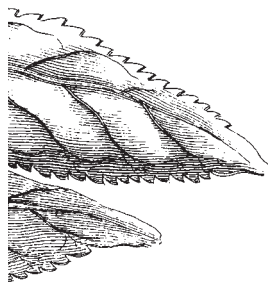




Представьте себе: дипломированный политолог, одаренный фотографической памятью, и рассеянный копирайтер в один прекрасный день вдруг ни с того ни с сего бросают свою постоянную работу и начинают вести блог о питании и здоровье. А затем представьте себе 87-летнего профессора, четырех маленьких вандалов, которые капризничают и выплевывают все, что вы для них готовите, и полмиллиона читателей, которых блог привлек в первый же год своего существования. Такова краткая предыстория возникновения книги «Азы целебного питания».





ОГЛАВЛЕНИЕ		Страница
	ПРОЛОГ	7
1	МОДЕЛЬ ТАРЕЛКИ ПО ПЛАТОНУ	11
2	ВОСПАЛЕНИЕ – НЕЗВАНЫЙ ГОСТЬ	21
3	БИТВА ЗА КИШКУ	35
4	ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНУЮ КУХНЮ	51
	Рекомендация № 1. Научите себя и своих детей получать удовольствие от еды без сахара	55
	Рекомендация № 2. Следите за составом питания	73
	Рекомендация № 3. Объедайтесь овощами	93
	Рекомендация № 4. Будьте придирчивы, когда выбираете масла и жиры	125
	Рекомендация № 5. Снижайте температуру	145
	Рекомендация № 6. Дайте организму шанс время от времени восстановиться	161
	СЕКРЕТНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ГЛАВА	181
	ЭПИЛОГ	187
	ИСТОЧНИКИ	188
	НАША БЛАГОДАРНОСТЬ	191

НАС ЗОВУТ ЛИНА И МИА. Несколько лет назад мы начали проявлять интерес к влиянию еды, которую мы поглощаем, на наше самочувствие. Честно говоря, для приобретения новых знаний нам пришлось приложить немало усилий. Научные прорывы, система LCHF (Low Carb High Fat)¹, противоречивые и порой взаимоисключающие мнения экспертов по питанию, самые разные советы и рекомендации — во всем этом оказалось не так-то просто сориентироваться. Тогда мы начали вести блог, чтобы самим все постичь и проанализировать.

Но это еще далеко не все. Нам предстояло пройти очень долгий и извилистый путь. Некоторое время назад мы оказались в Хельсингборге², где пообедали с профессором Стигом Бенгмарком. Мы еще не успели толком прожевать свекольный бифштекс, а профессор уже отворял нам двери в совершенно неведомый мир. Стиг Бенгмарк в 1970–1994 гг. был профессором медицинского факультета в Университете в Лунде³ и руководителем хирургической клиники при Университетском госпитале.

Много лет назад он пришел к выводу, что толстая кишка отвечает приблизительно за 80 % иммунной системы организма. Благодаря этому открытию он решил всю оставшуюся жизнь посвятить исследованию флоры кишечника и ее оптимального функционирования.

На сегодняшний день он является почетным профессором Университетского колледжа при Лондонском университете, занимается исследовательской работой и читает лекции по здоровому питанию и образу жизни.

Хотя дело было не только в этом. Несколько лет назад мы впервые стали мамами, и в ту же секунду, когда родились Нинни и Людде, мы осознали, что не бессмертны. Чувство внезапной ответственности за другую жизнь, которое посетило нас, и желание как можно дольше находиться рядом с нашими детьми в конце концов привели к тому, что по ночам мы гуглили все о заболеваниях, симптомах разных недугов и всячески поглощали информацию, как нам всегда оставаться здоровыми, бодрыми и сильными.

¹ Low Carb High Fat («мало углеводов, много жиров») — система питания, основанная на принципе: есть как можно меньше сахара и крахмала и как можно больше цельной еды, богатой жирами, белками и пищевыми волокнами (здесь и далее примечания переводчика).

² Хельсингборг — город на юге Швеции, в лене Сконе.

³ Лунд — город на юге Швеции, в лене Сконе, центр одноименной коммуны. Считается, что Лунд был основан в 990 году, позднее эта область стала христианским центром Северной Европы.

Пытаясь преодолеть эти тревоги и страхи, мы решили выяснить, как мы сами можем повлиять на нашу жизнь и здоровье, если изменим свое отношение к еде и системе питания.

ПРОЛОГ

В этой книге мы решили поделиться обретенными знаниями. После двух лет дневных и ночных блогов пора подвести итоги всех проведенных нами исследований и отправиться дальше. И хотя давно известно, что в наших организмах насчитывается триллионы бактерий, относительно недавно ученые пришли к выводу: здоровая и бесперебойно функционирующая кишечная флора очень важна для нашего хорошего самочувствия.

На сегодняшний день исследования кишечника — одна из самых актуальных и перспективных областей медицины. Мы постоянно приобретаем знания и изучаем связи между бактериями, кишечной флорой и состоянием здоровья.

На сегодняшний день мы знаем, что кишечная флора состоит из полезных и вредных, потенциально болезнетворных бактерий. Мы также знаем, что полезные и вредные бактерии находятся в непосредственной зависимости от того, что мы едим, они немедленно реагируют на питание и становятся либо сильнее, либо слабее.

Соответственно, переизбыток вредных бактерий способствует возникновению хронических воспалений, а хронические воспаления — прямой путь к болезням.

Нам хочется, чтобы вы, дорогие читатели, после прочтения нашей книги освоили базовые знания, поняли, как кишечная флора влияет на ваше здоровье и благополучие, как она может спровоцировать воспаление и превратить вас в пациента, как все то, что вы едите, может повлиять на состояние вашей кишечной флоры и самочувствие. В этой книге мы пытаемся разобраться, какова связь между здоровьем и системой питания. В конце концов, нас угораздило заняться изучением кишечных бактерий.

Если бы мы не встретили профессора Стига Бенгмарка, то все еще сидели бы на прежних рабочих местах (и, кстати, регулярно получали бы зарплату).

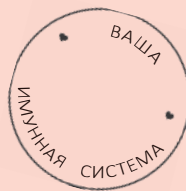
Нам хотелось бы поблагодарить всех журналистов, врачей и ученых, с которыми мы имели удовольствие общаться несколько последних лет. Спасибо всем, всем, всем! Если бы не вы, мы наверняка написали бы только краткие японские стихи — хайку.

Итак, начнем!



ЗАПОВЕДИ ДЛЯ ФЛОРЫ КИШЕЧНИКА

Рекомендуем



01. Сосредоточьтесь на том, что можно есть, а не на том, что следует исключить из системы питания.
02. Ешьте как можно больше сырых овощей любых видов и цветов.
03. Старайтесь есть поменьше мяса.
04. Общайтесь зелеными листовыми салатами.
05. Пейте зеленые смузи – желательно каждый день.
06. Если вы едите рыбу, выбирайте не разведенную, а дикую.
07. Ешьте не спеша и жуйте тщательно.
08. Попробуйте полностью отказаться от полуфабрикатов.
09. Выбирайте экологически безопасную еду.
10. Не забывайте о питательных свойствах еды – ешьте пророщенные и подкисленные продукты.
11. Постарайтесь снижать температуру при приготовлении еды.

Прямое аллели!

12. Выбирайте масла и жиры с особой осторожностью.
13. Добавляйте в еду травы, пряности и специи.
14. Научите себя и детей получать удовольствие от еды без сахара.
15. Следите за уровнем питательности еды (и избегайте переедания).
16. Дайте организму возможность время от времени восстанавливаться – переходите на постную пищу.
17. Когда почувствуете приближение стресса, сделайте глубокий вдох и попробуйте сосредоточиться на чем-нибудь позитивном.
18. Старайтесь побольше двигаться.
19. Конечно, основной источник питания для вас – еда, но не забывайте о витамине D, Омега-3 и синбиотиках.
20. Постарайтесь получать удовольствие от еды и не будьте слишком жестоки по отношению к себе. Это очень важно.





1

МОДЕЛЬ ТАРЕЛКИ ПО ПЛАТОНУ



ПРЕЖДЕ ЧЕМ УГЛУБИТЬСЯ В ТАКИЕ МАТЕРИИ, как кишечная флора и разные воспалительные процессы, нам хотелось бы познакомить вас с Платоном. Или точнее: Лина познакомит вас с Платоном. А Миа в это время будет красить ногти.

Греческий философ, математик и писатель Платон родился в Афинах за несколько столетий до Рождества Христова. Благодаря Платону и возник *платонизм* — учение, которое внесло огромный вклад в западную философию. Платон стал родоначальником и классиком философии идеализма.

Важнейшая часть учения Платона, давшая название целому направлению философии, называется идеалистическим учением и состоит из двух разделов. Первый — учение о мире идей (совершенная идея), второй — учение о мире чувственных вещей (действительность). По Платону, идеи — это прообразы вещей, их истоки. Идеи составляют основу всего множества вещей, образованных из бесформенной материи. Идеи — источник всего, а сама материя ничего не может породить.

Параллельно миру идей существует мир чувственных вещей. Все вещи существуют только потому, что существуют идеи этих вещей. Согласно идеалистическому учению Платона, ничто не может существовать в действительности без своего идеального соответствия в мире идей.

Пример

Когда вы проходите мимо огорода и видите картофель, то думаете: «картофель» (а если не видите, то вам придется подобрать себе очки). Даже если картофель зеленого цвета и на нем есть ростки, вы на 100% уверены, что это именно картофель.

Согласно Платону это связано с тем, что в мире идей существует идеальный картофель, и весь картофель стремится стать похожим на этот образец. Поэтому вы распознаете картофель, даже если он старый и сморщенный.

— Но, дорогая Лина, какое отношение старый и сморщенный картофель имеет к нашей книге?

Миа закручивает пробку от флакона с лаком для ногтей и дует на ногти.

Лина смотрит на нее.

— Подожди, скоро я закончу свой сеанс красоты и присоединюсь к тебе.

Конечно, Платона больше всего интересовали философия, политика и математика, а вовсе не картофель. Но мы все-таки считаем, что можем провести параллели между учением Платона и нашим отношением к еде. Если исследования и научные достижения, представленные в этой книге, можно сравнить с миром идей, то и мы, и наши дети, капризничающие

и отвергающие еду, и наши вкусовые предпочтения — это мир чувственных вещей, действительность. Есть образцовая картина. Но есть также и реальность, перед которой мы часто капитулируем.

Мы могли бы, например, упомянуть, что на сегодняшний день все эксперты по здоровому питанию утверждают: наша кишечная флора будет просто счастлива, если мы ежедневно будем съедать по десять килограммов брокколи. По Платону, это была бы идеальная тарелка еды, мечта о совершенной тарелке. В мире идей мы всегда съедаем по десять килограммов брокколи в день, но сделать это в мире чувственных вещей намного сложнее. Во-первых, большинству из нас съесть по десять килограммов брокколи ежедневно покажется довольно тягостным испытанием. А если бы мы все-таки набрались мужества и решились претворить этот план в жизнь, то либо вся брокколи в магазине оказалась бы распродана, либо ее поставки прекратились бы в связи с окончанием сезона. И во-вторых, кроме разума у нас есть чувства, и если подключить наши пять чувств к формуле здорового питания, то получится настоящий ералаш. Зрение, конечно, предпочло бы кусок красивого торта «Принцесса»¹. Обоняние привело бы нас к запаху свежее испеченного хлеба. А слух, едва только уловив звуки пробки, вылетающей из бутылки вина, заставил бы нас вспомнить об отдыхе и расслаблении. И тогда мы съели бы большой кусок торта, зачихнули бы в себя целый багет и выпили бы несколько бокалов бургундского, несмотря на то, что в тарелке Платона все эти ингредиенты отсутствуют.



↑
*Господи
Платон*

Миа любит свои коралловыми ногтями.

— А было бы приятно махнуть бокальчик вина...

— Вот и я о том же! Идеалистическое учение Платона утверждает, что нет совершенства в мире чувственных вещей. И вполне естественно, что мы поддаемся искушениям. А иначе во что бы превратилась наша жизнь?

Мы надолго умолкаем. Мы слышим, как мимо наших окон едет машина.

Прежде чем мы начали вести блог о кишечной флоре и воспалительных процессах желудочно-кишечного тракта, мы находились: 1) полностью во власти наших инстинктов и 2) в состоянии, близком к ипохондрии. Едва только почуяв аромат кардамона, мы запихивали в себя пару булочек, даже не задумываясь о последствиях. Стоило нам услышать треск огня и почувствовать легкий запах сладкого дымка, мы немедленно устремились в его сторону и сразу уничтожили целую шпакку маршмеллоу.

¹ Миндальный торт, популярный в Швеции.

А после мы приходили домой, включали наши компьютеры и узнавали о том, что поток больных и болезней в мире становится бурным и неуправляемым и сметает все на своем пути. О том, насколько опасен сахар для наших детей, и о том, что еда, которую мы потребляем, содержит слишком мало клетчатки. А также о том, что с каждым съеденным ломтиком бекона мы укорачиваем свои дни, и о том, что каждый второй швед обречен умереть от рака в 2050 году. Складывалось впечатление, что вся наша жизнь есть одна бесконечная лотерея здоровья. И единственное, что мы можем сделать, — закрыть глаза в надежде вытащить счастливый билет, взывать к небесам и только молиться, чтобы мы или наши близкие не заболели.

Но потом мы начали читать. И чем больше мы читали и просвещались, тем больше нас отпускало наше беспокойство. И знаете почему? Когда знаешь, что есть образец, к которому следует стремиться, это вдохновляет и дисциплинирует. Постепенно, с каждым шагом мы начали понимать, что мы не просто участники лотереи здоровья. Что на самом деле у нас есть компас, который поможет нам наладить контакты с нашими чувствами, как только у нас возникнут проблемы.

— *Послушай, ты уже пятый день подряд объедаешься тортом «Принцесса» на ужин. Твоя кишечная флора вовсе не в восторге...*

Ход наших размышлений

- 1 Будем считать, что где-то на белом свете есть идеальная тарелка (в мире идей).
- 2 Мы знаем, что ни один прием пищи за всю нашу оставшуюся жизнь не будет соответствовать идеальной тарелке (и это вполне нормально, потому что мы пребываем не в мире идей, а в реальном мире).
- 3 Но мы будем к этому стремиться — из последних сил.

Иными словами, рекомендации и советы по питанию, представленные в этой книге, не религиозный культ, которому вы должны беспрекословно следовать. Существует мир идей, на который мы можем ориентироваться, в то время как мы сами пребываем в мире чувственных вещей, то есть в повседневности. В привычном бытовом мире существуют скептически настроенные дети, сладкоежки, барахлящие желудки, чувство голода, раббитые сердца и система бонусов.

Важно помнить, что истина где-то рядом. Если бы мы собрали всех врачей, ученых и журналистов, с которыми беседовали и которые нас вдохновляли, то пришли бы к согласию, но во многих вопросах каждый из нас остался бы при своем мнении. Мы только начали проводить рекогносцировку. Исследования по флоре кишечника все еще находятся в зачаточном состоянии. Но все же мы надеемся, что эта книга даст вам

более или менее адекватное представление о том, как еда влияет на кишечную флору, и о том, в каком направлении движутся исследования.

Изучать кишечную флору и воспалительные процессы желудочно-кишечного тракта одновременно и увлекательно, и сложно. Увлекательно, потому что приятно осознавать: есть немало факторов, на которые мы вполне способны повлиять сами. А сложно потому, что мы расстраиваемся, когда начинаем понимать: многое из того, что большинство из нас поглощает ежедневно, воздействует на нас негативно — и физически, и психически. Мы живем в мире, который потерял точку опоры и равновесия в системе питания: все устремились в погоню за едой, которая обходится дешево и для пищевой промышленности, и для самих производителей, и для потребителей. Такая ситуация, в свою очередь, диктует нам зависимость от продуктов, к которым наши организмы не приспособлены. В обработанных продуктах питания не хватает клетчатки, антиоксидантов и минералов, они напичканы сахаром, пестицидами и низкокачественными жирами. Плюс ко всему у нас появился огромный выбор низкокачественного фастфуда, и мы можем засвидетельствовать: на наших глазах первое в истории поколение наедается до отвала — в буквальном смысле слова.

Почему-то мы привыкли считать, что наши организмы наделены фантастическими возможностями. Благодаря философии Платона мы наконец-то научились понимать, в чем нуждается наш организм — знаем теперь, какая еда ему необходима, чтобы справляться со многими проблемами.

Выберите некоторые рецепты из нашей книги и начинайте готовить. И вот вы уже делаете первые шаги на пути к здоровью. Сосредоточьтесь на том, что вы можете включить в вашу трапезу, а не на том, что вам следует исключить, и тогда все остальное получится само собой. В мире чувственных вещей мы не беспокоимся о том, что наш организм выкинет прочь кулек с карамелью или пиццу «Маргарита». Конечно, такая еда вовсе не порадует нашу кишечную флору, но мы уже усвоили, что чувство тревоги негативно влияет на наше самочувствие. Мы предпочли бы раз и навсегда отвергнуть все, что способствует стрессу и удобряет почву для угрызений совести.

— Так что, Миа, как ты считаешь, не пора ли нам выпить *Welcome drink*?¹

Миа поднимается и поправляет свои тренировочные штаны.

— Конечно, пора!

¹ *Welcome drink* — приветственный напиток. Называется так потому, что напитки и коктейли раздаются в самом начале вечеринки.