыть под прямым воздействием солнечных лучей два раза в неделю без солнцезащитного крема, чтобы получить достаточную для их организма дозу витамина D²⁵. Однако лишь немногие врачи рекомендуют делать это, поскольку у некоторых людей это может увеличить риск заболевания раком кожи.

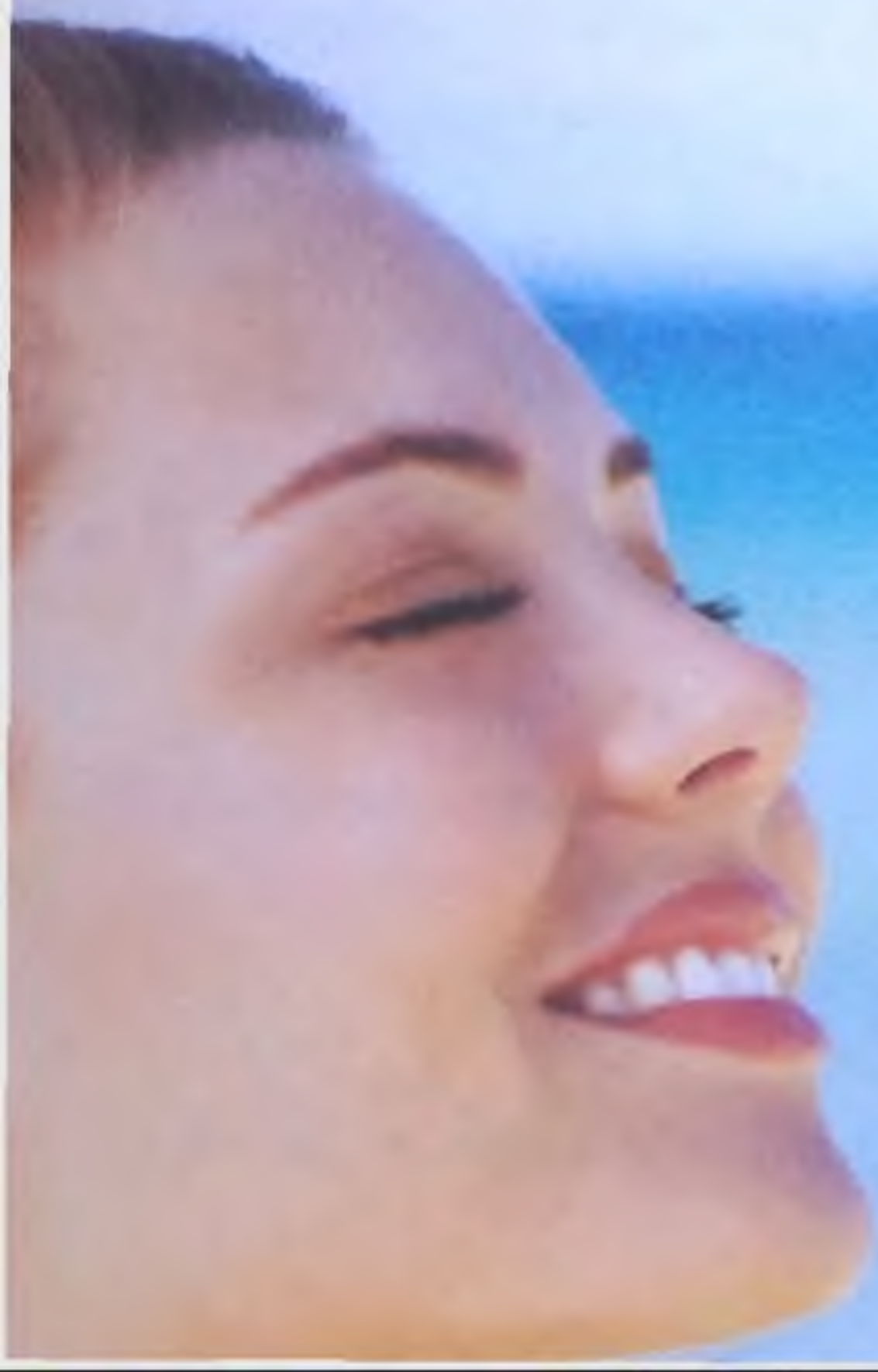
Существует несколько хороших пищевых источников витамина D. В рыбьем жире содержится колоссальная его доза – 1360 международных единиц (МЕ) на 1 столовую ложку. Я обычно не рекомендую употреблять рыбий жир, полученный из печени трески, поскольку в нем, как правило, много ток-

синов. Он также подвергается чрезмерной обработке, что делает его неустойчивым, и содержит высокий процент окисленного жира. В 100 граммах приготовленного лосося — 360 МЕ витамина D. А в стакане молока, обогащенного витамином D, — около 100 МЕ этого витамина²⁶.

Витамин D₃ является активной формой витамина D. Благодаря этой активной форме витамин D ускоряет всасывание организмом кальция из кишечника. Хотя рекомендуемая доза витамина D для взрослых старше пятидесяти лет составляет 400-600 МЕ в сутки, Национальный фонд остеопороза рекомендует людям, входящим в группы риска в связи с недостатком этого витамина, принимать 800 МЕ в сутки²⁷.

Понезьтесь немного на солнышке

Если у вас нет наследственной склонности к заболеванию раком кожи, попробуйте побыть пять-десять минут в день на солнце без солнцезащитного крема. Это поможет вашему телу получать адекватное количество витамина D. Не забудьте надеть солнцезащитные очки!





Дефицит витамина D

Нехватка витамина D распространена среди молодых женщин (только 20-40 процентов из них получают достаточное количество) и среди людей старше пятидесяти лет, особенно женщин, для которых недостаток витамина D является смертоносным²⁸. У многих моих пациентов настолько низкий уровень витамина D в крови, что я обычно рекомендую им принимать 2000-4000 МЕ в день в зависимости от содержания витамина D в их организме.

Дефицит витамина D связан с развитием остеопороза

и переломами шейки бедра.

При осмотре женщин, больных остеопорозом или госпитализированных с переломом шейки бедра, было установлено, что у 50 процентов из них наблюдались признаки нехватки витамина D²⁹.

Избыточное количество витамина D

Избыточное количество витамина D в организме может вызвать:

- Тошноту
- Запоры
- Потерю веса
- Рассеянность³⁰

Витамин D: Новые требования для детей

В октябре 2008 года Американская академия педиатрии опубликовала новые рекомендации относительно суточной дозы витамина D для детей — 400 МЕ, в связи с сообщениями, что в Соединенных Штатах бушует рахит. Поскольку большинство младенцев и маленьких детей не смогут потреблять шесть стаканов молока или 1 порцию лосося или макрели в день, которые обеспечили бы их 400 МЕ витамина D, педиатры рассчитывают,

что родители будут руководствоваться этими новыми рекомендациями и давать своим детям пищевые добавки³¹.

Небольшая викторина

Какие из этих болезней вызваны отсутствием витамина D в организме?

- А. Рахит
- Б. Авитаминоз
- В. Цинга

Ответ: А. Рахит вызван отсутствием витамина D. Авитаминоз вызван недостатком витаминов В, С и цинка — отсюда и название.



ВИТАМИН Е

ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗЫВАЮТ, что 93 процента американцев потребляют недостаточное количества витамина Е³², антиоксиданта, который уменьшает разрушающее воздействие свободных радикалов на липидные мембраны и защищает сердце, кровеносные сосуды, ткани молочной железы, печень, глаза, кожу и яички. Витамин Е (токоферол, токотриенол) снижает свертываемость крови, что еще больше уменьшает риск возникновения у вас сердечных заболеваний.

Большинство людей получают витамин Е из растительных масел, содержащихся в заправках для салатов, хотя в маслах холодной прессовки (таких, как оливковое масло первого отжима), как правило, содержится самое большое количество витамина Е. (Большая часть растительных масел подвергаются тепловой обработке.) Вы также можете получать витамин Е из темно-зеленых листовых овощей, бобовых, орехов, семян, цельного зерна, коричневого риса, кукурузной муки, яиц, молока, овсянки и проросшей пшеницы. Существуют следующие наиболее распространенные источники витамина Е³³:

Продукт	Количество витамина Е
Масло из проросшей пшеницы, 1 ст. ложка	20,3 мг (около 30 МЕ*)
Миндальные орехи, сушеные, 30 г	6,72 мг (около 10 МЕ)
Сладкий картофель, 1 средняя картофелина	5,93 мг (около 9 МЕ)

* МЕ (международная единица) – это единица измерения, которая используется в фармакологии и основана на биологической активности вещества.

Защита от рака простаты

Одна из форм витамина Е, гамма-токоферол, является чрезвычайно важной для организма. Во время одного исследования ученые обнаружили, что у мужчин, потреблявших наибольшее количество гамма-токоферола, в пять раз снижался риск развития рака простаты по сравнению с мужчинами, практически не потреблявшими его³⁴. Гамма-токоферол может также защитить вас от развития рака толстого кишечника, рака прямой кишки и болезни Альцгеймера.

Споры по поводу витамина Е

Огромная путаница и даже споры всегда окружали витамин Е с момента его открытия в 1922 году. Одно из последних исследований доказало, что у людей с сосудистыми заболеваниями или диабетом длительный прием природной формы витамина Е (400 МЕ) не снижает темпы развития рака или сердечно-сосудистых заболеваний, но может увеличить риск внезапной остановки сердца³⁶. У такого вывода были печальные последствия, потому что большинство американцев уже и так потребляют недостаточное количество важного питательного вещества. Некоторые врачи не рекомендуют своим пациентам принимать витамин Е в виде пищевой добавки.

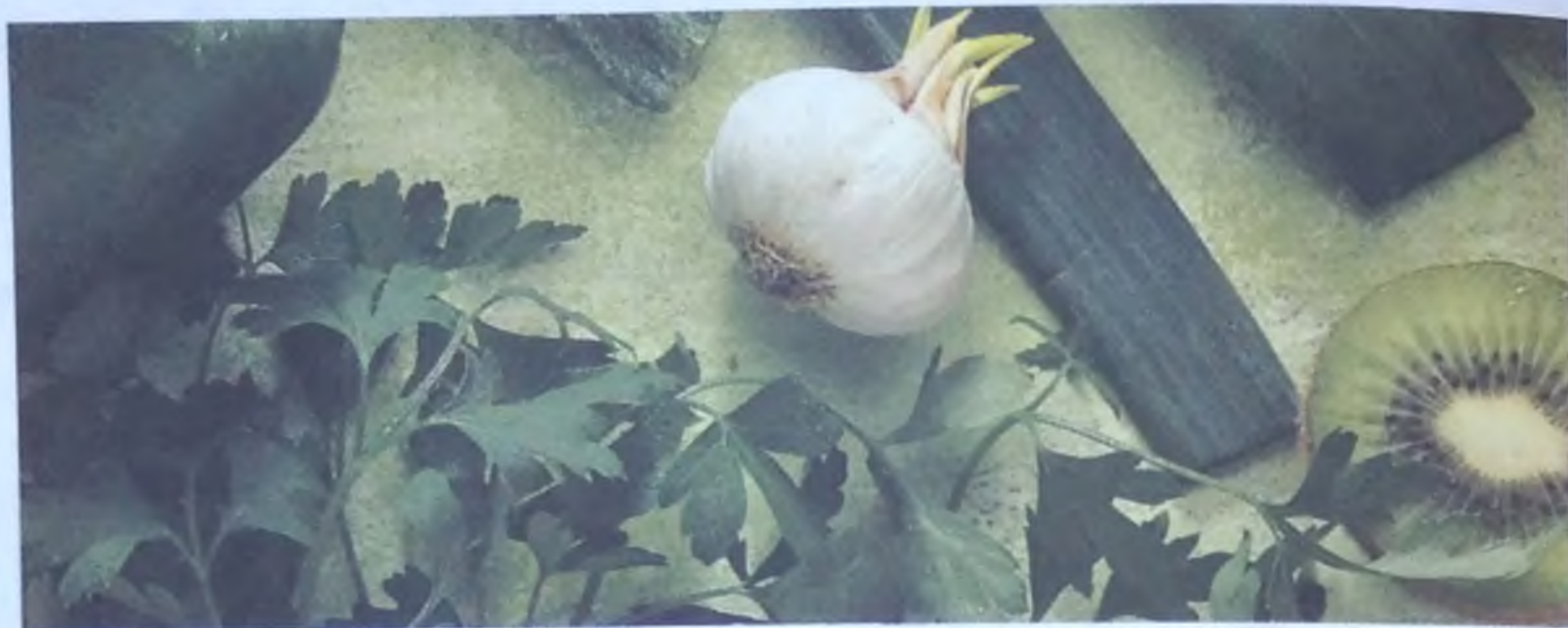
Во время проведения этого исследования ученые не учли преимущества этого витамина. Другое исследование показало, что мужчины, которые принимают 50 МЕ витамина Е в день, а не рекомендованные 30 МЕ, на 41 процент реже умирают от рака простаты, чем те, кто не принимает витамин Е³⁷. А это очень важный фактор.

Дефицит витамина Е

Длительная нехватка витамина Е может в конечном счете вызвать серьезные неврологические осложнения, в том числе проблемы с походкой, потерю мышечной координации, мышечную слабость, периферическую невропатию и ослабление рефлексов. Она также может привести к бесплодию, проблемам с менструальным циклом, выкидышам и сокращению продолжительности жизни красных кровяных телец.

Натуральный или синтетический?

Я рекомендую принимать натуральный витамин Е, в котором содержатся все восемь форм витамина Е: альфа-, бета-, дельта- и гамма-токоферол, а также альфа-, бета-, дельта- и гамма-токотриенол. Названия всех типов витамина Е начинаются с буквы «d» или «dl». «d» - это натуральная форма витамина Е, а «dl» - синтетическая, сделанная из нефти. Синтетическая форма витамина Е на 50 процентов менее активна, чем натуральная³⁵.



ВИТАМИН К

ВИТАМИН К – это семейство витаминов, впервые описанное в 1920 году и названное буквой К ввиду их важной роли в процессе свертывания крови — *коагуляции* (К – первая буква в этом слове). Витамин К₁ содержится в растениях, а витамин К₂ производится бактериями в кишечнике – в том числе пробиотическими бактериями («хорошими» бактериями). Организм может хранить примерно месячный запас этого витамина.

Хотя о роли витамина К в свертывании крови человечество знало многие годы, его значение в регуляции функций кальция было отмечено лишь недавно. Витамин К₁ и, что даже более важно, витамин К₂ играют важнейшую роль в предупреждении артериальной кальцификации. А что такое артериальная кальцификация? Позвольте мне объяснить.

Вы, скорее всего, уже знаете, что с возрастом вы начинаете терять кальций из костей, и у вас развивается остеопения или остеоартрит. Но вы, возможно, не знаете, что, когда вы теряете кальций из костей и зубов, ваш организм на самом деле откладывает кальций в стенках артерий и сердечных клапанов, и бляшки в ваших артериях по своему составу начинают напо-

минать кости. Это и есть артериальная кальцификация.

Возможно, вы также не осознаете, что с этой проблемой сталкиваются далеко не

Пищевые источники витамина К

Исследования показывают, что 73 процента американцев не получают достаточного количества витамина К³⁸. Рекомендуемая суточная доза витамина К для мужчин в возрасте от девятнадцати лет и старше составляет 120 мкг (микрограммов). Для женщин в этой возрастной группе рекомендуемая доза — 90 мкг в сутки³⁹. Витамин К (филлоквинон) содержится в следующих продуктах⁴⁰:

Продукт	Количество витамина К, в мкг
Брюссельская капуста, приготовленная, 1 чашка	460
Брокколи, приготовленная, 1 чашка	248
Цветная капуста, приготовленная, 1 чашка	150
Мангольд, приготовленный, 1 чашка	123
Шпинат, сырой, 1 чашка	120
Говядина, 100 г	104

все люди, когда начинают стареть. Тогда как это является распространенной проблемой в Америке, у большинства пожилых людей в Китае и Японии кости и зубы сильные, а также чистые, гибкие и упругие артерии, в которых нет склеротических бляшек.

Итак, почему же у многих пожилых американцев постепенно размягчаются кости и затвердевают от избытка кальция артерии? Причина проста: у них наблюдается нехватка витамина K_2 в рационе. Роттердамский эксперимент, в ходе которого наблюдали за 4800 человек на протяжении семи лет, показал, что среди людей, которые потребляли наибольшее количество витамина K_2 , на 57 процентов снизилась смертность от сердечных заболеваний по сравнению с теми, кто практически не употреблял его. Кроме того, у людей, которые потребляли большое количество этого витамина, было меньше отложений кальция в аорте. В то же время у тех, кто потреблял мало K_2 , чаще развивалась умеренная и тяжелая кальцификация. Участники эксперимента, принимавшие более 32,7 мкг витамина K_2 в день, менее всего были подвержены риску инфаркта и кальцификации аорты⁴¹.

Задача витамина K_2 заключается в том, чтобы помочь кальцию попасть в правильное место, и сделать так, чтобы он не скапливался в неправильном месте. Правильное место для кальция — это кости и кровь. Неправильное место — это костные шпоры, артерии и мягкие ткани.

Самый богатый источник витамина K_2 — натто из соевых бобов, которое является основным продуктом питания для многих японцев. Витамин K_2 также содержится в небольших количествах в яичном желтке, ферментированном сыре (не плавленом) и мясных субпродуктах, которые я, однако, не рекомендую употреблять в пищу. Также было замечено, что витамин K_2 улучшает состояние людей, больных остеопорозом. Витамин K_1 содержится в зеленых листовых овощах, и хотя он не помогает предотвратить образование склеротических бляшек или остеопороза, но необходим для нормального свертывания крови.

ЭТО ФАКТ!

По данным Министерства сельского хозяйства США, только один из четырех американцев потребляет достаточное количество витамина К.

Почечные камни

Присутствие витамина К в зеленых листовых овощах — это одна из возможных причин того, что у вегетарианцев намного реже образуются камни в почках, чем у мясоедов⁴².

Дефицит витамина К

Нехватка витамина К вызывает кровотечения и появление кровоподтеков, а также повышает риск развития остеопороза.

Антибиотики и витамин К

Большую часть витамина К ваш организм получает благодаря полезным бактериям, находящимся в вашем кишечнике. Но когда вы принимаете антибиотики, у вашего организма увеличивается потребность в витамине К. Антибиотики убивают многие хорошие бактерии, и в результате оставшиеся хорошие бактерии не могут производить достаточного количества витамина K^{43} .



МАГНИЙ

МАГНИЙ НЕОБХОДИМ ДЛЯ хорошего усвоения организмом белка и жирных кислот, а также для формирования костей, но 56 процентов американцев не потребляют достаточного его количества⁴⁴. Организм использует магний, чтобы создавать новые клетки, расслаблять мышцы и обеспечивать нормальное свертывание крови. Он способствует формированию АТФ-кислоты, что дает нам необходимую жизненную энергию. Магний помогает протеканию более трех сотен различных ферментативных реакций в организме, предотвращает спазмы мышц, инфаркты и сердечно-сосудистые заболевания; снижает артериальное давление, а также облегчает симптомы астмы. Он также помогает предотвратить остеопороз и регулирует деятельность толстого кишечника. Рекомендованная суточная доза магния для среднестатистического человека в возрасте от пятнадцати до пятидесяти лет

составляет 400 мг.

Магний содержится в орехах, семенах, темно-зеленых листовых овощах, зерновых и бобовых. Поэтому неудивительно, почему многие американцы испытывают нехватку этого важного минерала, – потому что часто едят продукты быстрого питания и вредную, а не «живую» пищу. Вот наиболее распространенные источники

Продукт	Количество магния, в мг
Палтус, приготовленный, 85 г	90
Миндаль, сухой жареный, 30 г	80
Орехи кешью, сухой жареный, 30 г	75
Шпинат, натуральный, замороженный, приготовленный, ½ чашки	75
Фасоль, приготовленная, ½ чашки	45



Бутилиро- ванная вода как источник магния

Проверьте состав минералов в бутилированной воде, которую вы пьете. Идеальной водой является та, в которой содержится магния, как минимум, 90 мг/л и натрия — менее 10 мг/л. Например, некоторые воды, отвечающие этим критериям, добываются в определенном районе в Северной Калифорнии — в воде *Noah's California Spring Water* просто невероятное количество натрия — 120 мг/л, в воде *Adobe Springs* — 110 мг/л, а в воде *BlueStar Springs* такое же количество магния — 110 мг/литр. Чтобы получить более подробную информацию об этих водах, посетите веб-сайт www.mgwater.com/list5.shtml.

Дефицит магния

Для того чтобы получить рекомендованную суточную дозу (РСД) магния, вам необходимо съесть около 5 граммов миндальных орехов каждый день. Если ваш организм не будет получать достаточного количества магния, у вас может наблюдаться потеря аппетита, тошнота и усталость. Если нехватка магния затянется, у пациента может развиться мышечная слабость, мышечные судороги, нерегулярное сердцебиение, судороги ног, бессонница и судороги глаз. К симптомам дефицита магния также относятся запор, головные боли, частые изменения настроения и коронарные спазмы, которые вызывают боль за грудиной. Магний является строительным материалом для здоровья вашего организма.



Магний и регулярность стула

Вашей прямой кишке необходим магний, чтобы обеспечить хорошую перистальтику, которая помогает продуктам всасываться в организм и выводиться из него. Большинство американцев не потребляют достаточного количества магния, белка и воды.

КАЛЬЦИЙ



КАЛЬЦИЙ ТАКЖЕ НЕОБХОДИМ вашему организму в относительно больших количествах. Около 99 процентов всего кальция, который содержится в вашем

организме, находится в костях и зубах. Оставшийся 1 процент циркулирует в крови и выполняет важную функцию – регулирование сокращения мышц, сердеч-

ных сокращений и нервных функций. Кальций делает сильными ваши кости и предотвращает развитие остеопороза. Он также понижает кровяное давление. Некоторые исследования показывают, что когда вы получаете адекватное количество кальция из пищи и в других формах, то у вас уменьшается риск возникновения рака толстого кишечника⁴⁶.

Дети и подростки в возрасте от девяти до восемнадцати лет должны потреблять 1300 мг кальция в день, люди в возрасте от пятнадцати до пятидесяти лет – 1000 мг в день, а люди старше пятидесяти одного года – 1200 мг кальция в день⁴⁷. Кальций содержится в больших количествах в таких продуктах⁴⁸:

Продукт	Количество кальция, в мг
Йогурт обычный с низким содержанием жира, 230 г	415
Обогащенное кальцием соевое или рисовое молоко, 230 г	80-500
Репа, вареная, 4 чашки,	396
Капуста, вареная, 4 чашки	376
Молоко, обезжиренное, 230 г	302
Сыр чеддер, 40 г	206
Тофу твердый, приготовленный из сульфата кальция, ½ чашки	204
Творог, 1%-ной жирности, 1 чашка	138
Шпинат, приготовленный, ½ чашки	120

ЭТО ФАКТ!

Исследования показывают, что более чем 75 процентов американцев не потребляют достаточного количества кальция⁴⁹. Низкое потребление кальция стало одной из основных наиболее распространенных проблем среди жителей Соединенных Штатов.

ЕШЬ ЭТО и ЖИВИ!

Дефицит кальция

Если вы не потребляете достаточного количества кальция вместе с пищей, ваше тело в итоге начнет высасывать кальций из костей, чтобы поддерживать его уровень в крови. Это ведет к остеопении и остеопорозу, а ведь название этой болезни дословно переводится как «пористые кости» – то есть кости, в которых не хватает минеральных веществ и массы.

Очень многие женщины не получают необходимой их организму дозы кальция из пищи, и в старости их скелет как будто усыхает. В первую очередь страдают челюсти и позвонки, поэтому пожилые люди теряют зубы и становятся ниже ростом. Нехватка кальция также может вызвать судороги в мышцах, в частности в мышцах ног, кровоподтеки и кровотечения (поскольку кальций необходим для нормального свертывания крови).

Чтобы просмотреть мои рекомендации относительно употребления молочных продуктов, перейдите на страницы 104-105.

КАЛИЙ



КАЛИЙ – ЭТО МИНЕРАЛ, который укрепляет связки мышц, поддерживает баланс жидкости в организме, посылает нервные импульсы и вырабатывает энергию из пищи. Калий необходим, чтобы регулировать кровяное давление, нервно-мышечные функции и уровень кислотности в организме. Чтобы быть здоровым, ваше тело нуждается в натрии и калии. Оба эти элемента помогают жидкостям попасть внутрь ваших клеток и выводят их оттуда.

Как говорится в недавно опубликованном докла-

Дефицит калия

Если вы едите много соли, это может исчерпать запасы калия в вашем организме. Низкое потребление калия связано с высоким кровяным давлением, нерегулярным сердцебиением, одышкой и астмой, общей слабостью, тошнотой, потерей аппетита, нервными расстройствами (в том числе с нервозностью и депрессией), сухостью кожи, бессонницей и усталостью.

де, большинство взрослых потребляет чрезмерное количество натрия и недостаточное количество калия. Это происходит потому, что в переработанных продуктах и продуктах из ресторанов быстрого питания содержится слишком

много натрия, а калий находится во фруктах и овощах. И именно фруктов и овощей не хватает в рационе среднестатистического американца. Институт медицины Национальной академии наук недавно издал рекомендации относительно употребления натрия и калия, и в этих рекомендациях говорится, что здоровые взрослые в возрасте от

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ,

ЧТО?..

Только менее 5 процентов населения США потребляют рекомендованную суточную дозу калия⁵⁰.

девятнадцати до пятидесяти лет должны потреблять около 1500 мг натрия и 4700 мг калия в день.

Калий, наряду с натрием и хлором, является одним из основных электролитов в организме. Эти три электролита играют ключевую роль в каждой функции организма. РСД (рекомендованная суточная доза) калия для тех, кому десять лет и больше, составляет 2000 мг⁵¹. Это означает, что в среднем взрослому человеку необходимо съесть примерно три запеченных сладких картофеля в день, чтобы получить РСД калия.

Начните потреблять рекомендованную суточную дозу калия, добавив эти продукты в ваш рацион: рыбу, картофель, авокадо, курагу, бананы, соки из цитрусовых, молочные продукты и цельные зерна. Все они являются прекрасными источниками калия. Вот основные продукты, в которых содержится наибольшее количество калия⁵²:

Продукт	Количество калия, в мг
Сладкий картофель, запеченный	694
Томатная паста, ¼ чашки	664
Зелень свеклы, приготовленная, ½ чашки	655
Обычный обезжиренный йогурт, 230 г	579
Сливовый сок, ¾ чашки	530
Морковный сок, ¾ чашки	517
Палтус, приготовленный, 85 г	490
Соевые бобы зеленые, приготовленные, ½ чашки	485
Банан, средний	422
Персик, сушеный, ¼ чашки	398
Молоко обезжиренное, 1 чашка	382
Канталупа, ¼ среднего плода	368
Фасоль, приготовленная, ½ чашки	358
Апельсиновый сок, ¾ чашки	355





ОДРИГ

ГЛАВА



КАКИЕ ПРОДУКТЫ НУЖНО ЕСТЬ С ОСТОРОЖНОСТЬЮ

ПОЧЕМУ МЯСО «ОПАСНАЯ» ЕДА



БОГ СОТВОРИЛ НАС ВСЕЯДНЫМИ, и это означает, что мы способны есть продукты как растительного, так и животного происхождения. Научные исследования человеческого тела доказывают, что Бог создал нас таким образом, что для нас же самих полезнее употреблять больше растительных продуктов, чем продуктов животного происхождения. Вот вам доказательства:

- У людей есть двадцать коренных зубов для измельчения растительной пищи, восемь резцов, чтобы вгрызаться во фрукты и овощи, и только четыре небольших клыка, предназначенных для пережевывания мяса.
- Длина человеческого кишечника примерно в четыре раза больше, чем рост среднестатистического человека, тогда как кишечный тракт хищника всего в два-три раза длиннее его тела. Длина кишечного тракта человека является доказательством того, что мы были созданы для того, чтобы потреблять большее количество растительной пищи.
- Наша слюна щелочная, что помогает нам переваривать углеводы и растительные продукты, а слюна хищника имеет кислую реакцию.
- Желудок хищника выделяет в четыре раза больше соляной кислоты, чем желудок травоядного.
- У хищников больший размер почек и печени, чем у травоядного, что позволяет им успешно перерабатывать чрезмерное количество органических отходов, которые остаются в их желудочно-кишечном тракте от пищи животного происхождения. Их печень выделяет больше желчи, которая способна расщепить мясо с большим содержанием жира.

Приматы – обезьяны, гориллы и шимпанзе – являются всеядными, но они очень редко употребляют в пищу мелких животных, яйца или ящериц. Лишь около 1 процента всех калорий поступает в их организм из пищи животного происхождения, тогда как люди получают целых 50 процентов всех ка-

Золотое яичко

Яйца являются хорошим источником белка, но поскольку яичный белок после варки труднее переваривается желудком, его употребление может провоцировать аллергию или излишнюю чувствительность. Если вы можете «осилить» яйца, вам будет полезно иногда употреблять их. Вот несколько простых советов:

- Ищите органические яйца или яйца с жирами омега-3. В яйцах кур, выращиваемых в природных условиях, как правило, содержится больше жирных кислот омега-3, чем в яйцах кур, которые живут в клетке и которых кормят кукурузой.
- В плане питательной ценности не существует разницы между коричневыми и белыми яйцами, они просто разного цвета, потому что куры, которые их отложили, разного цвета.
- Вместо того чтобы жарить яйца, попробуйте сварить их.



лорий из пищи животного происхождения.

Проблема заключается в том, что хотя люди и всеядные, но многие из нас ведут себя как плотоядные. Мы не понимаем, насколько опасно есть слишком много мяса или неправильные типы мяса. Вот три основные причины, почему следует ограничивать количество красного мяса в вашем рационе.

1. Токсичный жир

В красном мясе выше концентрация токсинов, чем практически в любом другом продукте питания. Ведь все пестициды, серосодержащие лекарства, гормоны, антибиотики, химикаты и другие токсичные вещества, которые съедает животное, откладываются в его жире.

2. Излишнее количество белка

Если вы едите слишком много белка, это создает дополнительную нагрузку на ваши внутренние органы и клетки. Когда вы съедаете порцию стейка или любого другого мяса весом в 450 граммов, вы перегружаете ваш организм чрезмерным количеством

ЕШЬ ЭТО И ЖИВИ

Едите не дома?

Вот несколько ресторанов, которые не делают свои блюда из облученных продуктов:

- Chili's
- Macaroni Grill
- Outback Steakhouse
- Ruby Tuesday's
- Tia's Tex-Mex
- Olive Garden

белка. Мужчины должны потреблять всего 85-110 граммов животного белка во время каждого приема пищи; женщины должны ограничиваться 55-85 граммами.

Чрезмерное потребление белков может излишне нагрузить ваши почки. Поэтому люди, больные почечной недостаточностью, должны снизить потребление белка. Слишком большое количество белка также закисляет ваши мягкие ткани, что создает условия для развития артрита, остеопороза и различных дегенеративных заболеваний.

3. Облучение

Облучение – это процесс, во время которого через многие пищевые продукты, от мяса до цельных зерен и соков, пропускают излучение, равное 10-70 миллио-

нам рентгеновских лучей, задача которого – убить или предотвратить рост микроорганизмов¹. ОПСХ позволило проводить облучение птицы с 1990 года и красного мяса – с 1997 года².

Облучение уничтожает до 95 процентов витамина А в курином мясе, 86 процентов витамина В в овсе и 70 процентов витамина С во фруктовом соке³. Оно также снижает количество незаменимых жирных кислот, аминокислот, полезных бактерий и ферментов в пищевых продуктах⁴.

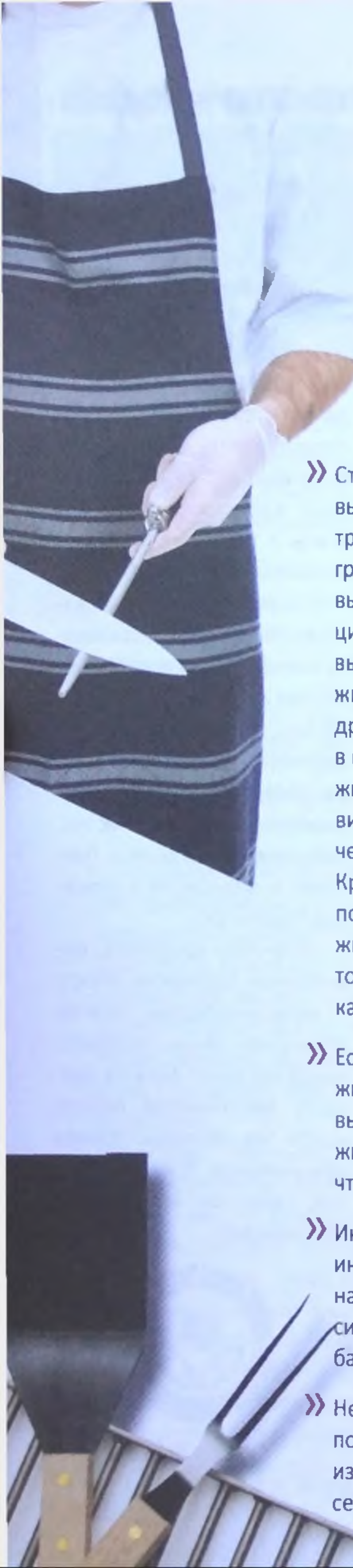
Избегайте продуктов, помеченных символом *Radura* – международным знаком облучения. Ниже показано, как он выглядит. Если на продукте нет символа *Radura*, ищите на упаковке товара официальные предупреждения, такие как «обработано излучением».

Осторожно, жир!

Если вы пытаетесь потреблять не более 2000 килокалорий в день, то всего 30 процентов всех этих калорий должно поступать из жиров⁵. Из этих 600 килокалорий, полученных из жиров, не более 200 должно поступать из насыщенных жиров. Остальные 400 килокалорий должны поступать из семян, орехов, здорового масла холодного отжима, такого как оливковое масло, и жирной рыбы (например, дикого лосося).



Символ *Radura*



КАК СДЕЛАТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ МЯСА БЕЗОПАСНЫМ

НЕСМОТЯ НА ОПАСНОСТИ, связанные с употреблением мяса и описанные на предыдущей странице, вы все равно можете есть мясо, соблюдая при этом некоторые простые меры предосторожности. Вот что я рекомендую:

- » Старайтесь выбирать натуральное мясо животных, которых выращивали в природных условиях и кормили настоящей травой, и всегда выбирайте самые постные кусочки – куриную грудку, грудку индейки или очень тоненькие кусочки филе или вырезки. Это поможет вам избежать токсинов, которые потенциально содержатся в жире животных. Мясо животных, которых выращивали в природных условиях, здоровее, поскольку этих животных не кормили антибиотиками, гормонами роста, а также другими токсичными препаратами. В грудке кур, выращиваемых в природных условиях, содержится минимальное количество животных жиров. Животные, выращиваемые в природных условиях, ели траву, и поэтому в их мясе больше жиров омега-3, чем в мясе крупного рогатого скота, которого кормили зерном. Крупный рогатый скот зернового откорма, как правило, гораздо полнее, и в его мясе больше жиров омега-6, а также насыщенных жиров⁶. Мясо диких животных содержит около 4 процентов жира, тогда как в говядине из коров, которых кормили зерном, жира, как правило, — 30 и более процентов.
- » Если вы не можете позволить себе купить натуральное мясо животных или птицы, выращиваемых в природных условиях, выбирайте самые постные кусочки, обрезайте любой видимый жир и удаляйте все остатки кожи. Постарайтесь убедиться в том, что мясо не было облучено.
- » Индейка является одним из самых лучших вариантов мяса. Грудка индейки – практически самое постное мясо, и в ней содержится наименьшее количество пестицидов и токсинов. Другими относительно безопасными вариантами мяса являются постные куски баранины, дичи (пойманной в США), кролика и телятины.
- » Некоторые люди боятся отказаться от мяса, потому что ошибочно полагают, что не будут получать достаточного количества белка из пищи. Но сбалансированный рацион, который включает в себя немного постного мяса и много бобов и цельных зерен,



может обеспечить вас необходимым вашему организму количеством белка. Например, хлеб из цельного зерна и хумус образуют полноценный белок, если их есть вместе. Помните, мясо и другие продукты животного происхождения составляют всего около 1 процента в рационе гориллы.

» Если вы не можете отказаться от красного мяса, то ограничьте его количество до 110-170 граммов один или два раза в неделю. Если в рационе человека очень много красного мяса, это повышает риск возникновения рака груди⁷ (у женщин) и простаты⁸ (у мужчин).

» Если вы готовите блюдо из мяса домашней птицы, то сначала обрежьте кожу и весь жир. Если вы оставите жир и кожу, пестициды, которые содержатся в этих частях животного, могут просочиться в мясо. Запекайте мясо, жарьте, готовьте его на гриле или отваривайте. (Не жарьте мясо курицы или индейки во фритюре, как делают некоторые люди.) Соскребите обгоревшие кусочки, потому что в гари содержатся бензопирены – канцерогены, употребление которых связано с развитием рака толстой и прямой кишки.

» Готовьте мясо тщательно, поскольку мясо птицы очень часто содержит опасные бактерии, такие как сальмонелла, кампилобактерии и стафилококки, которые вызывают пищевое отравление.

Если вы начнете покупать правильные виды мяса и правильно их готовить, вы сможете в полной мере наслаждаться их вкусом и сделать их регулярной частью вашего рациона.



Красное мясо

- Только постные кусочки
- Отдавайте предпочтение мясу животных, выращенных в природной среде
- Без гормонов
- Соскоблите гари, если готовите мясо на гриле или жарите



РЫБА

СЕЙЧАС Я РЕКОМЕНДУЮ своим пациентам употреблять рыбу гораздо реже, чем раньше, потому что новые исследования свидетельствуют о высоком содержании ртути в рыбе, даже в той, которую ранее считали безопасной. Поэтому сейчас я более осторожно отношусь к рыбе.

Поскольку океаны, озера и реки, как и вся окружающая среда, страдают от токсического загрязнения химикатами, то уже не существует рыбы, в которой не было бы токсинов. Представители Американского колледжа акушеров и гинекологов рекомендуют беременным женщинам есть всего лишь 170 граммов рыбы в неделю⁹, а исследователи Американской академии педиатрии

советуют ограничиться 200 граммами рыбы в неделю¹⁰. Это происходит потому, что в рыбе содержится с каждым годом все большее количество ртути, которая опасна для плода и мозга детей. Но если вы будете внимательно относиться к тому, какую рыбу вы едите, она может стать для вас самым лучшим источником здоровых жиров омега-3, которые по результатам

Доктор Колберт
СОВЕТУЕТ

Рыба

Вот список видов рыбы, в которой, как правило, нет пестицидов:

- Дикий тихоокеанский лосось или лосось с Аляски
- Корифена (из Флориды)
- Сардины
- Радужная форель (выращенная в искусственных условиях)
- Тунец
- Группер, или каменный окунь (из Аргентины, Чили, Мексики)

многочисленных исследований были признаны одним из лучших видов жиров в мире. Вот что я рекомендую:

- Рыба с наиболее высокой концентрацией жиров омега-3 – это тихоокеанская сельдь, чавыча, дикий тихоокеанский лосось, анчоусы и озерная форель. В диком тихоокеанском лососе содержится больше жиров омега-3, чем в атлантическом лососе, выращенном на фермах.
- Попробуйте купить мясо некрупного тунца — в нем гораздо меньше ртути. В большинстве случаев мясо тунца, которое продается в магазинах, добывается из тунца более крупного размера, а оно содержит много ртути. Здоровое мясо тунца, как правило, продается в магазинах здорового питания.
- Старайтесь не покупать мясо акулы и рыбы-меч. В нем содержится наибольшее количество ртути и пестицидов по сравнению с любой другой морской рыбой. Акулы едят все подряд и поэтому съедают за свою жизнь много пестицидов. В некоторых районах форель также загрязнена химикатами. Будьте осторожны и покупайте рыбу, отловленную из свежей, чистой воды.
- Другие хорошие виды рыбы – это тилапия, палтус, окунь, полосатый окунь и каменный окунь.

Советы по выбору рыбы

При покупке рыбы в продуктовом магазине будьте очень внимательны. Почти 40 процентов рыбы, которую продают в бакалейных отделах, уже начала портиться. Покупайте только качественную рыбу, руководствуясь этой краткой инструкцией:

- Выбирайте блестящую, яркую, толстую рыбу. Если чешуя блестящая, рыба, как правило, хорошая.
- Мясо рыбы должно пружинить. Если вы прикоснулись к рыбе, и на ней остался отпечаток вашего пальца, не покупайте ее.
- Если рыба сомнительно пахнет, не покупайте ее.
- Если рыба хранилась не на льду при 0 градусов, не покупайте ее.
- Вода в некоторых районах океанов известна своей чистотой. Вода в районе Австралии очень чистая, как и вода в районе Чили. Моря, омывающие Новую Зеландию и Грецию, также чрезвычайно чистые. Большинство рыбы, которая вылавливается из этих вод, безопасно для употребления.
- В креветках содержится больше холестерина, чем в других морепродуктах, но они обычно не загрязнены пестицидами, хотя и содержат кадмий и другие тяжелые металлы, которые связаны с развитием гипертонии. В большинстве моллюсков много кадмия, так что если вы решили поесть эти морепродукты, делайте это нечасто и покупайте те, которые выловлены в экологически чистых районах, где вода не загрязнена промышленными отходами.



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

МНОГИЕ ЛЮДИ В ИЗБЫТКЕ употребляют молочные продукты, поскольку ассоциируют молоко со здоровьем, надежностью и натуральностью. Но, с точки зрения врача, я могу сказать, что с употреблением молочных продуктов связано очень много проблем. Большинство детей, которые проходят у меня обследование и страдают хроническими ушными инфекциями и инфекциями носовых пазух, имеют повышенную чувствительность к молочным продуктам. Многие врачи, которых я знаю, говорят, что исключение молочных продуктов из рациона ребенка – иногда единственное, что нужно сделать, чтобы прекратить постоянные проблемы с его ушами. Один врач сообщил, что у трех из четырех детей, которые приходили к нему на прием и которым необходимо было вставлять тампоны в уши, чтобы остановить выделения, отпала надобность в тампонах, когда они просто перестали есть молочные продукты¹¹.

Молочные продукты, и коровье молоко в частности, также связаны с аллергией и ее симптомами, в том числе с сыпью, экземой, усталостью, спазмами толстого кишечника, чрезмерным выделением слизи, аллергическим насморком и хроническими носовыми инфекциями. У некоторых людей непереносимость лактозы даже вызывает понос. Если у вас (или у ваших детей) наблюдается любой из этих симптомов, перестаньте употреблять все молочные продукты – в том числе обезжиренное молоко, масло, йогурт – в течение одной недели или около того и понаблюдайте, не улучшится ли ваше самочувствие. И наличие подобных проблем неудивительно, ведь человек является единственным представителем животного мира, который пьет коровье молоко во взрослом возрасте.

Другая проблема, связанная с молоком, состоит в том, что оно пастеризуется путем нагревания его до 70 градусов, что изменяет свойства ферментов молока и его белковую

структуру, и таким образом нашему организму становится трудно воспринимать и переваривать такое молоко¹². Однако я не рекомендую пить сырое молоко, поскольку в нем могут содержаться токсичные бактерии, такие как *бруцелла*, которая вызывает тяжелейшее заболевание — бруцеллез¹³.

Наконец, молочная продукция, как правило, содержит большое количество насыщенных жиров, которые повышают уровень холестерина в крови и риск возникновения болезней сердца. Масло на 81 процент состоит из насыщенных жиров, сыр на 75 процентов — из жира. Обычное молоко содержит 4 процента насыщенных жиров, а это означает, что 48 процентов калорий, которые вы получаете из молока, поступают в ваш организм из жира, — а это слишком высокой показатель, если вы хотите, чтобы ваше питание было здоровым. Стоит ли полностью исключать молочные продукты из вашего рациона? Не обязательно. Ниже приведены некоторые советы относительно употребления молочных продуктов.

- Попробуйте пить козье молоко. Продукты из козьего молока, как правило, вызывают аллергию и повышенную чувствительность реже, чем продукты из коровьего молока. Не-



Больше
советов
относительно
употребления молочных
продуктов вы сможете
найти на страницах
126-127.

У вас нетерпимость к лактозе?

Некоторые люди не могут переварить молочные продукты, так что ниже в таблице приведены другие продукты с высоким содержанием кальция:

Сардины консервированные, $\frac{1}{2}$ чашки (100 г)	314 мг
Красный лосось, $\frac{1}{2}$ чашки (100 г)	259 мг
Горбуша, $\frac{1}{2}$ чашки (100 г)	196 мг
Зелень горчицы, приготовленная, $\frac{1}{2}$ стакана	138 мг
Брокколи, приготовленная, 1 большой стебель	88 мг
Листовая капуста, приготовленная, $\frac{1}{2}$ стакана	152 мг
Репка, приготовленная, $\frac{1}{2}$ стакана	138 мг
Шпинат, приготовленный, $\frac{1}{2}$ стакана	107 мг
Бок чой, $\frac{1}{2}$ стакана	126 мг

смотря на то, что в наше время трудно купить натуральное козье молоко с низким содержанием жира или козий сыр, его можно найти в некоторых магазинах здорового питания и в Интернете. Обычные продовольственные магазины иногда заказывают продукты для клиентов, которые просят об этом, поэтому не бойтесь спросить в вашем местном магазине, могут ли они заказывать для вас козье молоко.

- Выбирайте натуральные обезжиренные молочные продукты. В них нет насыщенных жиров, а еще в них гораздо меньше калорий. Ешьте обезжиренные, натуральные молочные продукты, такие как сыр, сметана, йогурт, кефир и так далее. Потребляйте небольшое количество сливочного масла, топленого или очищенного. Старайтесь избегать мороженого и замороженного йогурта, поскольку в них, как правило, содержится большое количество сахара, а в мороженом – еще и насыщенных жиров.

- Пейте время от времени кефир и йогурт, если у вас нет чувствительности к молочным продуктам. Я считаю, что самые лучшие молочные продукты – это натуральный кефир или йогурт с низким содержанием

жира, в которых содержатся хорошие бактерии, помогающие поддерживать здоровую среду в вашем пищеварительном тракте. Съедайте небольшой стаканчик йогурта несколько раз в неделю, но не употребляйте йогурт с высоким содержанием сахара и жира. Большинство йогуртов – это те же вредные сладости, только в упаковке из-под йогурта. Старайтесь покупать простой натуральный йогурт с низким содержанием жира или натуральный йогурт из козьего молока и самостоятельно добавляйте в них кусочки свежих фруктов.

Обычно по утрам в качестве завтрака я перетираю

одно натуральное яблоко и смешиваю его с 170 граммами простого натурального кефира с низким содержанием жира и 1-2 столовыми ложками перемолотых семян льна. Таким образом, у меня получается вкусный коктейль с десятью разновидностями полезных бактерий и большим количеством клетчатки.



ВРЕДЕН ЛИ КОФЕИН?



КОФЕ, КОЛА И ЧАЙ не могут заменить вам воду, но недавние исследования также показывают, что кофеин на самом деле не так уж и вреден для вашего организма. Он помогает предотвратить болезнь Паркинсона и цирроз печени, а также проблемы мужского бесплодия. Он также, как было доказано, защищает мозг от таких заболеваний, как болезнь Альцгеймера¹⁴. Исследование, проведенное представителями Гарвардского университета, показало, что у любителей кофе снижается риск развития диабета 2-го типа¹⁵. Кофе также снижает вероятность самоубийств, рака толстого кишечника, высокого кровяного давления у женщин и болезней сердца¹⁶. У людей, которые пьют кофе без кофеина, тоже снижается риск развития сахарного диабета, хотя это и происходит не так эффективно, как у тех, кто пьет кофе с кофеином¹⁷.

Ключом, как и во всех остальных случаях, является умеренность. Одна или две чашки кофе в день вам не повредят, но три-четыре чашки – это уже, пожалуй, слишком. Вы можете пить кофе или чай со льдом целый день напролет и все равно чувствовать легкую жажду, так как кофеин является мочегонным веществом, то есть он выводит воду из организма человека. Некоторым людям с аритмией сердца, фиброзно-кистозной болезнью молочной железы, мигренями и головными болями, вероятно, стоит вовсе исключить напитки с кофеином из своего рациона¹⁸.

Если вам не нравится кофе – и даже если он вам нравится, – я советую вам пить натуральный зеленый или белый чай. Зеленый чай является любимым напитком жителей Японии на протяжении вот уже нескольких тысяч лет. Его антиоксидантная активность в двести раз

выше, чем у витамина E, и в пятьсот раз выше, чем у витамина C. Он уменьшает риск развития у вас рака. Выпивайте две или три чашки натурального зеленого чая в день.

Новейшая сенсация в мире чая – это белый чай. Как и все чаи, белый собирают с растения *камелии*, но собирают еще до того, как созревают свежие белые почки чайного растения. В то время как черный чай является полностью ферментированным, зеленый – частично ферментированным, белый чай вообще не подвергается ферментации. Таким образом, в нем содержится еще большее количество антиоксидантов, которые борются с раком, чем в зеленом чае. Некоторые исследования показывают, что белый чай содержит антиоксидантов в три раза больше, чем зеленый, и в двенадцать раз больше, чем свежий апельсиновый сок¹⁹.

Доктор Колберт
СОВЕТУЕТ

Кофе

Вот рецепт приготовления здорового кофе. Используйте неотбеленный (коричневый) натуральный кофе, щелочную воду и стевию вместо сахара.

Если вы не можете пить кофе без сливок, пейте с натуральным обезжиренным молоком или рисовым молоком. И никогда не наливайте кофе в стаканы из пенополистирола или стирола, поскольку это вещество является канцерогеном, который проникает в продукты питания и напитки быстрее, если они горячие²⁰. Кроме того, я рекомендую использовать кофеварку *Farberware*, которая, в отличие от обычных автоматических пластиковых кофеварок, сделана из нержавеющей стали.

ПРИМЕЧАНИЕ. Старайтесь не пить различные кофейные напитки. Они перегружены калориями, жиром и сахаром. Небольшая булочка и кофе мокко из некоторых кафе могут обеспечить вас необходимым запасом калорий практически на целый день!

ЕШЬ ЭТО и ЖИВИ!

Натуральный кофе – самый лучший

Большинство чаев содержит пестициды, а также фториды. Пестициды сводят на нет мощные антиоксидантные эффекты чая. В вине, а также в ненатуральном кофе обычно полно пестицидов. Если вы решили пить чай, вино и кофе, я рекомендую вам пить только натуральные чай, вино и кофе в умеренных количествах. Чтобы вы всегда могли выпить чашечку натурального чая, где бы вы ни находились, просто носите с собой в сумочке несколько пакетиков натурального чая.

Хорошие новости для любителей шоколада!

Журнал *British Medical Journal* в 1998 году сообщил, что потребление темного шоколада увеличивает продолжительность жизни. Было доказано, что он способствует снижению кровяного давления и уровня плохого холестерина в крови. Он расширяет кровеносные сосуды и позволяет крови циркулировать более свободно, что положительно влияет на здоровье сердца²¹.

В какао-бобах содержится большое количество антиоксидантов. В шоколаде больше антиоксидантов, чем во фруктах, овощах, чае и вине. Одно исследование показало, что у людей, которые съедали по 85 граммов темного шоколада ежедневно в течение трех недель, снизилось артериальное давление и улучшилась чувствительность к инсулину²².

Если у вас нет проблем с избыточным весом, вам было бы полезно употреблять от 30 до 85 граммов темного шоколада в день! Ешьте только шоколад, в котором:

- 60 процентов или больше какао-порошка
- Низкий уровень сахара
- Все ингредиенты – натуральные
- Нет молока





ВОДА — МАЛЕНКО
КАК ПИТЬ

ГЛАВА



**КАКИЕ НАПИТКИ
СТОИТ ПИТЬ**

ВОДА — НАПИТОК ЦЕЛЕБНЫЙ



ВОДА ЯВЛЯЕТСЯ САМЫМ важным питательным веществом для наших тел. Она принимает участие в каждом процессе, который происходит в нашем организме. Вы можете обходиться от пяти до семи недель без пищи, но без воды взрослый человек проживет в среднем не более пяти дней¹.

Многие люди вовсе не пьют воду. Некоторым из них не нравится ее вкус, или они ничего не знают о важности воды для нормального функционирования ор-

ганизма человека. Они постоянно чувствуют легкую жажду и прочие раздражающие симптомы и даже не осознают этого. Я часто говорю моим пациентам, что когда у них болит голова, то это свидетельствует не о том, что в их организме недостаточное количество тайленола. Когда они испытывают боль в суставах, это говорит не о том, что их организму не хватает адвिला. Когда у них изжога, причина не в том, что у них в организме недостаток пеп-

сида, и депрессия у них не из-за того, что им требуется прозак. В каждом из этих случаев их организм, как правило, сигнализирует им, что ему просто не хватает воды!²

Каждого пациента, который приходит ко мне на прием, я, прежде всего, начинаю лечить водой. Большинству из них становится лучше, когда они просто начинают пить столько воды, сколько необходимо их организму. Потребление достаточного количества воды правильного вида укрепит ваше здоровье лучше, чем любое другое лечение.

Ликбез по H₂O

Ваше тело теряет около двух литров воды в день вследствие потоотделения, мочеиспускания и дыхания¹.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО?..

- Ваше тело состоит примерно на 70 процентов из воды.
- Ваши мышцы состоят примерно на 75 процентов из воды.
- Клетки вашего мозга состоят примерно на 85 процентов из воды.
- Ваша кровь состоит примерно на 82 процента из воды.
- Даже ваши кости состоят примерно на 25 процентов из воды⁴.



ЭТО ФАКТЫ

Вода играет важнейшую роль в регулировании температуры тела, транспортировке питательных веществ и кислорода к клеткам, выведении отходов метаболизма, в амортизации суставов, а также в защите органов и тканей⁵.

Попробуйте угадать

В каких продуктах содержится больше всего воды?

- А. В арбузе
- Б. В зеленом салате
- В. В грейпфруте

Вопрос: В каких продуктах содержится больше всего воды?
 Ответ: Б. В зеленом салате. Хотя все перечисленные продукты содержат много воды, в зеленом салате ее больше всего.

Кругом одна вода?

Какой процент воды в среднем содержится в организме взрослого мужчины?

- А. 50-55 процентов
- Б. 55-62 процента
- В. 62-65 процентов

Вопрос: Какой процент воды в среднем содержится в организме взрослого мужчины?
 Ответ: В. Организм взрослого мужчины на 62-65 процентов состоит из воды, в отличие от женщин, которые на 51-55 процентов состоят из воды. У мужчин больше воды в организме, потому что у них, как правило, больше мышечная масса, тогда как у женщин в теле больше жира.



ВОДА: СКОЛЬКО И КАК ЧАСТО?



НАШ ОРГАНИЗМ НУЖДАЕТСЯ в чистой питьевой воде. Меня поразительно часто спрашивают: «Сколько воды мне следует пить?» Я отвечу вам на этот вопрос. Чтобы определить, сколько воды нужно вашему организму, взвесьтесь и выпишите свой вес в килограммах и умножьте его на 0,035 литра. Именно столько литров воды вам необходимо выпивать каждый день – если у вас нет тяжелой формы сердечной или почечной недостаточности, поскольку в таких случаях вам следует проконсультироваться с врачом.

Как правило, это количество составляет два-три литра воды в день. Представьте себе банку молока объемом в 3 литра. Если вы – человек средних размеров, именно такое количество воды нужно вашему организму в день. Если вы весите 50 килограммов, вам необходимо выпивать 1,75 литра воды в день; если вы весите 90 килограммов, то должны выпивать 3,15 литра воды в день. Большинство людей понятия не имеют о том, что их организму необходимо такое количество воды.

Но вы не потребляете всю необходимую вам воду в натуральном виде. Если вы просто будете есть много фруктов и овощей – как и должны, вы будете получать из них один литр воды в день. Такие продукты, как бананы, на 70 процентов состоят из воды; яблоки – на 80, помидоры и арбузы – более чем на 90, а в зеленом салате воды 95 процентов. Если вы едите слишком много крахмалов (хлеб и мучные изделия), вам потребуется больше воды, так как эти продукты практически не поставляют в ваш организм жидкость.

Когда пить воду

Большинство людей не станут пить воду до тех пор, пока не начнут чувствовать жажду или сухость во рту. Но к тому моменту ваш организм, скорее всего, уже слегка обезвожен. Сухость во рту является одним из последних признаков обезвоживания.

Другие люди пьют воду только во время еды – это еще одна распространенная ошибка. Когда вы пьете слишком много воды во время еды, она разбавляет соляную кислоту, пищеварительные соки и ферменты желудка и кишечника, и это замедляет процесс пищеварения. Жидкости, в частности охлажденные напитки, «гасят»

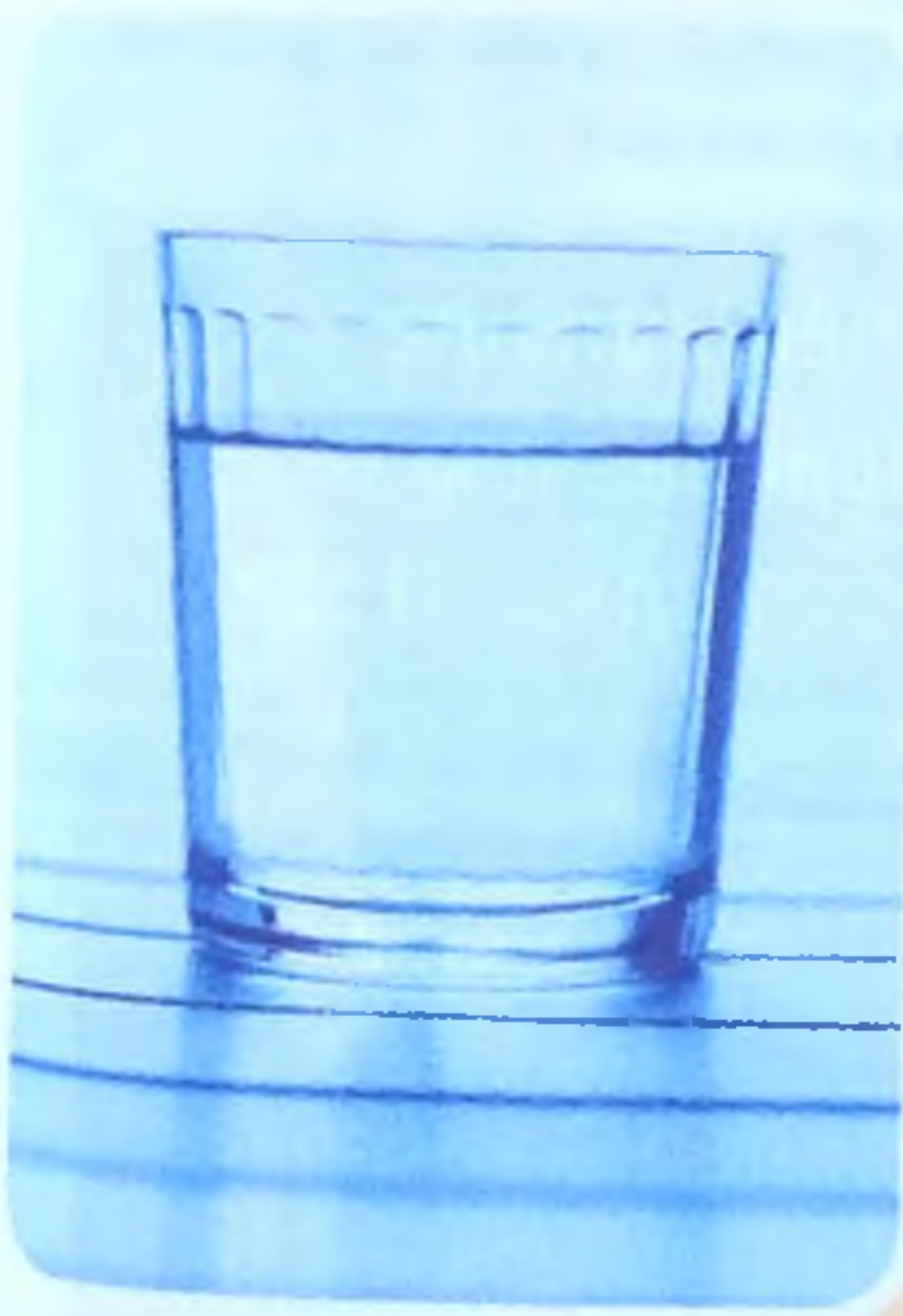
Сколько воды вам следует пить?

Измерьте свой вес в килограммах и умножьте его на 0,035. Число, которое у вас получится, показывает, сколько литров воды вам нужно выпивать ежедневно.

Ваш вес (_____) x 0,035 = _____ литров воды в день

пищеварительный процесс аналогично тому, как вода гасит огонь.

Вы, конечно, можете выпить небольшое количество воды во время приема пищи. Я обычно пью несладкий чай комнатной температуры или бутилированную воду с ломтиком лимона или лайма. Но не перестарайтесь. Прием пищи – это не самое лучшее время для того, чтобы потреблять жидкость. Старайтесь выпивать во время еды не более 100-200 граммов воды.



Лучшее время для того, чтобы пить воду

Вот типичный график здорового потребления воды:

- Выпейте от 1-2 стакана воды за полчаса до завтрака. Если вы привыкли пить соки, кофе или чай во время завтрака, не переставайте это делать. Суть не в том, чтобы исключить из вашей жизни все приятные вещи. Вы не должны чувствовать себя так, будто вы вынуждены употреблять одну только воду, но все же постарайтесь пить не более одной или двух чашек кофе в день, если это возможно. В натуральном зеленом чае, белом и черном чае содержится лишь небольшое количество кофеина – 30-50 мг на 1 порцию. Так что можете выпивать по несколько чашек чая в день, но только не поздно вечером, поскольку это может помешать вам уснуть, или начните пить натуральный чай без кофеина.
- Через пару часов после завтрака выпейте еще 1-2 стакана воды.
- Также за тридцать минут до ужина выпейте стакан воды. Если наибольшее количество пищи вы потребляете во время ужина, попробуйте выпивать 2-3 стакана воды перед ужином (или если больше всего пищи вы потребляете во время обеда, попробуйте выпивать 2-3 стакана воды перед обедом). Могут предположить, что вы будете съедать намного меньше.
- Наконец, через два часа после ужина, выпейте еще стакан воды, а перед сном – еще один стакан, если вы не страдаете грыжей пищеводного отверстия диафрагмы, увеличением простаты или частым мочеиспусканием в ночное время. В этих случаях после ужина не пейте никакой жидкости.

Климат имеет значение

Если вы живете в теплом или сухом климате, то вашему организму нужно больше воды. Большинство из нас теряет около полулитра воды в день с потом. Также наше тело теряет воду во время выдохов (около полулитра в день) и вследствие мочеиспускания и вывода кала из организма (пол-литра или литр в день)⁸. Выходит, наш организм теряет около полутора-двух литров воды в день. Однако это не касается людей с чрезмерным потоотделением.

БУТЫЛИРОВАННАЯ ВОДА

МНОГИЕ ЛЮДИ ПЬЮТ ВОДУ в бутылках вместо водопроводной, и поэтому вода в бутылках является вторым по популярности (после сладких газировок) напитком в США⁹. Сегодня люди потребляют воды в бутылках в два раза больше, чем десять лет назад, и рост уровня продаж воды в бутылках «не имеет себе равных», как говорится в отчете Маркетинговой организации напитков¹⁰.

Но на самом ли деле вода в бутылках благотворна для вашего организма? Значит ли то, что вода, которая продается в привлекательной бутылке с фотографией снежных гор и голубых ручейков, действительно чистая и полезная?

Она подвергается меньшему контролю, чем водопроводная вода

Бутилированная вода считается продуктом питания; поэтому ее качество регулируется в соответствии с нормами и постановлениями ОПСХ. Качество водопроводной воды соответствует нормам Организации защиты окружающей среды (ОЗОС)¹¹. Единственное требование к бутилированной воде состоит в том, что она должна быть не менее безопасной, чем водопроводная. Но в то время как ОЗОС заставляет городские администрации проверять качество питьевой (водопроводной) воды ежедневно, ОПСХ требует, чтобы проверки качества воды в бутылках проводились всего лишь раз в год¹². ОЗОС не допускает присутствия в воде бактерий, что свидетельствует о наличии в такой воде фекалий, но у ОПСХ такой нормы нет, что означает, что в бутилированной воде могут содержаться фекальные бактерии, и ее продажа все равно может считаться законной¹³.

В ней больше токсинов, чем в водопроводной воде

Исследование ста марок бутилированной воды показало, что в трети случаев в такой воде содержится мышьяк, тригалометаны, бактерии или другие признаки загрязнения. В пятой части такой воды присутствовали искусственные химические вещества, а в одной из бутылок был обнаружен фталат в количестве, вдвое превышающем допустимый показатель для водопроводной воды. В двух бутылках были высокие уровни фтора, а в двух других – кишечная палочка¹⁴. И если вы думаете, что в воде в бутылках нет тяжелых металлов, подумайте еще раз: ОПСХ допускает, что в бутилированной воде может содержаться до пяти миллионных грамма свинца на литр¹⁵.

Дополнительная информация о воде в бутылках

Если вы пьете бутылированную воду, убедитесь в том, что ее изготовитель состоит в Международной ассоциации производителей бутылированных вод (МАПБВ), что является свидетельством того, что уровень загрязнения, если таковое имеет место, не превышает стандарты ОПСХ. Зайдите на сайт МАПБВ – www.bottledwater.org – и посмотрите, кто из производителей бутылированных вод является ее членами.

Вот некоторые полезные веб-сайты, на которых приводится сравнение различных вод в бутылках:

- www.tldp.com/issue/190/Bottled%20Water.htm
- www.AquaMaestro.com
- www.mineralwaters.org

Доктор Колберт
СОВЕТУЕТ

Вода *Penta*

Вода *Penta*, которая продается в магазинах здорового питания, считается чистой бутылированной водой на всем американском рынке. Я считаю, что она особенно полезна для моих пациентов, страдающих фибромиалгией,

хронической усталостью, головными болями, артритом и большинством дегенеративных заболеваний. Я обычно рекомендую выпивать до полулитра воды *Penta* в день, а также от одного до двух литров чистой родниковой воды.

Стеклянные или пластиковые бутылки

Поскольку исследования вновь и вновь доказывают, что некоторые формы пластика не такие уж и безопасные, как считают многие люди, я предпочитаю питьевую воду в стеклянных бутылках или в пластиковых бутылках из биологически чистого материала, который изготавливают из натуральных продуктов. В 2005 году одна из компаний-производителей воды в бутылках, *Biota*, ввела в обиход первые в истории промышленности перерабатываемые бутылки из биопластика. Надеюсь, что вскоре многие другие компании последуют ее примеру.

Более подробно о различных видах пластика для пищевых продуктов я рассказываю в своей книге «Семь столпов здоровья». Прения по поводу того, какой пластик является самым безопасным, продолжают и по сей день. На данный момент самым безопасным является пластик PET (или PETE) и биопластик.

Где на самом деле добывается бутылированная вода

Вода торговых марок *Dasani* и *Aquafina*, двух крупнейших производителей бутылированной воды в Америке, – это переработанная водопроводная вода, которую добывают из различных источников в городах по всей стране. Один из источников, из которого добывают воду *Aquafina*, – река Детройт!¹⁶ Если верить докладам правительственных организаций, приблизительно четверть бутылированной воды – это простая водопроводная вода!¹⁷



ФИЛЬТРОВАННАЯ ВОДА

ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ ВИДОВ питьевой воды — фильтрованная вода. Если вы начнете использовать фильтры для воды у себя дома, это может стать большим шагом по направлению к восстановлению вашего здоровья. Одни люди используют кувшины для фильтрации воды или угольные фильтры, которые устанавливаются на смеситель, другие применяют домашние системы полной фильтрации, а третьи — системы обратного осмоса и дистилляции. Эти слова, наверное, звучат таинственно, и у вас может сложиться впечатление, что эти системы фильтрации очень дорогие, но хороший фильтр для воды, пожалуй, стоит меньше, чем вы в настоящее время тратите каждый месяц на безалкогольные напитки. Однако не все системы фильтрации одинаковы. На этих двух страницах я описываю, какие системы фильтрации воды, по моему мнению, являются здоровыми, и присваиваю каждой системе фильтрации от одной звезды (это означает, что эта система фильтрации нормальная) до пяти звезд (это значит, что я настоятельно рекомендую использовать именно эту систему).



Угольные фильтры★

Угольные фильтры бывают различных форм — начиная от кувшина со сменной кассетой и заканчивая устанавливаемыми на смеситель фильтрами, и все они являются «бюджетными» системами фильтрации воды: они недорогие, но, как по мне, несовершенные.

Пользуясь угольным фильтром, вы удаляете из водопроводной воды большую часть хлора и 90 процентов свинца, но многие токсины — фтор, вирусы, химикаты, другие продукты — так и остаются в воде¹⁸. Кроме того, если вы не станете менять кассету так часто, как указано в инструкции, от него может быть больше вреда, чем пользы, поскольку она со временем засоряется «отходами», содержащимися в воде, и может стать местом размножения бактерий¹⁹.

Дистилляторы воды★★

Дистилляторы воды чрезвычайно эффективно удаляют из воды все — к сожалению, даже полезные минералы²⁰. В воде не остается никаких минералов. В последнее время появилось все больше доказательств того, что полностью очищенная от минералов вода вреднее для вашего организма, чем вода, в которой растворены различные минералы.

Дистиллятор поможет вам лишь наполовину достичь вашей цели. В воде, которую вы пьете, не будет содержаться ничего плохого, но это может отрицательно повлиять на ваше здоровье каким-то иным образом.

Обратный осмос ★★★

С точки зрения цены, системы обратного осмоса являются «самым оптимальным вариантом» очистки воды. Они фильтруют воду, пропуская ее через чрезвычайно тонкую мембрану, и, как и в случае с дистилляторами, удаляют из воды практически все примеси. Кислотная вода, которую они производят, похожа по своим качествам на дистиллированную воду. Она на 95 процентов очищена от минералов, кислая и поэтому агрессивно влияет на организм – это значит, что она высасывает минералы из всего, с чем соприкасается. Поскольку вода является кислой, она может начать окислять ваши ткани²¹.

И дистиллированная вода, и вода, добытая методом обратного осмоса, являются невероятно чистыми. Если вы используете эти методы фильтрации воды, убедитесь, что ваш организм получает адекватное количество соответствующих минералов. Кроме того, неплохо было бы добавить небольшое количество соды в такую воду, прежде чем ее пить. Если вы добавите пару граммов соды в стакан воды, это повысит ее щелочность до здорового уровня. Вы можете приобрести соду в большинстве магазинов здорового питания и аптеках.

Доктор Колберт
СОВЕТУЕТ

Несколько различных фильтров ★★★★★

Я использую одновременно несколько различных фильтров и видов родниковой воды, потому что у каждого из них есть свои уникальные преимущества.

Я всегда беру родниковую

щелочную воду, потому что в ней содержатся минералы в их первозданном виде. Для ежедневного употребления я покупаю воду в бутылках марки *Mountain Valley Spring*.

В тренажерный зал я беру с собой бутылку воды *Penta*.

Когда я делаю кофе, то использую щелочной фильтр, поскольку кофе является окисляющим напитком. Дома для приготовления льда я использую метод обратного осмоса.

У меня также есть стационарный фильтр для очистки всей воды, которая попадает в дом, поскольку даже если вы принимаете душ под водопроводной водой, вы вдыхаете

такое количество хлора, которое вы, грубо говоря, получили бы, если бы выпили 4 литра хлорированной водопроводной воды. Если вы не можете позволить себе приобрести систему полной фильтрации всей

воды, которая попадает в дом, тогда, по крайней мере, подумайте о том, чтобы купить фильтр для воды в душе.

Щелочные фильтры ★★★★★

Ваше тело начинает процветать в щелочной среде, поскольку благодаря щелочи ваши ткани более эффективно избавляются от различных не нужных им примесей. Я пользуюсь щелочным фильтром у себя дома и в офисе. Поскольку щелочной фильтр использует электромагнитный процесс, чтобы отделить кислую воду от щелочной, то вода, которую вы помещаете в него, должна быть обогащенной минералами, а не дистиллированной или добытой методом обратного осмоса.

Некоторые щелочные фильтры также делают воду «гексагональной», а это означает, что на молекулярном уровне она становится более плотной, богатой и питательной. Все это, вместе взятое, положительно влияет на здоровье во многих отношениях. Чтобы получить дополнительную информацию по этой теме, прочтите мою книгу «*Семь столпов здоровья*». Я рекомендую своим пациентам пить щелочную гексагональную воду.

Некоторые виды воды в бутылках также являются щелочными. *Evamar* и *Abita* – это лишь некоторые из видов щелочной воды.

ТОВАРИТЕЛЬСТВО
С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ГЛАВА



СОВЕТЫ ПОКУПАТЕЛЯМ

ПЛАНИРУЙТЕ СВОИ ПОКУПКИ ЗАГОДЯ

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ЗДОРОВО ПИТАТЬСЯ, действительно приходится прилагать немало усилий. Однако вы можете сократить то время, которое вы тратите на приготовление здоровой пищи, если проведете небольшую подготовительную работу и все распланируете наперед. Сделайте следующее: (1) освободите ваш холодильник, кладовую и все шкафчики на кухне от всех нездоровых, смертоносных, обработанных пищевых продуктов; (2) внимательно читайте этикетки, чтобы вычислить, содержатся ли в продуктах, которые вы покупаете, скрытые источники сахара и пищевые добавки, такие как МСГ; (3) заранее напишите список продуктов, которые вам необходимо купить, и если у вас в холодильнике закончатся те или иные продукты, докупайте их в течение недели, предварительно добавив в список; (4) чтобы приучить свою семью есть здоровую пищу, начните готовить, по крайней мере, одно постное блюдо в неделю и включите в свой рацион один десерт, который будет состоять в основном из фруктов; и (5) создайте у себя в кладовке запас здоровых продуктов, чтобы в экстренной ситуации вам не приходилось готовить еду из смертоносных продуктов. Добавьте эти важные продукты в свой список покупок, если они отсутствуют или заканчиваются:

Кладовка

- Оливковое масло и другие здоровые масла холодного отжима (если есть возможность, лучше выбирайте натуральное масло)
- Натуральные сушеные или консервированные бобы нескольких разновидностей (при выборе консервированных бобов держитесь подальше от тех, в которые добавлялись животные жиры, соль или другие консерванты)

- Макароны изделия, хлеб, крупы и крекеры из цельного зерна с высоким содержанием клетчатки
- Натуральные приправы без соли (помните, следует покупать лишь те товары, которые не подвергались облучению)
- Натуральный кофе и чай
- Натуральные орехи и чеснок
- Натуральный лук и картофель

Холодильник

- Замороженные овощи (избегайте консервированных овощей, насколько это возможно)
- Обезжиренные молочные продукты (обезжиренное молоко, нежирные сыры, обычный кефир, йогурты и т.д.)

- Свежие натуральные фрукты и овощи (не покупайте слишком большое их количество; лучше заходите в магазин каждые пару дней, и таким образом у вас на столе всегда будут свежие продукты, а не такие, которые лежали в холодильнике уже пять дней)
- Постное натуральное мясо домашних животных и дикой рыбы

Непродуктовые товары

- Соковыжималка (ищите такую соковыжималку, которая дает возможность добавлять мякоть обратно в сок)
- Распылитель (отличный способ распылять оливковое масло на овощи перед жаркой

или приготовлением на гриле, а также добавлять масло в салаты)

- Кувшин-фильтр для воды (если вы не можете позволить себе фильтровать воду в целом доме, намного экономнее фильтровать воду самостоятельно с помощью кувшина-фильтра)



Перед тем, как идти в магазин

- Перед тем как идти в продуктовый магазин, всегда съедайте здоровый, сбалансированный завтрак или перекусите чем-нибудь, в чем содержится много клетчатки, чтобы вы были сыты. Если вы будете сыты, ничто не будет искушать вас, когда вы попадете в магазин, и вы не станете загружать свою тележку вредными продуктами!
- Не забудьте свой список покупок! Он поможет вам не совершать покупок на эмоциях и не покупать продуктов, вредных для здоровья.





КОГДА ВЫ В МАГАЗИНЕ

КОГДА ВЫ НАХОДИТЕСЬ В МАГАЗИНЕ, придерживайтесь заранее составленного списка и следуйте этим советам:

✓ В супермаркетах держитесь подальше от рядов, где находятся ящики с переработанными, искусственными пищевыми продуктами. Отделы с живой пищей всегда расположены по периметру магазинов! Именно в этих отделах вы должны покупать большую часть всех продуктов.

✓ Если вы, в поисках здоровой пищи из зерновых, все же отважились зайти в от-

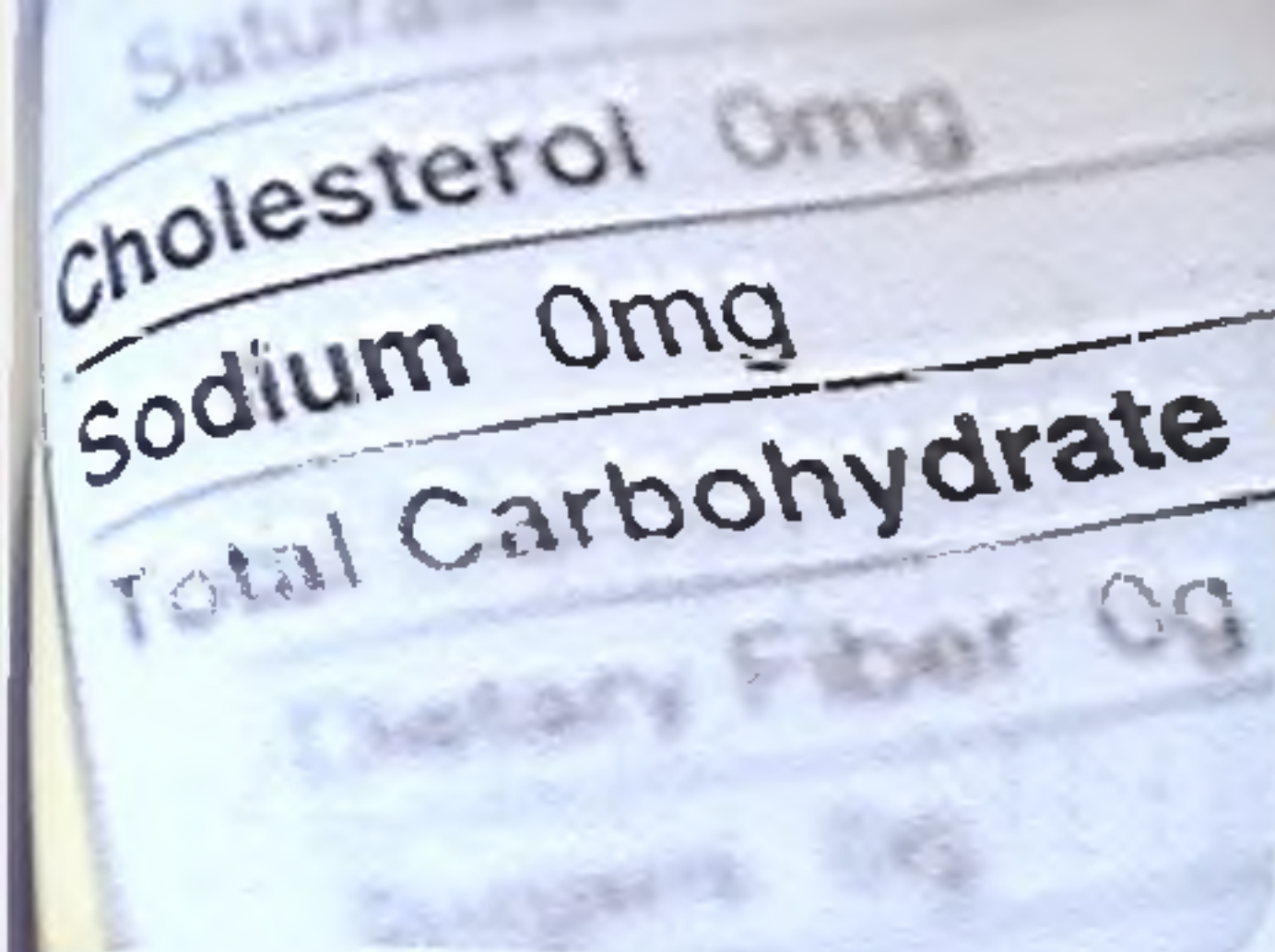
дел переработанных продуктов, помните, что большинство живых продовольственных товаров всегда расположены на самых высоких и самых низких полках, а мертвые, переработанные полуфабрикаты находятся на самом видном месте на полках, которые расположены как раз напротив ваших глаз.

✓ Замороженные фрукты и овощи – приемлемый вариант. Будьте осторожны при выборе готовых обедов из замороженных продуктов и внимательно читайте этикетки на упаковках этих продуктов. Мои рекомендации относительно употребления в пищу некоторых допустимых замороженных продуктов расположены на нескольких последующих страницах.

✓ Внимательно читайте этикетки! Внимательно читайте этикетки! Внимательно читайте этикетки! Обращайте внимание на этикетки, расположенные на обратной стороне упаковки, – это поможет вам сделать самый мудрый выбор.

✓ Остерегайтесь соблазнительных ароматов, которые доносятся из отдела хлебобулочных изделий, где продаются пончики, пирожные, торты и пироги.





Расшифровка этикеток

Вы сможете сделать более правильный выбор пищи в магазине, если будете понимать всю информацию, которая находится на этикетке продукта в разделе «Состав» или «Ингредиенты». Вот ее краткая расшифровка:

- Под **«УГЛЕВОДАМИ»** на этикетке подразумеваются клетчатка и сахар, независимо от того, присутствовали они в продукте исходно или были искусственно добавлены.
- **«КЛЕТЧАТКА»** – это то, что большинству американцев необходимо добавить в свой рацион. Этот пункт на этикетке указывает, какое количество неперевариваемых углеводов содержится в продукте.
- **«ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИРОВ/НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ/ТРАНСГЕННЫЕ ЖИРЫ/ХОЛЕСТЕРИН»** – это питательные вещества, которые связаны с развитием хронических заболеваний, таких как рак, болезни сердца и высокое кровяное давление. Руководствуйтесь информацией на этикетках и выбирайте продукты с низким содержанием этих веществ. Будьте особенно осторожны с трансгенными жирами.
- **«САХАР»** – тут имеются в виду естественные виды сахара и искусственно добавленный сахар. Если вы опасаетесь искусственно добавленных видов сахара, то вместо того, чтобы смотреть всю этикетку полностью, ищите информацию о содержании сахара в ингредиентах из первых трех категорий. (Не забудьте поискать сахар, указанный под другими именами, такими как кукурузный сироп, кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы, концентрат фруктового сока, мальтоза, глюкоза, сахароза, мед и кленовый сироп.)
- **«СОЛЬ»** также указывают на этикетках под видом натрия, хлорида натрия, казеината натрия, глутамата, тринатрия фосфата, натрия аскорбата, бикарбоната натрия, лактилата стеарола. Для того чтобы продукт можно было считать «продуктом без содержания соли», в нем должно содержаться менее 5 мг натрия на порцию; «продуктом с очень низким содержанием натрия» - 35 мг или менее на порцию; «продуктом с низким содержанием натрия» - 140 мг или менее на порцию.
- Из пункта **«КАЛОРИИ/КАЛОРИИ ИЗ ЖИРОВ»** вы можете узнать, какое количество энергии вы получаете из порции, и это поможет вам контролировать потребление калорий. В категории «Калории» показана общая калорийность продукта, в том числе количество калорий, которые организм получит из жиров, белков и углеводов. В категории «Калории из жиров» показано, какое количество калорий ваш организм получит конкретно из жиров. Основное правило заключается в том, что пища, общее количество калорий в которой составляет 40 килокалорий или менее на порцию, считается «низкокалорийной»; 400 килокалорий или более – «высококалорийной».
- **«РАЗМЕР ПОРЦИИ»** свидетельствует о том, какое количество продукта представители ОПСХ рекомендуют употреблять за один присест. Важно помнить, что информация о продукте указывается на этикетке в зависимости от размера порции, а не от общего размера упаковки.
- **«ПРОЦЕНТ СУТОЧНОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ (% СЭЦ)»** свидетельствует о том, какое количество суточной потребности того или иного вещества вы покроете, употребив порцию данного продукта.

НАЧНИТЕ С СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПРОДУКЦИИ, МЯСА И РЫБЫ



ПОКУПАЙТЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ почаще, а не пытайтесь за один раз закупить большое их количество на неделю вперед. И не покупайте одни и те же фрукты и овощи каждую неделю. Постоянно пробуйте что-нибудь новенькое. Покупайте фрукты и овощи разного цвета, поскольку в овощах и фруктах каждого конкретного цвета содержатся уникальные защитные вещества – фитонутриенты и антиоксиданты.

Покупайте свежую зелень, такую как натуральная кинза, петрушка и базилик, вместо сухих приправ. Подумайте о том, чтобы выращивать зелень у себя дома в вазоне. Зайдите в местный питомник, купите там рассаду или семена и поинтересуйтесь, как правильно выращивать свежую зелень.

Не обращайтесь излишнего внимания на гликемические показатели фруктов и овощей. За исключением картофеля и нескольких плодов, таких как папайя, ананасы и арбузы, у большинства фруктов и овощей низкий гликемический индекс. (И все равно вы можете есть папайю, ананасы и арбузы в небольших количествах, хотя у них и не очень низкие гликемические показатели.)

Подумайте о том, что происходит за пределами продуктового магазина

Большая часть свежих продуктов, которые мы покупаем в магазине, проехала более 1500 километров с фермы, где они были выращены, прежде чем попасть в магазин¹. Почти каждый продуктовый магазин получает от 85 до 90 процентов всех продуктов, которые в нем продаются, из другой области. Организованные рынки – вот где можно купить действительно свежие продукты. Продукты на них везут прямые их производители, и рынки эти расположены по всей стране. На них часто представлен такой же ассортимент товаров – если не больший, – как и во многих крупных супермаркетах.

Еще одним важным источником свежих фруктов и овощей являются стихийные рынки, на которых можно купить продукцию непосредственно у местных фермеров, продающих только натуральные продукты. Для получения дополнительной информации о стихийных рынках, или если вы хотите найти такой рынок в том городе, в котором живете (это касается только проживающих в США), посетите веб-сайт www.nal.usda.gov/afsic/Pubs/CSA/csa.shtml.

Мясо, птица и морепродукты

Наиболее важный момент в выборе мяса – это выбирать самые постные кусочки. Как я уже упоминал ранее, я предпочитаю натуральное мясо животных и птицы, которые выращивались в природных условиях. Всегда выбирайте натуральный мясной фарш, филе, грудинку и мясо для жаркого. Обязательно попросите мясника обрезать весь видимый жир. Вы также можете приобрести постную говядину в специальных отделах супермаркетов.

Выбирайте мясо без нитритов и нитратов. Курица и индейка – самый лучший выбор в этом плане. Из куриного филе без нитритов и нитратов можно также делать фахитос или обжаривать его на сковородке.

Что касается морепродуктов, выбирайте дикую рыбу, а не выращенную на фермах. Я рекомендую мясо небольшого по размеру тунца, которое продается во многих магазинах здорового питания, потому что он, как правило, практически не содержит ртути. Моллюски, креветки, крабы, омары, устрицы и тому подобное можно есть лишь

Избавляемся от кожи

Если вы будете удалять кожу с курицы, которую едите, это вдвое сократит количество калорий и жиров, которое вы получите из ее мяса. Но задавались ли вы хоть раз вопросом, когда ее удалять – до или после приготовления? Это не повлияет значительным образом на количество калорий или жира, если вы приготовите куриное филе с кожей, так что вы можете не спешить и снять кожу с кусочков курицы после приготовления птицы – особенно если вы готовите кусочки курицы, которые быстро высыхают, такие как грудка. Если вы приготовите такой кусок мяса в коже, оно будет более сочным и нежным.

время от времени, но удостоверьтесь, что вы их хорошо приготовили.

Если вы будете внимательно выбирать самые постные куски свинины и попросите мясника обрезать весь видимый жир, можете смело время от времени есть ветчину, отбивные из нежирной свинины, жареную свинину и свиную вырезку. Старайтесь не есть колбасу и бекон, потому что в них содержится боль-

шое количество насыщенных жиров. Но определенные виды бекона без нитритов, например натуральный бекон из индейки торговой марки «Эпплгейт», являются приемлемыми для употребления и невероятно вкусными. Вы также можете попробовать курицу, телятину, баранину, утку, мясо зубра или лося торговой марки «Корниш» – ведь во всех этих видах мяса, как правило, практически нет жира.



СОВЕТЫ ОТНОСИТЕЛЬНО МОЛОЧНОЙ ПРОДУКЦИИ



БОЛЬШИНСТВУ ИЗ НАС НРАВЯТСЯ молочные продукты, конечно, за исключением тех людей, у которых аллергия или повышенная к ним чувствительность либо невосприимчивость лактозы. Однако молочные продукты бывают как здоровые, так и нездоровые. Вот что я лично рекомендую.

Если у вас есть такая возможность, всегда покупайте натуральные молочные продукты.

Если для вас такой вариант является слишком дорогим, вы можете покупать обычные обезжиренные молочные продукты или молочные продукты с низким содержанием жира.

Если вы решили попробовать покупать натуральное, обезжиренное молоко или молоко с низким содержанием жира, попробуйте молоко торговой марки *Horizon Organic*. Эта компания выпускает молоко с низким содержанием жира, обезжиренное молоко и молоко без лактозы, а также широкий спектр натуральных молочных продуктов.

Начните покупать обезжиренный сыр, сыр рикотта, а также сыр из частично обезжиренного молока. Если вы хотите попробовать сыр, в порции которого содержится всего лишь 35 килокалорий, попробуйте линию легких сырных закусок торговой марки «Смеющаяся корова».

Я настоятельно рекомендую вам потреблять простой кефир либо йогурт обезжиренный или с низким содержанием жира. Ароматизированные йогурты и йогурты «с кусочками настоящих фруктов» по количеству сахара, которое в них содержится, приравниваются к шоколадному батончику; лучше покупайте простой обезжиренный йогурт. Перемешайте его со свежими фруктами, корицей, нектаром агавы или другими природными ингредиентами, чтобы придать ему приятный вкус и аромат.

Кроме того, выбирайте натуральное сливочное масло, вместо маргаринов и «легких» масел, но потребляйте его в умеренных количествах, поскольку в нем очень много жира.



Если вы не можете переварить молочные продукты

Как я уже упоминал на странице 104, исследования доказывают, что потребление молочных продуктов связано с развитием хронических ушных инфекций у некоторых детей³. Молочные продукты перегружают желудок и вызывают отечность слизистых носа, которая блокирует носовые ходы, что, в свою очередь, способствует развитию ушных инфекций. Я обнаружил, что некоторые пациенты, особенно дети, в состоянии покончить со своим хроническим воспалением ушей, просто перестав употреблять молочные продукты.

Независимо от того, есть у вас хронические ушные инфекции или нет, если потребление молочных продуктов вызывает у вас перегруженность желудка, вы можете улучшить свое самочувствие, если просто:

- Откажетесь от всех блюд из сыра – особенно пиццы – на три месяца, поскольку сыр, как правило, является главным виновником перегруженности желудка.
- Если перегруженность желудка не пройдет после того, как вы перестанете употреблять сыр, попробуйте отказаться от всех молочных продуктов на тот же период времени, и затем, когда начнете вновь употреблять их, покупайте только натуральные продукты.
- Если симптомы не пройдут после того, как вы повторно начнете употреблять молочные продукты спустя три месяца, в качестве последнего варианта попробуйте перейти на натуральное обезжиренное коровье молоко или на козье молоко и козий сыр.
- Удивительно, но у некоторых моих пациентов после трехмесячного отказа от молочной продукции так и не наступает облегчения. Если ни одно из вышеперечисленных действий не помогло вам избавиться от перегруженности желудка, возможно, вам придется навсегда отказаться от молока и заменить продукты из коровьего молока рисовым или миндальным молоком либо небольшим количеством соевого молока и соевого сыра.

Антибиотики и животноводство

По данным Союза неравнодушных ученых, 70 процентов общего количества антибиотиков, которые производятся в США (а это 14 тысяч тонн лекарственных препаратов в различной форме в год), используется для стимулирования роста и предупреждения заболеваний у здорового скота. Американская медицинская ассоциация выступает против использования антибиотиков в сельском хозяйстве для применения на здоровых животных⁷.



ПРОДУКТЫ ИЗ МОРОЗИЛКИ: ПРИЕМЛЕМЫЙ ВАРИАНТ

ХОТЯ СВЕЖИЕ ПРОДУКТЫ питания и являются самым лучшим вариантом для здорового питания, но замороженные продукты также приемлемы, потому что, например, в замороженных фруктах и овощах сохраняется большее количество витаминов, чем в свежих, но перезрелых, консервированных или химически обработанных. Один из наиболее важных факторов при выборе хороших замороженных продуктов — это изучение состава продукта на этикетке, поскольку так вы можете узнать, является ли пища здоровой. Выбор замороженных фруктов и овощей — довольно простой процесс: вы читаете этикетку на упаковке с замороженным горошком, и если в списке ингредиентов указан только «горох», можете смело его покупать! Но найти здоровые замороженные блюда немного сложнее.

Есть несколько приемлемых вариантов замороженной пищи, которые я рекомендую ввиду их калорийности, содержания натрия, жиров, белков и клетчатки. Я попытался порекомендовать вам наиболее здоровые продукты, однако очень трудно, если не невозможно, найти замороженные продукты, которые были бы на 100 процентов здоровыми. В конце концов, замороженные продукты не должны быть основным пунктом в нашем рационе, но их можно употреблять от случая к случаю, когда у вас нет возможности приготовить что-нибудь другое. Очень важно ограничить их потребление до одного или двух раз в неделю. Помните, умеренность является ключевым фактором в этом плане.

ПРИМЕЧАНИЕ. Пожалуйста, имейте в виду, что в упаковках некоторых продуктов, которые я рекомендую ниже, содержится более чем одна порция этих продуктов.

Не коптите замороженные продукты в микроволновке!

Я не рекомендую разогревать замороженные продукты в микроволновой печи. Если на упаковке написано, что продукт можно приготовить в обычной духовке, сделайте это. Большая часть моих пациентов разогревает замороженные закуски в духовке с функцией конвекции или в тостере. Они просто достают замороженные продукты из картонной или пластиковой упаковки, кладут их в специальную посуду, выставляют на духовке низкую температуру, например 180 градусов, и разогревают их примерно 20-30 минут, внимательно следя, чтобы они не подгорели.

ЗАМОРОЖЕННЫЕ ЗАКУСКИ

ЗАКУСКИ ТОРГОВОЙ МАРКИ VOILA!

- Макароны с курицей: 260 килокалорий, 660 мг натрия, 7 г жира, 32 г углеводов, 15 г белка, 2 г клетчатки

ЗДОРОВЫЕ ЗАКУСКИ ТОРГОВОЙ МАРКИ HEALTHY CHOICE

- Лосось в укропном соусе: 240 килокалорий, 600 мг натрия, 6 г жира, 26 г углеводов, 19 г белка, 5 г клетчатки

ЗАМОРОЖЕННЫЕ ОБЕДЫ ТОРГОВОЙ МАРКИ HEALTHY CHOICE

- Курица с брокколи: 300 килокалорий, 430 мг натрия, 5 г жира, 46 г углеводов, 17 г белка, 8 г клетчатки
- Традиционная индейка: 300 килокалорий, 550 мг натрия, 4 г жира, 42 г углеводов, 21 г белка, 6 г клетчатки

ОБЕДЫ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ ТОРГОВОЙ МАРКИ HEALTHY CHOICE

- Куриное феттучини: 210 килокалорий, 570 мг натрия, 5 г жира, 23 г углеводов, 16 г белка, 5 г клетчатки
- Курица «Сезам»: 230 килокалорий, 600 мг натрия, 4 г жира, 34 г углеводов, 13 г белка, 5 г клетчатки

ПРОДУКТЫ ТОРГОВОЙ МАРКИ KASHI

- Черная фасоль с манго: 340 килокалорий, 430 мг натрия, 8 г жира, 58 г углеводов, 8 г белка, 7 г клетчатки

- Паста с курицей «Помодоро»: 280 килокалорий, 470 мг натрия, 6 г жира, 38 г углеводов, 19 г белка, 6 г клетчатки

БЛЮДА ТОРГОВОЙ МАРКИ STOUFFER'S

- Курица с глазурью терияки: 280 килокалорий, 650 мг натрия, 3 г жира, 45 г углеводов, 17 г белка, 2 г клетчатки
- Макароны с курицей и брокколи: 260 килокалорий, 660 мг натрия, 6 г жира, 34 г углеводов, 17 г белка, 3 г клетчатки
- Куриная лазанья: 290 килокалорий, 650 мг натрия, 6 г жира, 37 г углеводов, 21 г белка, 3 г клетчатки

ПРОДУКТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ТОРГОВОЙ МАРКИ WEIGHT WATCHERS

- Курица с пармезаном: 290 килокалорий, 630 мг натрия, 5 г жира, 35 г углеводов, 26 г белка, 4 г клетчатки
- Пикантная курица с макаронами: 260 килокалорий, 480 мг натрия, 4 г жира, 32 г углеводов, 23 г белка, 4 г клетчатки

ЖИВЫЕ ПРОДУКТЫ ТОРГОВОЙ МАРКИ SOUTH BEACH

- Курица «Кунг пао»: 250 килокалорий, 630 мг натрия, 9 г жира, 14 г углеводов, 25 г белка, 4 г клетчатки
- Курица «Санта-Фе» с рисом и фасолью: 340 килокалорий, 750 мг натрия, 12 г жира, 35 г углеводов, 22 г белка, 4 г клетчатки



ХЛЕБ И ЗЕРНОВЫЕ

КАК Я УЖЕ ПИСАЛ в этой книге на страницах 36-37 и 56-57, чтобы найти продукты питания из цельного зерна на полках в супермаркете, очень важно читать список ингредиентов на обратной стороне упаковки любого товара. Если первыми в списке указаны цельные зерна, то вы с большой долей вероятности держите в своих руках продукт из цельного зерна. (Ищите на упаковках в списке ингредиентов такие слова: 100% цельная пшеница, коричневый рис, цельный овес или овсяная крупа, дикий рис, цельная рожь, лебеда и т.д.).

Кроме того, вы можете определить, сделан ли тот или иной продукт из цельного зерна, если найдете на упаковке штамп Совета по вопросам продуктов из цельных зерен.

Хлеб

Некоторые продовольственные магазины начинают постепенно продавать хлеб с высоким содержанием клетчатки. (Говоря «с высоким содержанием клетчатки», я имею в виду, что в таком хлебе не менее 5 граммов клетчатки на один ломтик.) Вы всегда можете купить хлеб из цельного зерна, с высоким содержанием клетчатки в магазинах здорового питания, но если вы хотите купить здоровый хлеб в местном супермаркете, то вот на какие виды хлеба я рекомендую вам обратить внимание:

- Хлеб из цельного зерна с двойным количеством клетчатки «Арнольд»
- Хлеб из цельного зерна *Earth Grains*
- Хлеб «Иезекииль 4:9»
- Хлеб из цельного зерна

с двойным количеством клетчатки *Nature's Own*

- Хлеб с двойным количеством клетчатки *Orowheat*
- Пита из цельного зерна «Сахара»
- Хлеб *Sara Lee* с медом
- Хлеб «Манна»

Что кроется в названии хлеба?

Не думайте, что все продукты одной и той же марки состоят из цельного зерна. Вы можете быть уверенным в этом, лишь прочитав список ингредиентов на упаковке каждого отдельного продукта. Например: 100-процентный хлеб из цельных зерен торговой марки *Pepperidge Farm* полностью состоит из цельного зерна, а легкий хлеб из семи злаков той же торговой марки – нет.



Доктор Колберт
СОВЕТУЕТ

ЕШЬ ЭТО и ЖИВИ!

Овсянка

Один из самых здоровых продуктов из зерновых известен человеку уже много веков — это овсянка. Но опять же будьте внимательны, чтобы не купить искусственный, «смертоносный» вариант этого здорового продукта, который англичане едят на завтрак. Рубленая овсянка — самый лучший вариант, но и обычная овсянка также ей практически ни в чем не уступает. Однако старайтесь не покупать овсянку мгновенного приготовления и приправленную овсянку, потому что они сделаны из переработанных продуктов и содержат сахар и консерванты.

Завтраки из зерновых

Я считаю продукт из зерновых «здоровым», если в нем содержится большое количество клетчатки и как можно меньше сахара. Я рекомендую, чтобы в продуктах из зерновых, которые вы потребляете, было, по меньшей мере, 4 грамма углеводов и не более 10 граммов сахара на порцию.

Черный хлеб

Черный хлеб является достойной альтернативой пшеничному хлебу, потому что он, как правило, на 80-90 процентов состоит из измельченных семян ржи. Ржаной хлеб также является хорошей альтернативой.

Вот несколько продуктов из зерновых, которые я считаю здоровыми:

- Пшеничные хлопья торговой марки *All-Bran*
- Сухой завтрак из цельных зерен без муки «Иезекииль 4:9» (и его разновидности)
- Карамельный завтрак *Fiber One*
- Сухие завтраки *Kashi Vive*, «От сердца к сердцу» и другие продукты из зерновых фирмы *Kashi*
- Натуральные продукты из зерновых *Nature's Path*
- Мюсли Новой Англии
- Хлопья *Publix Greenwise*
- Овсяные завтраки *Quaker*
- Овсяные отруби или обычная овсянка

Завтрак из зерновых или сладости на завтрак?

Проведя анализ двадцати семи наиболее распространенных сухих завтраков из зерновых, исследователи журнала *Consumer Reports* установили, что в одиннадцати из них содержится столько же сахара, сколько и в пончике с глазурью. Сухие завтраки *Post Golden Crisp* и *Kellogg's Honey Smacks* заняли последние места в этом рейтинге, поскольку почти на 50 процентов состоят из сахара. Четыре вида сухих завтраков, как обнаружилось, содержат относительно небольшое количество сахара и большое количество диетической клетчатки: хлопья *Cheerios*, *Kix*, *Life* и *Honey Nut Cheerios*⁴. Старайтесь есть эти четыре вида сухих завтраков из зерновых или те здоровые завтраки из зерновых, которые я рекомендовал выше.



МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ И РИС

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ КУПИТЬ полезные для вашего здоровья макаронные изделия, то, кроме того, что стоит искать макаронные изделия из цельного зерна, есть еще три вещи, которые необходимо помнить:

- ПРОЦЕСС ПОМОЛА.** У очень измельченного зерна гликемический индекс выше, чем у зерна грубого помола, в котором содержится большее количество клетчатки. У толстых спагетти гликемический индекс ниже, чем у вермишели «паутинка».
- ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ.** Большинство макаронных изделий может иметь гликемический индекс либо высокий, либо низкий, в зависимости от того, как их приготовить. Если вы готовите макароны так, чтобы они оставались твердыми («аль денте»), у них, как правило, гликемический индекс будет низким. Если же вы готовите макароны долго и они получаются очень мягкими, их гликемический индекс будет высоким.

Доктор Колберт
СОВЕТУЕТ

Спагетти на ужин

Приготовьте 120 граммов спагетти из цельной пшеницы (не сорт «паутинка»), как описано на упаковке, но таким образом, чтобы они остались твердыми (как правило, для этого их достаточно варить пять-шесть минут). Поджарьте 50-200 граммов натуральной нежирной говядины с луком и столовой ложкой нарезанного чеснока. Во время приготовления полейте мясо итальянской заправкой для салатов (без соли и не облученной) и добавьте гранулированный чеснок. Соль и перец — по вкусу. Добавьте соус для макарон «Классика» из натуральных помидоров, специй и трав и тушите на медленном огне до готовности мяса. Затем полейте этим готовые спагетти. Подавать блюдо можно с супом и салатом. У вас получится одна порция.

3. СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКА.

Чем больше белка в том или ином продукте, который вы употребляете, тем медленнее поднимается уровень сахара в вашей крови и тем ниже, как правило, гликемический индекс этого продукта.

Я рекомендую продукты следующих торговых марок:

- Компания *Eden* выпускает целую линию натуральных макаронных изделий со 100-процентным содержанием цельных зерен. Посетите ее веб-сайт – www.edenfoods.com. Вы можете даже не ходить в магазин, а купить все ее продукты прямо на ее веб-сайте.
- Компания *Westbrae Natural* предлагает спагетти и лапшу для лазаньи из натуральной цельной пшеницы.

ВНИМАНИЕ: соусы для пасты в бутылках

Будьте осторожны при покупке соусов для макаронных изделий. Многие из них содержат большое количество кукурузного сиропа и других форм сахара. Выбирайте натуральные соусы с наиболее низким содержанием сахара. Я рекомендую соус для макарон

Наилучшие и наихудшие замороженные обеды из вермишели⁵

- Наилучший вид замороженных обедов из вермишели: макароны с курицей торговой марки *Voila*.
- Наихудший вид замороженных обедов из вермишели: куриное фарфалле торговой марки *Bertolli* (в одной порция содержится больше жира, чем в тридцати кусочках «Чикен МакНаггетс» из «Макдоналдса»).

«Классика» из натуральных помидоров, специй и трав. Еще один хороший вариант – натуральный грибной соус *Muir Glen* и натуральные соусы *Newman's Own*, которые бывают нескольких видов.

Коричневый рис

Как и в случае с хлебом, советую вам не сосредотачиваться только на продуктах из цельного зерна и рассмотреть такой вариант, как продукты из «проросших зерен». Проросший коричневый рис – это коричневый рис, который замачивают в воде, чтобы из

него проросли крошечные ростки. Это смягчает рис, делает его менее клейким, чем обычный коричневый рис, и придает ему хорошие вкусовые свойства. В то же время процесс прорастания повышает биодоступность аминокислот, витаминов и минералов. Вот два веб-сайта, на которых продается проросший коричневый рис: www.SolGrains.com и www.dhccare.com.



Изменение размера порции макарон

Двадцать лет назад в стандартной порции спагетти с фрикадельками, подававшихся в ресторане, содержалась одна чашка макарон с соусом и три небольшие фрикадельки, всего 500 килокалорий. Сегодня же «стандартная» порция вдвое больше, а ее энергетическая ценность составляет в среднем 1025 килокалорий⁶.

ЗАПРАВКИ ДЛЯ САЛАТОВ, МАСЛО И ЖИРЫ

ЛУЧШЕ ВСЕГО ВЫБИРАТЬ легкие заправки для салатов или смешивать оливковое масло с каким-либо натуральным уксусом или яблочным сидром в пропорции один к четырем и разбрызгивать на салат. Есть несколько здоровых вариантов заправок для салата, например заправки для салата торговой марки *Newman's Own*. Вот еще несколько вариантов, которые я могу порекомендовать:

Голубой сыр

- Заправка для салата из голубого сыра торговой марки *Lighthouse Lite*

Цезарь

- Легкая заправка для салата «Цезарь» торговой марки *Cain's*
- Легкая заправка для салата «Цезарь» торговой марки *Wish-Bone Just 2 Good*

«Тысяча островов»

- Легкий соус «Тысяча островов» торговой марки *Wish-Bone Just 2 Good*

Конечно, моя любимая заправка для салатов – это оливковое масло. Вы можете выбрать и другие типы масла – подсолнечное или ореховое, но убедитесь, что они холодной прессовки. Просто помните, что хотя это и здоровые типы масла, но в них все равно полно калорий – в одной столовой ложке приблизительно 120 килокалорий. Так что не переусердствуйте



Скрытая угроза заправки «Цезарь»

Хотя и существует несколько вариантов заправки для салатов «Цезарь» с низким содержанием жира, будьте особенно осторожны при покупке этого соуса. Соусы с все тем же пресловутым жиром зачастую самый худший продукт в супермаркете. Компании-производители таких торговых марок, как *Ken's Steak House* (в продуктах которой 9 граммов жира и 80 килокалорий на одну столовую ложку), часто на этикетке своей продукции ставят отметку «0 г углеводов». Лучшим вариантом является заправка для винегрета *Wish-Bone's Delight*, в порции которой содержится всего 2 килокалории и минимальное количество жира.

с маслом. Вот несколько советов, которые помогут вам уберечься от его отрицательных свойств:

1. Для приготовления пищи используйте здоровое масло и слегка разбрызгивайте его на продукты во время готовки. Во многих растительных маслах содержится до 120 килокалорий в одной столовой ложке, так что если вы будете использовать такое масло при жарке или для салата, вы легко можете набрать лишние килограммы. Я рекомендую использовать здоровые масла, такие как оливковое масло в бутылках с распылителем. Вы также можете обжаривать продукты в небольшом количестве кипящего масла.
2. Когда заправляете салат, используйте распылитель, чтобы уменьшить потребляемое количество масла. Нажав на распылитель в течение одной секунды, вы, как правило, добавляете в салат такое количество масла, в котором содержится всего 7 килокалорий. Распылители продаются в большинстве магазинов посуды, а некоторые производители заправок для салатов уже начинают продавать свою продукцию в бутылках с распылителем.



Здоровые жиры


Вот что я считаю порцией продукта со здоровыми жирами:

- Миндальное масло – 2 столовые ложки
- Миндаль – приблизительно 18 штук
- Пюре из свежих авокадо – ½ чашки
- Сливочное масло – 1 столовая ложка
- Масло из кешью – 2 столовые ложки
- Семена льна – 3 столовые ложки
- Легкий майонез *Smart Balance* – 2 столовые ложки
- Обезжиренный майонез *Smart Beat* – до 5 ложек (лучше использовать меньше)
- Масло (оливковое, кокосовое или любые другие здоровые масла) – 1 столовая ложка
- Орехи макадамии – 30 граммов
- Орехи пекан – 15 граммов
- Тыквенные семечки – ¼ чашки
- Семечки подсолнечника – 3 столовые ложки
- Грецкие орехи – 15 граммов



Доктор Колберт
СОВЕТУЕТ

ПРИПРАВЫ



ЕСТЬ ВСЕГО НЕСКОЛЬКО КОМПАНИЙ, которые делают приправы с низким содержанием сахара и большим количеством здоровых ингредиентов. Посетите веб-сайт <http://www.westbrae.com/products/condiments.php>, на котором продаются здоровые варианты кетчупа и горчицы. Вместо соевого соуса, я рекомендую более здоровую альтернативу – жидкие аминокислоты *Bragg's* (посетите веб-сайт www.bragg.com). Фирма *Bragg's* использует соевые продукты без ГМО, в которых содержится лишь небольшое количество естественного натрия. Не добавляйте в еду поваренную соль. Вы можете снизить потребление натрия еще больше, если будете разбавлять жидкие аминокислоты *Bragg's* водой, прежде чем добавить их в свое блюдо.

Еще один вариант – делать полностью свои собственные заправки, чтобы избежать всего того сахара и добавок, которые содержатся в готовых приправах, продающихся в магазине. Вот несколько рецептов, которые я рекомендую в своих книгах на протяжении уже многих лет.



Кетчуп⁷

1 чашка несладкого кетчупа *Westbrae*

$\frac{1}{8}$ чайной ложки чистого порошка стевии

Смешайте ингредиенты. Используйте получившуюся субстанцию так, как вы привыкли использовать кетчуп. У вас получится порция на 4 человек.




Сметанный соус⁸

1 чашка простого нежирного или греческого йогурта

1 чайная ложка 100-процентного чистого растительного глицерина

Смешайте ингредиенты. Охладите 30 минут перед тем, как подать на стол. У вас получится примерно 1 чашка.



Ореховое масло⁹

½ чашки орехов пеканов, грецких орехов или миндаля

1 столовая ложка масла из виноградных косточек холодного отжима

Смешайте орехи и масло в продуктовом комбайне или блендере, пока из них не получится крем. Намажьте на ломтик хлеба грубого помола или используйте для приготовления различных блюд. У вас получится ½ чашки.

Соус-коктейль¹⁰

1 чашка несладкого кетчупа *Westbrae*

¼ чайной ложки чистого порошка стевии

½ чайной ложки жидких аминокислот *Bragg's*

1 столовая ложка натурального хрена (использовать по вкусу)

Смешайте ингредиенты. Приправьте свежей зеленью. У вас получится 6 порций.

Порошок чили без соли¹¹

2 столовые ложки паприки

2 чайные ложки орегано

1¼ чайной ложки молотого кумина

1¼ чайной ложки чеснока

¾ ложки порошка перца чили

Смешайте ингредиенты. Хранить необходимо в герметичном контейнере. У вас получится ¼ чашки.

Мука для выпечки без пищевых добавок¹²

½ чашки пищевой соды

⅓ чашки соуса «Тартар»

⅓ рюмки аррорута

Смешайте ингредиенты. Храните и используйте получившуюся смесь так, как вы бы хранили и использовали обычную муку. У вас получится почти 2 чашки.

Пико де Галло¹³

2½ чашки нарезанных свежих помидоров

1 чашка лука, нарезанного кубиками

½ чашки нарезанной кинзы

½ чашки рубленого перца серрано

Щепотка морской соли

Лимонный сок

Смешайте ингредиенты. Поставьте в холодильник и подавайте в качестве приправы. У вас получится 3½ чашки.



ЗАКУСКИ

Я СОВЕТУЮ СВОИМ ПАЦИЕНТАМ в течение дня полноценно завтракать, обедать и ужинать, а во время второго завтрака и полдника перекусывать. В некоторых случаях вы можете также съесть легкую закуску вечером перед сном – закуску, в которой правильный баланс белков, углеводов и жиров. Здоровая закуска перед сном помогает стабилизировать уровень сахара в крови в течение всей ночи. Вот перечень закусок, которые я рекомендую.

Батончики

- Закуска торговой марки *FitSmart* (из клюквы, яблок, лимона или шоколада)
- Закуска торговой марки *Fiber One* (жевательные батончики из овса и шоколада, жевательные батончики из овса и арахисового масла)
- Закуска торговой марки *Newman's Own*

Крекеры и сыр

(можете смешивать любые крекеры с любым из вариантов сыра, перечисленных здесь)

- Жареный чеснок торговой марки *Triscuit* – 30 граммов
- Травяные крекеры торговой марки *Triscuit* – 30 граммов
- Крекеры *Triscuit Deli-Style* – 30 граммов
- Здоровый хлеб из рисовых отрубей – 30 граммов
- Острый обезжиренный сыр чеддер торговой марки *Kraft Singles* – два ломтика по 20 граммов
- Американский обезжиренный сыр торговой марки *Kraft Singles* – два ломтика по 20 граммов
- Обезжиренный сыр моцарелла торговой марки *Kraft Singles* – два ломтика по 20 граммов
- Обезжиренный швейцарский сыр торговой марки *Kraft Singles* – два ломтика по 20 граммов
- Обезжиренный творог *Breakstone* – ½ чашки

Кефир и фруктовое пюре

Перемешайте от 170 до 230 граммов обычного натурального кефира торговой марки *Lifeway* с низким содержанием жира и одно тертое яблоко среднего размера. Можете добавить 1 или 2 столовые ложки семян льна.

Сыр, фрукты и орехи

Два ломтика натурального обезжиренного сыра, одно натуральное яблоко среднего размера и пять-десять пеканов, грецких или миндальных орехов.

Протеиновый шейк

Смешайте одну ложку сухой сыворотки или рисового белка с 230 граммами натурального обезжиренного молока или рисового молока и добавьте 1-2 столовые ложки семян льна. Также можете добавить ¼ чашки ягод или половину банана.

Доктор Колберт
СОВЕТУЕТ

Закуски перед сном

Если вы хотите перекусить перед сном, но не хотите просыпаться ночью для того, чтобы сходить в туалет, попробуйте съесть что-либо из следующих продуктов:

- Небольшой фрукт или кусочек фрукта, например яблоко, грейпфрут, 100 граммов ягод или киви, небольшую горстку орехов (грецкого ореха, миндаля или пеканов).
 - Одну порцию крекеров из цельного зерна с низким содержанием жира, или один кусок хлеба из цельных зерен вприкуску с одной чайной ложкой натурального миндального масла, или 50 граммов индейки.
 - Половину чашки органического обезжиренного молока или обезжиренного творога, или обезжиренный кефир или йогурт (если у вас нет аллергии на молочные продукты) с добавлением фруктов.
- Небольшую тарелку сухих завтраков из цельного зерна (примерно $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ чашки) с натуральным обезжиренным молоком.



1950
1951
1952
1953
1954

[The main body of the page is a large, dark, and mostly illegible area, possibly representing a scan of a very dark or overexposed page. It contains faint, scattered characters and noise.]

ГЛАВА



**УЖИН ГОТОВ!
КАК ХРАНИТЬ, ГОТОВИТЬ
И ПОДАВАТЬ ЕДУ**

НЕ ИГНОРИРУЙТЕ ПРАВИЛА ХРАНЕНИЯ!



УЖИН ДОЛЖЕН БЫТЬ самым приятным временем в вашем дне, временем, когда можно остановиться, отдохнуть, собраться с семьей и друзьями и насладиться едой и общением. Вот некоторые советы относительно того, как сохранить продукты питания здоровыми и свежими от момента приготовления до момента подачи на стол. Я признаю, что для того, чтобы правильно хранить пищевые продукты, с вашей стороны потребуются дополнительные усилия. Но уверяю вас, что это того стоит, и как только вы ощутите как непосредственные, так и долгосрочные преимущества правильного хранения продуктов, вы поймете, что я имею в виду.

Советы по поводу хранения продуктов питания

Вот некоторые советы относительно того, как хранить продукты таким образом, чтобы они долго оставались здоровыми и питательными и не портились:

- Начните покупать продукты питания наивысшего качества, которые только недавно были изготовлены. (Патусальные, выращенные в природных условиях продукты – самый лучший вариант в этом плане.)
- Если есть возможность, покупайте продукты именно в тот день, когда собираетесь приготовить и съесть их или за день-два до этого. Это означает, что вам придется покупать продукты в небольших количествах и быстро их съедать.
- Если вы переоценили свои усилия и купили больше продуктов, чем можете съесть, попробуйте оставшиеся заморозить, чтобы они несколько дней не лежали просто в холодильнике, но при этом помните, что свежие продукты все равно лучше, чем замороженные.
- Заморозьте продукты при температуре 40 и ниже градусов, чтобы они не потеряли витамины и свою питательную ценность.
- Храните замороженные продукты при температуре не выше 0 градусов, чтобы сберечь максимальное количество витаминов, которые в них содержатся.
- Храните плоды (сливы, перец и т.д.) отдельно от корнеплодов и зелени в вашем холодильнике. Корнеплоды лучше всего выживают в прохладном и влажном месте; зелень (шпинат, брокколи, зеленый салат и т.д.) лучше сохраняют свои питательные свойства в условиях повышенной влажности; свежие овощи и фрукты не теряют своих полезных веществ в холодном месте без замораживания.
- Не нарежьте продукты прежде времени, поскольку повреждение тканей продукта ускоряет потерю им питательных веществ.
- Знайте, какие питательные вещества являются наиболее чувствительными к условиям хранения, – например, витамин С невероятно чувствителен к воздуху, свету и теплу. (Более подробную информацию по этому поводу ищите на следующей странице.)

Как долго свежие продукты сохраняют свои питательные свойства?

Некоторые люди покупают свежие фрукты и овощи и хранят их в течение многих дней и недель, прежде чем использовать. Они считают, что до тех пор, пока продукт хорошо выглядит или приятен на вкус, можно с уверенностью держать его в холодильнике. Однако чем дольше пища хранится, тем больше витаминов и фитонутриентов она теряет. (Есть лишь один радостный момент во всем этом: Кэтлин Браун, профессор физиологии питания, говорит, что хотя продукты со временем и теряют витамины и фито-

нутриенты, но минералы из никуда не пропадают, как бы долго они ни хранились¹.)

Виноград может потерять треть витаминов группы В, а мандарины — половину витамина С, который в нем содержится, если их держать на прилавке в течение длительного времени.

Спаржа, которая лежит на прилавке в течение недели, теряет до 90 процентов своего витамина С.

Температура, оказывается, больше всего влияет на старение продуктов — процесс, во время

которого ферменты расщепляют продукт на клеточном уровне. Люк Лаборд, профессор диетологии Университета штата Пенсильвания, обнаружил, что шпинат, который хранился при -4, теряет фолиевую кислоту и каротиноиды медленнее, чем тот, который хранился при 10 и 20 градусах, соответственно.

Хотя свежие продукты и необходимо держать в прохладной обстановке, но время все равно идет. После восьми дней хранения даже при -4 в шпинате осталось только 53 процента фолиевой кислоты².

Устойчивость некоторых питательных веществ к длительному хранению³

Питательное вещество	Устойчивость
Витамин А	Чувствителен к воздуху, свету и теплу
Витамин С*	Чувствителен к воздуху, свету и теплу
Витамин D	Относительно чувствителен к воздуху, свету и теплу
Тиамин*	Чувствителен к свету и теплу
Фолиевая кислота*	Чувствителен к воздуху, свету и теплу
Витамин К	Относительно чувствителен к воздуху, свету и теплу
Витамин В ₆	Чувствителен к свету и теплу
Рибофлавин	Чувствителен к свету и теплу
Биотин, ниацин	Относительно устойчив
Каротины*	Чувствителен к воздуху, свету и теплу

* Эти вещества являются самыми неустойчивыми.

Питательные вещества исчезают из замороженной еды

Замораживание мяса может уничтожить до 50 процентов тиамина и рибофлавина и 70 процентов пантотеновых кислот, поэтому всегда лучше есть свежие продукты.





ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЦЦИ

НЕДАВНИЕ ВСПЫШКИ ПИЩЕВЫХ отравлений, связанные с такими продуктами, как шпинат и помидоры, получили широкое внимание прессы и всего общества. В результате потребители стали излишне осторожными в плане безопасности этих свежих продуктов. Хотя вы и не можете ничего сделать, чтобы избежать опасности, которая исходит от пищевых продуктов, загрязненных в результате промышленного выращивания, сбора и обработки, все же в ваших силах сделать все возможное, чтобы не повышать риск, связанный с их употреблением, если будете правильно готовить пищу в домашних условиях.

ОПСХ и другие правительственные организации предлагают огромное множество рекомендаций относительно безопасности различных продовольственных продуктов на сайте www.foodsafety.gov. На следующей странице я привожу несколько важных, как мне кажется, советов по обработке свежих продуктов и приготовление блюд из них.

Доктор Колберт
СОВЕТУЕТ

Защита от бактерий

Чтобы защититься от бактерий, рекомендую вам использовать разбавленное чистящее средство (1 столовая ложка чистящего средства *Clorox* на 4 литра воды). Поверхности, соприкасающиеся с пищевыми продуктами, вы должны регулярно очищать средством *Clorox*, а не моющими средствами распространенных марок, в которых, как правило, содержатся различные вредные химические вещества. Храните разбавленное чистящее средство *Clorox* в распылителе под раковиной, чтобы оно всегда было под рукой. Дезинфицирующие салфетки *Clorox* – еще более удобный вариант, и поэтому я также рекомендую использовать их для чистки посуды.

Если вы предпочитаете природные средства для дезинфекции вашей кухни, очень эффективными природными антибактериальными средствами являются обыкновенный уксус, экстракт зерен грейпфрута, экстракт из кожуры апельсина и масло чайного дерева.



- » Всегда мойте руки перед тем, как чистить свежие продукты, и почаще мойте их в процессе приготовления.
- » Мойте овощи и фрукты в прохладной проточной воде, чтобы удалить грязь и остатки пестицидов.
- » Поверхность, на которой вы режете овощи и фрукты, либо разделочную доску тщательно мойте горячей водой с мылом или антибактериальным чистящим средством. (По поводу антибактериальных чистящих растворов смотрите мои советы на предыдущей странице.)
- » Находясь в магазине, кладите продукты в корзину или тележке отдельно друг от друга. (Сырое мясо помещайте в полиэтиленовые пакеты, чтобы соки из него не вытекли и

не попали на другие продукты, которые лежат у вас в корзине.) Во время разделки и приготовления продукты держите отдельно, чтобы избежать взаимного загрязнения. Например, используйте различные разделочные доски и ножи для свежих или готовых продуктов и для сырого мяса. Мойте руки после обработки сырого мяса, а разделочную доску и все кухонные приборы, которые соприкасались с сырым мясом, сразу кладите в раковину и промывайте горячей водой с мылом.

- » Для сырых и приготовленных продуктов используйте отдельную посуду и приборы. Перекладывая сырые продукты с разделочной доски в кастрюлю или сковородку

либо в духовку и затем приготовленную пищу — с плиты на стол, пользуйтесь разными ложками и лопатками.

- » Никогда не кладите приготовленные продукты на ту же тарелку, на которой они лежали, когда еще были сырыми.
- » Для маринования продукты ставьте только в холодильник, а не оставляйте на кухонном столе.
- » Размораживайте продукты в холодильнике, а не на столе. Никогда не замораживайте повторно уже размороженные продукты.
- » Никогда не оставляйте охлажденные продукты при комнатной температуре более чем на два часа. (Если это происходит в жаркий день, не оставляйте их даже на час.)

Иногда лучше не спешить!

Я всегда советую людям тщательно мыть, разрезать и готовить фрукты или овощи непосредственно перед тем, как вы собираетесь их съесть. Возможно, вам захочется нарезать их заранее, чтобы потом не тратить на это время, но как только они соприкасаются с воздухом, они сразу начинают терять питательные вещества, такие как фолиевая кислота, биотин и витамины С, В₁₂, D, E, K и A. Если у вас и возникла необходимость порубить или нарезать овощи либо фрукты, сделайте это непосредственно перед употреблением их в пищу, и тогда их питательная ценность еще сохранится до того момента, как вы их съедите.

То же самое касается приготовления пищи. Хотя занятые женщины и любят готовить еду заранее, имейте в виду, что, разогревая пищу или ее остатки, вы лишаете ее витаминов и других питательных веществ. Свежеприготовленное блюдо более питательно, чем то, которое вы приготовили и поставили в холодильник, а затем разогреваете.



КАК ПРИГОТОВИТЬ ЗДОРОВУЮ ПИЦЦУ

НА
СТРА-
НИЦАХ ЭТОЙ

КНИГИ я рекомендую несколько методов приготовления пищи, а также предупреждаю вас об опасности вредных методов, которых следует избегать. Но, независимо от того, какой способ вы выберете, самое главное — не убивайте живую пищу, излишне разваривая или пережаривая ее. Исследователь Эдвард Хоуэлл посвятил почти всю свою жизнь исследованию

ферментов. Он обнаружил, что, когда пища готовится при температуре выше 118 градусов на протяжении тридцати минут, почти все ферменты, содержащиеся в ней, разрушаются. Эти ферменты — «животворящая» часть любого продукта⁴.

Когда вы варите овощи, питательные вещества остаются в отваре. К тому времени, как овощи станут достаточно мягкими, чтобы можно было их есть, в отвар переходит больше минералов и витаминов, чем остается в самих овощах! Таким образом, вы создали смертоносную пищу из живой.

Если вам и приходится

отваривать овощи, то сначала доведите воду до кипения, а затем кладите в нее овощи на короткий промежуток времени. Не позволяйте им долго кипятиться в воде. Сразу после приготовления слейте воду и подайте овощи на стол. Если это возможно, старайтесь вовсе не кипятить овощи.

Никогда не жарьте пищевые продукты во фритюре. Масла, используемые при приготовлении пищи во фритюре, как правило, токсичные, и мясо впитывает эти вредные масла, как губка. Однако вы можете слегка обжаривать продукты на здоровом масле.

Наилучшие и наихудшие масла для приготовления пищи

Вот список лучших и худших масел для приготовления пищи, начиная с масел с высокой точкой кипения и оканчивая маслами с низкой точкой кипения⁵. (Как я уже писал на странице 63, чем ниже точка кипения масла, тем быстрее масло расщепляется и образует свободные радикалы.)

Самое лучшее масло	Точка кипения (в градусах Цельсия)	Самое худшее масло	Точка кипения (в градусах Цельсия)
Масло из рисовых отрубей	257	Сало	187
Масло из виноградных косточек	215	Нерафинированное кукурузное масло	160
Масло из орехов макадамии	198	Нерафинированное соевое масло	160
Сливочное масло	176	Нерафинированное подсолнечное масло	107
Кокосовое масло	176	Нерафинированное рапсовое масло	107
Свежее оливковое масло	160		

Распрощайтесь с микроволновкой

Результаты одного исследования показали, что всего лишь шесть минут приготовления в микроволновой печи уничтожают половину витамина B₁₂, содержащегося в молочных продуктах и мясе, – а ведь это намного больше, чем при любых других способах приготовления⁶. В ходе другого исследования было обнаружено, что во время приготовления в микроволновой печи брокколи потеряла от 87 до 97 процентов нескольких основных антиоксидантов, которые защищают организм человека от рака⁷. Я рекомендую использовать духовку с режимом конвекции или обычную плиту для разогрева почти всех тех продуктов, которые вы привыкли разогревать в микроволновой печи.



Доктор Колберт
СОВЕТУЕТ

Методы приготовления пищи

- » ПРИГОТОВЛЕНИЕ В КИПЯЩЕМ МАСЛЕ. Используйте небольшое количество натурального масла — кокосового, сливочного, топленого или масла из орехов макадамии. У свежего оливкового масла более низкая точка кипения, чем у этих видов масла, и оно начнет расщепляться при нагревании до 160 градусов.
- » ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ. Это прекрасный способ для приготовления овощей. Готовясь на пару, овощи практически не теряют своих питательных веществ.
- » ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ГРИЛЕ. Используйте газовый гриль вместо угольного, поскольку уголь при сгорании выделяет опасные химические вещества. Расположите вертел с мясом как можно выше, подальше от пламени. Когда мясо готовится над огнем, жир капает в огонь и превращается в дым. Пестициды, содержащиеся в жире, впитываются в мясо и образуют обуглившуюся корочку. В обугленном мясе присутствует химикат, который называется бензопирен, — очень сильный канцероген. Поэтому гарь следует соскабливать. Не давайте ее даже собакам.
- » ЗАПЕКАНИЕ И ОБЖАРКА. Посыпьте и полейте мясо и овощи оливковым маслом, морской солью и свежемолотым черным перцем. Затем запекайте их в духовке в течение получаса – и у вас получится вкусная, здоровая альтернатива жареной пище. Сладкий картофель, помидоры и спаржа получаются особенно вкусными, когда их запекают таким образом.

Посуда для приготовления пищи

Более подробно о вреде определенных видов посуды я рассказываю в своей книге «Семь столпов здоровья». Вот список посуды, которую я считаю подходящей для приготовления пищи:

- Стекло и стеклянная посуда (идеальным вариантом является посуда фирмы Pyrex).
- Керамическая посуда (я рекомендую посуду торговой марки Corningware), но если на эмали появляются сколы, сразу же выбросьте такую посуду.
- Посуда из нержавеющей стали.
- Посуда из анодированного алюминия – при ее изготовлении используется электрохимический процесс, который «запечатывает» алюминий, предотвращая его выщелачивание в еду. Это единственная приемлемая альтернатива алюминиевой посуде.

СОЗДАНИЕ ОБСТАНОВКИ ДЛЯ УЖИНА



АТМОСФЕРА ВО ВРЕМЯ УЖИНА обязательно должна быть радостной. Выключите телевизор, не смотрите спортивных матчей и новостей, не находитесь в напряженном ожидании своего любимого сериала. Начните ужин с искренней благодарственной молитвы. Остановитесь и задумайтесь о том, насколько вы благодарны Богу. Затем поддерживайте разговор в приятных тонах. Не используйте ужин как время для того, чтобы отругать своих детей или поговорить на тревожные темы. Никогда не упрекайте друг друга и не спорьте во время обеда. На картине Леонардо да Винчи «Тайная вечеря» показано, как ученики беседуют и радуются возможности пообщаться с Иисусом. Пусть это будет хорошим примером для вас.

Я иногда слышу, как люди кричат и спорят в ресторанах. Это самое худшее, чем можно заняться во время еды! Когда у вас стресс, ваш организм не может нормально переваривать пищу. Кровь начинает оттекать от желудочно-кишечного тракта к мышцам, поскольку они напрягаются. Это не дает пищеварительным сокам нормально работать. Пища остается в желудке дольше, чем нужно, вызывая изжогу и несварение. Кроме того, пища не переваривается надлежащим образом, что приводит к вздутию живота, образованию газов, запоров и даже поноса.

Если вы расстроены, рассержены или раздражены, успокойтесь и лишь потом ешьте.

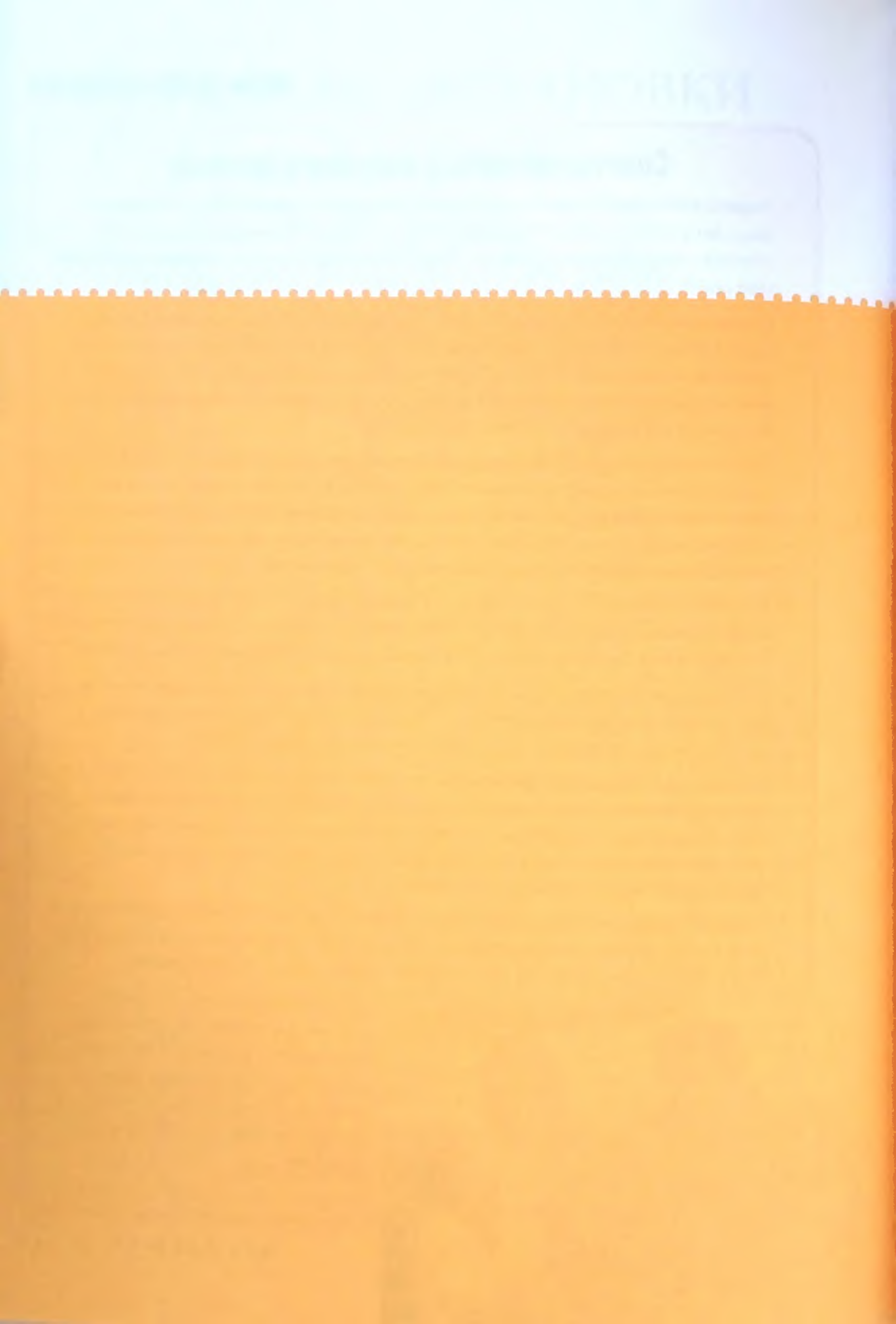
Очень важно всей семьей собираться за обеденным столом – даже если это происходит всего один или два раза в неделю, – и особенно это важно для детей. Когда вся семья за ужином собирается за столом, у родителей появляется возможность восстановить внутреннюю связь со своими детьми. Даже если они уже подростки, вы должны хотя бы попытаться провести время с ними. Вы моментально ощутите на себе преимущества такого общения. Исследования показали, что подростки, которые собираются за обеденным столом со своими родителями по пять раз в неделю или чаще, в три раза реже пробуют марихуану, в два с половиной раза реже начинают курить сигареты и в полтора раза реже употребляют алкоголь, чем те, которые редко обедают со всей своей семьей. Исследования также показывают, что подростки, которые обедают или ужинают вместе со своими родителями, намного чаще получают хорошие оценки и знают, что их родители гордятся ими⁸.

Советы по поводу здорового питания

- Пережевывайте каждый кусок еды, по меньшей мере, двадцать-тридцать раз, откладывая в это время вилку в сторону. В вашей слюне содержатся специальные ферменты для расщепления углеводов, которые называются пتيالлин и амилаза. Дайте этим ферментам возможность выполнить свою работу.
- Для пережевывания пищи используйте свои коренные зубы. Не используйте во время еды свои клыки и резцы, как это делают львы и тигры. У них короткий пищеварительный тракт и огромное количество соляной кислоты, которая помогает расщеплять сырое мясо. В отличие от них, мы с вами не вырабатываем столько соляной кислоты, чтобы переварить наполовину пережеванное мясо, так что оно попадает в кишечник непережеванным.
- Остановитесь и насладитесь тем, что вы едите. Если вы едите поспешно, действие соляной кислоты подавляется, что затрудняет пищеварение. Также, торопясь, вы съедаете больше еды, чем вам нужно. Гипоталамусу, расположенному в вашем мозге, необходимо около двадцати минут, чтобы сообщить вашему организму, что вы насытились. Многие люди могут впихнуть в себя тысячи калорий, прежде чем гипоталамус сообщит им, что уже «хватит» есть.
- Не пейте во время еды холодных напитков. Это тормозит выработку и разбавляет соляную кислоту, пищеварительные соки и ферменты. Вы как будто разводите костер в лесу, а затем сразу начинаете лить на него воду. Однако чашка горячего натурального чая может улучшить ваше пищеварение.
- Сначала съедайте белковую часть вашей порции, поскольку белок стимулирует выработку глюкагона, который подавляет секрецию инсулина и выпускает на волю углеводы, накапливающиеся в печени и мышцах, что помогает предотвратить снижение уровня сахара в крови.
- Съедайте только одну порцию крахмалистой еды за один прием пищи. Никогда не ешьте хлеб, макароны, картофель, кукурузу и прочую крахмалистую пищу вместе во время одного приема пищи. Это резко повышает уровень инсулина в крови. Если вам хочется после основного приема пищи еще съесть десерт, закусите фруктами, овощами или салатом, но не перегружайте свой организм еще большим количеством крахмалов.
- И помните: во всем важна умеренность. Ужин не должен быть самым «убойным» приемом пищи за день. Я всегда советую своим пациентам завтракать, как король, обедать, как принц, а ужинать, как нищий. Ешьте умеренные порции, а в промежутках наслаждайтесь общением с близкими.

Как правило, когда вы делаете первый глубокий вдох во время еды, это является признаком того, что ваше тело насытилось и пора прекратить есть. Если вы будете продолжать есть после этого глубокого вдоха, это в итоге приведет к тому, что вы наберете лишний вес.





ГЛАВА



**ВЫ НЕ ДОМА?
МУДРЫЙ ВЫБОР
РЕСТОРАННОЙ ПИЩИ**



ПИТАНИЕ «НА ВЫЕЗДЕ»

У КАЖДОГО ИЗ НАС ЕСТЬ свой любимый ресторан, но знаете ли вы, что многие американцы до шести раз за неделю питаются за пределами своего дома? Это составляет более трехсот приемов пищи в год. Невозможно питаться таким образом и не набрать лишний вес, не приобрести себе огромное количество других проблем со здоровьем, — если только вы не начнете придерживаться основных правил здорового питания.

Многие мои пациенты спрашивают меня, как выбрать здоровую пищу, если приходится есть «на выезде». Когда я интересуюсь у них, что они обычно заказывают в ресторанах, то обнаруживаю, что большинство мудро подходят к выбору блюд; однако они либо забывают о том, что необходимо есть небольшие порции любых продуктов, либо с пренебрежением относятся к правилам здорового питания, если едят не дома. Вам вряд ли удастся заказать полностью здоровое блюдо, если вы едите в ресторане или другом заведении общественного питания, но вот несколько советов, которые я разработал благодаря своему многолетнему опыту и которые помогут вам всегда выбирать самые здоровые варианты из меню ресторанов.

- Вы можете заказать здоровое блюдо и при этом «проколоться» с напитком. Избавьте себя от сотен ненужных калорий, просто не заказывая во время обеда или ужина в ресторане сладкую газировку. И не думайте, что диетические напитки полезнее, чем обычные. Они даже вреднее! Лучше выберите свежезаваренный чай со льдом и без сахара, горячий чай, обычную или минеральную воду.
- Ешьте без хлеба.
- На первое закажите суп. Это поможет вам насытиться и не заказывать излишнее количество дополнительных блюд и закусок вдобавок к вашему основному блюду и десерту. Выберите суп, приготовленный на основе бульона, например суп из курицы с диким рисом и овощами или фасолевый, а не супы на основе сливок или пюре, например суп с брокколи или сырный.
- Если заказываете салат, попросите сделать его из салата-латука, а не из обычного салата. И попросите заправить его оливковым маслом и уксусом (и сбрызнуть салат с помощью распылителя, если таковой имеется), а не обычной салатной заправкой с высоким содержанием жиров и сахара. Не забудьте заказать фруктовый салат с большим количеством разнообразных фруктов, овощей, семян и орехов, которые обеспечат вас целой радугой различных фитонутриентов.

- Заказывайте булочки и макаронны из цельной пшеницы, если это возможно. Все больше и больше ресторанов готовят свои блюда из этих здоровых продуктов. Некоторые азиатские рестораны начинают предлагать коричневый рис вместо белого или жареного риса. Съедайте порцию любой пасты или риса, которая по размеру и весу будет не больше, чем теннисный мяч.
- Когда вам подадут ваш заказ, не чувствуйте себя так, словно вы обязаны съесть все, что лежит на тарелке. Стандартные порции в большинстве ресторанов слишком большие. Здоровый размер порции для большинства мужчин составляет примерно 100 граммов белковых продуктов, таких как стейк, курица или индейка, а для большинства женщин — около 85 граммов.
- Выберите основное блюдо, которое хотели бы съесть вы и ваша супруга (супруг) или человек, с которым вы обедаете, и разделите порцию на двоих.
- Попробуйте сделать такой заказ, чтобы, по меньшей мере, половина всей вашей еды состояла из свежих фруктов и овощей. Если вы находитесь в кафе и хотите заказать второе блюдо, отправьтесь сначала в салат-бар и закажите большую порцию фруктового или овощного салата, вместо того чтобы удваивать количество белков и углеводов, которое вы потребите во время этого приема пищи.
- Если вы хотите заказать десерт, тогда постарайтесь не есть хлеб и не заказывать основное блюдо, в котором будет большое количество углеводов (картофель, рис, макаронные изделия, кукуруза и т.д.). Или попробуйте взять на десерт фруктовый салат либо поделиться им со своими друзьями, с которыми вы пришли в ресторан.
- Прежде чем выйти из дому, запланируйте, что и где вы будете есть, и, если это возможно, пообедайте пораньше в течение дня, чтобы у вас еще была возможность сжечь побольше калорий, до того как вы ляжете спать.
- Независимые рестораны часто более гибки в плане разнообразия меню, поскольку повара готовят еду для вас по вашему индивидуальному заказу и не используют упакованные и замороженные продукты, как часто делают в сетевых ресторанах. Помните об этом, когда будете выбирать, где сегодня поесть.
- Изучите, какие блюда в каких ресторанах являются здоровыми, особенно если вы знаете, что будете питаться в них время от времени. Большинство общенациональных сетевых ресторанов предоставляют информацию о содержании питательных веществ в своих продуктах на своем веб-сайте или в рекламной брошюре. Такие веб-сайты, как www.healthydiningfinder.com, являются отличным источником информации о здоровом питании в различных ресторанах.
- Если вы собираетесь путешествовать на автомобиле, подумайте о том, где в пути вы будете останавливаться, чтобы перекусить. Также, поскольку продукты быстрого питания, как правило, менее здоровы, чем блюда из ресторанов, найдите ближайший полноценный ресторан в том районе, где вы будете проезжать. Возьмите с собой здоровые закуски, такие как фрукты, овощи и орехи, чтобы перебить своим детям аппетит до тех пор, пока вы не приедете в тот ресторан, в котором запланировали перекусить, и не поддавайтесь искушению заехать в ближайший ресторан быстрого питания, если вдруг проголодаетесь.



КАК НЕ ЗАПУТАТЬСЯ В МЕНЮ

ЛЮДИ, КОТОРЫЕ СОСТАВЛЯЮТ меню в ресторанах, понимают, что если вы увидите в описании блюда такие слова, как, например, «пережаренный», то не захотите заказывать это блюдо, поэтому для меню они тщательно подбирают слова, используя определение «суперхрустящий». Просто потому, что в меню ничего не упоминается о сахаре, калориях и жире, еще не означает, что эти вещества не содержатся в пище. Если вы будете знать, на какие слова в меню следует обращать внимание, это поможет вам избежать нездоровой пищи. Вот расшифровка некоторых наиболее распространенных терминов в меню различных ресторанов. Это всего лишь общие принципы. Не бойтесь задавать официанту вопросы по поводу состава блюд и принимайте решения с мудростью, когда едите «на выезде».

Скорее всего, это здоровая пища	Скорее всего, это нездоровая пища
Тушеный	Отбивное мясо
Сушеный	Огромная порция
Свежий	В панировке
Приготовленный на гриле	Сырный
Маринованный	Со сливками
Маленькая порция	Хрустящий
Жареный	Зажаренный
Обжаренный в масле	В глазури
Копченый	Супербольшая порция
Приготовленный на пару	Фаршированный
Легко обжаренный	Сочное мясо
Вегетарианский	Блюдо с салом
Запеченный	Приправленный

Могу ли я предложить вам наше особое блюдо?

В состав «особого блюда» или «свежего предложения от шеф-повара» часто входят свежие – и поэтому, скорее всего, самые здоровые – ингредиенты. Обычно повар покупает их у крестьян или у рыбаков на рынке каждый день, чтобы предложить их в качестве особого пункта меню.

*Маринованные ангуусы
Суп в масле
Фрикадельки
Салат*

МЕНЮ

Положения ОПСХ

Вам, наверное, известно, что ОПСХ регулирует использование слов, которые описывают наличие питательных веществ в пищевых продуктах, на этикетках этих продуктов, но знаете ли вы, что она также регулирует использование этих слов в ресторанных меню? Ниже приведены расшифровки некоторых общепринятых слов и выражений, используемых в соответствии с нормами ОПСХ в ресторанных меню¹:

- **Без холестерина.** Продукты питания, содержащие менее 2 мг холестерина и 2 г или менее насыщенных жиров на порцию.
- **Обезжиренный.** Продукты питания, содержащие менее 0,5 г жира на порцию.
- **Постный.** Порция мяса домашнего скота, птицы и морепродуктов, в которой содержится менее 10 г жира, 4 г насыщенных жиров и 95 мг холестерина.
- **Легкий, легкая закуска.** Пища, в которой на 33 процента меньше калорий, на 50 процентов меньше жира и на 50 процентов меньше натрия, чем обычно бывает в стандартной порции аналогичного продукта.
- **Низкокалорийный.** Основные блюда, содержащие 100 килокалорий или менее на одну порцию.
- **Обезжиренный.** Продукты питания, содержащие 3 г жира или менее на порцию.
- **С низким содержанием натрия.** Продукты питания, содержащие 140 мг натрия или менее на порцию.
- **Сниженный уровень холестерина.** Продукты питания, содержащие, как минимум, на 25 процентов меньше холестерина и 2 г или менее насыщенных жиров на порцию по сравнению со стандартным продуктом.
- **Сниженное количество калорий.** Продукты питания, содержащие, как минимум, на 25 процентов меньше калорий на порцию, чем в стандартном продукте.
- **Сниженное количество жиров.** Продукты питания, содержащие, как минимум, на 25 процентов меньше жира на порцию, чем в стандартном продукте.
- **Сниженное количество натрия.** Продукты питания, содержащие, как минимум, на 25 процентов меньше натрия на порцию, чем в стандартном продукте.
- **Сниженный уровень сахара.** Продукты питания, содержащие, как минимум, на 25 процентов меньше сахара на порцию, чем в стандартном продукте.
- **Без сахара.** Продукты питания, содержащие менее 0,5 грамма сахара на порцию.

РЕСТОРАНЫ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ

РЕСТОРАНЫ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ не являются идеальным вариантом, если вы хотите поддерживать здоровый образ жизни. Но в том случае, если у вас нет другого выхода, попробуйте следующие продукты в том или ином ресторане быстрого питания, где основным блюдом является гамбургер:

- Вместо того чтобы заказывать двойной чизбургер (около 700 килокалорий), большую порцию картофеля-фри (примерно 500 килокалорий) и большой стакан кока-колы (около 300 килокалорий), более мудро будет заказать куриный сэндвич с мясом, приготовленным на гриле, или небольшой гамбургер.
- Закажите булочку из цельного зерна, если она есть.
- Если в наличии есть только белые булочки для гамбургеров, выбросьте верхнюю часть булочки и оставьте нижнюю. Еще один вариант – разрезать сэндвич надвое и положить обе половинки мяса в одну половинку булочки, в таком случае можете съесть и верхнюю и нижнюю половинку.
- Закажите бургер в отдельной упаковке и сожмите его между салфетками, чтобы удалить лишний жир.
- Закажите бургер с горчицей, салатом, помидорами, луком, маринованными овощами, вместо майонеза и кетчупа.
- Закажите небольшую порцию салата и попросите не заправлять его, а положить заправку на край тарелки, а также несладкий чай со льдом или минеральную воду с лимоном.
- Вместо картофеля-фри, попробуйте печеный картофель, если он есть в наличии, и намажьте на него всего один кусочек сливочного масла или две чайные ложки сметаны.
- Помните, никогда не переешайтесь.

Если вы стремитесь сбросить вес, то пицца для вас — один из худших продуктов. Прежде чем заказывать пиццу, съешьте большую тарелку салата, попросив положить заправку на край тарелки. Выберите пиццу с тонкой корочкой и овощной начинкой. Кроме того, попросите, чтобы вам в пиццу положили половину обычного сыра, а половину — обезжиренного сыра моцарелла. Не забывайте об умеренности, когда речь идет о пицце. Никогда не съешьте больше двух кусочков пиццы.

Доктор Колберт
СОВЕТУЕТ

Меню ресторана *Boston Market*

Простые советы: заказывайте куриное мясо без кожи, без соуса, а также закажите легкую заправку для салата, вместо обычной; закажите картофель с чесноком и укропом вместо картофельного пюре и таким образом сэкономите 70 килокалорий и 6 г жира.

- Тройной кусок курицы, приготовленный на гриле, без кожи (240 килокалорий, 6 г жира)
- Шинкованный салат с легкой заправкой (250 килокалорий, 13 г жира)
- ½ порции белого куриного мяса, приготовленного на гриле, без кожи (210 килокалорий, 2 г жира)
- Приготовленные на пару свежие овощи (60 килокалорий, 2 г жира)
- Жасминовая рисовая каша индейки, 140 г (180 килокалорий, 3 г жира)
- Зеленые бобы (50 килокалорий, 4 г жира)
- Свежие фрукты (60 килокалорий, 0 г жира)

Меню ресторана *Chick-fil-A*

Я советую вам почаще обедать в ресторанах *Chick-fil-A*, потому, что они являются одной из самых здоровых сетей ресторанов быстрого питания (во всех их бутербродах менее 500 килокалорий), а также потому, что основатель ресторана *Chick-fil-A* – христианин.

- Куриное меню (410 килокалорий, 12 г жира)
- Пикантное куриное меню (400 килокалорий, 12 г жира)
- Куриный сэндвич с мясом, приготовленным на гриле (270 килокалорий, 3 г жира)
- Куриный клубный сэндвич с мясом, приготовленным на гриле (380 килокалорий, 11 г жира)



Сэндвичи из ресторана *Subway*

Обязательно закажите 15-сантиметровый бутерброд в пшеничном хлебе или пите. Попросите принести вам горчицу или уксус с легким маслом. Приведенные ниже значения относятся лишь к тем бутербродам, которые подаются в пшеничном хлебе, с салатом, помидорами, луком, зеленым перцем, огурцами и маслинами.

- Ветчина (290 килокалорий, 5 г жира)
- Зажаренная куриная грудка (310 килокалорий, 5 г жира)
- Жареная говядина (290 килокалорий, 5 г жира)
- Грудка индейки (280 килокалорий, 4,5 г жира)
- Клубный сэндвич *Subway* (320 килокалорий, 6 г жира)



Меню ресторана *Quiznos*

Заказывайте исключительно маленькие или средние бутерброды с пшеничным хлебом. Приведенные ниже значения относятся к маленькому бутерброду с пшеничным хлебом и листьями салата, помидором и красным луком. Сыр, дополнительные овощи и приправы перечислены лишь в некоторых случаях. Не кладите сыр в любое наименование приведенного ниже меню, и вы сэкономите около 40-50 килокалорий и 3-4 г жиров.

- Куриный сэндвич с медовым бурбоном и горчицей *Zesty Grill* (320 килокалорий, 4,5 г жира)
- Традиционный сэндвич *Subway* с пониженной жирностью* и сыром чеддер (360 килокалорий, 13 г жиров)
- Бутерброд с индейкой *Subway* с пониженной жирностью* (340 килокалорий, 10 г жира)

* Этот вариант подают исключительно по специальному запросу.

РЕСТОРАНЫ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ, САЛАТ-БАРЫ, СТЕЙК-ХАУСЫ И МОРЕПРОДУКТЫ

Столовые и салат-бары

Ресторанов общественного питания, как и ресторанов быстрого питания, следует избегать. В большинстве кафе и столовых продается огромное количество жареной пищи, нездоровых крахмалистых продуктов, а также широкий ассортимент полнящих десертов. В этих ресторанах продается такое огромное количество продуктов, и так мало из них являются здоровыми, за ис-

ключением некоторых салатов и овощей.

Есть, конечно, несколько хороших кафе, в которых можно заплатить за вход и есть все, что душа пожелает. Рестораны здорового питания, такие как клуб-ресторан *Sunday*, являются хорошим вариантом в этом плане. В этих заведениях зачастую подают прекрасные салаты, фрукты, овощи, копченого лосося, постное мясо, рыбу и приготовленно-

го на гриле или запеченного цыпленка.

Если вы оказались в кафе или ресторане, то лучший способ не переесть — это начать с большой порции салата и фруктов, а затем съесть основное блюдо с овощами. Как правило, после того как вы съедите большое количество этой здоровой пищи, вам уже не захочется десерт, а если и захочется, то всего один или два небольших его кусочка.

Ресторан *Sweet Tomatoes*

Sweet Tomatoes — это кафе, в котором пищу подают по принципу «шведского стола» и в котором блюда готовятся из свежих, натуральных продуктов. В их салат-баре площадью 55 квадратных метров всегда полно свежих салатов, фруктов и овощей. На данный момент *Sweet Tomatoes* функционируют в пятнадцати штатах, и я надеюсь, что этот ресторан здорового питания скоро откроет свои филиалы еще в нескольких штатах. Как и во всех кафе, у вас возникает соблазн переесть. Имейте в виду, что указанные величины действительны для порции размером с одну чашку.

Во всех следующих свежих салатах содержится 120-150 килокалорий и 6-9 г жиров:

- *Бассанеский трюфельный салат*
- Медово-фруктовый салат
- Салат «Моцарелла и базилик»
- *Экстаза авокадо с индейкой*
- Салат «Рома томато»
- Салат из клубники с грецким орехом

Одна порция следующих блюд содержит 140-260 килокалорий и 0-6 г жиров:

- Коул-слоу тети Дорис с красным перцем
- Коул-слоу с восточным имбирем и крабом
- Пикантная юго-западная паста
- Маринованные летние овощи
- Паста-пенне с курицей и цитрусовыми
- Летний салат с ячменем и черной фасолью
- Морковь с изюмом
- Коул-слоу «Конфетти авокадо»
- Юго-западный салат с рисом и бобами
- Лапша с брокколи и кунжутом
- Картофель с укропом

Доктор Колберт
СОВЕТУЕТ

Стейки и морепродукты

В этих ресторанах часто отмечают различные торжественные случаи. Вот несколько общих принципов, которые помогут вам не пуститься во все тяжкие, когда вы обедаете в этих ресторанах:

- » Порции в этих ресторанах всегда большого размера, поэтому на двоих следует брать одну порцию. Например, это касается запеченного картофеля, которого достаточно съесть всего полпорции с одним кусочком сливочного масла или 1-2 чайными ложками сметаны с луком.
- » Попросите официанта принести вам хлеб только тогда, когда будет готово основное блюдо, либо вообще не ешьте хлеб.
- » Закажите нежное нежирное филе. Вы также можете заказать курицу, запеченную или приготовленную на гриле, или жареную рыбу.
- » Закажите приготовленные на пару овощи и большую порцию салата и попросите официанта положить легкую заправку для салата или заправку с низким содержанием жира на край тарелки, чтобы вы могли проконтролировать, какое количество жиров вы употребите. (Попросите официанта подать вам заправку в распылителе, если это возможно.)
- » Будьте осторожны с соусом бернез, голландским соусом, подливкой, овощным пюре и сырным соусом, поскольку в них содержится огромное количество жира.

ЕШЬ ЭТО и ЖИВИ!

Доктор Колберт
СОВЕТУЕТ

Стейк-хаус *Outback*

Самой здоровой пищей в любом стейк-хаусе будут блюда из морепродуктов и салаты. Однако, если вы действительно хотите попробовать стейк, я

рекомендую вам заказать в стейк-хаусе *Outback* обед, состоящий из пунктов меню, приведенных ниже. Помните: (1) той порции мяса, которую вам принесут, хватит на двоих, и (2) никогда не заказывайте такие блюда, как картофель-фри с сыром (2900 килокалорий) или жареные кольца лука (2310 килокалорий)!

- Жареное филе с травами, 250 г (394 килокалории, 26 г жира)
- Зеленые бобы (40 килокалорий, 0,1 г жира)
- Цельный дикий рис или сладкий картофель (225 килокалорий, 9,7 г жира)

Ресторан *Red Lobster*

Если морепродукты правильно приготовить, они, с точки зрения здорового питания, могут стать одним из лучших вариантов. Если вы живете недалеко от океана, как я, например, во Флориде, вам должно быть доступно огромное количество рыбных ресторанов с блюдами из свежельовленной рыбы. Однако, если вы живете далеко от океана, я предлагаю вам посетить национальную сеть рыбных ресторанов *Red Lobster*. Закажите брокколи или цельный рис в качестве гарнира (ни в коем случае не заказывайте сырны крекеры!) к любому из этих пунктов меню:

- Приготовленная на гриле или жареная свежая тилапия* (346 килокалорий, 10 г жира)
- Жареная камбала (240 килокалорий, 5 г жира)
- Куриная грудка, приготовленная на гриле (314 килокалорий, 8 г жира)

* Может отсутствовать в меню в зависимости от местоположения ресторана.

ИТАЛЬЯНСКИЕ И МЕКСИКАНСКИЕ РЕСТОРАНЫ

Итальянские рестораны

Итальянские рестораны – мои любимые, но в них, как и во всех остальных ресторанах, встречается нездоровая пища, так что будьте с ними довольно осторожны. Вот что я рекомендую:

- » Начните с супа, основанного не на сливках, например с овощного супа или супа «Паста фаджоли».
- » Закажите большую порцию салата с легкой или обезжиренной заправкой и попросите положить ее вам на край тарелки либо используйте распылитель, если таковой имеется в наличии, чтобы заправить свой салат самостоятельно.
- » Будьте особенно осторожны с хлебом, даже если его подают вместе с оливковым маслом. Люди думают, что если оливковое масло полезное, то его можно есть без меры. Помните, что в оливковом масле – 120 килокалорий на одну столовую ложку, и эти калории могут очень быстро попасть в ваш организм, если вы бездумно съедите целую буханку хлеба вприкуску с оливковым маслом в ожидании, когда вам принесут ваше основное блюдо.
- » Курица, приготовленная на гриле, рыба, моллюски, телятина или бифштекс обычно являются неплохим вариантом.
- » Старайтесь не заказывать жареные блюда или блюда с сыром пармезан.
- » Попросите приготовить вам овощи на пару, но без добавления масла.
- » Спросите, есть ли в наличии паста из цельного зерна, и если есть, попросите, чтобы вам ее приготовили «аль денте» (помните, что чем тверже макаронные изделия, тем ниже их гликемический индекс). Не переусердствуйте: съешьте порцию размером с теннисный мяч, а остальное попросите упаковать вам с собой и возьмите домой, чтобы съесть в следующий раз.
- » Избегайте сливочных и сырных соусов, поскольку в них полно жира.



Доктор Колберт
СОВЕТУЕТ

Ресторан *Olive Garden*

- Курица с абрикосом
(328 килокалорий, 7 г жира)
- Венецианская курица с абрикосами
(448 килокалорий, 11 г жира)

Ресторан «Романо Макарони Гриль»

- Цыпленок «Полло Магро»
(410 килокалорий, 6 г жира)

Мексиканские рестораны

Я нашел способ наслаждаться едой в мексиканских ресторанах и при этом не наносить вред своему здоровью – я всегда заказываю фахитос с курицей. Я считаю, что фахитос являются здоровым вариантом мексиканской пищи, так как мясо, как правило, обжаривается или готовится на гриле. Вы также можете добавить в свои фахитос свежие ингредиенты, такие как сальса, помидоры, лук, салат, черная фасоль, бобы (не жареные) и гуакамоле. Вот несколько общих советов:

- » Старайтесь избегать или значительно ограничить потребление чипсов тортилья, если только они не печеные; но даже в таком случае напоминаю вам – не передайте. Размер стандартной порции – 17-19 чипсов.
- » Суп тортилья (без чипсов) и суп из черной фасоли – это довольно неплохой вариант первых блюд.
- » Если в данном ресторане подают салаты, закажите большую порцию салата с легкой или обезжиренной заправкой в распылителе, если таковой имеется.
- » Приправьте свой салат свежей сальсой, пико-де-галло или нежирным соусом.
- » Избегайте любых блюд, которые политы сверху расплавленным сыром.
- » Старайтесь не заказывать сметану – либо не ешьте ее вовсе, либо ешьте в небольших количествах, если в ресторане подают обезжиренную сметану.
- » Не переусердствуйте с рисом или постарайтесь его вовсе не заказывать, поскольку он, как правило, приготовлен не из цельных зерен. Как и в случае с макаронными изделиями, пусть ваша порция риса будет по размеру не больше, чем теннисный мяч.
- » Некоторые рестораны постепенно начинают предлагать чипсы тортилья из цельной пшеницы; закажите всего одну или две таких лепешки, если возможно, или даже лучше – попросите завернуть ваши фахитос в большой кусок зеленого салата. Не забудьте, во время одного приема пищи употреблять можно лишь одно крахмалистое блюдо (либо рис, либо тортилью), даже если такие блюда приготовлены из цельного зерна.



Мексиканский гриль-ресторан *Chipotle*

В мексиканском гриль-ресторане *Chipotle* для приготовления блюд используют натуральное мясо без антибиотиков и гормонов роста. Чтобы не потреблять лишних калорий и углеводов, попросите принести вам бурито или фахитос в тарелке, а не заворачивать в мучную лепешку. Или попросите положить вам в салат нарезанный салат-латук вместо риса. Вы можете заказывать различные блюда и все равно питаться здорово, но добавляйте в свои блюда лишь небольшое количество сыра или нежирную сметану. Вот два здоровых блюда, которые подаются в этом ресторане:

- Фахитос в тарелке: курица, рис, салат и сальса (385 килокалорий, 15 г жира)
- Бурито в тарелке: курица, рис, черные бобы, кукуруза и сальса (489 килокалорий, 18 г жира)



ВОСТОЧНЫЕ РЕСТОРАНЫ



Китайские, тайские и вьетнамские рестораны

В этих ресторанах обычно подают здоровую пищу, при условии, что мясо или морепродукты запеченные, тушеные, вареные или обжаренные. Приготовление на пару – это самый здоровый способ приготовления блюд в китайских ресторанах. Знайте, что в некоторых китайских ресторанах мясо обжаривают в большом количестве кипящего масла, и доходит даже до того, что повара могут использовать до половины чашки масла, чтобы приготовить заказанное вами блюдо. Попросите их, чтобы при обжаривании вашего блюда они использовали минимальное количество масла. Помните, что употребление белого риса – то же самое, что и употребление сахара. Вот несколько общих советов относительно того, как выбирать здоровые блюда в восточных ресторанах:

- Вместо жареного риса или жареной лапши, закажите коричневый рис, если он есть в наличии.
- Вместо порции риса, закажите порцию овощей.
- Если коричневого риса или овощей нет в наличии, закажите рис, но пусть ваша порция будет по размеру не больше, чем теннисный мяч.
- Не стоит заказывать блюда, приготовленные в кисло-сладком соусе, сливочном масле или дважды запеченные, поскольку в них, как правило, содержится большое количество жира и калорий.
- Избегайте жирных соусов, таких как соус для утки.
- В качестве первого блюда можете заказать бульон или яичный суп.
- Не заказывайте яичные роллы, поскольку они готовятся во фритюре и содержат чрезвычайно большое количество жира.

Предостережение по поводу соевого соуса

В одной столовой ложке соевого соуса содержится более четырех суточных доз натрия.

Убедитесь в том, что вам подают соевый соус с низким содержанием натрия, и даже в таком случае используйте его в умеренных количествах.



Японские рестораны

Блюда японской кухни, как правило, практически не содержат жира и состоят из большого количества овощей. К сожалению, в них также высокое содержание натрия, в основном из-за обильного использования соевого соуса. Самый простой вариант в данном случае – не добавлять или добавить только небольшое количество соевого соуса в дополнение к тому, что уже присутствует в блюде (если он там вообще есть). Вот несколько общих советов:

- Суши являются здоровой пищей, и в некоторых ресторанах их даже готовят из коричневого риса.
- Тушеные овощи, овощные супы и салаты без заправки также являются здоровой пищей.
- Морепродукты, курицу и говядину следует заказывать приготовленными в стиле терияки.
- Можно заказать вареную рыбу или приготовленную на пару.
- Не ешьте слишком много риса, а также избегайте жареной пищи.

Предупреждение по поводу MSG

Недостатком многих китайских ресторанов является то, что они используют глутамат натрия (MSG), чтобы улучшить вкус большинства своих основных блюд. Я настоятельно рекомендую вам найти ресторан, в котором повара не используют MSG или, по крайней мере, согласны не добавлять его в те блюда, которые вы закажете. MSG имеет много потенциальных побочных эффектов. (Если хотите получить дополнительную информацию о MSG, смотрите страницы 30-31.)

Ресторан *PF Chang*

- Блюдо «Праздник Будды», приготовленное на пару (230 килокалорий, 2 г жира). СОВЕТ: если это блюдо подается с тофу, я рекомендую вам попросить официанта выложить тофу из вашего блюда.
- Восточный куриный салат, без заправки (450 килокалорий, 10 г жира)
- Маринованный морской окунь (520 килокалорий, 12 г жира)

Доктор Колберт
СОВЕТУЕТ



ОБЫЧНЫЕ РЕСТОРАНЫ

ПИЩА В ЭТИХ РЕСТОРАНАХ, как правило, содержит большое количество жиров, а основные блюда обычно жареные. Овощи щедро приправляются подливкой, сливочным или растительным маслом. Здоровыми блюдами являются запеченная или приготовленная на гриле курица, индейка или говядина с тушеными овощами. Овощной суп и салат (не заправленный) также хороший вариант. Старайтесь не заказывать большие мясные роллы с маслом и любые жареные блюда. Закажите блюдо из фасоли или бобов, например бобы лима, обычные бобы или фасоль. Если вам хочется заказать подливку, попросите положить ее на край тарелки и ешьте ее отдельно. Хотя меня с самого детства приучили к южной кухне, я все же научился наслаждаться едой без подливки и жареной корочки.

Если вы любите посещать какой-нибудь хороший ресторан барбекю, всегда помните эти общие принципы:

- Ешьте куриное мясо без кожи.
- Используйте соус барбекю в умеренных количествах.
- Заказывайте в качестве гарнира порцию кукурузы или запеченных бобов размером с теннисный мяч.
- Не ешьте хлеб.
- Закажите салат с заправкой с низким содержанием жира или с легкой заправкой и попросите положить ее на край тарелки.

На следующих страницах я предлагаю вам перечень ресторанов, которые я отношу к категории обычных ресторанов и в которых можно заказать здоровую пищу.



Доктор Колберт
СОВЕТУЕТ

Ресторан *Applebee's*

- Куриный салат с чили и лаймом (250 килокалорий, 6 г жира)
- Тилляпия с лаймом (310 килокалорий, 6 г жира)
- Стейк с портобелло (330 килокалорий, 10 г жира)
- Итальянский куриный сэндвич с портобелло (360 килокалорий, 6 г жира)
- Курица с чесноком (370 килокалорий, 6 г жира)
- Курица с тортильей (480 килокалорий, 13 г жира)


Ресторан *Chili's*

- Карибский салат с овощами, приготовленными на гриле (440 килокалорий, 10 г жира)
- Куриные фажитос (450 килокалорий, 17 г жира)
- Лосось, приготовленный на гриле (480 килокалорий, 14 г жира)
- Куриный сэндвич (490 килокалорий, 8 г жира)
- Острая тилляпия (540 килокалорий, 13 г жира)
- Куриный платтер с овощами (580 килокалорий, 9 г жира)
- Бургер с черной фасолью (650 килокалорий, 12 г жира)
- Курица «Маргарита», приготовленная на гриле (690 килокалорий, 14 г жира)



Ресторан *Friday's*

- Окунь «Ки-Уэст» (300 килокалорий, 4 г жира)
- Курица «Огонь дракона» (437 килокалорий, 6 г жира)
- Куриное мясо в горшке (500 килокалорий, 10 г жира)



Доктор Колберт
СОВЕТУЕТ

Ресторан *Cracker Barrel*

- Овощной суп с вестминстерскими крекерами (115 килокалорий, 2 г жира)
- Овощное ассорти по-селянски: сладкая молодая морковь, зеленая фасоль, целая кукуруза и редис (380 килокалорий, 20 г жира)
- Обеденное ассорти по-селянски №1: домашние куриные пельмени, зеленая фасоль и сладкая молодая морковь (390 килокалорий, 10 г жира)
- Обеденное ассорти по-селянски №2: куриное мясо, приготовленное на гриле, целая кукуруза и зеленая фасоль (400 килокалорий, 18 г жира)

Ресторан *Perkins*

- Салат BLT из куриной грудки, без сыра и заправки (365 килокалорий, 11 г жира)
- Куриный суп с лапшой, салат с нежирной итальянской заправкой на краю тарелки (365 килокалорий, 10 г жира)
- Куриный салат «Цезарь», заправка на краю тарелки* (410 килокалорий, 17 г жира)

* Указанные значения приведены без учета заправки.

Ресторан *Bob Evans*

- Индейка, обжаренная на медленном огне (114 килокалорий, 4 г жира)
- Камбала с картофелем (254 килокалории, 17 г жира)
- Пирог из цельных зерен* (322 килокалории, 10 г жира)
- Фрукты и йогурт (403 килокалории, 2 г жира)
- Куриный салат (763 килокалории, 7 г жира)

* Попросите приготовить вам пирог из цельных зерен с добавлением черники. Если повар не сможет этого сделать, украсьте пирог черникой и не добавляйте в него масло и сироп.

Кафе «У Мими»

- Половина сэндвича со свежей жареной индейкой (336 килокалорий, 9 г жира)
- Обычная овсянка (426 килокалорий, 2 г жира)
- Грудинка индейки, обжаренная на медленном огне, без соуса, с рисом и свежими овощами, приготовленными на пару (541 килокалория, 15 г жира)
- Блюдо из свежей рыбы* с рисом и свежими тушеными овощами (565 килокалорий, 10 г жира)
- Фруктово-куриный салат с нежирным французским соусом (599 килокалорий, 9 г жира)

* Это средние значения. Они могут изменяться в зависимости от вида рыбы.



«52 сезона»

Ресторан «52 сезона» еще не является общенациональной сетью, но я надеюсь, что однажды он таковым станет. Я считаю его прототипом ресторана будущего и не мог не упомянуть о нем как о ресторане, который я весьма рекомендую вам посетить. Пища, которую там подают, отменно свежая, готовится на настоящем костре или в духовке. Все блюда в меню содержат 500 килокалорий или меньше. На данный момент существует лишь несколько этих ресторанов в штатах Флорида и Джорджия. Если вам посчастливилось оказаться где-то рядом с одним из этих прекрасных ресторанов, я настоятельно рекомендую вам побывать в нем, так как там подают исключительно здоровую пищу.





ГЛАВА



СОВЕТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

КАК НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ ЕСТЬ ЗДОРОВУЮ ПИЩУ

ВПЕРВЫЕ ЗА ДВЕСТИ ЛЕТ у детей в Америке, как предсказывают ученые, будет более короткая продолжительность жизни, чем у их родителей. Какова причина этого? Ожирение! В докладе, опубликованном в журнале *New England Journal of Medicine*, авторы делают прогноз, что рост уровня ожирения среди детей может сократить продолжительность жизни людей из этого поколения на пять лет¹. Все родители знают, какая это непростая задача – приучить детей к здоровой пище. Но в свете того повального «детского» ожирения, с которым мы сталкиваемся, научить детей есть живую пищу – это одна из самых важных вещей, которые любящие родители в состоянии сделать для своих чад. На этой странице вы найдете советы и идеи, которые, я надеюсь, помогут вам привить своему ребенку любовь к здоровой пище, и она останется у них на всю жизнь.

Позвольте им выбирать продукты

Один из самых простых способов заставить ваших детей начать есть здоровую пищу – это позволить им поучаствовать в покупке продуктов в продуктовом магазине. Дайте своему ребенку задание – каждую неделю выбирать в супермаркете или на рынке один новый фрукт или овощ, который он еще никогда не пробовал. Научите его читать этикетки на упаковках пищевых продуктов и превратите поиск самого здорового хлеба, макаронных изделий или сухих завтраков в увлекательную игру. Когда вы придете домой, дайте ребенку возможность принять участие в приготовлении пищи, предложив ему:

- Помыть фрукты и овощи, которые вы собираетесь готовить
- Разорвать листья салата на более мелкие кусочки
- Открыть баночку с зеленой фасолью
- Высыпать кукурузу на тарелку
- Истолочь вареный картофель в пюре
- Разобрать цветную капусту и брокколи на цветки
- Отобрать необходимое для приготовления того или иного блюда количество фруктов и овощей
- Смешать фрукты в миске или салатнице для фруктовых салатов
- Использовать распылитель и добавить оливковое масло в салаты или другие блюда во время их приготовления





Предложите им «свежий вариант»!

Если ваших детей выворачивает от вареных овощей, не начинайте приправлять их маслом и сыром, чтобы сделать их более аппетитными. Предложите им сырые морковь, горох, брокколи и цветную капусту. Удивительно, но многие люди любят «свежий вариант» тех же овощей, которые они терпеть не могли в вареном виде.

Готовьте весело

Если вы, будучи в супермаркете, забредете в тот продуктовый ряд, в котором стоят коробки с сухими завтраками, то заметите, что ваших детей привлекают красочные упаковки. Используйте этот факт в своих интересах. Приобретите различные яркие пластиковые контейнеры для хранения продуктов (выберите те цвета, которые больше всего нравятся вашему ребенку) и храните в них фрукты, овощи, сухие завтраки из цельного зерна и здоровые закуски. Поместите их на отдельную полку в холодильнике или кладовке, чтобы ребенку было легко их заметить. Когда ребенок попросит вас дать ему что-нибудь перекусить, позвольте ему вынуть из холодильника контейнер с «особым блюдом» и съесть то, что в нем находится.

Не вычитывайте его во время еды

Обеденный стол может стать местом постоянного стресса для маленьких детей, если во время приема пищи родители их постоянно вычитывают. Если такое произошло в вашем случае, то даже не пытайтесь добавить здоровую пищу в рацион вашего ребенка в обеденное время. Попробуйте предложить ему здоровые закуски в течение дня. Пусть употребление этих продуктов ассоциируется в его сознании с тем, что ему нравится, и тогда он намного охотнее начнет их есть.

Движение – это жизнь!

Чтобы победить ожирение, только здорового питания недостаточно; рука об руку с ним должен идти активный образ жизни. Если вы заметили, что ваш ребенок тратит непомерно много времени, сидя на диване или играя в компьютерные игры, скажите ему, чтобы он пошел и покатался на своем велосипеде, – и, более того, пойдите и сделайте это вместе с ним! Вот чем дети и родители могут заниматься вместе:

- Выгуляйте вместе вашего домашнего любимца (собаку)
- Поиграйте с ребенком в футбол или бейсбол
- Поиграйте с ним в волейбол, настольный теннис или бадминтон на заднем дворе своего дома
- Устройте пикник в парке
- Присоединитесь к местному клубу здорового образа жизни, в котором есть специальные фитнес-программы для всей семьи

ССЫЛКИ

Глава 1. Живая пища или смертоносная пища

1. Журнал *California Healthline*, «Средняя продолжительность жизни увеличивается до 77,6 лет среди жителей США», 9 декабря 2005 года. Журнал *California Healthline* издается компанией Advisory Board для «Здравоохранительного фонда Калифорнии».

2. Журнал *Rural Migration News*, «Что мы едим», том 3, №4, октябрь 1996 года, http://migration.ucdavis.edu/rmn/more.php?id=158_0_5_0 (в редакции от 5 сентября 2008 года).

Глава 2. Ваше тело – храм

1. Мэттью Херпер, «Скрытая угроза ожирения», веб-сайт *Forbes.com*, 24 ноября 2006 года, http://www.forbes.com/business/2006/07/19/obesity-fat-costs_cx_mh_0720obesity.html (в редакции от 5 сентября 2008 года).

2. Рой Уолфорд, «Как дожить до 120 лет благодаря правильному питанию» (Нью-Йорк: издательство *Four Walls Eight Windows*, 2000 год), с. 45–49, цитата приведена в книге К. С. Крейчи, «*Суперздоровье*» (Миннеаполис: издательство *Bronze Bow Publishing*, 2005 год), с. 57.

3. С. С. Коуи и другие, «Заболевание диабетом и повышенный уровень глюкозы на голодный желудок у взрослых жителей США: Исследование Национальной организации здравоохранения и питания за 1999–2000 годы», журнал *Diabetes Care*, 29, №6 (за июнь 2006 года), с. 1263–1268.

4. Брайан Вансинк, «Бездумное поглощение пищи: Почему мы едим больше, чем нам кажется» (Нью-Йорк: издательство *Bantam*, 2007 год), с. 140–145.

Глава 3. Что Библия говорит о еде

1. Дж. Е. Фрейзер и Ди Джей Шавлик, «Как прожить на десять лет дольше?», журнал *Archives of Internal Medicine*, 161, №13 (2001 года), с. 1645–1652.

2. Ти Джей Кей и другие, «Смертность среди вегетарианцев и невегетарианцев: Сравнительный анализ 8300 случаев смерти среди 76000 мужчин и женщин во время пяти исследований», журнал *Public Health Nutrition*, 1, №1 (за март 1998 года), с. 33–41.

3. Дженни Лерше Дэвис, «Питание в Америке: Если хотите питаться здоровее, кушайте дома», веб-сайт *WebMD Medical News*,

<http://www.webmd.com/content/article/72/81891.htm> (в редакции от 8 сентября 2008 года).

Глава 4. Каких продуктов следует избегать

1. Веб-сайт *Real Truth.org* «Как не умереть из-за неправильного питания», 8 июля 2004 года, <http://www.realtruth.org/articles/244-eytd.html> (в редакции от 10 октября 2008 года).

2. Веб-сайт *FAO.org* «Обзор стран: Соединенные Штаты Америки», годовой отчет «*FAO Statistical Yearbook*», http://www.fao.org/statistics/yearbook/vol_1_2/pdf/United-States-of-America.pdf (в редакции от 5 сентября 2008 года).

3. Хелен Райт и другие, «Продукты, наиболее распространенные в США» (Вашингтон, округ Колумбия: издательство *USDA*, 2002 год), <http://www.ars.usda.gov/SP2UserFiles/Place/12355000/pdf/Portion.pdf> (в редакции от 5 сентября 2008 года).

4. Джин Марин и Джудит Ван Ален, «Загрязненность продуктов питания – вред нашей внутренней экологии» (Канада: издательство *Holt, Rinehart, and Winston*, 1972 год), цитата приведена в статье Джули Кемпбелл и других, «Питательные свойства натурального, свежего и диетического хлеба», <http://www.eap.mcgill.ca/Publications/EAP35.htm> (в редакции от 8 сентября 2008 года), цитата приведена в статье Дона Колберта «Избавляемся от токсинов», журнал *NutriNews*, за август 2005 года.

5. Роберт Прайдт, «Пестициды негативно влияют на нервную систему и головной мозг человека», веб-сайт *HealthDay News*, 4 августа 2006 года, <http://www.refluxissues.com/ms/news/534119/main.html> (в редакции от 8 сентября 2008 года).

6. Альберт Ашеро и другие, «Пестициды и риск развития болезни Паркинсона», журнал *Annals of Neurology* (за июль 2006 года), цитата приведена в пресс-релизе на веб-сайте *EurekAlert.com*, 26 июня 2006 года, http://www.eurekalert.org/pub_releases/2006-06/jws-pea061906.php (в редакции от 8 сентября 2008 года).

7. А. Блэр и другие, «Теории относительно происхождения рака», журнал *Scandinavian Journal of Work Environment and Health*, 18, №4 (1992 год), с. 209–215, цитата приведена в статье Аарона Блэра «Факторы риска: Пестициды», Национальный институт рака, <http://rex.nci.nih>.

gov/NCI_Pub_Interface/raterisk/risks99.html (в редакции от 8 сентября 2008 года).

8. Газета *Idaho Observer*, «Отбеливающие вещества в муке связаны с возникновением диабета», <http://proliberty.com/observer/20050718.htm> (в редакции от 20 февраля 2006 года), цитата приведена в статье Дона Колберта «Избавляемся от токсинов».

9. Веб-сайт *Pollution in People*, «ПХБ и ДДТ: Запрещенные, но все равно используемые», июль 2006 года, http://www.pollutioninpeople.org/toxics/pCBS_ddt (в редакции от 8 сентября 2008 года).

10. Тиа Дели, «Определенные вещества связаны с гиперактивностью у детей», веб-сайт *InformifyNews.com*, 6 июня 2008 года, <http://www.informify.com/top-stories/48-health/199-food-dyes-linked-to-hyper-kids-group-asks-fda-to-ban> (в редакции от 15 октября 2008 года). Также смотрите веб-сайт Научного центра общественных проблем, статья «Общественные организации требуют, чтобы ОПСХ запретила искусственные вещества, связанные с поведенческими проблемами у детей», <http://www.cspinet.org/new/200806022.html> (в редакции от 15 октября 2008 года).

11. Веб-сайт *TruthinLabeling.org*, «Общие отчеты о развитии расстройств эндокринной системы, вырождения тканей кожного покрова и обратных реакций, связанных с употреблением МСГ», <http://www.truthinlabeling.org/adversereactions.html> (в редакции от 8 сентября 2008 года).

12. Энциклопедия *Medline Plus*, «Синдром китайского ресторана», <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/001126.htm> (в редакции от 8 сентября 2008 года).

13. Веб-сайт *Educate-Yourself.org*, «Сахар», <http://educate-yourself.org/nutrition/#sugar> (в редакции от 8 сентября 2008 года).

14. Бэки Хэнд, «В погоне за скрытым сахаром: Какое количество сахара на самом деле содержится в тех продуктах, которые вы употребляете?», веб-сайт *BabyFit.com*, <http://www.babyfit.com/articles.asp?id=685> (в редакции от 8 сентября 2008 года).

15. С. Дж. Шоенталер и И. Д. Бир, «Влияние пищевых добавок, содержащих витамины и минералы, на здоровье детей школьного возраста в Америке», издание *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 6, №1 (за февраль 2000 года), с. 7–17.

16. Дани Верасити, «Политика использования сахара: Почему правительство обманывает вас относительно этого вредного вещества», веб-сайт *NaturalNews.com*, 21 июля 2005 года, <http://www.naturalnews.com/z009797.html> (в редакции от 8 сентября 2008 года).

17. Гари Фарр, «Тимус», веб-сайт *BecomeHealthyNow.com*, <http://www.becomehealthynow.com/article/bodyimmune/961/3/> (в редакции от 15 октября 2008 года).

18. Д-р Джозеф Меркола, «Потенциальные опасности сукралозы: Свидетельства читателей», веб-сайт *Mercola.com*, <http://www.mercola.com> (в редакции от 25 июля 2006 года).

19. Веб-сайт *Food and Diet*, «Продукты фирмы Splenda», <http://www.foodanddiet.com/NewFiles/splenda.html> (в редакции от 8 сентября 2008 года).

20. Стефен Фокс, «Правительство штата Нью-Мехико издает запрет на использование аспартама, поскольку он является нейротоксичным канцерогеном», издание *NewsWireToday*, Санта-Фе, Нью-Мексико, 17 января 2006 года.

21. Федеральный реестр администрации США по вопросам продуктов питания и лекарственных препаратов, Центр безопасного питания, «Пищевые добавки, добавление которых в пищу человека разрешено законом: Сукралоза», том 63, №64, 3 апреля 1998 года, 16417–16443, <http://www.cfsan.fda.gov/%7EElrd/fr980403.html> (в редакции от 8 сентября 2008 года).

22. Дэниэл ДеНун, «Пейте больше диетических напитков – еще больше наберете вес», веб-сайт *WebMD Medical News*, 13 июня 2005 года, <http://www.webmd.com/content/Article/107/108476.htm> (в редакции от 8 сентября 2008 года).

23. Бонни Либман, «Продукты из цельных зерен», издание *Nutrition Action HealthLetter*, за март 1997 года, <http://www.cspinet.org/nah/wwheat.html> (в редакции от 8 сентября 2008 года).

24. Эрик Шлоссер, «*Нация быстрого питания*» (Нью-Йорк: издательство *Houghton Mifflin*, 2001 г.).

25. Пол Эпплби, «Действительно ли вегетарианцы живут дольше?», лекция, произнесенная на собрании Общества зеленых Оксфордского университета, Оксфорд, Великобритания, 1 марта 2002 года, <http://www.ivu.org/oxveg/Talks/veglongevity.html> (в редакции от 8 сентября 2008 года); также смотрите статью Ти Джей Кея, Дж. К. Дэви и П. Н. Эпплби, «Преимущества вегетарианского рациона», издание *Proceedings*

of the Nutrition Society, 58, №2 (за май 1999 года), с. 271–275.

26. Коалиция защиты от рака «Нитриты в хот-догах», <http://www.preventcancer.com/consumers/food/hotdogs.htm> (в редакции от 8 сентября 2008 года).

27. Служба безопасности продуктов питания, «Безопасность хот-догов как продуктов питания», МСХ США, http://www.fsis.usda.gov/Fact_Sheets/Hot_Dogs/index.asp (в редакции от 22 октября 2008 года).

28. Там же.

29. «Состав питательных веществ в продуктах ресторана *Bob Evans*» с веб-сайта компании, <http://www.bobevans.com> (в редакции от 8 сентября 2008 года). Информация актуальна по состоянию на 8 сентября 2008 года.

30. Веб-сайт *BanTransFats.com*, «Этикетки продуктов», <http://www.bantransfats.com/newlabeling.html> (в редакции от 8 сентября 2008 года).

31. Стефани Лингафельтер, «Опасные жиры в Америке», веб-сайт *Mother Earth Living*, http://www.motherearthliving.com/issues/motherearthliving/whole_foods/Trans-Fat-Risks_227-1.html (в редакции от 8 сентября 2008 года).

32. Американская ассоциация болезней сердца, «Как ограничить количество жиров и холестерина в своей пище», веб-сайт Американской ассоциации болезней сердца, <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=323> (в редакции от 8 сентября 2008 года).

33. Веб-сайт *Calorie King*, «Калории и углеводы в жирах: Животные жиры и сало», http://www.calorieking.com/foods/food/carbs-calories-in-fats-animal-fats-or-lards-meat-drippings_Y2lkPTMzNDIxJmJpZD0xJmZpZD02ODAlNSZlaWQ9Mzc1MDIyNTQmcG9zPTgmcGFyPSZrZXk9YmFjb24.html (в редакции от 8 сентября 2008 года).

Глава 5. Здоровая жизнь благодаря здоровой пище

1. Американское общество химиков, «Исследования показывают, что в натуральных апельсинах содержится больше витамина С, чем в искусственно выращенных», пресс-релиз за 2 июня 2002 года, <http://www.sciencedaily.com/releases/2002/06/020603071017.htm> (в редакции от 8 сентября 2008 года).

2. Р. Хайтс и другие, «В лососе, выращенном на фермах, содержится больше токсинов, чем в лососе», журнал *Science*, 9 января 2004 года, http://www.breastcancer.org/research_farm_raised_salmon.html (в редакции от 20 февраля 2006 года).

3. Веб-сайт *Environmental Working Group*, «ПВХ в искусственно выращенном лососе», за

июль 2003 года, <http://www.ewg.org/reports/farmedPCBs> (в редакции от 8 сентября 2008 года).

4. Веб-сайт *ConsumerReports.org*, «Когда выгодно покупать натуральные продукты», 2 июня 2008 года, <http://blogs.consumerreports.org/baby/2008/06/organic-food.html?resultPageIndex=1&resultIndex=1&searchTerm=buying%20organic> (в редакции от 8 сентября 2008 года).

5. Научный центр по вопросам общественных интересов и МСХ США, «Руководство по вопросам здорового питания для американцев на 2005 год», <http://healthierus.gov/dietaryguidelines> (в редакции от 8 сентября 2008 года).

6. Журнал *Life Extension Journal*, «Овощи без витаминов» за март 2001 года, http://www.lef.org/magazine/mag2001/mar2001_report_vegetables.html (в редакции от 8 сентября 2008 года).

7. Кэрол Дэвис и Эгта Сальтос, «Известные рекомендации» (Вашингтон: издательство USDA/ERS), с. 33, <http://www.ers.usda.gov/publications/aib750/aib750b.pdf> (в редакции от 3 сентября 2008 года).

8. Веб-сайт *BestDietTips.com*, «Гликемический индекс некоторых продуктов», http://www.bestdiettips.com/html/glycemic_index.php (в редакции от 8 сентября 2008 года).

9. «Генетически модифицированные продукты в США», http://www.pewtrusts.org/news_room_detail.aspx?id=17950 (в редакции от 15 октября 2008 года).

10. Совет по вопросам продуктов из цельного зерна, «Как научиться наслаждаться продуктами из цельного зерна», <http://www.wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/easy-ways-to-enjoy-whole-grains> (в редакции от 8 сентября 2008 года).

11. Веб-сайт *NorthwesternNutrition*, «Питательные свойства диетической клетчатки», Северо-западный университет, <http://www.feinberg.northwestern.edu/nutrition/factsheets/feinberg.html> (в редакции от 8 сентября 2008 года).

12. Там же.

13. Там же.

14. Там же.

15. Т.А. Мори и Л. Дж. Бейлин, «Жирные кислоты омега-3 и воспалительные процессы», издание *Current Atherosclerosis Report*, 6, №6 (за ноябрь 2004 года): с. 461–467; В. Е. Харман, «Жирные кислоты омега-3 и лечение рака», журнал *Journal of Nutrition* (за декабрь 2004 года), с. 3427S–3430S; А. А. Берберт и другие, «Лечение пациентов с ревматическим артритом с помощью рыбьего жира и оливкового масла», журнал *Nutrition*, 21, №2

(за февраль 2005 года): с. 131–136; П. Геснет и другие, «Результаты 2-го симпозиума: Аномалии, старение и дегенеративные патологии, связанные с жирными кислотами», издание *Reproduction Nutrition Development*, 44, №3 (за май-июнь 2004 года), с. 263–271; Дж. А. Конкер и другие, «Влияние жирных кислот на состояние пациентов с болезнью Альцгеймера и другими типами деменции», издание *Lipids*, 35, №12 (за декабрь 2000 года), с. 1305–1312; Л. А. Хоррокс и И. К. Йео, «Влияние ДГК на здоровье пациентов», издание *Pharmacological Research*, 40, №3 (за сентябрь 1999 года), с. 211–225; Е. М. Хьеркинн и другие, «Влияние долгосрочного приема жирных кислот омега-3 на состояние пациентов с хронической гиперлипидемией», издание *Alternative Medicine Review*, 81, №3 (за март 2005 года), с. 583–589; Дж. А. Неттлтон и Р. Катц, «Полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и диабет 2-го типа: Обзор», журнал *Journal of the American Dietetic Association*, 105, №3 (за март 2005 года), с. 428–440.

16. М. Г. Эниг, «Трансгенные жирные кислоты в питании человека: Полный отчет, учитывающий 60 лет исследований», 2-е издание (Силвер Спринг, Мэриленд: издательство Enig Associates, Inc., 1995 год).

17. Дон Колберт, «Что бы ел Иисус?» (Нэшвилл, Теннесси: издательство Thomas Nelson, 2001 год).

18. Веб-сайт [Essence-of-Life.com](http://www.essence-of-life.com), вырезки из статьи «Кислотные/щелочные продукты», <http://www.essence-of-life.com/moreinfo/food-charts.htm> (в редакции от 8 сентября 2008 года).

19. Фонд Джорджа Мательяна, «В чем заключается сила фруктов и овощей?», <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=faq&dbid=4> (в редакции от 8 сентября 2008 года).

20. Тиша Д. Джонсон, «Все о питательных веществах: Черника», журнал *Life Extension*, за сентябрь 2006 года, с. 88.

21. Там же.

22. Джули МакБрайл, «Продукты, которые замедляют старение», МСХ США, 8 февраля 1999 года, <http://www.ars.usda.gov/is/pr/1999/990208.htm> (в редакции от 8 сентября 2008 года).

23. Е. Джованшуччи и другие, «Потребление каротиноидов и ретинола и риск развития рака

простаты», журнал *Journal of the National Cancer Institute*, 87 (за 6 декабря 1995), с. 1767–1776.

24. «Морковь снижает риск развития рака», за 9 февраля 2005 года, отрывок из статьи приводится на <http://archive.thisislancashire.co.uk/2005/02/09/445271.html> (в редакции от 8 сентября 2008 года).

25. Дж. М. Седдон и другие, «Каротиноиды, витамины А, С и Е, и прогрессирование мышечной дегенерации», журнал *Journal of the American Medical Association*, 272 (1994 год): с. 1413–1420.

26. Гарвардская школа здравоохранения «Фрукты и овощи», <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/fruits.html> (в редакции от 8 сентября 2008 года).

27. Александр Шаусс и другие, «Антиоксидантные и другие биологически активные свойства ягоды акай», журнал *Journal of Agriculture and Food Chemistry*, 54, №22 (за 1 ноября 2006 года), <http://pubs.acs.org/cgi-bin/abstract.cgi/jafcau/2006/54/i22/abs/jf060976g.html> (в редакции от 16 октября 2008 года).

28. Марк Кусиниц, «Антиканцерогенные свойства молодых ростков брокколи», 15 сентября 1997 года, Джон Хопкинс, <http://www.hopkinsmedicine.org/press/1997/SEPT/970903.htm> (в редакции от 10 сентября 2008 года).

29. Тиша Д. Джонсон, «Защита ваших артерий», журнал *LE Magazine*, за май 2007 года, <http://search.lef.org/LEFCMS.aspx/PrintVersionMagic.aspx?CmsID=114814> (в редакции от 5 октября 2008 года).

Глава 6. Употребление определенных антиоксидантов, витаминов и минералов

1. К. Ву и другие, «Антиоксидантные свойства наиболее распространенных в США продуктов», издание *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 52, №12 (за 9 июня 2004 года), с. 4026–4037.

2. Аланна Мошфег, Джозеф Гудман и Линла Кливленд, «Что едят граждане Америки, 2001–2002 год: Потребление питательных веществ по сравнению с нормативными рекомендациями», МСХ США, http://www.ars.usda.gov/research/publications/publications.htm?SEQ_NO_115=184176 (в редакции от 9 сентября 2008 года).

3. Национальный институт здравоохранения, «Питательные вещества в продуктах: Витамин

А и каротиноиды», <http://ods.od.nih.gov/factsheets/vitamina.asp> (в редакции от 9 сентября 2008 года).

4. Там же.

5. П. Мекоччи и другие, «Антиоксиданты и долголетие: Исследование здоровых долгожителей», журнал *Free Radical Biology and Medicine*, 28, №8 (за сентябрь 2000 года), с. 1243–1248.

6. Джозеф Е. Пиззорно-мл. и Майкл Т. Мюррэй, «Рабочая тетрадь натуральных лекарственных препаратов» (Нью-Йорк: издательство *Churchill Livingstone*, 1999 год), с. 1007–1013.

7. Национальный институт здравоохранения, «Питательные вещества в продуктах: Витамин А и каротиноиды».

8. К. Дж. Ротман, А. Л. Мур и М. Р. Сингер, «Опасность приема витамина А в больших количествах», журнал *New England Journal of Medicine*, 333 (1995 год), с. 1369–1373.

9. Пиззорно и Мюррэй, «Рабочая тетрадь натуральных лекарственных препаратов», с. 1013.

10. Из электронного письма Кэти Лит, директора маркетинговых исследований компании *Integrative Therapeutics Inc.* от 31 января 2006 года.

11. Мошфег, Гудман и Кливленд, «Что едят граждане Америки, 2001–2002 год».

12. Дж. Е. Леклем. «Витамин В₆», цитата приведена в книге М. Е. Шилз и других, «Влияние питания на здоровье пациентов и развитие у них болезней», 9-е издание (Балтимор: издательство «Williams and Wilkins», 1999 год), с. 413–421.

13. Национальный институт здравоохранения, «Питательные вещества в продуктах: Витамин В₆», <http://ods.od.nih.gov/factsheets/vitaminb6.asp> (в редакции от 9 сентября 2008 года); Фонд Джорджа Мателаяна, «Витамин В₆», <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=nutrient&dbid=108#foodsources> (в редакции от 9 сентября 2008 года).

14. Веб-сайт *WrongDiagnosis.com*, «Симптомы нехватки пиридоксина», http://www.wrongdiagnosis.com/p/pyridoxine_deficiency/symptoms.htm (в редакции от 5 октября 2008 года).

15. Национальный институт здравоохранения, «Питательные вещества в продуктах: Витамин В₆».

16. Мошфег, Гудман и Кливленд, «Что едят граждане Америки, 2001–2002 год».

17. Университет штата Огайо, «Витамин С (аскорбиновая кислота)», <http://ohioline.osu.edu/hyg-fact/5000/5552.html> (в редакции от 9 сентября 2008 года).

18. Лестер Паркер. «Чудесные антиоксиданты» (Нью-Йорк: издательство *John Wiley and Sons, Inc.*, 1999 год).

19. Веб-сайт *WrongDiagnosis.com*, «Симптомы нехватки витамина С», http://www.wrongdiagnosis.com/v/vitamin_c_deficiency/symptoms.htm (в редакции от 9 сентября 2008 года).

20. Пиззорно и Мюррэй, «Рабочая тетрадь натуральных лекарственных препаратов», с. 549, 836, 915–916.

21. Веб-сайт *Shands Health Care*, «Витамин С», <http://www.shands.org/health/Health%20Illustrated%20Encyclopedia/1/002404.htm> (в редакции от 5 октября 2008 года).

22. Джанет Ралофф, «Признаки недостатка витамина D», журнал *Science News Online*, http://www.sciencenews.org/view/generic/id/6123/title/Food_for_Thought__Understanding_Vitamin_D_Deficiency (в редакции от 9 сентября 2008 года).

23. Филлис А. Балх, «Исцеление благодаря правильному питанию», улучшенное и дополненное издание (Нью-Йорк: издательство *Avery Books*, 2000 год), с. 21.

24. Национальный институт здравоохранения, «Питательные вещества в продуктах: Витамин D», <http://ods.od.nih.gov/factsheets/vitamind.asp> (в редакции от 9 сентября 2008 года).

25. Там же.

26. Там же.

27. Национальный фонд остеопороза, «Предотвращение остеопороза: Кальций и витамин D», <http://www.nof.org/prevention/calcium2.htm> (в редакции от 9 сентября 2008 года).

28. По данным анализа, опубликованного в 2004 году и основанного на данных Третьего национального исследования по вопросам здравоохранения и правильного питания (NHANES III).

29. Национальный институт здравоохранения, «Питательные вещества в продуктах: Витамин D».

30. Там же.

31. Кирк Фернандес и Джозеф Браунштейн, «Педиатры удваивают нормативные рекомендации относительно потребления витамина D», за 13 октября 2008 года, <http://abcnews.go.com/Health/story?id=6006566&page=1> (в редакции от 17 октября 2008 года).

32. Мошфег, Гудман и Кливленд, «Что едят граждане Америки, 2001–2002 год».

33. Университет штата Огайо, «Витамин Е», <http://ohioline.osu.edu/hyg-fact/5000/5554.html> (в редакции от 9 сентября 2008 года).

34. К. Дж. Хельцсоуэр и другие, «Связь между потреблением альфа-токоферола, гамма-токоферола, селена и развитием рака простаты», журнал *Journal of the National Cancer Institute*, 92, №24 (за декабрь 2000 года), с. 1966–1967.

35. Национальный институт здравоохранения, «Питательные вещества в продуктах: Витамин Е», <http://ods.od.nih.gov/factsheets/vitamine.asp> (в редакции от 9 сентября 2008 года).

36. Там же.

37. Ева Лонн и другие, «Влияние потребления витамина Е на развитие сердечно-сосудистых заболеваний и рака», журнал *Journal of the American Medical Association*, 293, №11 (за 16 марта 2005 года), с. 1338–1347.

38. Мошфег, Гудман и Кливленд, «Что едят граждане Америки, 2001–2002 год».

39. Веб-сайт *Northwestern Nutrition*, «Витамин К», Северо-западный университет, <http://www.feinberg.northwestern.edu/nutrition/factsheets/vitamin-k.html> (в редакции от 9 сентября 2008 года).

40. Там же.

41. Дж. М. Гелеинсе и другие, «Прием менаквинона связан со снижением риска развития болезни коронарной артерии: Роттердамское исследование», журнал *Journal of Nutrition*, 134, №11 (за ноябрь 2004), с. 3100–3105, цитата приведена в статье Уильяма Дэвиса, «Как защитить кости и артерии с помощью витамина К₂», журнал «*Life Extension Magazine*», за март 2008 года, http://www.lef.org/magazine/mag2008/mar2008_Protecting-Bone-And-Arterial-Health-With-Vitamin-K2_01.htm (в редакции от 17 октября 2008 года).

42. А. М. Стэплтон и Р. А. Райдалл, «Протеин – как добыть пищу из камня», журнал *Mineral and Electrolyte Metabolism*, 20, №6 (1994 год), с. 399–409.

43. Балх, «Исцеление благодаря правильному питанию», с. 21, 23.

44. Мошфег, Гудман и Кливленд, «Что едят граждане Америки, 2001–2002 год».

45. Национальный институт здравоохранения, «Питательные вещества в продуктах: Магний», <http://ods.od.nih.gov/factsheets/magnesium.asp> (в редакции от 9 сентября 2008 года).

46. Национальный институт здравоохранения, «Питательные вещества в продуктах: Кальций», <http://ods.od.nih.gov/factsheets/calcium.asp> (в редакции от 9 сентября 2008 года).

47. Там же.

48. Там же.

49. Веб-сайт *CalciumInfo.com*, «Важная информация об остеопорозе и здоровье костей», <http://www.calciuminfo.com/>, цитата взята из статьи «Здоровье костей и остеопороз: Отчет главного хирурга», <http://www.surgeongeneral.gov/topics/bonehealth/> (в редакции от 9 сентября 2008 года).

50. Мошфег, Гудман и Кливленд, «Что едят граждане Америки, 2001–2002 год».

51. Университет Мэриленда «Калий», <http://www.umm.edu/altmed/ConsSupplements/Potassiumcs.html> (в редакции от 9 сентября 2008 года).

52. Компания *Hopkins Technology, LLC*, «Пищевые источники калия», <http://www.hoptechno.com/bookfoodsourceK.htm> (в редакции от 9 сентября 2008 года).

Глава 7. Какие продукты нужно есть с осторожностью

1. Веб-сайт *PublicCitizen.org*, «Насколько безопасны облученные продукты питания?», http://www.citizen.org/print_article.cfm?ID=1423 (в редакции от 9 сентября 2008 года).

2. Дж. Д. Декьюпер, «Облучение продуктов, которые мы потребляем», отчет д-ра Декьюпера, http://www.healthalternatives2000.com/food_supply_report.html (в редакции от 9 сентября 2008 года).

3. Веб-сайт *PublicCitizen.org*, «Насколько безопасны облученные продукты питания?».

4. Декьюпер, «Облучение продуктов, которые мы потребляем».

5. Университет Мичигана, «Здоровые жиры», <http://www.med.umich.edu/umim/clinical/pyramid/fats.htm> (в редакции от 9 сентября 2008 года).

6. С. А. Дэйли и другие, «Обзор пищевых добавок, которыми кормят крупный рогатый скот», Государственный университет Калифорнии, черновой вариант, июнь 2005 года, <http://www.csuchico.edu/agr/grassfed-beef/health-benefits/index.html> (в редакции от 9 сентября 2008 года).

7. Издательство *Associated Press*, «Красное мясо повышает риск развития рака груди», веб-сайт *MSNBC.com*, 7 февраля 2007 года, <http://www.msnbc.msn.com/id/15702642/print/1/display-mode/1098/> (в редакции от 17 октября 2008 года).

8. Урологический институт Джеймса Буханана Брэди, «Новые разновидности рака», издание *Prostate Cancer Update*, зима 2003 года, <http://>

urology.jhu.edu/newsletter/prostate_cancer67.php (в редакции от 17 октября 2008 года).

9. Эмили Окен и другие, «Издан запрет на потребление рыбы беременными женщинами», издание *Obstetrics and Gynecology*, 102 (2003 год), с. 346–351, <http://www.greenjournal.org/cgi/content/full/102/2/346> (в редакции от 9 сентября 2008 года).

10. Линн Р. Голдман и другие, «Технический отчет академии педиатрии: наличие ртути в окружающей среде и рекомендации для педиатров», журнал *Pediatrics*, 108, №1 (за июль 2001 года), с. 197–205.

11. Веб-сайт Educate-Yourself.org, «Молочные продукты», <http://www.educate-yourself.org/nutrition/#dairyproducts> (в редакции от 9 сентября 2008 года).

12. Фонда Джорджа Мательяна, «Пастеризация молока», <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=george&dbid=149#answer> (в редакции от 9 сентября 2008 года).

13. МСХ США, «Опасность свежего молока», издание *Food-Facts*, за октябрь 2006 года. Университет Корнелла, «Зачем нужна пастеризация? Опасности, связанные с потреблением свежего молока», издание *Dairy Science Facts*, 1998 год.

14. Л. Майя и А. де Мендонка, «Защищает ли кофеин от развития болезни Альцгеймера?», журнал *European Journal of Neurology*, 9, №4 (за июль 2002 года): с. 377–382.

15. Эдуардо Салазар-Мартинез и другие, «Потребление кофе и риск развития сахарного диабета 2-го типа», журнал *Annals of Internal Medicine*, 140 (за 6 января 2004 года), с. 1–8.

16. Сьюзан Яра, «Польза кофе», Интернет-издание *Forbes Online*, 12 октября 2005 года, http://www.forbes.com/health/2005/10/11/coffee-health-benefits-sy_1012feat_ls.html (в редакции от 9 сентября 2008 года).

17. Марк Ледук, «Вреден ли кофе для вашего здоровья?», веб-сайт Healing Daily, <http://www.healingdaily.com/detoxification-diet/coffee.htm> (в редакции от 9 сентября 2008 года).

18. Генеральный совет по вопросам питания, «Позиция Совета относительно потребления кофеина», <http://www.nadadventist.org/hm/gcnc/caffeine/caffeine.htm> (в редакции от 9 сентября 2008 года).

19. Веб-сайт White Tea Central, «Белый чай или зеленый чай», <http://www.whiteteacentral.com/whiteteavsgreen.html> (в редакции от 17 октября 2008 года).

20. Марк Жанто, «Пластиковые стаканчики – примеси в вашем кофе?», веб-сайт Grinning Planet, за 1 ноября 2005 года, <http://www.grin->

ningplanet.com/2005/11-01/styrofoam-cups-article.htm (в редакции от 9 сентября 2008 года).

21. Ай-Мин Ли и Ральф С. Паффенбаргер-мл., «Жизнь такая сладкая: Потребление конфет и долголетие», журнал *British Medical Journal*, 317 (за 19 декабря 1998 года), с. 1683–1684.

22. Университет Алабамы, «Шоколад помогает при гипертонии», <http://www.health.uab.edu/show.asp?durki=84606> (в редакции от 22 февраля 2006 года).

Глава 8. Какие напитки стоит пить

1. Агентство защиты окружающей среды, «Откуда взялась вода, которую я пью?», http://www.epa.gov/region7/kids/drnk_b.htm (в редакции от 9 сентября 2008 года).

2. Веб-сайт *Wellness Filter*, «Забытый секрет крепкого здоровья: Какого самого важного ингредиента крепкого здоровья вам не хватает?», <http://www.wellnessfilter.com/about/TheForgottenSecretofHealth.pdf> (в редакции от 9 сентября 2008 года).

3. Барбара Левайн, «Ликбез по поводу воды: Почему важно пить достаточное количество воды», http://www.myhealthpointe.com/health_Nutrition_news/index.cfm?Health=10 (в редакции от 9 сентября 2008 года).

4. Тэмми Дарлинг, «Вода помогает», журнал *Vibrant Life*, за январь 2001 года, http://www.findarticles.com/p/articles/mi_m0826/is_1_17/ai_69371786 (в редакции от 9 сентября 2008 года).

5. Левайн, «Ликбез по поводу воды: Почему важно пить достаточное количество воды».

6. Лори Ферм, «Кругом одна вода: Какое количество воды необходимо пить?», http://www.eatright.org/cps/rde/xchg/ada/hs.xsl/media_3173_ENU_HTML.htm (в редакции от 9 сентября 2008 года).

7. Д. А. Мансфилд, «На сколько процентов тело человека состоит из воды, и как это определить?», журнал *Boston Globe*, http://www.boston.com/globe/search/stories/health/how_and_why/011298.htm (в редакции от 30 января 2006 года).

8. Веб-сайт *Ion Health*, «Какое количество воды необходимо пить?», <http://www.ionhealth.ca/id70.html> (в редакции от 9 сентября 2008 года). Веб-сайт *Health4youonline.com*, «Дегидратация – преимущества воды», http://www.health4youonline.com/article_dehydration.htm (в редакции от 9 сентября 2008 года).

9. Компания *Beverage Marketing Corporation*, «Вода в бутылках остается на 2-м месте по популярности среди всех напитков», Международная ассоциация бутылкированной воды, <http://www.>

bottledwater.org/public/Stats_2004.doc (в редакции от 9 сентября 2008 года).

10. Там же.

11. Организация *NSF International*, «Что необходимо знать о воде в бутылках», http://www.nsf.org/consumer/newsroom/pdf/fact_water_fi ve.pdf (в редакции от 9 сентября 2008 года).

12. Совет по вопросам природных ресурсов, «Вода в бутылках: Чистая вода или чистой воды надувательство?», <http://www.nrdc.org/water/drinking/bw/exesum.asp> (в редакции от 9 сентября 2008 года).

13. Там же.

14. Там же.

15. Организация *NSF International*, «Что необходимо знать о воде в бутылках».

16. Джон Стоссел, «Лучше ли вода в бутылках водопроводной воды?», веб-сайт *ABC News*, 6 мая 2005 года, <http://abcnews.go.com/2020/Health/story?id=728070&page=1> (в редакции от 9 сентября 2008 года).

17. Совет по вопросам природных ресурсов, «Вода в бутылках: Чистая вода или чистой воды надувательство?».

18. Компания *Ion Life, Inc.*, «Как правильно выбрать систему фильтрации воды», <http://www.ionizers.org/water-filters.html> (в редакции от 9 сентября 2008 года); Дениз Моффат, «Основные факты о воде», http://www.natural-healthtechniques.com/BasicsofHealth/Water_files/water_basics1.htm (в редакции от 9 сентября 2008 года).

19. Моффат, «Основные факты о воде».

20. Компания *Ion Life, Inc.*, «Как правильно выбрать систему фильтрации воды», и Моффат, «Основные факты о воде».

21. Компания *Ion Life, Inc.*, «Как правильно выбрать систему фильтрации воды».

Глава 9. Советы покупателям

1. Рич Пирог, «Издали ли приезжают к нам фрукты и овощи?», http://www.leopold.iastate.edu/pubs/staff/ppp/food_chart0402.pdf (в редакции от 14 апреля 2008 года).

2. Решение ежегодного съезда АМА, июнь 2001 года, цитата приведена на веб-сайте *Horizon Organic*, «Какие продукты являются натуральными?» <http://www.horizonorganic.com/health/whatis.html> (в редакции от 9 сентября 2008 года).

3. Веб-сайт *Educate-Yourself.org*, «Молочные

продукты».

4. Лиза Старк, «Сладости или подделки под сухие завтраки?», веб-сайт *ABCNews.com*, 1 октября 2008 года, <http://www.abcnews.go.com/print?id=5930710> (в редакции от 17 октября 2008 года).

5. Дэвид Зинченко и Мэтт Гульдинг, «*Это ешь, это не ешь*» (Нью-Йорк: издательство *Rodale*, 2008 год), с. 230–231.

6. Научный центр по вопросам общественных интересов, «Преднамеренное изменение размера порции», Национальный институт здоровья, <http://hp2010.nhlbihin.net/portion/> (в редакции от 11 сентября 2008 года).

7. Эд и Элиза МакКлур, «*Питание – путь к здоровой жизни*» (Берн, Техас: издательство *Passport Life Center*), с. 92. Эд и Элиза МакКлур являются основателями издательства *Passport Life Center*. Использовано с разрешения.

8. Гейл Бертон, «*Книга рецептов для здорового кишечника*» (Фейрфилд: издательство *Aslan Publishing*, 1995 год), с. 40.

9. Там же, с. 37.

10. МакКлур, «*Питание – путь к здоровой жизни*».

11. Карен Трипп, материал представлен на веб-сайте <http://www.linkhne.com/personal/gingen/season/chilifre.htm>.

12. МакКлур, «*Питание – путь к здоровой жизни*».

13. Эд МакКлур, «*Питание – путь к здоровой жизни*» (Лэйк Мэри, Флорида: издательство *Siloam*, 2006 год), с. 188.

Глава 10. Ужин готов! Как хранить, готовить и подавать еду

1. Карен Каражкевич, «Длительное хранение продуктов лишает их питательных веществ», интернет-издание *Daily Collegian Online*, 5 апреля 2005 года, <http://www.collegian.psu.edu/archive/2005/04/04-05-05tdc/04-05-05dscihealth-04.asp> (в редакции от 9 сентября 2008 года).

2. Там же.

3. Служба штата Юта, «Вопросы и ответы: Хранение продуктов и питательные вещества», <http://www.cindachima.com/Nonfiction/text/Food%20storage%20article%208-05.pdf> (в редакции от 9 сентября 2008 года).

4. Организация *Healthy Alternatives*, «Что такое ферменты?», <http://www.healthyalternativesinc.com/enzymes.htm> (в редакции от 9 сентября

2008 года).

5. Веб-сайт *Good Eats Fan Page*, «Точки кипения масел», <http://www.goodeatsfanpage.com/CollectedInfo/OilSmokePoints.htm> (в редакции от 5 октября 2008 года).

6. Джанет Ралофф, «Микроволновые печи высасывают из продуктов витамин В», издание *Science News*, 153, за 14 февраля 1998 года, http://www.findarticles.com/p/articles/mi_m1200/is_n7_v153/ai_20346932 (в редакции от 9 сентября 2008 года).

7. Б. Х. Бланк и Х. Ю. Хертел, «Сравнительное исследование продуктов, приготовленных в духовке с функцией конвекции и в микроволновой печи», опубликовано издательством *Raum&Zeit* в 1992 года у журнале *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 3, №2 (2003 года), с. 43.

8. Национальный центр исследований зависимостей и наркомании, «Частые ужины с семьей вдвое снижают риск наркомании среди подростков», пресс-релиз от

13 сентября 2005 года, <http://www.casacolumbia.org/absolutenm/templates/PressReleases.aspx?articleid=405&zoneid=64> (в редакции от 9 сентября 2008 года).

Глава 11. Вы не дома? Мудрый выбор ресторанной пищи

1. Администрация США по вопросам продуктов питания и лекарственных препаратов, «Приложение А», издание *Food Labeling Guide*, <http://www.cfsan.fda.gov/~dms/2lg-а.html> (в редакции от 22 сентября 2008 года).

Глава 12. Советы для здоровья детей

1. Пам Беллук, «Продолжительность жизни среди детей сокращается за счет ожирения», газета *New York Times*, за 17 марта 2005 года, <http://www.nytimes.com/2005/03/17/health/17obese.html> (в редакции от 9 сентября 2008 года).

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СЛОВО


от Дона Колберта

Бог желает исцелить вас от вашей болезни. Его Слово переполнено обещаниями, которые доказывают Его любовь к вам и желание дать вам жизнь с избытком. И Он хочет дать вам нечто большее, чем просто крепкое здоровье; Он хочет сделать вас целостной личностью в вашей душе и вашем духе, и достичь этого вы можете, обретя личные взаимоотношения с Божьим Сыном, Иисусом Христом.

Если вы еще не знакомы с Иисусом, Который является моим лучшим Другом, я хочу дать вам возможность познакомиться с Ним. Все очень просто. Если вы готовы пригласить Его в свое сердце и позволить Ему стать также и вашим лучшим Другом, просто склоните голову и искренне помолитесь этой молитвой:

Господь Иисус, я хочу, чтобы Ты стал моим Господом и Спасителем. Я верю, что Ты – Сын Божий, и что Ты умер за мои грехи. Я также верю, что Ты воскрес из мертвых и теперь восседаешь по правую руку Отца и ходатайствуешь за меня. Я прошу Тебя – прости мои грехи и измени мою жизнь, чтобы я мог быть Твоим ребенком и жить с Тобой вечно на небесах. Спасибо Тебе за мир, который Ты даешь мне. Помоги мне жить с Тобой и познавать Тебя как моего лучшего Друга и Спасителя. Аминь.

Если вы молились этой молитвой, вы только что приняли самое важное решение в вашей жизни. Я очень рад за вас и хочу поздравить вас с тем, что вы обрели эти новые взаимоотношения с Иисусом. Пожалуйста, свяжитесь с нами, написав нам письмо на электронный адрес pray4me@strang.com, и мы бесплатно вышлем вам учебные материалы, которые помогут вам развивать ваши взаимоотношения с Господом. Мы с нетерпением ждем от вас писем.



Поправьте свое здоровье и продлите свою жизнь, приняв простые решения относительно еды

Сегодня, когда речь заходит о том, какую пищу есть, у нас есть возможность выбирать едва ли не из бесконечного обилия различных вариантов. Но не вся пища одинакова. Некоторую даже нельзя называть «пищей», а, скорее, «заменителем продукта питания» или «съедобным, но ненужным организму продуктом».

Книгу доктора Дона Колберта «Ешь это и живи!» можно без преувеличения назвать своеобразным путеводителем, который проведет нас без потерь по этой небезопасной территории. Основываясь на принципах, изложенных в своем бестселлере «Семь столпов здоровья», в этой книге доктор Колберт предлагает нашему вниманию свой перечень «рекомендованных» к употреблению продуктов и ресторанных блюд, а также полезные советы, таблицы и информацию о пищевой ценности продуктов, которые помогут вам оставаться здоровыми и сбросить вес.

Настало время начать строить свою жизнь на принципах здорового питания!



ДОН КОЛБЕРТ, ДОКТОР МЕДИЦИНЫ – врач, имеющий медицинский сертификат и специализирующийся на семейном лечении и профилактике различных заболеваний. Он обладает исчерпывающими знаниями в сфере здорового питания и профилактической медицины, и он помог миллионам людей обрести радость в жизни и укрепить здоровье. Дон Колберт не только часто выступает на различных конференциях, но также является автором многочисленных книг, среди которых – бестселлер «Семь столпов здоровья», а также серия книг «Библейское лекарство».

БРАЙТ БУКС

www.brightstar.com.ua

ISBN 978-966-426-195-8



9 789664 261897