

Полноценный сбалансированный рацион может снизить риски развития многих заболеваний, улучшить функции организма – от физической работоспособности до когнитивных возможностей мозга. Процесс пищеварения влияет на все: самочувствие, здоровье тела, красоту кожи и волос.

10 • Рост производства переработанных продуктов, быстрая урбанизация и меняющийся образ жизни привели к сдвигу в наших моделях питания. Сегодня люди едят больше продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли натрия. Многие не потребляют достаточно фруктов, овощей, цельных злаков. В то же время правильный рацион должен содержать максимальное количество микро- и макронутриентов, должен быть ценным и, обратите внимание, полноценным.

1. Полноценный рацион имеет высокую **нутритивную плотность**. Наверное, это основная его особенность. Вы можете есть разное количество белков, жиров и углеводов в зависимости от того, какие у вас цели и задачи, какое сейчас время года, но ключевым отличием полноценного рациона от неполноценного будет именно высокаянутритивная плотность – концентрация необходимых организму веществ на 1 килокалорию. Плотность зависит от состава продукта, того, чем он богат. Например, картошка с огорода будет плотнее, чем вафли из магазина. Нутритивную плотность придают продуктам те вещества, те микро- и

макронутриенты, которые находятся в составе каждого элемента нашего меню.

2. Кроме того, полноценный рацион создает условия для качественного **усвоения питательных веществ**. К примеру, употребление кислых или кисло-сладких овощей и фруктов, таких как помидоры или ананасы, с белком будет создавать условия для усвоения белка, потому что чем активнее будет процесс ферментации и чем дольше он будет идти, тем лучше будут условия. Если мы замачиваем орехи, то избавляемся от фитиновой кислоты и антинутриентов (подробнее об антинутриентах на с.) и условия для усвоения тоже будут более комфортными.

3. Еще один немаловажный момент – полноценный рацион **минимизирует присутствие провоспалительных продуктов** (они усиливают процессы воспаления в организме). В них входят сахара (в том числе десерты, сладкие напитки), очищенные зерновые (белый хлеб, крекеры, чипсы), жирное, красное и обработанное мясо (включая бекон, сосиски, салями), жареное. Все это мы не исключаем полностью, но минимизируем, насколько это возможно. Полноценный рацион – это не лечебный протокол, поэтому мы не исключаем глютен, лактозу или другие элементы.

4. Полноценный рацион состоит преимущественно из **овощей**. Это могут быть приготовленные овощи или свежие – в зависимости от сезона.

5. В идеале полноценный рацион состоит из местных сезонных химически и **биологически чистых продуктов** (это сельскохозяйственная и промышленная продукция, изготовленная без использования пестицидов, регуляторов роста, синтетических минеральных удобрений, искусственных пищевых добавок). Мы не говорим, что все они должны быть абсолютно чистыми, но стоит стремиться к самому высокому качеству, доступному вам на данный момент.

6. Полноценный рацион имеет оптимальный **индекс насыщения**. О нем часто забывают люди, которые переходят на рационы, состоящие из овощей. Например, в вегетарианском рационе в меню вегетарианца должно быть достаточно продуктов с высоким индексом насыщения. Оптимальный индекс насыщения имеют три типа продуктов – это рыба, мясо и бобовые, поэтому, чтобы минеральные вещества и витамины могли полноценно усвоиться, мы обязательно используем один из этих трех типов продуктов в один прием пищи.

7. При этом полноценный рацион провоцирует **умеренный стресс**. Мы не испытываем его, когда наше питание целиком состоит из провоспалительных продуктов. Такой умеренный стресс также дает, например, интервальное голодание.

8. Главное, полноценный рацион в его классическом варианте должен учитывать ваши **индивидуальные потребности и особенности**, например пищевую непереносимость продуктов.

12 •

Пища должна содержать максимум **витаминов** в натуральной форме. То есть, если вы знаете, что у вас дефицит, например, В1 (тиамина) или В6, то ваш следующий шаг – выяснить, какие продукты содержат эти витамины, и насытить ими свой рацион. Например, мы добавляем витамин D и жиры, позволяя лучше работать желчному пузырю, потому что без отлаженной работы желчного пузыря витамин D, который мы пьем, не усвоится.

Максимальное разнообразие продуктов, богатых определенным витамином, поможет восполнить его недостаток. Лучше, чтобы каждый такой продукт хотя бы один раз за десять дней присутствовал в вашем меню (и не забывайте чередовать их). Например, вы пьете кальций и при этом обязательно едите кунжутную пасту –

тахини, потому что в ней содержатся вещества, нужные для усвоения кальция. Понятно, что это приведет к дисбалансу, кальция будет больше, но если он очень нужен организму, то усвоится.

Не забываем про **минералы** — микро- и макроэлементы, содержащиеся в продуктах и необходимые для всех обменных процессов. Их мы тоже получаем с пищей. Без восполнения едой пить БАДы практически бесполезно. Например, железо нужно стараться получать из еды, но бывают серьезные отклонения от нормы, когда придется употреблять железо в форме БАДов или вводить внутривенно.

Что же лучше минимизировать в нашем полноценном рационе? В первую очередь это провоспалительные продукты, в частности **антинутриенты**. Они способствуют развитию воспалений, нарушают работу сердечно-сосудистой системы, препятствуют детоксикации, провоцируют избыток патогенной микрофлоры. Мы минимизируем и в идеале исключаем трансжиры и сахара, а также лишние красители и усилители глутаматы, которые обладают нейротоксичностью и поэтому негативно влияют на нервную систему. Чем более простой (два-три ингредиента на одно блюдо) и цельной будет пища, тем лучше. Это очень важный принцип полноценного питания.

Далее я подробнее расскажу вам, из каких компонентов состоит здоровый рацион.

Водный баланс

Человек на 80% состоит из воды, и для нормального функционирования организма важно употреблять ее в достаточных количествах. Меня часто спрашивают: «Как заставить себя выпить 1,5–2 л воды? Это же очень много! Разве в меня влезет столько жидкости? Я вот не хочу,

и все». Чаще всего проблема кроется в отсутствии привычки пить чистую воду. Когда я прошу рассказать, что человек пил в течение дня, ответ обычно получаю следующий: 4–5 чашек чая, бокал вина, пару стаканов сока или компота. Конечно, кому же захочется пить чистую воду при таком количестве жидкости? Необходимо заменить 2–3 чашки чая или кофе на воду, убрать из рациона сладкие компоты и соки, и тогда вы спокойно выпьете 1,5 литра воды.

Вот еще способы, как научиться пить воду:

- установите приложение – трекер воды на мобильном телефоне, который каждые 2–3 часа будет напоминать вам о воде
- всегда носите с собой бутылочку с водой
- выпивайте стакан воды перед каждым приемом пищи, это также поможет меньше съесть

Вы не нанесете себе никакого серьезного вреда (при условии, что у вас нет проблем с давлением и с почками), если будете перепивать первое время свою норму. Но по крайней мере вы научитесь *пить воду*.

Выпивать норму воды очень важно для растворения минеральных веществ и для качественного выведения солей, которые образуются в результате употребления белка. Допустим, вы обнаружили, что у вас в рационе мало белка, и начали употреблять его больше, но это привело к отекам. Почему? Не потому, что белок вам не нужен, а потому, что вы не выпиваете свою норму воды.

Вода должна быть химически полноценной и обогащать наш организм минералами, особенно кальцием, магнием, натрием. К сожалению, многие виды воды не только не обогащают, но даже вытягивают наши собственные ресурсы и минералы. Мы это можем понять по pH воды. Он должен быть оптимально равен 7,5–8, а при болезни, жаре, каких-либо интоксикациях pH увеличивается до 9–10. Есть специальные щелочные воды

(щелочная вода, у которой pH выше 7). Но стандартная вода должна быть 7,5–8,0 pH. Если меньше – это значит, что вода кислая и ее минерализация минимальная. Чтобы довести воду до среднего pH и усвоить ее, наше тело будет тратить свои минералы. Скорее всего, в этой воде окажутся еще какие-то примеси, которые будут потом циркулировать у нас в крови и нагружать почки. Всегда надо проверять воду, которую вы пьете. Можно попросить у производителя воды сертификат и посмотреть уровень pH.

Объем выпитой в день воды можно отследить по количеству мочеиспусканий: 2–3 мочеиспускания в день – это мало, должно быть минимум 4–5 каждые 2–3 часа. Если цвет мочи насыщенный желтый или совсем прозрачный – это тоже неправильно. Кстати, у человека может значительно снизиться норма воды и он может легко уходить в отеки, если у него сильный стресс, уставшие надпочечники.

Какое количество воды нужно пить человеку ежедневно? Можно рассчитать по формуле: вес человека (кг) × 0,03 = норма воды в сутки (л). При весе 50 кг норма составит 1 литр, а при весе 100 кг надо выпивать 3 литра.

Но учитывайте, что формула есть формула, она лишена индивидуальности, и по ней можно примерно посчитать лишь общую норму потребления. Поэтому, если у человека вес 100 кг, не надо начинать пить сразу 3 литра воды, сначала необходимо понаблюдать за реакцией организма. Для этого нужно учесть:

- все противопоказания и заболевания;
- количество другой жидкости, которую вы пьете. В норму выпитой воды не входят соки, компоты, чай;
- ритм жизни и физическую нагрузку. Если вы занимаетесь спортом, то количество употребляемой жидкости увеличивается;

- климат, в котором живете. Например, в жарком и влажном климате вода в организме обновляется быстрее, а значит, требуется большее количество жидкости.

Определять нужное количество воды надо плавно. Например, в день вы пили 2 стакана чистой воды, добавьте еще один стакан и понаблюдайте, как ведет себя организм, не появляются ли отеки, а через каждые 4–5 дней пейте на один стакан больше. И так постепенно вы подберете индивидуальную норму, анализируя свои реакции.

Лучше пить минеральную или ионизированную (колодезную, из скважины) теплую воду за 20–30 минут до еды, не стоит запивать еду. На с. № вы найдете рецепты щелочной воды с лимоном и с яичной скорлупой.

Белки

Второй по важности элемент в организме. Белки – это сложные органические вещества, которые состоят из аминокислот, соединенных между собой особыми связями. Норма потребления белка составляет 1 грамм на каждый килограмм веса для тех, кто не занимается спортом или физическим трудом. Однако при физических нагрузках потребность в белках увеличивается в зависимости от их интенсивности.

Белки – основа всех клеток в нашем теле. Возможно, вы слышали о таких белках, как коллаген, кератин и эластин. Они образуют основу соединительной ткани, обеспечивая ее прочность и эластичность, и выполняют в организме множество функций: транспортная, регуляторная, защитная, двигательная и др.

Некоторым кажется, что они съедают норму белка в день, и не осознают, что это только животный белок,

а организм в это время недополучает растительный. Источниками **животного белка** являются: яйца, молочная продукция, мясо (говядина, свинина, ягнятина), птица, субпродукты, рыба и морепродукты. Яичные белки обладают наибольшей усваиваемостью – до 95%.

Растительный белок содержится в бобовых (фасоль, горох, соя, тофу), семенах (лен, кунжут, чиа, конопля), сухофруктах. Также богаты белками орехи, но вы должны учитывать их и в норме потребления жиров, потому что жира там, как правило, гораздо больше, чем белка.

Необходимо подходить к этому моменту разнообразно: включать в рацион бобовые, достаточное количество овощей, круп. Придерживаться сочетания: 50% растительного белка и 50% животного. Вы сразу увидите, насколько по-другому чувствует себя человек, когда съедает достаточно растительного белка.

Растительные белки обладают особенными структурными свойствами и хоть их усвоение может быть сложнее, они содержат важные элементы, которых нет в животных белках, например серу. Она есть в бобовых культурах. Сегодня нехватка серы стала актуальной проблемой. Сера – это наш внешний вид, состояние наших вен и сосудов. Серы мы категорически не доедаем, сколько-то ее содержится в яйцах, луке, чесноке, но кто из нас ест много лука и чеснока?

Белок животного происхождения, к сожалению, по разнообразию тоже у нас немного страдает. Для полноценного усвоения белка должен выполняться ряд условий. Если мы говорим про желудочно-кишечный тракт, то здесь мы будем использовать добавки, нормализующие кислотность желудка, будем оптимизировать работу поджелудочной железы. Вы можете уже сейчас дополнять рацион белком, например употреблять конопляный протеин (но в нем будет достаточно много жиров, их тоже не стоит превышать).

Различные кулинарные способы, например замачивание, маринование, тоже помогают нам усваивать белок. Если вы видите, что вам недостает белка, нужно обязательно использовать другие способы приготовления.

Давайте разберем основные симптомы **дефицита** белка. Сразу видно, что есть дефицит, когда у человека нарушен сон. Первое, что я делаю, когда есть нарушения сна, – уточняю, сколько в рационе белка. Часто бывает, что сон нарушается во время детокс-программ, когда многие не отслеживают белок.

В лабораторных анализах мы смотрим белок по общему уровню. 85 – это максимум, показатель должен быть ниже. Если у вегетарианцев будет белок 85, то скорее всего, это воспаление. Оптимальным значением является 75-78, т. е. до 80, если ниже 70 – это уже повод для того, чтобы начинать специально работать над усвоением белка. По копрограмме вы можете тоже увидеть, насколько качественно усваивается белок. На недостаточность указывают непереваренные мышечные волокна, их называют еще исчерченные волокна.

18 •

Жиры

Слово «жир» употребляется для описания процесса обмена липидами. Жиры плохо растворяются в воде и хорошо – в органических растворителях. Большую часть жиров в нашей пище (около 90%) составляют триглицериды. Жиры содержат три типа жирных кислот: насыщенные, мононенасыщенные и полиненасыщенные.

Чем полезен жир:

- Служит источником энергии: 1 грамм жира дает нам 9 ккал
- Дает нам незаменимые жирные кислоты

- Помогает транспортировать жирорастворимые витамины А, D, Е и К
- Улучшает вкус и внешний вид пищи

Разделяются жиры на животные и растительные, должен быть некий баланс между ними, приблизительно 50 на 50.

Источники животных жиров: мясо (свинина, говядина, конина, ягненок), мясо птиц, жирная рыба, морепродукты, яйца, сливочное масло, сало, жир барсучий, медвежий.

Растительные жиры содержатся в растительных продуктах, они не синтезируются организмом человека. Растительные жиры ниже по стоимости, чем животные, и поэтому их используют как замену животным жирам, например в молочных продуктах. К растительным жирам относятся: различные масла (оливковое, подсолнечное, кукурузное, льняное), орехи и семена, авокадо, кокосовое молоко.

Можно выделить отдельную категорию — жиры омега-3. Они обладают противовоспалительными свойствами, но нам не удастся ими воспользоваться, так как обычно в нашем рационе мало омега-3. Их необходимо добавлять в рацион в виде нутрицевтиков. Омега-3 содержится: в атлантической скумбрии, печени трески, грецких орехах, сардинах, морепродуктах. Немногие растительные продукты содержат омега-3. Например, лен, обладающий эстрогенной активностью, его сложно переесть; немного омега-3 есть в оливковом масле. Лучше всего брать омега-3 из рыбы, особенно им богата сельдь.

Цельные жиры — не подвергавшиеся обработке жиры. Оливки, миндаль, авокадо — это все цельные источники жиров, поэтому на них обращаем особое внимание и включаем их в рацион.

Физиологическая суточная потребность в жирах равна 1 г на кг веса. Многие их недоедают, но есть и те,

кто из-за популярности жиров сильно увлекся ими. Как с этим быть? Когда человек только начинает питаться правильно, ему нужно «наесть» жиров. К примеру, я разрешаю людям есть так, как им удобно, все, что хочется, т. е. они полностью интуитивно начинают употреблять жир. Большинство моих клиентов – женщины, отказывавшие себе годами в жирах, а тут они начинают есть, что хотят. Одна клиентка сказала, что ложками начала есть кокосовое масло и это очень вкусно. Мы с вами не должны забывать, что жир – это основа гормональной системы, гормонального баланса женщин и жиры особенно важны для тех, кто увлекается спортом или спортивными диетами. Первое, что надо сделать – это снять ограничения на жир. А вот после того, как вы наедитесь (а это обязательно произойдет), вы увидите, что сразу нормализуется большое количество процессов, связанных с желчным пузырем, гормональной системой и печенью.

20 •

Готовить лучше на насыщенных маслах (кокосовом, топленом, гхи) для того, чтобы не разрушать их в процессе термической обработки. Например, я не использую полноценную жарку: обжариваю на топленом масле, а потом тушу вместе с этим маслом. Исключаем полностью пластиковые жиры, рафинированные и гидрогенизированные масла, трансжиры. Отдаем предпочтение цельным жирам.

Кроме того, употреблять в пищу без обработки нужно сыродавленные масла: льняное, кунжутное, кедровое, конопляное, тыквенное, масло грецкого ореха. Их лучше использовать сразу после производства, так как они имеют небольшой срок годности (до 6 месяцев) и быстро окисляются. Обращайте внимание на упаковку, она должна быть из непрозрачного стекла, а крышка без повреждений. Хранить такое масло лучше в холодильнике. И помните, что после вскрытия крышки его нуж-

но использовать в течение 2 месяцев. Эти масла нельзя использовать для жарки, так как все полезные свойства пропадут. Сыродавленное масло можно добавлять в салаты или пить отдельно за 30 минут до еды 2 чайные ложки. Любое сыродавленное масло способствует снижению уровня холестерина, оздоравливает сердечно-сосудистую систему, улучшает работу мозга и помогает бороться со стрессом.

Любое растительное масло прямого и непрямого отжима будет содержать омега-6, и мы с вами не должны об этом забывать, иначе будем терять баланс омега-3 и омега-6. Чем дольше масло будет у вас храниться, тем больше в нем будет омега-6. Масла очень быстро окисляются, поэтому не стоит запасаться всеми разными маслами и хранить их по полгода.

Для полноценного усвоения жиров также необходимо, чтобы нормально работал желчный пузырь.

Симптомы **дефицита** жиров – это сухость кожи и слезистых, шелушение, экзема. Чаще всего дефицит виден по гормональным проблемам. Внимательно изучайте лабораторные анализы.

В первую очередь содержание холестерина и триглицеридов, потому что эти показатели отвечают за весь обмен веществ и качество работы печени и желчного пузыря.

Однако не всегда проблема с холестерином заключается только в жирах. Часто проблемы с холестерином могут отражать недостаток клетчатки, т. е. вы, увеличив количество клетчатки в своем рационе, будете снижать холестерин. Возможно, проблема в том, что мало жира, желчи некуда выделяться, поэтому она всасывается из желчного пузыря обратно в печень, а после попадает в кровь в качестве холестерина, начинают образовываться липопротеины низкой плотности (часто их называют “плохой холестерин”)

Холестерин сам по себе не опасное явление, пока он не сопровождается воспалениями и проблемами с сосудами. Как только в анализах появляется высокий гомоцистеин, тогда мы говорим, что высокий холестерин представляет проблему. А когда видим высокий холестерин – это сигнал, что, скорее всего, щитовидная железа будет плохо работать.

Как только вы перейдете на полноценный рацион, то в первые один-два месяца увидите, что холестерин налаживается. На копрограмме вы тоже можете увидеть нерасщепленные жиры: раз они есть в стуле, значит, есть и определенная проблема, требующая решения.

Углеводы

22 • Углеводы сегодня считаются источником всех проблем – так же, как было когда-то с жирами, который многие стали заменять на маргарин, и получили то, против чего боролись, – еще больше проблем со здоровьем. Оказалось, что дело совершенно не в жирах и холестерин у людей высокий не из-за него. 20% холестерина мы берем из еды, но 80% наша печень синтезирует сама, поэтому здоровьем печени крайне важно заниматься.

Сейчас люди повально отказываются от углеводов тогда, когда они жизненно необходимы многим из нас. Углеводы выполняют энергетическую, структурную, запасающую функции. Физиологическая суточная потребность углеводов не более 4 грамм на килограмм массы тела. Чтобы не превышать норму, нужно стараться уменьшать в питания рафинированные сахара и сахаросодержащие полуфабрикаты.

Для полноценного усвоения углеводов нам нужно, чтобы нормально работала поджелудочная железа и кишечная микрофлора была в норме. Можно исполь-

зовать ферментные препараты для поддержки работы поджелудочной железы, но чаще всего с усвоением углеводов проблем не бывает. Сахар и глюкоза даже важнее воздуха, потому что они необходимы для работы митохондрий (элементов, которые производят энергию, необходимую для жизни клеток). Мы можем прожить без воздуха, задержав дыхание, от 1 до 5 минут, но без слаженной работы митохондрий мы не сможем прожить и 10 секунд. Как только глюкоза, полученная из пищи, будет истрачена, организм будет расщеплять жиры, белки, гликоген и другие продукты. Поэтому углеводы обязательно должны присутствовать в нашем рационе.

Нужно выбирать оптимальные способы приготовления углеводов. Например, их нельзя сочетать с большим количеством жира. Углеводистые блюда (запеченную тыкву, запеченную свеклу, запеченные крахмалистые овощи) желательно сочетать с разными типами клетчатки – мягкой и грубой, тогда усвоение будет лучше. Мягкая (крахмалистая) клетчатка будет хуже всасываться, меньше будет скачок инсулина. Жиры в таких блюдах должно быть минимум, только для того, чтобы смазать противень. Если вы едите жирное блюдо, то наоборот. Сейчас очень популярны сочетания, где углеводов и жиров практически 50 на 50. Вот таких сочетаний мы с вами должны избегать, потому что это большая нагрузка на поджелудочную и, как правило, она провоцирует воспаления.

Дефицит углеводов можно распознать по снижению уровня энергии, повышению тяги к сладкому, обострению нервозности и тревожности, гипогликемии (критическому снижению уровня сахара, когда человек ощущает слабость, тошноту и другие симптомы). Распространенный симптом плохого усвоения углеводов – частые вздутия живота, происходящие на фоне того, что орга-

низм страдает от пищевой непереносимости каких-либо продуктов.

Углеводы разделяют на простые и сложные. Например, простые углеводы – это клубника, черника, арбуз, изюм, финики, картофель. Я не против употребления картофеля в сезон в правильно приготовленном виде. Запеченная молодая картошка может присутствовать в рационе и даже быть полезной, потому что она богата калием. Но если мы говорим про картофель в виде пюре с молоком и маслом, то это не то блюдо, что насытит организм и сделает рацион полноценным. Белый рис можно употреблять при правильном сочетании с другими продуктами и в небольших количествах.

К сложным углеводам относятся цельнозерновые крупы, овощи (свекла, бурый рис, капуста и прочее).

24 • Есть такое понятие, как резистентный (устойчивый) крахмал. Это полезная разновидность крахмала, устойчивая к воздействию пищеварительных ферментов человека. Охлажденный рис или картофель будут более предпочтительными источниками углеводов, потому что после охлаждения крахмал в этих продуктах возвращается в свою резистентную форму и уже так быстро расщепляется до простых сахаров. В некоторых странах есть понятие картофельный салат, когда картофель подается не горячим, а холодным. Охлажденный рис может присутствовать в каком-либо варианте суши. Я не буду ничего говорить по поводу сырого мяса или рыбы, потому что это не те ингредиенты, что составляют основу полноценного рациона. Если у вас хорошие протективные свойства желудочного сока и хорошо работает желчный пузырь, то изредка их можно употреблять. В качестве нормы вы можете использовать охлажденный рис в других видах суши, например с овощами или авокадо. Резистентный крахмал содержится в зеленых бананах, можно готовить смузи и коктейли на их основе.