
ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение</i>	7
ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ ХОРОШЕЕ ПИТАНИЕ?	9
Что люди говорят и что делают?	12
Что такое хорошее питание?	12
ГЛАВА 2. ВСЕ ПРОЩЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ	21
Ликбез. Белки	23
Ликбез. Жиры	29
Ликбез. Углеводы	31
Ликбез. Витамины	38
Ликбез. Минералы.	56
Здоровая тарелка.	73
Метод ручных порций	78
Пить или не пить?	86
С едой все плохо?.	120
ГЛАВА 3. ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ	123
Фундамент — наше все. Сон, восстановление и стресс	125
А что важнее? Принцип глубокого здоровья	155
Все из детства. И питание тоже	164
Невредные советы	176

ГЛАВА 4. НЕВРЕДНЫЕ РЕЦЕПТЫ	195
<i>В заключение</i>	<i>212</i>
<i>Сертификаты автора</i>	<i>213</i>
<i>Полезные ресурсы</i>	<i>216</i>
<i>Примечания</i>	<i>217</i>
<i>Алфавитный указатель</i>	<i>283</i>

ВВЕДЕНИЕ

ЗОЖ. Здоровый образ жизни — это самый популярный тренд последних лет. Но знаем ли мы, что такое по-настоящему здоровый образ жизни? Это хороший вопрос. Сейчас в соцсетях можно увидеть огромное количество специалистов, которые каждый день дают те или иные рекомендации, как быть или, по крайней мере, казаться здоровыми. О том, насколько данные рекомендации полезны, можно спорить бесконечно, как и о компетенции специалистов, их дающих. Выходит, вопрос по-прежнему остается открытым.

Меня зовут Петков Павел. Я специалист по питанию и здоровью Precision nutrition. Также я являюсь мастером спорта по жиму лежа и становой тяге с общим стажем занятий более 15 лет и последние 3 года тренируюсь по 7 часов в неделю. Я не употребляю БАДы. Не болею. Хотя, скорее всего, болею, но так, что это незначительно сказывается на моей повседневной жизни и производительности во время занятий. Достаточно ли этих показателей, чтобы сказать, что я здоровый человек? Не берусь сказать наверняка, но, как мне кажется, да. А теперь давайте наконец разберемся, что такое ЗОЖ на практике. И начнем мы с основы основ — нашего питания. Что такое хорошее питание?

И еще несколько слов касательно этой книги. Не стесняйтесь исследовать ее так, как вам удобно, и читать главы непоследовательно. Полагаю, для кого-то одни главы могут показаться более скучными, другие — более интересными. И хотя, на мой взгляд, вся информация, представленная в книге, полезна и важна, я допускаю, что читатель может выбрать для ознакомления только те, что ему наиболее интересны. Никто не мешает вам так поступить. Импровизируйте. Мне очень хочется, чтобы эта книга стала маленьким помощником на пути к изменениям и заботе о своем здоровье.

ГЛАВА 1

ЧТО ТАКОЕ ХОРОШЕЕ ПИТАНИЕ?



Что такое идеальная диета? Существует ли формула сочетания продуктов, комбинация нутриентов, которая подходит всем? Нет. Но это здорово, потому что она не нужна. Так как же подобрать диету? Это зависит от большого количества факторов и особенностей организма человека. Очень много составляющих влияет на подходящий вам рацион: цели в спорте, если таковые имеются, бюджет и страна, в которой вы находитесь, а также доступность тех или иных продуктов, предпочтения, состояние здоровья, возраст и наличие знаний в области питания. Вместе с тем вне зависимости от того, какую модель питания вы выберете, весь рацион должен строиться на основных фундаментальных принципах, и знать их очень важно для нашего здоровья. Задача питания всегда будет сводиться к тому, чтобы поддерживать отличное здоровье. К краткосрочным целям можно отнести достижение определенных результатов и улучшение самочувствия. Если мы говорим про среднесрочные цели, то это как минимум отличный внешний вид и нормализация пищевого поведения. Среди стратегических целей

обычно отмечают, конечно же, исключение многих заболеваний, которые зачастую связаны с переданием.

ЧТО ЛЮДИ ГОВОРЯТ И ЧТО ДЕЛАЮТ?

Судя по проведенным опросам, большинство людей, как ни странно, оценивают свои знания в области питания как хорошие. На практике же после самых простых опросников выясняется, что дела обстоят немного иначе. Самая большая проблема на данный момент — это отсутствие достаточного количества овощей в рационе. К тому же люди потребляют огромное количество фастфуда, и это, к сожалению, доказывает эффективность рекламы. Хорошо это или плохо с точки зрения здоровья, мы обсудим немного позже. Как по мне, любые данные полезны для последующего анализа. То, с чем мы можем работать, мы можем изменить.

ЧТО ТАКОЕ ХОРОШЕЕ ПИТАНИЕ?

Немного пояснений, прежде чем мы перейдем к основам.

Мы не делим еду на хорошую и плохую. Это способствует тому, что люди морализируют свой вы-

бор в отношении питания. А это, в свою очередь, заставляет их чувствовать себя плохими вследствие того, что они едят «неправильную» еду. Скорее, мы ориентируемся на питательную плотность продуктов, т. е. насколько тот или иной продукт богат витаминами и минералами, а еще белками, жирами, углеводами. Вместе с тем использование термина «хорошее питание» в данной книге допустимо, потому что оно банально удобное. Прошу это учесть.

Хорошее питание – это наука, а не готовый план

Правильный рацион — это данные, основанные на достоверных исследованиях и подкрепленные практикой, давшей определенные результаты. Здоровые рекомендации в питании должны основываться на качественных исследованиях, обновляться по мере получения новых данных, а также объяснять, почему те или иные вещи работают, и адаптироваться под каждого человека. И, конечно же, их следует тестировать для получения индивидуальных результатов.

Хорошее питание контролирует энергетический баланс?

Еда дает нам энергию, которую мы обычно измеряем в калориях. Без достаточного количества энергии, поступающего в тело с едой, наш орга-

низм начинает страдать. Соответственно, недостаток энергии будет приводить к нарушению метаболизма и различных процессов в организме — с этим стоит быть осторожными.

Потребление слишком большого количества энергии тоже способно повлечь за собой ряд проблем. Прежде всего это приводит к набору веса, перееданию и впоследствии к ожирению, которое, как мы знаем, сейчас является одной из самых главных проблем в обществе и приводит к огромному количеству заболеваний.

Хорошее или здоровое (кому как больше нравится называть) питание позволяет нам контролировать количество энергии, которое потребляет наш организм, при этом не переедая и не испытывая сильный недостаток калорий. Это поможет оставаться здоровыми, активными и сильными, чувствовать себя хорошо и адаптироваться ко всем стрессам.

Хорошее питание дает нам нутриенты

Для нашего здоровья, как и для самочувствия, важно не только то, *сколько* мы едим, но и то, *что* мы едим. Да, мы стремимся потреблять больше продуктов с высокой плотностью нутриентов. Соответственно, мы можем очень легко сравнить 2 вида рациона:

- с большим количеством обработанных продуктов, таких как чипсы, печенье, различные сиропы и сладости, — иначе говоря, продуктов, очень богатых калориями, но при этом весьма бедных по части питательных элементов;
- много овощей, постного мяса или рыбы, орехов либо других источников полезных жиров.

При одинаковой калорийности мы получаем 2 совершенно разные тарелки по питательной плотности — и вторая гораздо важнее первой.

Зачастую люди, когда садятся на диеты, делают акцент на сокращении калорийности и не обращают внимание на то, что именно едят. Ввиду этого результаты подобных манипуляций часто расстраивают, потому что не соответствует не только ожиданиям, но и достоверным планам и рекомендациям. Конечно же, это не значит, что нужно избегать всех ультраобработанных продуктов и садиться на исключительно, как любят сейчас говорить, правильное питание. Это крайности, а крайности, с какой стороны ни посмотри, всегда вредны. Поэтому здесь, как и во многих других сферах, работает очень простое, но очень эффективное правило: лучше начинать с того, что положительно влияет на твое здоровье.

Хорошее питание помогает нам выглядеть, функционировать и чувствовать себя лучше

Как ни странно, хорошее питание, как и хорошие специалисты в этой области, помогает нам делать то, что для нас важно, и достигать результатов, находясь при этом в балансе и не бросаясь в крайности. И да, конечно, у разных людей будут совершенно разные цели: было бы глупо сравнивать профессионального спортсмена с человеком, который весьма далек от подобных нагрузок. Но вместе с тем в обоих случаях именно сбалансированное и четко структурированное под цель питание помогает ее достигать.

Хорошее питание устойчиво

Даже при достижении каких-то конкретных и очень специфических целей питание должно ассоциироваться с чем-то очень масштабным, как, например, большая картина. И вопросы, на которые стоит себе ответить, чтобы понять, правильный ли вы выбрали путь, следующие:

- Могу ли я придерживаться этого стиля питания сейчас и дальше?
- Как долго я смогу его придерживаться?

Устойчивость — это важное условие хорошего питания. Это формирование и укрепление при-

вычек на всю жизнь, создание образа жизни, ведь сбалансированный рацион и осознанный подход к потреблению пищи — это именно образ жизни. Пожалуй, именно поэтому 85% людей, которые сидят на диетах, после их окончания возвращаются к прежнему весу — краткосрочные ограничения не создают устойчивое поведение.

Хорошее питание требует от людей осознания того, что они едят

Большинство исследований показывают, что наш фактический выбор, вероятно, менее важен, чем простое внимание к тому, что мы едим. Мы склонны делать неправильный выбор продуктов, когда торопимся, заняты, находимся в состоянии стресса — в таких ситуациях мы игнорируем или подавляем естественные сигналы голода и сытости, поступающие от нашего тела. Лишь замедлившись и задумавшись над своим пищевым поведением, мы можем сделать лучший выбор и получить позитивный опыт.

Хорошее питание способствует регулярному движению

Сбалансированный рацион подходит к регулярной активности, как ключ к замку. Чем дальше мы двигаемся, тем лучше работает наш организм и тем больше питательных веществ может работать

на нас. Когда люди начинают обращать внимание на свое питание, они обычно задумываются о своей физической активности. Или наоборот: если вы занимаетесь любимым видом спорта, в конце концов вы начинаете задаваться вопросом: «Может ли питание помочь мне улучшить результаты и мое самочувствие?» Движение коренным образом меняет и в целом улучшает то, как наш организм использует питательные вещества, и большинство программ здорового питания предполагают, что люди также уделяют время физическим нагрузкам.

Хорошее питание основано на результате

Каждый выбор, который вы делаете, ведет к определенному результату, и его можно измерить. Результаты говорят нам о реальности и о том, что делать дальше. Многие люди убеждены, что хорошо питаются, но не проверяют достоверность этого факта, соответствие своих мыслей объективной реальности. Независимо от того, как много мы знаем о питании, важно только то, что мы можем делать постоянно. Действительно, многие тренеры и эксперты борются со своими собственными привычками в отношении питания и образа жизни, потому что практикуют физические нагрузки, испытывают стресс и с трудом меняются, как и все нормальные люди. Преодоление разрыва между

тем, что мы думаем, предполагаем или на что надеемся, и объективным, измеряемым показателем является одной из основных практик, к которым необходимо прибегнуть при изменении своего отношения к еде.

Хорошее питание основано на научных данных

Я говорю о таких вещах, как клинические тематические исследования и экспериментальные исследования, фундаментальные исследования, обзоры, метаанализы, позиционные стенды и т. д. Все эти доказательства могут сильно различаться по качеству, по тому, что они изучают, и тому, насколько результаты применимы к определенным людям, но в целом научные данные — один из лучших способов узнать о реальной природе вещей. Конечно, только если вы берете данные из авторитетных, рецензируемых источников, а не со случайных веб-сайтов или из статей в журналах и чьих-то постов.

Хорошее питание претворяет доказательства в жизнь

Итак, что же такое хорошее питание?

Это не идеальная диета — ее не существует. План, подходящий для каждого человека и на все време-

на, отсутствует. Чтобы подобрать план питания, нужно учесть множество факторов.

Люди могут процветать на разных вариантах рациона. У самых здоровых людей нет единого режима питания. Это наука, а не система убеждений.

Хорошее питание контролирует энергетический баланс, дает нам питательные вещества, помогает выглядеть, функционировать и чувствовать себя лучше, а также является устойчивым, помогает осознанно подходить к выбору продуктов, способствует регулярному движению и основано на результатах.

ГЛАВА 2

ВСЕ ПРОЩЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ



Когда погружаешься в исследование питания без четкого плана, все кажется сложным: много информации, непонятных терминов, цифр, задач, и это все приправлено не всегда грамотной и достоверной подачей. Путаница, связанная с этой сферой, может сильно усложнить наше понимание (и даже жизнь в целом). Но не стоит расстраиваться. В этой главе я постараюсь очень просто, информативно и последовательно разобрать все пункты и детали науки питания, которые пригодятся нам на практике в дальнейшем. И начнем мы с ликбеза по белкам, жирам и углеводам.

ЛИКБЕЗ. БЕЛКИ

Итак, какие функции белки¹ выполняют в теле человека?

¹ Белки (протеины, полипептиды) — высокомолекулярные органические вещества, состоящие из альфа-аминокислот, соединенных в цепочку пептидной связью. В живых организмах аминокислотный состав белков определяется генетическим кодом, при синтезе в большинстве случаев используется 20 стандартных аминокислот.

Структуры нашего организма могут извлекать аминокислоты¹ из плазмы для различных задач, таких как синтез мышечных белков, скелетных и соединительных тканей (например, костей, сухожилий, связок, хрящей), нейротрансмиттеров², ферментов и химических веществ, и систем (например, иммуноглобулинов), антител, цитокинов, транспортных белков (например, белков-транспортеров) либо протеинов.

Производство новых белков контролируется генетической сигнализацией и зависит от того, какая аминокислота задействована и сколько энергии доступно в организме. Мы постоянно расщепляем, создаем новые белки. И хотя мы можем хранить в организме углеводы и жиры, запастись белки таким же образом нельзя. Мы постоянно теряем некоторое количество аминокислот, поэтому нам нужно получать достаточное количество белка из рациона, чтобы поддержать процесс его синтеза. Не существует какого-то конкретного вида белка, наиболее подходящего для употребления, как не существует и идеальной диеты.

¹ Аминокислоты (аминокарбоновые кислоты; АМК) — органические соединения, в молекуле которых одновременно содержатся карбоксильные и аминные группы (аминогруппы).

² Нейротрансмиттеры — биологически активные химические вещества, посредством которых осуществляется передача электрохимического импульса от нервной клетки через синаптическое пространство между нейронами, а также, например, от нейронов к мышечной ткани или железистым клеткам.

Существует три основные категории аминокислот:

- **заменимые аминокислоты** — они вырабатываются в организме, поэтому мы можем не иметь их в своем рационе, хотя, конечно, употреблять их из пищи тоже стоит. Только так рацион будет по-настоящему разнообразным;
- **незаменимые аминокислоты** — их необходимо получать из пищи. Человеческое тело неспособно производить их самостоятельно;
- **условно незаменимые аминокислоты** — их наш организм производит, но не всегда эффективно, особенно когда мы находимся в состоянии физического стресса. Например, в результате тяжелой спортивной тренировки или во время болезни. Дополнительные источники данных аминокислот помогают нам восстанавливать ткани, когда те повреждены.

Сколько белка нам нужно?

Среднестатистический человек, придерживающийся стандартного сбалансированного рациона, вероятно, не испытывает дефицита белка. Это связано с тем, что большинство людей являются относительно малоподвижными и всеядными, а это зна-

чит, что они получают достаточно белка для восстановления. Вероятно, они едят продукты животного происхождения и молочные продукты, которые являются отличными источниками белка. Однако «достаточно» не значит «оптимально»: у них есть только то количество, что необходимо для основного белкового обмена и предотвращения недоедания.

Для малоподвижных и в целом здоровых взрослых и детей рекомендуемая норма потребления белка составляет около 1 г на кг массы тела. Этого достаточно, как считает Американская диетологическая ассоциация, для покрытия суточных потребностей.

Но, как мы узнаем дальше, физическая активность является таким же неотъемлемым компонентом нашего здоровья, как и питание. Поэтому указанные выше рекомендации, которым уже больше 30 лет, лучше пересмотреть с учетом результатов последних исследований — иначе говоря, увеличить количество белка как минимум в 1,5–2 раза.

Повышенное потребление белка

Итак, белок участвует в восстановлении наших тканей, гормонов, укреплении иммунной системы. Таким образом наша потребность в белке может возрасти, если, например, мы часто трениру-

емся, как увлеченные любители и профессионалы, или регулярно выполняем тяжелую физическую работу. Если мы стареем, получаем травму, болеем или восстанавливаемся после операции, белок уже не усваивается у нас на должном уровне, поэтому нам нужно больше этого питательного вещества, чтобы удовлетворить потребности организма.

Бывает и так, что мы теряем белок по другой причине, например, из-за хронического физического стресса.

Вместе с тем остается открытым вопрос: «Откуда брать белок?»

Ответ на него очень прост. Конечно же из еды! В ней найдется такое разнообразие нутриентов, которое позволит как с лихвой покрыть потребность в белке, так и удовлетворить даже самый изысканный вкус.

Растительные источники белка:

- бобовые (фасоль, чечевица, нут, горох) и продукты из них (темпе, тофу);
- крупы (киноа, чечевица, гречка);
- БАДы, которые в целом не обязательны к употреблению, но могут стать довольно полезным дополнением к рациону в ситуациях, когда необходимо добрать норму белка, а другой возможности поесть нет.

К таким добавкам относятся белковые порошки, такие как сывороточный протеин, казеин, яичный белок, а также растительные смеси, например, гороховый или рисовый белок.

Ориентироваться следует прежде всего на доступные источники натуральных продуктов.

Животные источники белка:

- различные виды мяса: говядина, баранина, дичь, нежирные куски свинины (как и более жирные, просто мы стремимся есть чаще более постные источники, контролируя тем самым уровень насыщенных жиров);
- птица (курица, индейка, утка);
- рыба и морепродукты (креветки, кальмары, осьминоги, омары, раки, мидии, морские гребешки, улитки);
- яйца;
- молочные продукты (творог, сыр, греческий йогурт и, собственно, молоко).

Почему важно получать достаточно белка?

Во время пищеварения организм расщепляет белок, который мы едим, на отдельные аминокислоты, которые вносят вклад в пул аминокислот

в плазме. Этот пул является резервом аминокислот, которые циркулируют в крови.

Пул аминокислот в кровотоке легко обменивается с аминокислотами и белками в наших клетках, обеспечивает поступление аминокислот по мере необходимости и постоянно пополняется. (Думайте об этом как о протеиновом шведском столе для клеток.)

Поскольку нашему организму нужны белки и аминокислоты для производства важных молекул в организме, таких как ферменты, гормоны, нейротрансмиттеры и антитела, без адекватного потребления белка наш организм вообще не может нормально функционировать.

Белок помогает заменить изношенные клетки, транспортирует различные вещества по всему организму, а также способствует росту и восстановлению.

ЛИКБЕЗ. ЖИРЫ

Что мы знаем о жирах? В организме они выполняют 6 основных функций.

1. Обеспечение энергией; это самый энергоемкий макроэлемент.

2. Выработка и сбалансирование гормонов, особенно стероидных, таких как половые и кортикостероидные.
3. Формирование клеточных мембран.
4. Формирование мозга и нервной системы.
5. Помощь в транспортировке жирорастворимых витаминов А, D, Е и К.
6. Образование жирных кислот, которые мы не можем производить самостоятельно: линолевой кислоты, она же омега-6, и олеиновой кислоты, она же омега-3.

Большинство пищевых источников жиров состоят из некоторых комбинаций насыщенных, полиненасыщенных и мононенасыщенных жирных кислот.

Например, хотя большинство людей считают, что яйца содержат много насыщенных жиров, в действительности соотношение следующее: 39% жиров в яйцах являются насыщенными, 43% — мононенасыщенными и 18% — полиненасыщенными.

Люди эволюционировали, питаясь разнообразной и сезонной пищей. Нами лучше всего усваивается смесь типов жиров, которые встречаются в различных продуктах. Баланс возникает естественным образом, если включить в рацион широкий ряд

цельных, минимально обработанных продуктов, таких как орехи, семечки, молочные продукты, авокадо, яйца, жирная рыба, говядина, свинина, баранина, птица, дичь, оливки, оливковое масло Extra Virgin, свежее кокосовое масло. Когда это возможно, лучше есть рыбу, выловленную в дикой природе, а мясо и молочные продукты — полученные от животных, выращенных на пастбищах, — это обеспечивает лучшее соотношение жирных кислот, дополненное доступностью и приемлемой стоимостью.

ЛИКБЕЗ. УГЛЕВОДЫ

Это один из моих любимых макроэлементов. Разобраться в них необходимо, особенно учитывая то, какой репутацией они пользуются у любителей фитнеса и ЗОЖ — они углеводы, откровенно говоря, недолюбливают. Незаслуженно, на мой взгляд. Может, причина в том, что они не умеют их использовать и не понимают важности углеводов для нашего организма.

Итак, нам нужна глюкоза, чтобы жить. Передача энергии зависит целиком от нее. Ткани, такие как наш мозг и эритроциты, которые не могут производить собственную глюкозу, нуждаются в постоянном доступе к ней. Им требуется около 130 г