ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО **5**
ПРЕДИСЛОВИЕ **6**
Для кого эта книга? 6
Результаты говорят сами за себя 6
ПОСВЯЩАЕТСЯ T.C.FRY **7**
БЛАГОДАРНОСТИ **8**
Особые благодарности 8
ВВЕДЕНИЕ **9**
Мы тучнее (и больнее) чем когда бы то ни было 9
Около трети калорий американской диеты идет от «плохой еды» 9
Табл. Что едят американцы 9
Разные сообщения? 9
Наука о здоровье 9
Ловушки фрагментарного мышления? 9
Стих Слепец и слон 9
Цельная еда, прежде всего и только! 9
Быть здоровым и чувствовать себя здорвым – не одно и то же 9
Тут ваш доктор вам не поможет 9
Основы здоровья. Вы процветаете или выживаете? 9
Контроль веса: недальновидность 9
Где встречаются Диета и Здоровье 9
ГЛАВА 1. КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, КАКАЯ ПИЩА ДЛЯ НАС АДЕКВАТНА? **10**
Травоядные ли мы 10
Так какие же мы «ядные»? 10
Являемся ли мы «крахмалоядными» *10*
Бобовые *11*
Продукты, полученные путем разложения (ферментированные) *11*
Молоко *12*
Орехи, семена и другие растительные жиры *12*
Может быть, мы всеядные? 12
Мы — плодоядные! 12
ГЛАВА 2. «ВРЕД» ФРУКТОЕДЕНИЯ **14**
Фрукты и уровень сахара в крови 14
Гликемический индекс (ГИ) и гликемическая нагрузка (ГН) *14*
Три этапа путешествия сахара в теле человека 14
Роль инсулина *14*
Высокожирная низкоуглеводая диета повышает урень инсулина 15
А как насчет анализа крови? *15*
Временной предел – еще не все *15*
Сахар + Жир = высокий уровень сахара в крови *15*
Фрукты и хроническая усталость 15
Фрукты и кандидоз 15
Фрукты и диабет 16
Фрукты и триглицериды 16
Фрукты и рак 16
Кислотно-щелочной баланс 16
Фрукты и кислотное несварение 16
ГЛАВА 3. СЫРАЯ ЕДА ДЛЯ ПОЛНОГО ЗДОРОВЬЯ **18**
Термообработка ради уничтожения микробов 18
Постулаты Коха 18
В чем проблема вареной еды? 18
Избыток жиров *19*
Токсикоз и заболевания *19*
Белки *20*
Понятие «денатурация» 20
Углеводы *20*
Жиры *20*
Вода *21*
Микроэлементы *21*
Миф о ликопине 21
Преимущества сыроедения 21
Дополнительные преимущества сыроедения с низким потреблением жиров: *22*
Смена рациона 22
Симптомы детоксикации: повод к празднику 22

Закон двойного эффекта 22
Какой путь вы изберете? 22
Наша натуральная диета: итоги 22
Критерии отбора высококачественной еды (от T.C.Fry) 22
1-й критерий *22*
2-й критерий *22*
3-й критерий *22*
4-й критерий *22*
ГЛАВА 4. ОБЪЯСНЕНИЕ СООТНОШЕНИЯ КАЛОРИЙНОСТИ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ 23
"Золотая середина" в питании 23
80/10/10 для здоровья, красоты, энергии 23
80/10/10 для долголетия 23
Народы-долгожители употребляют много углеводов и мало жиров *23*
Естественное соотношение для людей 24
Почему я считаю проценты от калорий? 25
За и против модели процентного соотношения калорий 26
Как процентное соотношение калорий может ввести в заблуждение 26
В чем польза калорийной модели *26*
Сравнивайте яблоки с яблоками 26
Измерение процента от объема и процента от калорий 27
Цель: 80/10/10 СЕ 27
Насколько я близок к 80/10/10? 27
Подсчеты для вашего рациона 28
Расслабься... Мы пойдем вместе 28
ГЛАВА 5. УГЛЕВОДЫ: 80% МИНИМУМ 30
Сахар - топливо, которое нам подходит 30
Топливо или энергия? 30
Типы углеводов 31
Два углеводных лагеря 31
Низкоуглеводный/высокожировой лагерь *31*
Смертельно опасная мода на низкоуглеводные диеты 32
Крахмальные диеты: другой лагерь *33*
Зерновые: Крушение Притикина 34
Сложные Углеводы 35
Сложные углеводы и заболевания *35*
Маскировка пресного вкуса сложных углеводов *36*
Эксцитотоксины улучшают вкус, но отравляют продукты 36
Клетчатка *36*
Рафинированные простые углеводы: еда-мусор 37
Фрукты: Натуральные простые углеводы 38
Питание фруктами - путь к здоровью *38*
Фрукты как основная пища: идея, время которой пришло 38
Мы созданы для тропических фруктов 39
Наши личные тропики *39*
Фрукты - это естественно *40*
ГЛАВА 6. БЕЛКИ: 10% МАКСИМУМ 40
Сколько белков нам нужно? 40
Официальная медицина рекомендует потреблять 10% белков 40
10% белков дают большой запас прочности 41
Спортсмены и культуристы: 10% вам хватит 42
Для физической деятельности не нужен дополнительный белок 42
Все растительные продукты содержат белки 42
Миф о полноценных белках *42*
Источники белков *42*
Американцы едят в среднем 16% белков 44
Опасности потребления более 10% белков 44
Расчет потребления белков 45
Женщина, 125 фунтов: 45 г *45*
Мужчина, 115 фунтов: 63 г *45*
Белки только из фруктов и овощей 45
Дефицит белков невозможен 46
ГЛАВА 7. ЖИРЫ: 10% МАКСИМУМ 47
Сколько жиров нам нужно? 47
Роль жиров 48

Типы жиров 48
Очевидные и неочевидные жиры *48*
Среднее содержание жиров в отдельных продуктах 49
(процент от калорий) 49
Твердые и жидкие жиры *49*
Как 2%-ое Молоко может содержать 35% жиров? 49
Заменимые и незаменимые жиры 50
Содержание НЖК в различных цельных продуктах (граммы) 51
Холестерин *52*
Насыщенные и ненасыщенные жиры *52*
Нуждаемся ли мы в лауриновой кислоте из кокосового масла холодного отжима? 53
Соотношение насыщенных и полиненасыщенных жиров (Н/П) 53
Сколько жиров мы едим? 54
Вегетарианцы *54*
Веганы *54*
Есть жирную пищу - полезно или вредно? 55
Масла - не здоровая пища 55
Масла... В лучшем случае пустые калории, в худшем - канцерогенный джанк-фуд 56
10% жиров для здоровья 56
Качели калоронутриентов 57
ГЛАВА 8. БОЛЬШОЙ СЮРПРИЗ: ОТ 60% ЖИРА СЫРОЕДОВ 58
ГЛАВА 9. СТАБИЛИЗАЦИЯ МАССЫ ТЕЛА 59
Чего люди не знают о составе тела 59
Мы можем набрать вес за счет воды, теряя жир *59*
Мы можем также набрать мышечную массу, теряя жир *59*
Мы можем быть "слишком тощими" и ожиревшими одновременно *59*
Поедание жирной пищи - плохая идея для набора веса *60*
Люди с ожирением страдают от дефицита питательных веществ *60*
Люди с ожирением не могут быть "совершенно здоровыми" *60*
Какое количество жира в теле считать здоровым? 60
Рекомендуемый процент жира от массы тела для мужчин и женщин *61*
Как набрать мышечную массу 61
Как избавиться от жира… правильный и плохой пути 61
Правда о детоксикации *62*
Резкая потеря веса у начинающих сыроедов *62*
"Я думал, мои мускулы были больше!" *62*
Обезвоживание и масса тела 62
Четыре причины обезвоживания 63
Повышенное потребление токсинов *63*
Низкое потребление воды относительно потребления токсинов *63*
Повышение уровня эндогенных токсинов *64*
Повышение потери воды *64*
Обезвожены ли вы? 65
Физиологические эффекты обезвоживания 65
ГЛАВА 10. ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНОСТЕЙ НА ПУТИ СЫРОЕДЕНИЯ 66
Калории за укус 66
Готовка уменьшает объем *66*
Обезвоженные продукты *66*
Больше укусов для успешного сыроедения! *67*
Как съедать так много фруктов? *67*
Насыщение - утоление голода и аппетита 68
Могут ли вообще жиры насыщать? *68*
Еда и эмоции 69
Сладкие фрукты лучше всего! *69*
Монотрофное питание: один продукт за один прием пищи 69
Кажется, мой желудок полон *70*
ГЛАВА 11. 80/10/10 НА ПРАКТИКЕ 71
Медленно, но верно 71
Реальные истории перехода на 80/10/10 71
Формула 73
Средние соотношения калоронутриентов разных типов пищи 73
Сколько очевидных жиров можно употреблять? 73
Сколько калорий потреблять? 74
Масса тела x 10 = базовый уровень метаболизма *74*

Рекомендации для людей, ведущих активный образ жизни *74*
Рекомендации для малоактивных людей *74*
СРАВНЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ КАЛОРИЙ: 8 УНЦИЙ ОТДЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ 75
СКОЛЬКО НУЖНО ЕСТЬ 75
Диета на всю жизнь *76*
ПРИЛОЖЕНИЕ A. ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 77
ПРИЛОЖЕНИЕ B. ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ 78
ПРИЛОЖЕНИЕ C. ИСТОРИИ УСПЕХА С 80/10/10 79
ПРИЛОЖЕНИЕ D. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ АНАЛИЗА 80
ОБ АВТОРЕ 81
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 82

Вступительное слово

Как экстремальный атлет, ультрамарафонец и обладатель первых мест в состязаниях на скорость, я знаю, как важна правильная диета. Невозможно смотреть на то, как много дезинформации о диетах распространяется вокруг с основной целью - заработать деньги. Из-за того что так много людей дезинформировано о правильном питании, ожирение имеет самые высокие показатели в истории и так как все большее количество людей покупают готовые решения своих проблем, то ожирение и связанные с ним заболевания будут продолжать прогрессировать.

Снова и снова я слышу, как люди говорят, что они пытались сделать "всё", чтобы похудеть – диету с низким содержанием жиров, высоким содержанием жиров, низким содержанием углеводов, высоким содержанием углеводов, низким содержанием белка, высоким содержанием белка, все виды таблеток, уколов, порошков и коктейлей, вы называете что-то другое, и они говорят, что они всё пробовали это. Главной причиной их неудачи является дезинформация.

Есть причины для каждой из этих диетических неудач. То, что люди говорят вам о низкожировой диете, обычно имеет 30% жира в рационе, и таким образом не является низкожировой диетой, а эти люди понятия не имеют, что эффективной является диета с низким 10% содержанием жира, как описано в этой книге. Диеты же с высоким содержанием жиров могут быть опасны и вы рискуете получить множество заболеваний, от которых большинство людей Запада умирают преждевременно. Низкоуглеводные диеты также опасны, а большинство не подозревают, что идеальная диета состоит из 80% углеводов. Но, это должны быть полезные углеводы.

Богатые белками диеты приводят к развитию остеопороза, болезням почек, и отсутствию энергии для физических упражнений. Большинство думает, что диеты с низким содержанием белка никогда не будут работать, будучи убежденными в необходимости мясной и молочной промышленности, и что чем больше белка вы едите, тем лучше – что невероятно далеко от истины.

Что касается таблеток, уколов, порошков и коктейлей, такие извращения никогда не прибавят людям здоровья к которому они действительно стремятся. Так как они не понимают, что ожирение на самом деле является симптомом неправильного питания. То же самое верно и в отношении большинства других болезней от которых они страдают, например, болезни сердца, рак, инсульт, диабет, артрит, колит, запоры, остеопороз, угри, эректильная дисфункция, слабоумие, и даже нарушения зрения и слуха. Все эти симптомы являются причиной неправильного питания.

Вы держите в руках книгу, которая даст вам информацию о питании, которую должен знать каждый. Вы не обязательно должны быть экстремальным ателом или даже хотеть быть им, но вы обязаны сделать это ради себя прочтя Диету 80/10/10!

Ruth E.Heidrich, PhD
Aruthor, A Race For Life
www.ruthheidrich.com

Предисловие

Было непросто писать. Я пытался создать «Диету 80/10/10» на основе нескольких случаев в прошлом….

Для кого эта книга?

Бла-бла-бла

Результаты говорят сами за себя

Бла-бла-бла

Посвящается T.C.Fry

Последние годы своей жизни, Фрай (1926-1996), всмирно известный и обожаемый учитель здоровья, был моим наставником. …

Благодарности

Хочу выразить благодарность многим людям, сделавшим возможным создание этой книги. Невозможно перечислить их всех, так как очень многие играли важную роль в ее создании.

Бла-бла-бла

Особые благодарности

Введение

Многие годы американцев убеждали, что они едят слишком много жира, хотя наше потребление этого нутриента существенно не изменилось со времененм.

Бла-бла-бла

Мы тучнее (и больнее) чем когда бы то ни было

Около трети калорий американской диеты идет от «плохой еды»

Табл. Что едят американцы

Разные сообщения?

Наука о здоровье

Ловушки фрагментарного мышления?

Стих Слепец и слон

Цельная еда, прежде всего и только!

Быть здоровым и чувствовать себя здорвым – не одно и то же

Тут ваш доктор вам не поможет

Основы здоровья. Вы процветаете или выживаете?

Контроль веса: недальновидность

Где встречаются Диета и Здоровье

Глава 1. Как определить, какая пища для нас адекватна?

Предположим, вам подарили детеныша животного, вы не знаете, что это за зверь и чем его кормить. Как поступить в этом случае? Очень просто: нужно всего лишь предложить ему разные виды цельной, натуральной пищи — он станет есть те из продуктов, которые предназначены ему в пищу природой. Все остальные он скорее всего проигнорирует, даже не считая их за еду.

Этот же метод работает и для ребенка. Оставьте ребенка в комнате с ягненком и бананом и посмотрите, с чем он будет играть, а что — съест. Повторите этот опыт с жирными продуктами (орехи, семена, авокадо, оливки) и сладкими фруктами. Опять же можно не сомневаться, каков будет выбор ребенка.

Почему мы не хищники

Не совсем точно говорить, что хищники — это те, кто едят мясо. Во-первых, они едят сырое мясо, во-вторых, едят его с наслаждением, в-третьих, пожирают свою жертву практически целиком (а не только мышечную ткань). Живые животные не воспринимаются нами как пища. Убить животное для нас отвратительно, многие не могли бы сделать это собственноручно. Сырая плоть убитого животного не только для нас непривлекательна, но, наоборот, тошнотворна. Не существует человеческого способа убийства животных, поэтому мы делаем это не своими руками, а с помощью «профессионалов» — работников скотобоен и т. д. Далее, мы едим лишь мышечную ткань и части некоторых органов, причем в вареном и приправленном виде, камуфлируя таким образом омерзительную для нас мертвую плоть в ее естественном виде.

Для определения того, какой пищей мы питались бы в природных условиях, нужно опираться на наши инстинкты. Что бы мы ели в природе без огня, посуды, холодильников и прочих приспособлений? Единственным критерием, которым руководствовались наши предки при выборе пищи, служила ее привлекательность для наших органов чувств. Мы должны исходить из аксиомы о том, что природа снабдила нас всем необходимым для полноценного существования.

Травоядные ли мы

Трава, зеленые побеги, листва — все это непривлекательно для нашего зрения, обоняния и вкуса. В человеческом организме не вырабатывается целлюлаза и другие характерные для травоядных ферменты, необходимые для переваривания грубой зелени. Поэтому мы не можем извлечь из нее важнейшие для нас питательные вещества — простые сахара, что в конечном счете чревато дефицитом энергии. Правда, мы едим листовую зелень — салат, сельдерей, шпинат и т. д., а также и более грубые овощи (свекла, морковь), но высокое содержание нерастворимой клетчатки делает их весьма трудными для переваривания. Да и не сказать, чтобы они в своем натуральном виде сильно нас привлекали. Все овощи содержат белки, незаменимые жирные кислоты, минералы, витамины и немного простых сахаров; но все это в достаточном количестве мы можем получить и из других натуральных продуктов, так зачем тогда нам овощи, которые мы не едим с явным наслаждением? Итак, природа предусмотрела возможность включения в наш рацион овощей и разнообразной зелени, но в качестве добавки, а не основы рациона.

Так какие же мы «ядные»?

Являемся ли мы «крахмалоядными»

Крахмалистые продукты — это зерновые (злаки), корне- и клубнеплоды и бобовые.

Зерноядными являются многие птицы, питающиеся семенами злаков и других травянистых растений. Но мы в природных условиях не стали бы питаться семенами. Во-первых, в том виде, в каком они произрастают в природе, мы не можем ни толком их разжевать, ни толком переварить. У зерноядных птиц в горле или в пищеводе имеется зоб — специальный мешочек, где проглоченные семена прорастают, становясь таким образом удобоваримыми. В сыром виде зерна не перевариваются, но даже в приготовленном виде содержащиеся в них сложные углеводы требуют для своего расщепления большого труда со стороны пищеварения. В природе нам пришлось бы есть семена злаков вместе с

шелухой; попробуйте съесть хотя бы столовую ложку таких нечищеных семян — подавитесь! Да и при попытке съесть столовую ложку сырой муки из семян любых злаков тоже подавитесь — слишком она сухая. Тот факт, что в своем сыром натуральном виде семена злаков непривлекательны для нас в качестве пищи, свидетельствует о том, что до овладения огнем мы не были зерноядными.

Крахмалистые корне- и клубнеплоды

Животные, питающиеся корнями и клубнями, анатомически приспособлены для их выкапывания (рыло). Для человека без специальных орудий это нелегкая задача. Да и мотивации для этого у него нет: «подземные» продукты в их натуральном виде несоблазнительны для нас по своим вкусовым качествам, и с очень немногими из них наше пищеварение вообще способно справиться. Некоторые (репа, брюква, сладкий картофель, ямс, свекла, морковь, пастернак) еще можно есть сырыми, но сегодня это почти не практикуется. Кроме того,человек — существо очень чистоплотное и не станет есть что-либо покрытое грязью или даже слегка запачканное. Корнеядные, например, свиньи, поглощают вместе с едой огромное количество грязи.

Бобовые

Кроме птиц и свиней очень немногие животные с удовольствием поедают бобовые, ибо в натуральном виде они неудобоваримы и ядовиты для большинства млекопитающих. Для человека сырые зрелые бобовые не только невкусны, но и очень токсичны. Молодые бобовые съедобны и нетоксичны, но их питательная ценность вызывает сомнения. Бобовые превозносят за высокое содержание белка, но это сомнительное достоинство, учитывая, что избыток белка (более 10% общей калорийности рациона) не приносит человеку ничего хорошего. Высокое содержание белков и крахмала — сочетание, делающее бобовые трудными для переваривания. Газы, возникающие при употреблении бобовых, как раз и указывают на нарушение пищеварительных процессов. Кроме того, в бобовых слишком мало витамина С — важнейшего для человека питательного вещества.

Для нормального усвоения крахмалистых продуктов — зерновых, бобовых, корне- и клубнеплодов — у животного должно вырабатываться большое количество фермента, расщепляющего крахмал (амилаза). В слюне человека амилазы сравнительно мало, и она очень слабая — ее хватит лишь для обработки небольших количеств крахмала, встречающихся в недозрелых фруктах. Количество амилазы, которое вырабатывается поджелудочной железой, также достаточно для обработки очень ограниченных порций крахмала.

Продукты, полученные путем разложения (ферментированные)

Практически все американцы потребляют подвергнутые брожению или другому виду разложения вещества (которые называют «продуктами питания»). Большинство получают из молока. Некоторые изготавливают из зерна (спиртные напитки), фруктов (вина и некоторые виды уксуса), бобовых (особенно из соевых бобов и гнилостных соевых продуктов) и гнилого мяса.

Углеводы начинают бродить, разлагаясь плесневыми грибками и бактериями. Из сброженных углеводов получается спирт, уксусная и молочная кислота, а также метан и угекислый газ.

Белки при разложении гниют. Конечными продуктами этого гниения, осуществляемого в основном анаэробными бактериями (но, кроме того, и плесневыми грибками (дрожжи) и аэробными бактериями), является множество токсичных соединений: трупные яды (кадаверин, мускарин, нейрин и др.), индол, скатол, меркаптан, аммиак, метан, сероводород и т. д.

Жиры, окисляясь и разлагаясь, протухают.

Как это ни странно, мы выбрасываем сбродивший виноград, но зато пьем конечный продукт его брожения — вино. Еще более странно, что большинство американцев со страстью поглощают сыр — патогенный гнилостный продукт, не встречающийся в природе. При изготовлении сыра от молока отделяется казеиновая составляющая и разлагается при помощи бактерий, выделяющих побочные продукты гниения, которые многие находят очень вкусными. В сыре содержатся практически все продукты разложения в одном «флаконе»: гнилые белки, сбродившие углеводы и прогорклые жиры. Достаточно взять хороший словарь, чтобы узнать, насколько ядовиты эти вещества.

В природных условиях, без специальных приспособлений и посуды, люди не могли бы приготовить все перечисленные продукты разложения, следовательно, можно смело признать их неестественными.

Молоко

Вряд ли люди когда-либо пили молоко прямо из вымени животных. Сама мысль об этом вызывает отвращение. Практика регулярного употребления молока взрослыми людьми насчитывает всего несколько столетий. До изобретения двигателя внутреннего сгорания большинство домохозяйств не могло выращивать количество зерна, достаточное для прокорма более одной-двух коров. Кормление коровьим молоком грудных детей в качестве замены материнского молока — тоже относительно недавняя практика (около 200 лет). Ни одно животное в природе не пьет молоко другого вида, инстинктивно зная, что только молоко его матери — идеальная пища для поддержания его быстрого роста и обеспечения его всеми необходимыми веществами в нужных сочетаниях и пропорциях. Коровье молоко подходит для нас не более, чем свиное, крысиное или жирафье…

Употребление молока вызывает болезни. Если бы сегодня человечество отказалось от молока, очень скоро миллионы людей перестали бы болеть.

Орехи, семена и другие растительные жиры

Несомненно, наши предки использовали в пищу орехи и и прочие семена. Однако все семена имеют защитную оболочку, которая по жесткости может варьировать от волокнистой до деревянистой. Мы не имеем беличьих острых зубов и сильных челюстей, чтобы извлекать ядра орехов из скорлупы.

Орехи и семена очень богаты питательными веществами, но они полезны только в сыром виде. Термообработанные жиры и белки болезнетворны и даже канцерогенны. Однако большинство людей в современном мире никогда не пробовали действительно сырых орехов и семян. Они содержат много воды и потому имеют нежную мякоть, например, у миндаля она по консистенции напоминает яблоко, а у макадамии — ореховую пасту. Практически все доступные в продаже орехи и семена сушат в печах при «низкой» температуре (вероятно, 70°C) зачастую по несколько дней, чтобы предотвратить появление плесени и тем самым продлить срок хранения.

К сожалению, наше пищеварение плохо справляется с перевариванием орехов, будь они сырые, подсушенные или жареные. Иногда на 90% состоящие из жиров, орехи и семена лучше есть изредка и очень маленькими порциями. И даже в этом случае их расщепление на жирные кислоты, аминокислоты и глюкозу — длительный, трудоемкий процесс. Жиры могут находиться в тонком кишечнике несколько часов, прежде чем желчный пузырь выделит желчь, необходимую для их эмульгирования (расщепления и превращения в жидкое состояние).

Зато жирные фрукты — авокадо, дуриан, аки, плоды хлебного дерева и оливки — в зрелом виде богаты легкоусвояемыми жирами. Нежная мякоть молодого кокоса тоже легко усваивается, а вот затвердевшая мякоть вызревшего кокоса практически не переваривается.

Сырая свежая листовая зелень и другие овощи содержат небольшие количества жирных кислот в очень доступной форме.

Все необходимые нам легкоусвояемые жиры можно получить из фруктов и нежной листовой зелени.

Биологически мы не являемся «жироедами». Хоть и приятно иногда съесть штучку авокадо или горсточку орехов, но человек все же существо преимущественно «углеводоядное».

Может быть, мы всеядные?

Конечно, в современной практике люди всеядны — благодаря кухонным плитам, ароматизаторам и приправам, маскирующим естественный вкус продуктов, и т. д. Но в природе мы могли бы питаться лишь 1) сезонными продуктами 2) в сыром виде, 3) выбирая их по их естественным вкусовым качествам. Без специальных приспособлений, техники, технологий упаковки и перевозки, маскирующих вкус веществ мы бы быстренько растеряли всю свою «всеядность»… и сочные сладкие фрукты с каждым днем казались бы нам все вкуснее!

Мы — плодоядные!

В природных условиях люди были бы исключительно плодоядными. Как и все животные, мы способны более или менее приспособиться к самой разной пище, и все же наш организм «спроектирован» в расчете на преимущественно фруктовый рацион. Кое-кто переходит на чистое

фруктоедение, но я не рекомендую этого: темно-зеленые листовые овощи слишком богаты минералами и другими веществами, жизненно важными для оптимального питания и крепкого здоровья.

С диетологической точки зрения, никакая другая пища не может удовлетворить практически все наши потребности, как фрукты (в том числе и потребность в наслаждении вкусом). Фрукты для нас — то же самое, что мясо для хищников. Люди по природе своей сладкоежки. Вкусовые сосочки на самом кончике нашего языка различают сладкий вкус.

В зрелых фруктах сложные углеводы преобразуются в простые сахара (глюкозу и фруктозу), не требующие переваривания. Энзимы во фруктах превращают белки в аминокислоты, жиры — в жирные кислоты и глицерин. Таким образом, вся работа уже сделана за нас, и нам остается лишь наслаждаться вкусом!

Плодоядный рацион — в основном фрукты + немного нежной зелени. А как же все остальные овощи? Возможно, вы будете поражены, но все говорит о том, что физиологически наша пищеварительная система «спроектирована» в расчете на мягкую растворимую клетчатку и нежную листовую зелень.

Факт, что многие овощи (например, все виды капусты) — настоящий кладезь питательных веществ, в том числе и растворимой клетчатки. Но, с другой стороны, в них немало целлюлозы и другой трудноусвояемой или вообще неусвояемой клетчатки. Неусвояемой в том смысле, что наша пищеварительная система не в состоянии расщепить этот материал и вынуждена выводить его из организма. Причем, в отличие от растворимой клетчатки, эти грубые неусвояемые волокна могут царапать и стирать нежную слизистую нашего пищеварительного тракта. (Тот же эффект, только в гораздо большей степени, производит клетчатка цельных зерен.) Эти овощи лучше всего перевариваются молодыми, когда они наиболее нежные. Для наилучшего результата их следует тщательно пережевывать или измельчать с помощью блендера, терки и т. п.

Для полного усвоения требуется полное переваривание, и всякий раз, когда мы едим трудноперевариваемую пищу, мы создаем проблемы для своего пищеварения, а в перспективе — для собственного здоровья. Разумеется, мы способны поглощать целлюлозу и другую грубую клетчатку, но подобная пища создает большую нагрузку на органы пищеварения и выделения.

Когда речь идет о здоровье, мы стремимся получить наибольшую пользу при минимальных издержках. В применении к питанию это означает, что нам нужно достаточное количество питательных веществ, а не изизбыток. Больше — не значит лучше. Таким образом, грубые овощи, содержащие много неусвояемой клетчатки, не являются нашей идеальной пищей.

Глава 2. «Вред» фруктоедения

Рассмотрим типичные обвинения в адрес фруктоедения.

Фрукты и уровень сахара в крови

Цельными свежими фруктами практически невозможно сильно повысить уровень сахара в крови — при условии, что в вашем рационе мало жиров. Когда организм не засорен избытком жиров, сахар даже из т. н. высокогликемичных фруктов, поступая в кровь, легко из нее выводится. К тому же у **здорового** человека уровень сахара в крови достаточно стабилен независимо от изменений в питании.

Гликемический индекс (ГИ) и гликемическая нагрузка (ГН)

ГИ говорит о том, насколько быстро углеводы продукта превращаются в кровяной сахар, но он не говорит о том, сколько этих самых углеводов мы съели. Понятие ГН учитывает не только качество, но и количество углеводов и потому позволяет более точно предсказать, насколько тот или иной продукт повысит уровень сахара в крови. Таким образом, фрукты, состоящие в основном из воды, даже обладая высоким ГИ, имеют при этом низкую ГН. Это касается именно свежих фруктов: в сухофруктах сахар концентрируется до неестественного для организма уровня. Кроме того, важно есть цельные фрукты, а не выжимать из них соки, так как фруктовая клетчатка замедляет всасывание сахара до естественной скорости.

Проблемы с уровнем сахара в крови вызывают не фрукты, а жиры!

При избыточном количестве жира в рационе организму приходится перенапрягаться, порой вплоть до истощения и заболевания, в попытке вывести сахар из кровотока. Так возникает стабильно повышенный его уровень в крови.

Три этапа путешествия сахара в теле человека

Роль инсулина

Гормон инсулин, вырабатываемый поджелудочной железой, прикрепляется к молекулам сахара в крови, находит в стенке кровеносного сосуда инсулиновые рецепторы, транспортирует молекулы сахара через мембрану сосуда в межклеточную жидкость и затем через клеточную мембрану — в саму клетку. При избытке в рационе жира он тонкой пленкой обволакивает внутренние стенки сосудов, инсулиновые рецепторы, молекулы сахара и самого инсулина. Чтобы кровь очистилась от этого жира, требуется зачастую более суток, и все это время он препятствует нормальной метаболической активности, не давая вышеперечисленным структурам взаимодействовать друг с другом. Таким образом, избыток жира в крови затрудняет выведение сахара из кровотока, в то время как из ЖКТ поступают новые порции сахара, что приводит к общему повышению уровня сахара в крови.

На самом деле, уровень инсулина в крови повышают как раз белково-жировые, низкоуглеводные диеты (типа Аткинса и т. п.). Причина всех т. н. нарушений сахарного обмена в крови — избыток жиров в рационе (неважно, сырых или вареных).

К сожалению, чтобы избежать проблем с уровнем сахара в крови, мало стараться не смешивать жиры и сахара в один прием пищи. Рацион, насыщенный жирами, повышает уровень сахара независимо от того,*когда* вы едите фрукты или другие сладости. Почему?

Сахар не требует долгого переваривания в желудке. Как только сладкие фрукты оказываются во рту, часть сахара сразу же всасывается в кровь из-под языка. Съеденные моно или в продуманном сочетании натощак, фрукты задерживаются в желудке лишь несколько минут, после чего переходят в тонкий кишечник, где сахара быстро всасываются в кровоток и затем в клетки тела. Весь процесс занимает какие-то минуты.

Жирам, напротив, требуется намного больше времени, часто 12—24 часа или более, чтобы добраться до «конечного пункта» — клетки. Переваривание жиров в желудке длится обычно несколько часов. Попав наконец в тонкий кишечник, они всасываются в лимфатическую систему и только часов через 12 или даже более поступают в кровоток. В крови жиры также задерживаются на много часов дольше сахаров.

Таким образом, на жирной диете кровь *всегда* содержит избыточное количество жиров, и почти с каждым приемом пищи в нее поступают новые жиры. В сущности, даже когда вы едите фрукты и жиры по отдельности с интервалом в несколько часов или даже в сутки, этот сахар и этот жир скорее всего все равно смешаются в крови.

В этом кроется главная причина трудностей с пищеварением, всяких недомоганий и проблем с уровнем сахара в крови, испытываемых сыроедами при употреблении фруктов. Рацион таких сыроедов перегружен орехами, семенами, растительным маслом. Сахар + жир = высокий уровень сахара в крови.

Высокожирная низкоуглеводая диета повышает урень инсулина

А как насчет анализа крови?
Временной предел – еще не все
Сахар + Жир = высокий уровень сахара в крови

Фрукты и хроническая усталость

Когда поджелудочная железа перенапряжена или истощена и ее функции ослаблены, в качестве резервного механизма используются надпочечники, вырабатывающие гормон адреналин, который стимулирует поджелудочную железу и тем самым повышает выработку инсулина. При повышенной концентрации жиров в крови «нормальной» деятельности поджелудочной железы оказывается недостаточно для выведения из крови сахара. В конечном счете, если долгое время сидеть на жирной диете, поджелудочная железа перестает справляться с выработкой количества инсулина, достаточного для поддержания нормального уровня сахара в крови. Вместо нормальных плавных колебаний уровня сахара в крови мы начинаем испытывать все более резкие его скачки и падения. Уровень сахара в крови становится нестабильным вследствие злоупотребления жирной пищей.

Это приводит к ситуации, когда практически всякий раз во время еды мы зависим от вспомогательных функций надпочечников, заставляя их (и поджелудочную железу) работать на износ. Ведь подобное «сотрудничество» этих двух органов было задумано природой для «аварийных», экстренных случаев — как реакция на угрожающие жизни обстоятельства, — и в нормальных условиях естественного существования в нем редко возникала бы необходимость.

Однако уровень стресса, которому подвергается современный житель мегаполиса, превосходит предопределенную природой норму. Все мы — адреналиновые наркоманы! Мы зависим от адреналиновой стимуляции, и вся окружающая нас жизнь устроена таким образом, чтобы способствовать выработке адреналина (СМИ, индустрия развлечений, гастрономические изыски и т. д.). Подобный образ жизни ведет к такой нагрузке на надпочечники, что они в конце концов просто начинают сдавать.

Симптомы серьезного сбоя в работе надпочечиков и называют «синдромом хронической усталости». Причем исходной причиной опять-таки являются не сладкие фрукты, а злоупотребление жирной пищей.

Фрукты и кандидоз

Candida — дрожжеподобный микроскопический грибок, естественным образом обитающий в человеческой крови. Candida питается сахаром, поэтому размножение его колоний напрямую зависит от уровня сахара в крови. При нормальной быстрой нормализации его уровня у грибка нет шансов чрезмерно размножиться. При стабильно повышенном уровне сахара в крови, вызванном жирной диетой, колонии Candida усиленно размножаются, поглощая избыточный сахар и тем самым заставляя наши клетки голодать. Внешне это выражается в упадке сил и переутомлении. По сути, Candida служит защитным механизмом: когда организм не справляется с повышенным уровнем сахара в крови, Candida фактически приходит на помощь организму, возвращая сахар в норму. Таким образом, причина кандидоза — не потребление фруктов, а злоупотребление жирами, и рекомендации воздерживаться от сахара, в том числе и фруктов, в данном случае не решит саму проблему, а лишь устранит ее симптомы.

При избытке жира в крови даже небольшое количество сахара любого происхождения может поднять кровяной сахар до ненормального уровня. Более того, чем успешнее ваши попытки понизить уровень

сахара в крови, тем бОльшую усталость вы ощущаете, ведь и углеводы, и жиры, и белки в нашей пище расщепляются до простого сахара (глюкозы), служащего «топливом» для наших клеток. Поэтому единственное решение проблемы кандидоза — это ограничение потребления не сахара, а жира.

Фрукты и диабет

95% диабетиков страдают диабетом 2-го типа. У большинства из них поджелудочная железа вырабатывает достаточное или даже чрезмерное количество инсулина, но тем не менее глюкоза из крови не доходит до клеток. Во многом это обусловлено американским стилем питания, насыщенным жирами, которые препятствуют работе инсулина. Диабет, синдром хронической усталости, кандидоз — все это проявления одного и того же фактора, а именно высокого уровня жира в крови. Фрукты тут ни при чем! Фрукты не порождают проблем с уровнем сахара в крови. При исключении из рациона жиров сахар из фруктов легко поступает в кровь и так же легко из нее выводится, его уровень быстро возвращается в норму. За последние 25 лет я работал со многими диабетиками. В каждом случае сырая растительная диета с низким содержанием жиров и преобладанием сладких фруктов стабилизировала метаболизм кровяного сахара. У большинства моих пациентов уже через несколько недель отпадала необходимость в инсулине и других лекарствах. Никто никак не пострадал, я не видел никаких негативных последствий от фруктовой диеты.

Разумеется, при потреблении фруктов уровень сахара в крови повышается, но то же самое происходит и при потреблении других продуктов. Причем не фрукты, а именно сложные углеводы (и вареные, и сырые) имеют максимальную гликемическую нагрузку, т. е. вызывают наиболее резкий скачок уровня сахара. У здорового человека, который ест фрукты в цельном виде и монотрофно (или же в простых сочетаниях), фруктовый сахар проходит через кровь в считанные минуты, не вызывая никаких аномалий с уровнем сахара.

Фрукты и триглицериды

Фрукты и рак

Кислотно-щелочной баланс

Фрукты и кислотное несварение

Простая, здоровая пища быстро, обычно в течение часа, покидает желудок, тогда как трудноусвояемые продукты могут задерживаться там на целые сутки или даже дольше. Если вы ели подобную пищу на ужин, то наутро она скорее всего еще будет оставаться у вас в желудке. При этом, если вы позавтракаете фруктами, образуется гремучая смесь, часто приводящая к кислотному несварению и изжоге. Неудивительно, что многие люди обвиняют в этой проблеме фрукты…

Фрукты и кариес

Причины кариеса:

- Сильные кислоты разъедают зубную эмаль (фосфорная — в безалкогольных напитках, дубильная — в чае, разные — в кофе).
- Фторированная вода часто становится причиной кариеса (а также многих других проблем со здоровьем).
- Потребление закисляющих продуктов (мясо, молочные и зерновые продукты) приводит к избыточной кислотности крови. Чтобы нейтрализовать эту кислоту, требуются щелочные минералы — главным образом, кальций, который вымывается из зубов и костей.
- Еще одна причина кариеса заключается в самой гигиене зубов — в «профилактических» мерах, призванных бороться со стоматологическими заболеваниями. Агрессивная чистка ведет к рецессии

(оседанию) десен. Осевшие десны обнажают корни зубов, лишенные эмали и беззащитные перед кислотой из пищи и кислотой, вырабатываемой бактериями.

- Неправильное использование зубочистки с нитью также раздражает нежные десны и приводит к неестественному увеличению т. н. карманов между зубами и деснами. Частички пищи и микробы скапливаются в этих карманах и разрушают зубы.
- Нанести вред зубам может даже зубная паста. Твердые частицы в составе пасты, служащие для удаления зубного налета, могут рано или поздно стереть саму эмаль, а попадая в промежутки между зубами и деснами, вызвать раздражение и воспаление. Консервативные стоматологи сегодня рекомендуют чистить зубы без пасты — мягкой щеткой, смоченной в воде.
- Самый большой вред зубам наносят дегидрированные продукты, особенно сухофрукты. Чрезвычайно сухие и липкие, они прилипают к первой же попавшейся влажной поверхности — к зубам — и разлагаются бактериями. Очень кислотные продукты жизнедеятельности этих бактерий попадают прямо на зубы и разъедают эмаль.

Еще один дегидрированный продукт — «сырые» орехи и семена. Действительно сырые орехи и семена очень быстро плесневеют при комнатной температуре, поэтому для увеличения срока хранения их подсушивают. После таких орехов и семян на зубах и между ними остаются их частички. PH (уровень кислотности) ротовой полости регулируется мозгом посредством выделения слюнными железами тех или иных пищеварительных ферментов в том или ином количестве. В здоровом состоянии PH ротовой полости обычно находится в щелочной зоне. Я проанализировал слюну сотен своих клиентов после употребления ими орехов и семян — PH ротовой полости у них часто сдвигался в кислую сторону. Призванная расщепить белки в частицах орехов и семян, эта кислота, с другой стороны, негативно влияет на корни и эмаль зубов. Все вышесказанное в равной степени относится к сложным и концентрированным простым углеводам.

Фрукты могут повредить зубам, только если, например, есть лимоны килограммами. Но кто будет это делать?..

Глава 3. Сырая еда для полного здоровья

Термообработка ради уничтожения микробов

Вплоть до конца XIX в. фрукты были очень популярной едой, и доля вареной пищи в рационе была существенно меньше, чем сейчас. Движение сыроедов 120 лет назад бурно развивалось. Но одно-единственное слово — «микробы» — сокрушило саму идею сыроедения.

После того, как Луи Пастер (1822—1895) обнародовал в 1878 г. свою «микробную теорию болезней», страх перед микробами охватил все общество, превратившись в настоящую фобию (которая жива и цветет пышным цветом и по сей день). Врачи сказали: чтобы уберечься от микробов, любую пищу надо готовить. И люди начали печь яблоки и жарить помидоры… Благодаря непререкаемому авторитету медицины термообработка фруктов и овощей стала нормой.

Несостоятельная теория Пастера и поныне составляет фундамент, на котором базируется принятое в медицине понимание природы болезни и выздоровления. Общество принимает ее на веру, несмотря на то, что в ней полно нестыковок. Прошло более ста лет, а микробная теория болезни все еще остается не получившей подтверждения гипотезой, более того, она опровергнута **постулатами Коха.**

Постулаты Коха

Выдающийся бактериолог XIX в., Роберт Кох сформулировал четыре условия, при выполнении которых определенный микроб или бактерию можно считать причиной определенного заболевания:

1. Данный микроб должен наличествовать в каждом случае заболевания и отсутствовать в здоровом организме.
2. Данный микроб можно выделить у пациента и вырастить в искусственных условиях (в пробирке).
3. Данный микроб можно ввести новому хозяину и тем самым заразить его данной болезнью.
4. Этот же микроб можно снова выделить у экспериментально инфицированного хозяина.

Микробная теория болезни не удовлетворяет уже первому постулату Коха: с одной стороны, микробы, которые возбудителями определенных заболеваний, благополучно обитают в здоровых людях, не вызывая никаких симптомов болезни; а с другой стороны, многие люди с тем или иным заболеванием не являются носителями микроба, признанного его возбудителем.

Что интересно, после многолетних споров с коллегами Пастер, уже на смертном одре, отказался от идеи о том, что микробы являются единственной или главной причиной заболеваний. Он практически признал, что благоприятной почвой для развития заболевания становится загрязнение внутренней среды организма, где обитают микробы. Иными словами, никакие микробы нестрашны для организма, внутренняя среда которого находится в здоровом, стабильном состоянии. Сохранение гомеостаза нашей внутренней среды и есть главное преимущество питания цельной сырой растительной пищей с низким содержанием жиров. Болото появляется не из-за обитающих на нем комаров, а навозная куча вырастает не по вине слетающихся на нее мух; точно так же и микробы, бактерии, вирусы и прочие микроорганизмы, обитающие вокруг и внутри нас, невиноваты в том, что в нашем теле скапливаются токсины. Но, подобно комарам и мухам, микробы с превеликим удовольствием заселяют загрязненные токсинами места, предоставляющие им обильную пищу. Когда мы осушаем болото или убираем навозную кучу, комары и мухи покидают это место. Точно так же и вирусы с бактериями, питающиеся нашими внутренними токсичными отходами, просто уходят и перестают быть проблемой, стоит только нам «почистить» свой рацион и другие источники внутреннего загрязнения. Наше тело просто перестает быть пригодным для обитания патогенных микроорганизмов.

В чем проблема вареной еды?

Человечество готовило пищу на огне тысячелетиями… и ничего страшного ведь с ним не произошло. Так в чем проблема?..

Экспериментально доказано, что человек может жить, например, на муке и воде… какое-то время. Это свидетельствует не о биологической ценности подобной пищи, а об огромных внутренних резервах,

приспособляемости и выживаемости человеческого организма. Однако полноценно существовать на таком ограниченном питании он не может. Разница между «здоровьем» в обыденном понимании и подлинным ЗДОРОВЬЕМ — огромна.

Распространяясь за пределы тропиков, наши предки начали есть мясо и экспериментировать с такой пищей, как клубнеплоды и другие сложные углеводы, пытаясь таким образом возместить нехватку фруктов и овощей в более холодном климате. По мнению многих антропологов, освоение зерновых культур и превращение их в основу цивилизации произошло не ранее 10 тыс. лет назад — и именно столько времени, согласно некоторым исследователям, человек широко использует огонь для приготовления пищи. С точки зрения эволюции, 10 тыс. лет — ничтожно малый срок, абсолютно недостаточный для того, чтобы наша пищеварительная система успела приспособиться к разительному ухудшению качеств пищи вследствие тепловой обработки. По оценкам физиологов, для того, чтобы произошло эволюционное изменение, требуется обычно от 50 до 500 тыс. лет, и даже в этом случае мы не могли бы полностью адаптироваться к последствиям термообработки — потере одних питательных веществ и образованию новых, токсичных.

В сыром виде многие продукты, например мясо или злаки, несъедобны или непривлекательны для человека. Термообработка позволяет обойти чувственные барьеры, которые в естественных условиях защитили бы нас от ненатуральной и нездоровой пищи, а в чрезвычайных ситуациях — выжить на той единственной пище, которая нам доступна. Благодаря термообработке мы можем есть (и находить вкусным) то, что в сыром виде вызвало бы у нас отвращение. Однако следует иметь в виду, что расплачиваться за регулярную термообработку приходится здоровьем.

Избыток жиров

Еще одна проблема с вареной едой — высокое содержание жиров. Мясо, зерновые и другие крахмалистые продукты имеют концентрацию жира, выходящую за пределы здоровой нормы. Этот жир не всегда «виден» невооруженным глазом. В процессе термообработки он впитывается в крахмалистые продукты. Жареная картошка на вид нежирная, мы считаем ее углеводным продуктом. Тем не менее около половины калорий в картофеле фри приходится на жиры. Та же история с яблочным пирогом, который мы привыкли рассматривать как концентрированно углеводное блюдо. Даже печеный картофель нельзя назвать нежирной едой, если мы добавляем в него масло или сметану.

Жир «спрятан» и в структуре животных продуктов. Большинство видов мяса чрезвычайно насыщены жирами.

Токсикоз и заболевания

Различные кулинарные методы связаны с образованием в пище токсичных веществ, которые должны быть выведены из организма. Поэтому регулярное потребление вареного влечет за собой болезненное увеличение поджелудочной железы, а также повреждение печени, сердца, щитовидной железы, надпочечников и многих других органов — результат действия токсинов в сочетании с кислородным голоданием.

Доказано, что при употреблении вареной еды происходят дегенеративные изменения почти по всем показателям состава крови. С исключением вареной еды показатели обычно быстро возвращаются к норме. В ходе исследований было установлено, что наша иммунная система часто реагирует на попадание веществ из вареной пищи в кровь точно так же, как на чужеродные патогены — бактерии, вирусы и грибки. Организм в буквальном смысле атакует вареную еду, высылая для этого целую армию белых кровяных телец.

Между питанием вареной едой и двумя главными «убийцами» американцев — раком и сердечными заболеваниями — существует прямая связь. То же самое можно сказать и про ожирение. Вареная пища обладает более низкой питательной ценностью, что обычно и провоцирует переедание. Мы чувствуем, что наш желудок наполнен, но нашим клеткам не хватает питательных веществ, и они остаются голодными.

Максимальная температура для натуральных продуктов примерно совпадает с той, которую способны выдержать наши ладони или нёбо, при более высокой температуре происходит необратимая деградация питательных веществ.

Белки

Термообработка денатурирует белки пищи, связывая аминокислоты таким образом, что они становятся устойчивыми к действию ферментов. В результате полное расщепление аминокислот оказывается невозможным, и белки становятся практически бесполезными для нас, а по сути, даже токсичными, ведь любой белок пригоден для использования нашим организмом лишь после того, как он расщеплен на отдельные аминокислоты.

Понятие «денатурация»

Денатурировать — видоизменять молекулярную структуру (например, белка или ДНК), особенно нагреванием, кислотой, щелочью или ультрафиолетовым излучением, для того, чтобы уничтожить или уменьшить те или иные изначальные свойства, особенно определенную биологическую активность (определение из толкового словаря). При высокой температуре белок сворачивается, и наши пищеварительные ферменты уже не могут полностью расщепить его — он лишь частично расщепляется на**полипептиды**, а их организм принимает за опасных непрошеных гостей, которых нужно выловить, обезвредить и удалить через почки. Клеточные стенки почек не позволяют с легкостью транспортировать эти вещества, и их накопление приводит к образованию почечных камней и, в конечном счете, к почечной недостаточности. Непереваренные белки также провоцируют аллергии, артрит, синдром повышенной кишечной проницаемости и другие аутоиммунные расстройства.

Углеводы

Тепловая обработка крахмалистых углеводов необходима нам для того, чтобы их **декстринизировать** и тем самым облегчить их расщепление до глюкозы. К несчастью, при нагревании эти сложные углеводы карамелизуются — их молекулы слипаются в вязкую массу наподобие патоки. (Декстрин и крахмал — главные связующие вещества, содержащиеся в овощах и повсеместно используемые в качестве клея для гофрированного картона и обоев.) Организм в состоянии утилизовать лишь около 70% энергетического потенциала вареных крахмалов.

Расплавление молекул сахара при нагревании вызывает необычайно сильную гликемическую реакцию организма. Уровень сахара в крови начинает «скакать», стоит только поесть вареных углеводов, особенно очищенных от клетчатки зерновых продуктов.

Усвоение вареных сложных углеводов затрудняется, когда мы смешиваем их с жирным и сладким, что ведет к брожению. Побочные продукты брожения — газы, спирт и уксусная кислота. Спирт — протоплазматический яд, убивающий каждую клетку, с которой он контактирует. Чистая уксусная кислота тоже ядовита. Ее водный раствор в пропорции 1:19 называется столовым уксусом.

Под воздействием высоких температур в углеводных продуктах образуется сильный токсин **акриламид**. Это открытие сделано шведским ученым совсем недавно, в 2002 г. Особенно высокие концентрации акриламида обнаружены в хлебе, чипсах, крекерах, картофеле фри и других сухих вареных углеводах.

Жиры

Термообработка жиров неблагоприятно сказывается на клеточном дыхании (последствия — рак и сердечные заболевания), а также снижает их антиоксидантные свойства. Термообработанные жиры быстро портятся (прогоркают), превращаясь в канцерогены. Даже только что пожаренные орехи вредны, но после этого они с каждым днем становятся еще вреднее. Чем дольше жирные продукты контактируют с кислородом, тем сильнее разрушаются в них питательные вещества. Но даже сырые подсушенные орехи лучше не хранить при комнатной температуре.

Многие высокотемпературные кулинарные методы, например, разные виды жарки — во фритюре, на открытом огне, просто на сковороде, приводят к образованию в жирах канцерогенных веществ — акролеина, углеводорода, нитрозамина, бензопирена. При жарке температура варьируется в районе 200—500°С. Когда ненасыщенные растительные жиры нагреваются до таких температур (и особенно когда полиненасыщенные жиры подвергаются многократному нагреванию, как происходит при обжаривании во фритюре в индустрии фастфуда), их естественные химические цис-связи

преобразуются в транс-связи, при этом образуютсятрансжирные кислоты, признанные одним из самых опасных компонентом современного питания.

Чтобы продлить сроки хранения и улучшить консистенцию продуктов, пищевая индустрия гидрогенизирует ненасыщенные жиры, нагревая их под давлением в присутствии водорода. Насыщенные жиры бесполезны для организма и при этом сильно засоряют артерии и капилляры, ухудшая снабжение кислородом всех тканей. Если уж вы ни за что не хотите отказываться от термообработанных жиров, то хотя бы читайте этикетки и остерегайтесь продуктов, в которых больше 20% жиров насыщенные. Кроме того, избегайте продуктов, в составе которых имеются любые гидрогенизированные жиры.

Вода

Если исходить из объема потребления, то вода — вторая по важности наша потребность (первая — кислород). Термообработка обезвоживает пищу и кардинальным образом изменяет саму воду. Дегидрация окисляет питательные вещества и тем самым снижает питательную ценность пищи. При питании вареными и дегидрированными продуктами нельзя компенсировать потерю воды и питательных веществ с помощью дополнительного питья воды, соков или каких-то других «добавок». Это не идет ни в какое сравнение с ежедневным рационом, в котором преобладают цельные сочные продукты. Фрукты и овощи — совершенные водяные фильтры природы, и вода в них — чистейшая на нашей планете. Любая очистка или «структурирование» питьевой воды — не более чем попытка получить искусственный аналог той природной воды, которая содержится во фруктах и овощах. Эта вода является для нас жизненно важным питательным веществом, поэтому дегидрированные сырые продукты нельзя считать цельными и полноценными.

Микроэлементы

Большая часть остальных питательных веществ — витамины, минералы, энзимы, антиоксиданты, фитогормоны, растительные волокна — при нагревании разрушается либо утрачивает биологическую активность, в результате мы получаем продукты, состоящие в основном из пустых калорий.

Правда, в некоторых случаях термообработка облегчает усвоение определенных питательных веществ, повышая их биодоступность для наших клеток. В качестве примера часто приводят ликопин в томатах, железо и бета-каротин в овощах. Однако при этом забывают сказать, что сотни тысяч других, известных и еще неизвестных науке питательных веществ в вареной пище повреждены высокой температурой. На каждое питательное вещество, биодоступность которого в процессе кулинарной обработки повысилась, приходится бесчисленное множество других, которые стали менее доступными. Да и неизвестно еще, есть ли какая-нибудь польза от ставших более доступными веществ после того, как они трансформированы высокой температурой. Кроме того, больше — не значит лучше. С сырой растительной пищей природа предоставила нам оптимальное соотношение необходимых для идеального здоровья питательных веществ.

Миф о ликопине

Преимущества сыроедения

- **Максимум питательности**. Не секрет даже для блюдоманов, что вместе с водой, в которой варились овощи, мы сливаем витамины. Но дело не только в витаминах. Нагревание продуктов выше температуры, комфортной для нашей ротовой полости (около 40°С) в той или иной степени повреждает все виды питательных веществ. Наука еще только начинает признавать ущерб, наносимый пище термообаботкой.
- **Детоксикация**. В организме освобождается жизненная энергия для самоисцеления и самоочищения. Прекращая питаться вареным, мы перестаем забивать свое тело токсичными, обезвоживающими шлаками, на выведение которых затрачивается масса усилий. Когда печень и почки меньше загружены работой по детоксикации, у них появляется возможность лучше следить за чистотой всего организма.

- **Быстрое пищеварение**. Сыроедение устраняет запоры, время эвакуации пищевых масс сокращается до 24 часов и менее, предотвращая токсемию, которая происходит при всасывании токсинов в толстом кишечнике. При традиционном питании это время доходит до 72 часов, в продолжение которых съеденная пища бродит и гниет внутри нас. Образующиеся в результате газы и вонючий кал ясно указывают на процессы гниения, вызванные анаэробными бактериями, расщепляющими непереваренные белки в толстом кишечнике. Эти гниющие белки становятся причиной различных заболеваний толстого кишечника — полипов, колита, рака.
- **Общее повышение уровня здоровья и энергии**. На сыроедении (даже при злоупотреблении жирами) у многих сбрасывается лишний вес, очищаются носовые пазухи и кожа, улучшается дыхание и сон, уменьшаются слизистые выделения, повышается энергия и умственные способности.

Дополнительные преимущества сыроедения с низким потреблением жиров:

- **Насыщение клеток кислородом. Более чистая кровь и более здоровые красные кровяные тельца лучше доставляют свежий кислород ко всем клеткам тела, тем самым повышая умственные способности и запуская в организме тонкие, не всегда заметные исцелительные процессы.**
- **Оптимизация веса. При строгом веганосыроедении по системе «80/10/10» с исключением всех видов соли и приправ вы потеряете весь избыточный жир и воду.**
- **Крепкое здоровье и кипучая энергия. Вы будете заметно меньше простужаться, болеть гриппом и страдать всякими недомоганиями. Исчезнут угри, диабет, кандидоз. Появится возможность совершить качественный скачок в физическом, умственном и эмоциональном состоянии, превосходящий простое отсутствие болезни или болезненных симптомов. Наивысшим плюсом оказывается более долгая и более качественная жизнь.**

Смена рациона

Симптомы детоксикации: повод к празднику

Закон двойного эффекта

Какой путь вы изберете?

Наша натуральная диета: итоги

Критерии отбора высококачественной еды (от T.C.Fry)

1-й критерий
2-й критерий
3-й критерий
4-й критерий

Глава 4. Объяснение соотношения калорийности питательных веществ

Мы получаем калории из трех источников: углеводы, белки и жиры. Я называю их "калоронутриенты" - термин, изобретенный мной и моей женой, профессором Розалиндой Грубен. Я рассматриваю соотношение углеводов, белков, и жиров в диете как "соотношение калоронутриентов", то есть как соотношение калорий, которые человек получает с пищей из белков, жиров и углеводов. Этими терминами я буду пользоваться в дальнейшем. Соотношения будут указываться в том же самом порядке: углеводы/белки/жиры (сокращенно УБЖ). Таким образом, "80/10/10" обозначает 80% углеводов, 10% белка, и 10% жира.

"Золотая середина" в питании

Я уверен, что нам полезны жиры, как и другие питательные вещества, в необходимых нам, умеренных количествах. В этой книге, я пишу о том, что избыток хорошей вещи (в данном случае жиров) - не менее, а зачастую и более вреден, чем недостаток. Я называю это "золотой серединой": для наилучшего результата вам не нужно ни слишком много, ни слишком мало любого питательного вещества, но ровно столько, сколько необходимо.

80/10/10 для здоровья, красоты, энергии

Я считаю, что оптимальным соотношением калоронутриентов является 80/10/10: минимум 80 % калорий вы должны получать из углеводов, прежде всего, от цельных, сладких фруктов, и максимум 10% из белков и 10% из жиров.

На диете 80/10/10 человек, потребляющий 2000 калорий в день, получает около 1600 калорий из углеводов, 200 из белков, и 200 из жиров. Разумеется, не все источники этих питательных веществ равнозначны, и я посвятил большую часть этой книги к обсуждению того, из каких продуктов лучше всего получать эти калоронутриенты.

За два десятка лет исследований, работы тренером любителей и профессиональных спортсменов, и помощи людям, стремящимся улучшить свое здоровье, я пришел к убеждению, что 80/10/10 - идеальное питание, которое подарит вам здоровье и долголетие. Если мы будем питаться той пищей и в тех соотношениях, которые свойственны человеку от природы, мы будем пылать здоровьем и обладать огромной энергией, а наше тело приобретет свой идеальный вес.

Иногда в своих лекциях, я сокращаю эту формулу до 811. Эта короткая форма обычно используется в разговорах, переписке по электронной почте, и в моих онлайн-семинарах.

80/10/10 для долголетия

Считается, что питание продуктами с низкой калорийной плотностью, такими как фрукты и овощи, способствует долголетию. Специалисты в области долголетия на протяжении многих лет считали, что воздержание от переедания - самый верный метод увеличения продолжительности жизни, поскольку оно наиболее эффективно уменьшает вероятность ожирения. Тучные люди, в среднем, живут меньше.

Самый здоровый способ избавиться от переедания - повысить расход калорий, увеличив уровень физической активности, и питаться преимущественно фруктами и овощами - продуктами с низкой концентрацией калорий.

Народы-долгожители употребляют много углеводов и мало жиров

В новой книге Джона Роббинса ":Образ жизни, любовь и долголетие: научное объяснение тайны самых здоровых и долгоживущих народов мира" он описывает образ жизни и питания народов-долгожителей: абхазцев (Россия) , Вилькабамба (Эквадор), и Хунза (Пакистан). Эта таблица взята из книги Роббинса:

Abkhasia Vilcabamb Hunza

Процент калорий из углеводов	69 %	74 %	73 %
Процент калорий из жиров:	18 %	15 %	17 %
Процент калорий из белков:	13 %	11 %	10 %
Ежедневное потребление калорий:	1800	1 700	1 800
Процент растительной пищи:	90 %	99 %	99 %
Процент животной пищи:	10 %	1 %	1%
Потребление соли/сахара:	мало/0	мало/0	мало/0
Потребление обработанной пищи	0	0	0
Случаи ожирения	0	0	0

Абхазцы, вилькабамба и хунзакуты всегда употребляли много углеводов и, в случае большой нужды, немного жирной пищи, питаясь только теми продуктами, которые им были доступны.
Такое питание для них естественно, у них нет науки, по которой они выбирали бы себе продукты питания или подсчитывали соотношение калоронутриентов.

Естественное соотношение для людей

Меня часто спрашивают о том, как диета 80/10/10 может одинаково хорошо подходить людям всех возрастов, размеров, образов жизни и т.д. "Разве не все мы индивидуальны, ведь у нас разные физические данные и разные потребности в питании?" - спрашивают они.

Несмотря на непрекращающийся поток лжи о разделении людей по типам обмена веществ, я не думаю что это соотношение изменяется сколько-либо заметно из-за наших индивидуальных потребностей. (См. приложение "Что насчет индивидуальных различий?" на странице 234).

Подобно скоростным гоночным автомобилям, человеческое тело создано так, что оно показывает лучшие результаты на строго определенном типе топлива. Подумайте об этом: Можете ли вы назвать хотя бы один случай в природе, когда отдельные особи любого вида млекопитающих питались бы продуктами совершенно разных типов, в зависимости от их настроения, географического положения, типа обмена веществ или любого другого фактора? Вы можете вообразить медведя "капха", который ест больше жиров, чем медведь "питта"? Или обезьяну с быстрым метаболизмом, которая отказывается от бананов из-за того, что в них много сахара? Это нонсенс.

На самом деле Природа сочла целесообразным предоставить идеальную пищу каждому существу на Земле, и все существа одного типа питаются так же. Например, лошади и все животные, которые похожи на лошадей (зебры, ослы, мулы) питаются одинаковой пищей - той, которая подохдит для их биологических систем. Не слушайте тех, кто говорит, что люди - единственное исключение из этого правила (которое называется законом подобия) во всем животном мире, поскольку никаких исключений не существует: животные, которые являются анатомически и физиологически подобными, питаются схожей пищей. Коровы едят траву, леопарды едят мясо, и колибри едят нектар. Нет никакого смысла в

том, чтобы усложнять эту простую программу, которая в совершенстве работает во всем природном мире.

Все существа, которые анатомически и физиологически подобны нам (известные как человекообразные обезьяны: гориллы, орангутаны, шимпанзе, и бонобо), живут на низкожировой диете с преобладанием фруктов и овощей. Их соотношение калоронутриентов близко к 80/10/10. За исключением горилл, большой вес которых не дает им возможности лазать по тонким ветвям деревьев, чтобы добыть фрукты, они получают более 80 % калорий из углеводов во фруктах. Среднее соотношение калоронутриентов у шимпанзе, бонобо и орангутанов - 88/7/5. Если добавить горилл, которые потребляют около 70 % углеводов, то мы получим почти что ровно 80/10/10 - формулу питания всех наших человекообразных родственников.

Различия в питании людей обусловлены временем года, географией, доступностью, личным предпочтениям и т.д., - ничем, что имеет отношение к нашей физиологии. Потребность человека в калориях зависит от многих факторов, таких как пол, размеры, возраст, физическая активность, спортивные задачи, состояние здоровья, и т.д. Но соотношение углеводов, белков и жиров, которое нам необходимо, остается практически без изменений. И это не зависит от личных особенностей питания, пищевых предпочтений или общего количества пищи. В главе 5, я объясняю, что никакая адаптация или смена места жительства не может изменить нашу базовую физиологию пищеварения, которая заложена в человеке изначально.

Почему я считаю проценты от калорий?

В этой книге я использую "процент от всех потребляемых калорий" как основную модель для исследования потребления углеводов, белков и жиров. Хотя у этого подхода есть свои недостатки, это - лучший из известных мне способов дать людям представление о потребляемых ими питательных веществах.

Официальная наука измеряет потребление питательных веществ массой (вес в граммах, унциях, и т.д.). Однако, объяснение принципов питания с позиции массы очень трудоемкое, и при этом не дающее никаких преимуществ. Существует множество факторов, которые влияют на количество пищи, которое необходимо съесть человеку для оптимального здоровья и массы тела, некоторые из них - пол, возраст, рост, мышечная масса, количество и интенсивность физической деятельности, эффективность пищеварения, выбор пищи и, в очень небольшой степени, скорость обмена веществ.

Используя же модель процентов калорий, мы можем напрямую говорить о потреблении углеводов, белков и жиров вне зависимости от ваших индивидуальных особенностей. Например, женщина, ведущая сидячий образ жизни и потребляющая 1600 калорий в день и спортсмен, который ест 4000 калорий в день, будут здоровы, питаясь согласно пропорции 80/10/10. Единственное различие в том, что первая потребляет намного меньше калорий, чем последний.

Я понимаю, что большинство читателей никогда не считали, сколько калорий содержится в продуктах, которые они едят. И я признаю, что калорийная теория имеет свои недостатки. Одни говорили мне, что не все калории, которые мы потребляем, преобразуются в энергию, и я с этим согласен. Другие настаивали на том, что равные по содержанию калорий количества углеводов, белков и жиров нельзя считать идентичными (или даже относительно подобными) с точки зрения биохимии нашей пищеварительной системы, и я с этим тоже согласен. Технари иногда говорят мне, что мы, люди, не сжигаем пищу внутри организма, как в калориметрической бомбе, и, если мы хотим узнать реальную энергетическую ценность пищи, мы должны расстаться с калорийной теорией.

Я согласен с этими и другими возражениями против калорийной теории питания. Однако, авторы многочисленных авторитетных исследований в лучших научных журналах сочли целесообразным использовать эту теорию, включая таких ведущих диетологов, как д-р Т. Колин Кэмпбелл из университета Корнелл. Всемирная организация здравоохранения и государственные институты питания во всем мире используют и процентное соотношение калорий и абсолютное их количество в граммах для того, чтобы выразить свои рекомендации по питанию. Несмотря на все ее недостатки, калорийная теория - единственная общепринятая модель, которая отражает потребности человека в энергии для его повседневной деятельности. Я серьезно занимался спортивной физиологией, и обнаружил, что именно калорийная теория способна ощутимо помочь спортсменам достичь наилучших результатов и обеспечить их достаточным количеством топлива.

За и против модели процентного соотношения калорий

Я знаю, что некоторые допускают опасную ошибку, сравнивая содержание калоронутриентов в продуктах с резко различающейся калорийной плотностью. Ниже приведен пример, который иллюстрирует эту ошибку, и еще один пример, который показывает, почему я, тем не менее, подсчитываю питательные вещества, исходя из процентного соотношения калорий.

Как процентное соотношение калорий может ввести в заблуждение

Посмотрим на цифры, в которых может запутаться читатель, слабо знакомый с калорийной теорией:
• Шпинат содержит 30% белка (30 % калорий в шпинате содержатся в белке).
• орех макадамия содержит "всего лишь" 4% белка.

Зная только эту информацию, можно подумать, что фунт шпината даст больше белка, чем фунт орехов. Необходимо учитывать не только процентное соотношение калорий, но их полный объем. Фунт шпината содержит 104 калории (31, из которых белок), а в фунт орехов макадамии - более 3 250 калорий (125 из которых дает белок). С точки зрения общего количества калорий, орехи дают в четыре раза больше белка, чем шпинат.

В чем польза калорийной модели

Предположим, что человек ест 7 фунтов пищи в день, и лишь 3.5 % ее веса состоит из пищи с высоким содержанием жиров. Это значит, что он потребляет очень мало жиров, не так ли? Необязательно. Взгляните на пример "здорового" питания, которое включает в себя 7 фунтов пищи, лишь 4 унции из которых - жирные продукты:

• 4 фунта фруктов (1814 г)	приблизительно 900 калорий, 60 кал. из жиров
• 1 фунт салата (454 г)	приблизительно 75 калорий, 11 из жиров
• 1.75 фунта других овощей (794 г)	240 калорий, 12 из жиров
• 1 унция оливкового масла (28 г, чуть больше 2 ч.л.)	250 калорий, 250 из жиров
• 3 унции миндаля (85 г, приблизительно 45 шт.)	490 калорий. 360 из жиров
Общее количество:	**1,95 5 калорий, 69 3 из жиров**

Орехи и масло весят лишь четверть фунта, но дают 740 из 1955 калорий. Так как орехи не полностью состоят из жиров, и остальная пища также содержит немного жира, общее количество калорий из жиров доходит до 693, или 35% в день!. Это - такое же количество жиров, что и в обычном питании американцев. Столько жиров - это не мало и не здорОво ни с какой точки зрения!

Сравнивайте яблоки с яблоками

Возможны и другие ошибки при подсчете количества калоронутриентов. Пинта жидкости содержит 96 чайных ложек. Добавьте к пинте воды лишь одну чайную ложку масла, вы получите жидкость, содержащую 100% жиров с точки зрения калорий, но лишь 1% жиров с точки зрения массы.

Важно понять единицы измерения, используемые разными гуру от диетологии, чтобы сравнить их рекомендации по потреблению углеводов/белков/жиров с рекомендациями, данными в этой книге. Эти "учителя" иногда используют разные единицы измерения для разных продуктов или даже для одного продукта, или же по-разному измеряют жидкости и твердые вещества. Также они выводят цифры, которые кажутся привлекательными на первый взгляд, но, стоит только засучить рукава и сделать подсчеты самостоятельно, выясняется, что их выводы неверны.

Понимание того, что вычисление процентов от калорий дает разное соотношение калоронутриентов, по сравнению с вычислением процентов от веса, процентов от сухого веса, процентов от объема, и т.д., а также использование одинаковых единиц измерения (как говорится, сравнивайте яблоки с яблоками) - все это очень важно для того, чтобы сопоставить диету 80/10/10 с другими рекомендациями по питанию. Например, один популярный автор рекомендует потреблять примерно от 10 до 25 % жиров (в зависимости от типа телосложения и уровня зашлакованности). Но при изучении рецептов выясняется, что жир составляет 30 - 60 % от всех калорий, потребляемых с пищей. Как такое получается? Дело в

том, что рекомендуемое автором соотношение калоронутриентов основано на объеме (чашки и ложки), а не на процентах от калорий. Далее он еще больше усложняет свою теорию, давая рекомендации по процентному соотношению высокоуглеводных, высокобелковых и высокожирных продуктов в рационе. Если учесть, что сыроеды часто считают высокобелковой пищей орехи и семена (в среднем, около 75 % калорий в них содержатся в жирах), проблема сразу становится очевидной.

Если вы последуете "низкожировой" диете этого автора (50% углеводов, 30-35 % белков, и 10-15 % жиров), на самом деле вы будете потреблять около 30% жиров. Его высокожирная диета (50% белков, 30-35 % углеводов, и 20 - 25% жиров), даст как минимум 60% жиров. Хотя он признает необходимость компенсировать большое количество жиров приемом белковых "порошков", мой опыт показывает, что последователи его теории не достигают своих целей, потому что они не понимают, что жиры продолжают преобладать в их питании.

В таблице ниже приведен еще один пример ошибки, которую можно допустить, анализируя содержание питательных веществ с точки зрения объема, а не калорий. Возьмем салат, состоящий из двух ингредиентов: 6 чашек латука и четверти чашки миндаля. Как указано в таблице, миндаль составляет лишь 4 % объема, но целых 80% калорий.

	Латук	Миндаль
% от объема салата (6.2 5 чашек)	96 % (6 из 6.25 чашек)	4 % (0.25 из 6.25 чашек)
% от калорий салата (262 кал)	22 % (57 из 262 калорий, 7 из жиров)	78 % (205 из 262 калорий, 151 из жиров

Измерение процента от объема и процента от калорий

В Приложении А я даю примеры приемов пищи, в которых используются реальные рецепты и количества продуктов, чтобы помочь Вам получить представление о том, коково соотношение калоронутриентов в вашем повседневном рационе.

Цель: 80/10/10 CE

Для тех, кто хочет следовать самому здоровому варианту диеты 80/10/10, который даст наилучший результат во всех аспектах вашей жизни, мы добавляем сокращение к 80/10/10 еще одно сокращение - CE (сыроедение с употреблением только растительной пищи) . Эта диета, которую также называют "низкожировой диетой сыроеда-вегана", дарит вам возможность изменить всю свою жизнь, питаясь исключительно цельными, свежими и необработанными плодами, которые дает нам Мать-Земля.

Я сам питаюсь таким образом и более 20 лет работаю с клиентами по программе 80/10/10CE, и достиг удивительных результатов. 80/10/10CE - как оказалось, является самым здоровым методом питания из всех, известных человеку. Прочитав эту книгу, вы узнаете все подробности о том, как осуществить эту программу в своей жизни.

Насколько я близок к 80/10/10?

Попробуем сравнить 80/10/10 с соотношением калоронутриентов в вашем рационе. Разумеется, каждый из нас уникален, но обобщения говорят о многом. Согласно некоторым источникам, американцы потребляют 40 - 50 % калорий из углеводов, немного из белков, и приблизительно 35 - 45 %

из жиров. За двадцать лет анализа рациона питания моих клиентов, я заметил, что большинство людей питаются 42/16/42.

42/16/42 - к этому среднему показателю тяготеют почти все жители США, даже вегетарианцы. Такое соотношение калоронутриентов дает нашему телу слишком мало углеводов, топлива, необходимого для полноценной жизни нашего тела, и опасно высокое количество жиров.

Я еще приведу несколько примеров вычисления соотношений калоронутриентов в питании сыроедов, и вы сами убедитесь в том, что стало очевидным для меня несколько лет назад: это поразительно, но сыроеды тоже потребляют ужасно много жиров - иногда вдвое больше, чем те, кто питаются фастфудом! Конечно, сырые жирные продукты не наносят такого вреда, как приготовленные, но чрезмерное употребление любых жиров может нанести огромный ущерб вашему здоровью.

Если Вы новичок в вопросах здорового питания, то вам очень повезло, что вы нашли эту информацию. С этой книгой вы можете избежать ловушек, в которые попадают множество вегетарианцев и сыроедов, которые потом приходят в отчаяние и не знают, что делать дальше. Если вы сыроед, эта книга может перенести вас в совершенно другое измерение, поскольку в ней даны ответы на все те давние каверзные вопросы, которые у вас неизбежно возникнут. Вы начнете понимать, почему вы или ваши друзья, возможно, чувствовали себя далеко не так хорошо, как обещает "самая здоровая из всех диет."

Подсчеты для вашего рациона

В Приложении D я даю ссылки на сайты и другие ресурсы, которые Вы можете использовать, чтобы получить представление от том, что Вы едите. Я рекомендую не спешить, и хотя бы некоторое время посвятить изучению средств для анализа рациона. Возможно, самое необходимое, для чего вам понадобятся подсчеты - подтверждение того, что вы получаете достаточно калорий для своих размеров и уровня физической активности. Это крайне важный момент, потому что недоедание в отношении калорий - одна из главных причин плохого самочувствия при сыроедении.

Это не так сложно, примерно одна недели подсчетов вашего рациона питания даст вам достаточно информации, чтобы узнать, что составляет ваше питание. Исходя из этого, вы сможете обойти ловушки и отрегулировать соотношение калоронутриентов. Позже вы можете заниматься подсчетами лишь время от времени, когда в рацион входят новые сезонные продукты, чтобы убедиться, что вы питаетесь правильно. Но вскоре 80/10/10 станет для вас естественным, и подсчеты уже не понадобятся.

Расслабься... Мы пойдем вместе

Многие люди думают, что изменение питания - едва ли не самая тяжелая перемена в жизни. Отчаявшиеся пациенты приходили ко мне в надежде вылечиться от какой-либо серьезной болезни со словами "Доктор, я сделаю все, что вы скажете, буду следовать любой программе, какую вы предложите. Но только не трогайте мое питание!"

Немногие обладают такой силой воли, которая позволяет им немедленно изменить образ питания. Но со временем перейти на новую диету могут почти все. Помня об этом, я разработал диету 80/10/10, так, чтобы каждый мог совершить переход настолько плавно, насколько ему необходимо.

Будучи основанной на соотношении калоронутриентов (процентах от калорий из углеводов, белков и жиров), а не на конкретных продуктах, диета даст вам возможность выбрать комфортную скорость перехода. Следование 80/10/10 - всего лишь вопрос подбора количества продуктов, которые вы съедаете, и их соотношения друг с другом. Планомерно вы будете двигаться к своей цели. Постепенное увеличение здоровых углеводов из цельных фруктов и уменьшение жиров уже даст прекрасные результаты, значительно лучшие, чем если бы вы не делали ничего. Эти результаты, особенно когда они подтверждены красочными графиками на Nutridiary.com (См. Приложение D), придадут вам дополнительный стимул к самосовершенствованию.

Хотя дневники питания и рассчеты могут быть полезными, вам не обязательно покупать весы или каждый день записывать, что вы съели. Далее я дам базовую информацию, примеры меню, и типовые вычисления, которые позволят вам воплотить формулу 80/10/10 в свою жизнь без использования "высоких технологий".

Даже просто сознательное отношение к тому, что вы едите, при котором вы будете держать в голове нужное соотношение калоронутриентов, - это уже первый шаг в успеху. Вы можете приложить к исследованиям столько усилий, насколько желаете в совершенстве следовать диете 80/10/1 0.

Обращайтесь к этой книге, чтобы почерпнуть в ней вдохновение и рекомендации, которые помогут вам обрести здоровье, но ни в коем случае не расстраивайтесь. Некоторые говорят мне, что чувствуют себя подавленными, потому что они мучаются от того, что знают, сколько жиров они съели и насколько далеко отклонились от своей цели. Я им говорю, наберитесь смелости... и расслабьтесь!. И напряженность пройдет, ведь мы пойдем вместе по страницам этой книги.

Я уверен, что, к тому времени, когда вы прочитаете книгу, дорога к успеху вам покажется уже не столь тяжелой. Если то, что вы прочитали, произвело на вас впечатление, и вы почувствовали себя готовым шагнуть на новый уровень здоровья вашего тела, просто начните придерживаться 80/10/1 0. Результаты придут скоро. Если вам нужна поддержка или более подробная информация, посетите мой онлайн-семинар наhttp://www.vegsource.com (нажмите Raw & Sports Graham).

Даже если вы очень серьезно подойдете к диете 80/10/1 0 у вас никогда не получится есть в таком соотношении при каждом приеме пищи, и даже каждый день. Скорее всего, вы будете есть больше жиров в один день и меньше - в другой. Цель состоит в том, чтобы придерживаться 80/10/1 0 как средней величины, в течение целого года или больше. Если вам это удастся, то вам уже не захочется возвращаться.

Глава 5. Углеводы: 80% минимум

Почти все диетологи и специалисты по здоровому питанию утверждают, что от 60 до 80 % калорий мы должны получать из углеводов. В этой книге я сделал вывод, что из жиров и из белков нам необходимо потреблять не более 10%, следовательно, все остальные калории должны поступать из углеводов. Для большинства людей я рекомендую 80% углеводов или даже больше. Дело в том, что если мы будем получать менее 80% калорий из углеводов, то мы будем потреблять слишком много белков, или, что наиболее вероятно, жиров, или и того и другого.

Недостаток углеводов в рационе приводит к множеству проблем со здоровьем, главные из которых - расстройства пищевого поведения, неутолимый голод, апатия, слабость и все последствия переедания жиров. Потребление более 10% от всех калорий из белка ведет к понижению энергии и кислотной токсемии, с которой начинаются остеопороз, заболевания почек, артрит, иммунодефицит и рак. Более 10% калорий из жиров - это путь к диабету, сердечно-сосудистым заболеваниям, инфаркту, раку и многим другим болезням. С какой стороны ни посмотреть, недостаток углеводов, избыток белков или жиров приводят к серьезным проблемам со здоровьем.

Сахар - топливо, которое нам подходит

Прежде чем наши клетки смогут использовать любую пищу как топливо, состоит ли она из белков, жиров или углеводов, она сначала должна быть преобразована в простые сахара. Углеводы легче всего преобразовать в полезный сахар. Глюкоза (простой сахар) - главный и наиболее предпочтительный источник топлива для всех тканей и клеток нашего организма. Для некоторых из наших клеток (например, клеток мозга, некоторых нервных тканей и эритроцитов) глюкоза является практически единственным источником топлива.

Топливо или энергия?

Главное заблуждение людей о еде - представление о ней как об источнике энергии. Эта ошибка отчасти поддерживается тем, что в науке о питании слова "топливо" и "энергия" используются как синонимы. Вялость, которая появляется после праздничного стола, хорошо иллюстрирует эту ошибку.

Термин "энергия" в медицине обозначает электрический ток слабого напряжения, производимый мозгом во время сна и протекающий по всему организму по нервной системе (так называемая жизненная нервная энергия). Когда вы бодрствуете, вы тратите нервную энергию быстрее, чем мозг ее восполняет. Следовательно, энергия через какое-то время заканчивается. Через несколько часов сна вы пробуждаетесь перезаряженными и вновь полными сил.

Пищу же мы будем называть "топливом". Топливо выполняет три основные функции: питание, гидратация и удовольствие. При переваривании пищи мы "сжигаем" топливо (пищу), чтобы высвободить ее потенциальную энергию и использовать ее в своей жизнедеятельности. Во время этого сложного процесса мы получаем "прибыль", затрачивая часть своей нервной энергии на высвобождение энергетического потенциала пищи.

Чтобы было до конца понятно, проведем аналогию с автомобилем. Очевидно, что топливо в нашем бензобаке (пища) - совсем не то же самое, что энергия, поставляемая от батареи нашего автомобиля (жизненная нервная энергия). Одно без другого совершенно бесполезно, но в вместе они работают, создавая движение и деятельность.

Организм человека почти не обладает способностью хранить в себе лишние белки или углеводы, но мы можем преобразовать их в жировые отложения, чтобы позже использовать их как топливо. Если мы едим недостаточно углеводов, чтобы удовлетворить свои потребности в топливе, наш организм преобразует запасенные жиры в глюкозу посредством сложного химического процесса, называемого глюконеогенезом (буквально, "создание нового сахара"). В тяжелые времена этот процесс может спасти жизнь, однако при глюконеогенезе образуются побочные продукты - кетоны.

Циркулируя в кровеносной системе, кетоны негативно влияют наши способности принимать решения, потому что они действуют на мозг подобно алкоголю. Симпотомы тяжелого кетоза близки к

алкогольному опьянению. В таком состоянии не следует сидеть за рулем автомобиля, заниматься спортом, или выполнять любую работу, которая требует трезвости тела и ума.

Типы углеводов

Существуют разные классификации углеводов и их составляющих. Многие думают, что углеводы делятся только на две большие группы - сложные и простые. В науке выявляются различия между разными составами углеводов, и в литературе, которая их описывает, много противоречий. Вот упрощенная классификация, которая, однако дает достаточно полное представление. В книгах вы можете встретить много вариантов этого списка:

• Простые сахара (в основном моносахариды, состоящие из одной молекулы сахара и дисахариды, состоящие из двух молекул. Главные из них глюкоза, фруктоза, галактоза, и декстроза (моносахариды), а также лактоза, мальтоза и сахароза. Они содержатся в большинстве продуктов, включая фрукты, овощи, молоко и мед.

• Олигосахариды (сахара короткой цепи, состоящие из трех - девяти молекул сахара): Олигосахариды включают в себя рафинозу, стахиозу, вербаскозу, фруктоолигосахариды и мальтодекстрины. Именно от них происходит вздутие живота после употребления бобовых. Некоторые олигосахариды почти не перевариваются, некоторые перевариваются частично.

• Полисахариды ("сложные углеводы", которые содержат от десяти до нескольких тысяч молекул сахара): Они включают в себя крахмалы (амилоза и амилопектин) и декстрины, которые содержатся в зерновых, рисе и бобовых; и некрахмалистые полисахариды, которые также называют клетчаткой (целлюлоза, пектин, гумми-вещества, бета-глюканы и фруктаны) - они содержатся в зерновых, фруктах и овощах.

Словом "сахара" на упаковках продуктов питания называются моно- и дисахариды. Моносахариды – единственный тип углеводов, который может непосредственно попадать в кровяное русло, впитываясь через стенки кишечника. Дисахариды легко расщепляются нашей пищеварительной системой на моносахариды.

Простые углеводы мы получаем в двух формах: рафинированные сахара (извлеченные из фруктов, зерновых, клубней и сахарной свеклы) и натуральные сахара (сахара, которые содержатся в цельных свежих растительных продуктах, прежде всего в сладких фруктах). Как натуральные, так и рафинированные сахара имеют сладкий вкус.

К сожалению, из-за широко распространенного заблуждения и невежества в вопросах питания в целом, многие приравнивают простые углеводы к вредному рафинированному сахару. Не понимая того, что сахар в составе цельных фруктов по своей природе радикально отличается от экстрагированного сахара, эти люди, садясь на диету, смешивают в одну кучу все просты углеводы и исключают все их виды из своего рациона. Рекомендации официальной медицины и недальновидных диетологов вторят этому заблуждению, убеждая нас бояться простых сахаров как огня.

Сложные углеводы, которые содержатся в зернах и других крахмалистых продуктах, не обладают сладким вкусом, хотя они состоят из цепочек сахаров. Сложные углеводы перевариваются сложнее, чем простые. Для преобразования их в сахара требуется много энергии, а потребление термообработанных крахмалов приводит к образованию токсичных побочных продуктов.

Далее в этой главе я расскажу о каждом из этих типов - сложных углеводах, натуральных простых углеводах и рафинированных простых углеводах более подробно.

Два углеводных лагеря

При всем разнообразии рационов диетологи в целом делятся на два лагеря. Одни - сторонники высокожировой и низкоуглеводной диеты, другие выступают за высокоуглеводное и низкожировое питание.

Низкоуглеводный/высокожировой лагерь

В последние годы диеты с высоким содержанием жиров (замаскированный под низкоуглеводные) буквально наводнили страну. Вслед за веянием моды в продуктовые магазины, рестораны, сети быстрого питания, авиалинии, и даже кондитерские магазины стали с гордостью торговать "низкоуглеводными" вариантами различных продуктов. Если такая тенденция будет продолжаться, я уверен, что статистика покажет рост потребления жиров.

Почему? Это очень просто: Если ваш "калорийный пирог" - состоит из трех кусков (углеводы, белки, и жиры), и вы уменьшите один из них, то еще один или оба увеличатся.

Многие думают, что, уменьшая потребление углеводов, они увеличивают потребление белков. Это неверно.

Как я писал в главе о белках, практически никто не потребляет даже четверти своих калорий из белков. Подавляющее большинство американцев едят около 16% белков ежедневно, и только очень малая часть населения потребляет 20% белков или больше.

Таким образом, не менее 80 % калорий, мы получаем из углеводов и жиров. Поэтому любое снижение углеводов будет сопровождаться увеличением жиров, если мы будем потреблять столько же калорий. К сожалению, каждый грамм жира содержит в два раза больше калорий, чем грамм углевода. Тот, кто ест на "наизкоуглеводной" диете такой же объем пищи, что и раньше, повышает не только свой процент калорий из жиров но и суточное потребление калорий.

Почему люди худеют на низкоуглеводных диетах? Исследования показывают, что все они неизменно потребляют меньше калорий в сутки. В книге д-ра Майкла Грегера "Правда о диете Аткинса" приведена исчерпывающая статистика.

В 2001 г. в медицинском журнале "Исследования ожирения" была опубликована статья "Популярные диеты: научный обзор". В ней были рассмотрены многие низкоуглеводные диеты, и вывод был один: "Во всех случаях люди на высокожировых и низкоуглеводных диетах худели, потому что они потребляли меньше калорий." (Исследования ожирения, 9/2001).

Я советую каждому, кто собирается испортить себе здоровье низкоуглеводным питанием, прочитать эту захватывающую статью целиком.

Смертельно опасная мода на низкоуглеводные диеты

Если в организм поступает достаточно много углеводов, жиры также будут полностью расщепляться и усваиваться. Но когда углеводное топливо заканчивается, жиры начинают сжигаться неэффективным способом, который приводит к образованию ядовитых побочных продуктов, таких как ацетон и другие, так называемые "кетоны."

Чтобы помочь организму избавиться от кетонов и других токсинов, почки используют такие минералы, как калий и кальций. Сидящие на диете Аткинса выплескивают их с мочой. Критически низкий уровень этих электролитов в крови может привести к аритмии сердца с возможным летальным исходом. Ведущий эксперт по питанию Гарвардского университета рекомендует всем врачам предупредить население о негативных последствиях диеты Аткинса. Симптомы кетоза [состояние метаболизма, при котором организм "переключается" от использования глюкозы как основного источника энергии на использование жира как основного топлива] включают в себя общую усталость, внезапно или постепенно нарастающую слабость, головокружение, головные боли, боли в животе, расстройства пищеварения, раздражительность, тошноту и рвоту, нарушения сна и плохой запах изо рта.

Кратко описав негативные последствия, связанные с кетозом, американский институт исследования рака написал: "Это лишь краткосрочные последствия. Долгосрочные куда более страшны."

В книге д-ра Грегера подробно описываются десятки болезней и проблем, вызванных этой смертельной диетой, в их числе:

- Дефицит питательных веществ (нехватка витаминов и минералов в рационе).
- Рак, подагра, остеопороз и диабет.
- Болезни почек, печени, костей, ненормальный уровень холестерина.
- Болезни сердца, аритмия, нарушение функции сосудов.
- Ухудшение физической работоспособности.
- Повышение кровяного давления с возрастом.
- Резкое падение кровяное давления при вставании (ортостатическая гипотония).

• Внезапная смерть.

Д-р Джеймс Андерсон, профессор медицины и клинического питания в медицинском университете Кентукки, сказал о диете Аткинсона: "Это - самая худшая диета, которую можно вообразить, она способствует развитию ожирения, сердечных заболеваний и некоторых форм рака. Если вы хотите испортить свое здоровье, то не найдете более подходящей диеты, чем диета Аткинса."

Купившись на смертельную мифологию низкоуглеводных диет, некоторые исключают из рациона все виды углеводов, включая зерна и фрукты, пытаясь получать топливо из опасно высоких пропорций жиров и белков. Хотя в нашем организме есть механизмы выживания и восстановления, которые позволяют преобразовывать неуглеводные продукты в сахар в случае голода или других чрезвычайных ситуаций, эти способности были даны нам лишь для единичных случаев.

Мы платим огромную цену в плане своего здоровья, когда мы вынуждаем свой организм использовать жиры (или хуже того, белки) для питания наших клеток, потому что эти процессы химически неэффективны по сравнению с использованием углеводов как топлива. На сжигание белков и жиров организм тратит огромное количество жизненной энергии, и при этом образуется много токсичных отходов.

Нормальная масса тела - естественное следствие хорошего здоровья, но хорошее здоровье вряд ли возможно приобрести на диете, созданной исключительно для потери веса. Последователи низкоуглеводных диет могут достичь своих целей по сбросу лишнего веса, но при этом они разрушают свое здоровье. Тот факт, что потребление большого количества животных жиров и белков является причиной множества смертельных заболеваний, уже в ближайшие годы станет очевидным как никогда ранее.

Крахмальные диеты: другой лагерь

Подавляющее большинство специалистов по питанию, включая таких известных врачей, как Дин Орниш, Джон Макдугал, Майкл Клэйпер и Майкл Грегер, а также специалисты всемирно известного центра долголетия Притикина, рекомендуют класть в основу нашего питания крахмалистые сложноуглеводные продукты. Эти эксперты подчеркивают важность потребления цельных зерновых и продуктов из цельного, а не очищенного зерна.

Эту рекомендацию уже можно считать шагом в правильном направлении, потому что, как я писал еще во введении к этой книге, цельные продукты всегда более питательны, чем их отдельные составляющие. А из-за разрушения питательных веществ в процессе термообработки, зерновые в приготовленных продуктах нельзя считать по-настоящему цельным продуктом. Термообработка удаляет воду из пищи, за исключением варки уже сухих продуктов в воде - в этом случае они заново насыщаются водой. Никакой продукт, из которого удалена вода, нельзя назвать цельным.

Будучи согласными с тем, что наш организм устроен так, чтобы жить на простых сахарах из углеводов, эти весьма уважаемые профессионалы утверждают, что их основным природным источником являются сложные углеводы. Они исходят из рациона, основанного на приготовленной пище. Даже признавая, что сырые фрукты и овощи более питательны, они считают невозможным питание, основанное на фруктовых сахарах, прежде всего по трем причинам:

• Во-первых, когда речь заходит о питании фруктами и овощами, многие думают, что преобладать в диете будут овощи. Однако овощная диета попросту не дает досточного количества калорий для того, чтобы поддерживать здоровье человека. Я сомневаюсь, что кто-либо вообще может жить и быть здоровым, питаясь только овощами. Такая диета привела бы к постепенной потере веса, которая, в конце концов, станет несовместимой со здоровьем.

•Во-вторых, они просто не представляют себе, как можно есть фрукты в таком количестве, которое удовлетворит наши потребности в калориях, хотя это вовсе не трудно, а также очень приятно. Они полностью отвергают такую возможность, потому что она находится за рамками их кругозора. В конце концов, кто лично знаком с человеком, который питается в основном фруктами? В современном мире таких людей единицы. Но почти каждый фрукторианец из тех, кого я знаю, написал книгу, описывающую достоинства такого питания. Должна же быть причина, по которой фруторианцы так превозносят свой образ питания и его пользу для здоровья.

• Наконец, их заблуждения о гликемическом индексе и пустые беспокойства о повышении уровня триглицеридов не позволяют им рассматривать фрукты как основной источник калорий. Таким образом,

несмотря на то, что о фруктах всегда и везде говорят как об абсолютно здоровой пище, и несмотря на свои собственные выводы, что в здоровом питании должны преобладать углеводы, большинство специалистов по здоровью буквально сморят и не видят очевидное: фруктовое питание - единственная возможность достичь оптимального здоровья.

Никто не спорит, что низкожировые вегетарианские диеты, рекомендуемые центром Притикина и другими, приводят к феноменальным результатам в плане улучшения здоровья, жизнеспособности и нормализации массы тела. Одной замены мяса на термообработанные зерновые в рационе их последователей достаточно, чтобы они отметили убыль сердечно-сосудистых заболеваний и улучшение состояния здоровья и самочувствия в целом.

Несмотря на это, сторонники крахмально-зернового питания глубоко ошибаются в выборе пищи, способствующей оптимальному здоровью. Эти сложноуглеводные продукты бедны витамином С, растворимой клетчаткой и тысячами других фитонутриентов. Такое питание даже близко не стоит с непринужденностью, простотой, чистотой и естественностью насыщения сладкими фруктами.

Зерновые: Крушение Притикина

В 1988 г. Росс Хорн написал книгу под названием "Усовершенствование программы Притикина: вы можете сделать лучше". Его биография весьма интересна. В 1970-х Хорн был "лучшим учеником и самым верным соратником" Натана Притикина и его знаменитой зерновой диеты. Но после того, как Хорн пережил сам и заметил у других некоторые тяжелые побочные эффекты плана Притикина, включая артрит и рак, он написал эту книгу. На более чем 150 страницах Хорн пишет о вредных влияниях зерновой диеты на здоровья и указывает на то, где Притикин ошибся. Нисколько не умаляя превосходных результатов низкожировой диеты Притикина в излечении сердечных заболеваний, Хорн отмечает:

"Хотя низкожировая диета Притикина творит настоящие чудеса в излечении болезней сердца, здоровое сердце еще не гарантирует здоровья в целом. Акцент Притикина на зерновых (интересно, что в них слишком много белка, который составляет "всего лишь" 12 % от всех калорий) вызывает другие болезни, от артрита до рака."

В книге Хорна всыказываются убедительные и исчерпывающие аргументы против потребления зерновых. Вот выдержка из Главы 10 "Зерна - для птиц ":

"Целью Притикина, было, прежде всего, излечение ишемической болезни сердца. Эта цель и лежала в основе всех его рассуждений:

• Мы должны снизить потребление жиров, холестерина и белков, избыток которых приводит к атеросклерозу и болезням сердца. Чтобы сделать это, необходимо исключить продукты животного происхождения. Мы должны стать вегетарианцами.

•, Поскольку большая часть пищи, которую мы едим, используется для производства энергии, то, если мы исключим животную пищу, которая в рационе американцев является основным поставщиком энергии и белка, то откуда же мы возьмем достаточно энергии и необходимое количество белка?

• Единственные доступные альтернативы - злаковые, корнеплоды и фрукты, потому что зеленые овощи обладают настолько низкой питательностью, что нам пришлось бы есть их целый день, как рогатый скот, чтобы насытиться. Поэтому мы должны сделать выбор между крахмалами (злаки и картофель) и фруктами, а зеленые овощи рассматривать в основном как источник витаминов и минералов.

До сих пор Притикин рассуждал правильно, но теперь его стремление к излечению от атеросклероза сбило его с толку. Он знал, что холестерин и триглицериды (жиры в крови) - два основных фактора, способствующие развитию атеросклероза, и он был уверен в том, что их уровень в крови надо снижать настолько, насколько возможно. Исключение животной пищи из рациона полностью решает проблему с холестерином и вредными животными жирами, но что насчет триглицеридов из растительных источников? Притикин знал, что любой концентрированный или рафинированный сахар, или даже экстрагированный натуральный сахар, слишком быстро попадает в кровеносную систему, нарушая нормальный уровень сахара в крови и приводя к образованию триглицеридов, его врага номер два. Вот логическое продолжение его рассуждений:

•Из оставшихся двух источников энергии и белка, один содержит сахар, вещество, которое повышает уровень триглицеридов, поэтому мы не можем рассматривать его как основной источник питания.

• Поэтому потребление фруктов должно быть ограничено из-за содержания в них сахара, а основным источником энергии и белка для нас должны стать злаковые.

Каков был результат этого? Результат был потрясающим; Притикин, прежде всего, избавился от атеросклероза сам, а позже помог исцелиться от этой болезни многим тысячам людей, принявшим его учение.

С этого времени начался настоящий бум сложных углеводов, а компании, которые производят цельнозерновые хлеб, макароны, печенья и крекеры достигли невероятного успеха.

Но избавление от болезней сердца и сопутствующих проблем - это еще не гарантия здоровья и долголетия. Есть и другие важные факторы, помимо восстановления хорошего кровообращения. Освобождение крови - только первый шаг к здоровью, за которым должен последовать второй - восстановление правильной биохимии крови. Притикин убрал "липо" из липотоксемии, но токсемия осталась. Объединив в одну группу натуральный сахар, содержащийся во фруктах, и другие сахара, Притикин совершил фатальную ошибку.

Поскольку термообработанные злаки вызывают состояние, известное как кислотная токсемия, те, кто придерживаются крахмально-зерновых диет, в конечном счете, становятся жертвой рака, артрита, хронической усталости, гипотиреоза и прочих заболеваний. Диета из злаков и приготовленных овощей обеспечивает человека большинством витаминов; однако, витамин С - самый важный витамин, отвечающий за поддержание целостности тканей и функции иммунной системы, и наиболее легко разрушаемый термообработкой - будет в серьезном дефиците, если в рационе не будет большого количества свежих фруктов.

Я утверждаю, что цельные, свежие фрукты - "другой источник углеводов" - являются тем самым топливом, которое предназначено нам природой.

Но давайте немного отвлечемся и исследуем более подробно три типа углеводов - сложные углеводы, рафинированные простые сахара и натуральные простые углеводы из фруктов.

Сложные Углеводы

Сложные углеводы содержатся в рисе, кукурузе и других зерновых; корнеплодах и клубнях (картофель, батат, ямс, морковь, свекла, репа, пастернака и т.п.); и бобовых (бобы, горох и чечевица). Хлеб, пироги, макароны, блины и печенья изготавливаются из этих источников сложных углеводов.

Сложноуглеводные продукты не так питательны, как фрукты и овощи, которые являются двумя самыми лучшими источниками витаминов, минералов и фитонутриентов. Зерновые, например, бедны витаминами А, В, С, и Е, так же как и натрием, кальцием, серой и калием. Фитиновая кислота в зерновых - антинутриент, который значительно снижает усвоение цинка. В бобовых также мало витаминов А и С. И зерновые и бобовые содержат слишком много белка - до 20% и даже больше.

За исключением кукурузы, гороха и некоторых корнеплодов, таких как морковь и свекла, большинство сложноуглеводных продуктов в необработанной, природной форме для нас почти несъедобны. Хотя мы можем физически разжевать и проглотить крахмалистые углеводы, они очень тяжело перевариваются. Неважно, едим ли мы их сырыми, размоченными, очищенными, вареными или иным образом обработанными. У нас нет пищеварительных ферментов, которые могут расщеплять олигосахариды бобовых или полисахариды (целлюлозу и другие волокна) в злаках и крахмалистых овощах - это говорит о том, что они не предназначены для употребления их человеком в пищу.

Биохимия ясно говорит нам, какие продукты мы можем усвоить и какие не можем, и чем мы, следовательно, должны питаться.

В среде сыроедов изобретательные повара придумали рецепты, в которых используются размоченные чечевица, дикий рис, овес и другие зерновые. Блюда, которые они создают из этих уже "жевабельных", но все еще трудноперевариваемых "основных продуктов", дают возможность воссоздать вкусы и консистенцию, к которым мы привыкли, питаясь приготовленной пищей. Но во всех случаях зерновые крахмалистые клубни и бобовые создают проблемы с пищеварением и со здоровьем в целом у всех, кто их ест. Даже будучи сырыми и размоченными, зерновые - кислотообразующий продукт, тогда как внутренняя среда нашего организма должна быть немного щелочной.

Сложные углеводы и заболевания

Существует много исследований, в которых устанавливается связь между высоким потреблением сложных углеводов и нарушениями здоровья. Зерновые, содержащие клейковину, или глютен (прежде всего пшеница, но также и рожь, ячмень и овес), содержат по меньшей мере пятнадцать опиоидных веществ, которые вызывают зависимость, оказывают мощное воздействие на психику, подобно морфию, и вызывают тяжелые нервные расстройства, запор, задержку мочеиспускания, тошноту, рвоту и другие симптомы.

Непереносимость глютена (целиакия) способствует или вызывает широкий диапазон других болезней, включая астму, артрит, хроническую усталость, болезнь Крона, диабет 2-го типа, депрессию, экземы, фибромиалгию, синдром раздраженного кишечника, мигрень, лимфомы и рак желудка и кишечника.

Возможна также связь целиакии с аутизмом, шизофренией и некоторыми аутоиммунными заболеваниями.

Маскировка пресного вкуса сложных углеводов

Большинство людей, которые пытаются жить на высокоуглеводной диете без фруктов, сталкиваются с проблемами со здоровьем. Основная причина этого - то, что крахмалистые углеводы совершенно непривлекательны в их природной форме. История показала, что люди не будут, фактически не могут тяготеть к питанию, основанному на сложноуглеводных продуктах в их естественной форме.

Поэтому во все обработанные продукты, особенно замороженные и "диетические", добавляют улучшители вкуса, разрушающие мозг и нервную систему и вызывающие зависимость - так называемые эксцитотоксины.

Эксцитотоксины улучшают вкус, но отравляют продукты

В своей книге "Эксцитотоксины: Вкус, который убивает" Рассел Блейлок предположил, что вкусовые добавки и ароматизаторы, которые теперь содержатся почти во всех обработанных продуктах - главная причина ожирения и других заболеваний в нашей стране.

Самые распространенные и опасные эксцитотоксины - нутрасвит (аспартам), глутамат натрия и его производные, в числе которых гидролизованный растительный белок, ферментированные дрожжи, экстракт дрожжей, текстурированный белок, экстракт соевого белка, казеинат натрия, ароматизаторы "идентичные натуральным" и "специи".

Эксцитотоксины - вещества, которые вступают в реакцию с определенными рецепторами мозга так, что это приводит к разрушению некоторых видов клеток мозга. Эти наркотические, нейротоксические вещества ускоряют старение и стимулируют нервную систему, вызывая дегенеративные заболевания нервной системы, нервные расстройства, нарушения эндокринной системы, инфаркты, инсульты, опухоли, потерю зрения, мигрень и множество других болезней. Они также ухудшают течение или вызывают симптомы таких болезней, как фибромиалгия, рассеянный склероз, волчанка, диабет, болезнь Альцгеймера, хроническая усталость и депрессия.

Эксцитотоксины в огромных количествах содержатся в сладких и соленых закусках, и никакие законы не ограничивают применение этих веществ. Сети быстрого питания положат в пиццу, лепешки, ланч-боксы столько этих смертельных химикатов, сколько нужно, чтобы клиент почувствовал себя под кайфом и непременно вернулся за новой дозой. Все соленые соевые продукты напичканы высокотоксичными свободными глутаматами, даже если об этом не написано на упаковке. Об этом должны знать и сыроеды, которое нередко потребляют в больших количествах соевый соус, жидкие аминокислоты, мисо и тамари.

В своем документальном фильме "Supersize me" Морган Сперлок ярко описывает свой опыт питания исключительно едой из макдональдса на протяжении 30 дней подряд. Хотя он не говорил об эксцитотоксинах, он ясно описал симптомы зависимости и абстинентного синдрома, которые он испытывал в течение того месяца. Информация о содержании токсичных добавок в джанк-фуде становится все более распространенной, и вскоре все поймут, почему в рекламе чипсов говорят "невозможно съесть только один".

Клетчатка

Продукты, лежащие в основе рациона большинства людей, - мясо и изделия из рафинированной муки - почти не содержат клетчатки. Продукты животного происхождения не содержат ее вообще.

Люди, заботящиеся о своем здоровье, стараются есть сложноуглеводные продукты из цельного зерна, чтобы получить клетчатку. Они на верном пути, поскольку клетчатка - то, что удаляется из целых злаков при изготовлении рафинированной муки - необходима для здоровья пищеварительной системы и организма в целом.

К сожалению, эти искатели здоровья заблуждаются, считая клетчатку зерновых полезной. Это неверно. Существуют два типа клетчатки - растворимая и нерастворимая. Растворимая клетчатка - незаменимое питательное вещество (она не синтезируется в нашем организме, и поэтому должна потребляться с пищей), которое содержится прежде всего во фруктах и, в некотором количестве, в овощах. Она поглощает воду и делает наш стул объемистым и мягким. Она действует как липкая гелеобразная впитывающая среда, которая удерживает в себе все вещества, продвигаясь по кишечнику.

Нерастворимая клетчатка содержится, прежде всего, в зерновых.

Пектин и гуар - два наиболее распространенных вида растворимой клетчатки. Они используются в кулинарии как загустители из-за их способности удерживать в себе воду. Они также замедляют поглощение сахара из кишечника, тем самым защищая организм от слишком быстрого поступления фруктовых сахаров в кровь. Как ни странно, в медицине пектин и гуар в изолированной форме применяются при лечении диабетиков, но при этом врачи запрещают больным диабетом есть фрукты.

Прежде чем врачи по-настоящему поняли функцию клетчатки, о ней обычно говорили как о "метелке" для кишечника. Нерастворимая клетчатка зерновых (сырых, пророщенных или приготовленных), однако, крайне груба для нашего нежного пищеварительного тракта. Поскольку она не впитывает воду, ее поверхность остается жесткой и острой. Эта клетчатка царапает тонкие стенки нашего кишечника, раздражая и раздирая их, как если бы мы наелись стекла. В ответ на это трение слизистая оболочка, которая защищает стенки кишечника, утолщается, что делает клетчатку менее раздражающей, но при этом снижается способность кишечника усваивать питательные вещества.

Из-за этого раздражающего действия отруби считаются хорошим слабительным. Организм чувствует раздражитель и пытается удалить его настолько быстро, насколько это возможно, вместе со всем тем, что уже находится в кишечнике. Но каждый, кто применял отруби с этой целью, замечал, что со временем, чтобы получить такой же результат, приходится принимать все больше отрубей. Чем больше организм увеличивает толщину слизистой оболочки, чтобы защититься от раздражения, тем больше отрубей нужно проглотить. И так до бесконечности. Подобные явления наблюдаются и при любом виде токсикомании.

Снижение усвояемости, нарушение ассимиляции, слипания стенок кишечника, формирование шрамооразных тканей, синдром дырявого кишечника, синдром раздраженного кишечника, спазмы, запоры, дивертикулит, язвенный колит, болезнь Крона и другие болезни пищеварительной системы часто являются результатом недостаточного потребления клетчатки или потребления слишком грубой клетчатки. Тогда как мягкая растворимая клетчатка, которая содержится во фруктах и овощах, необходима нам и для эффективного усвоения питательных веществ и для работы кишечника.

Рафинированные простые углеводы: еда-мусор

Вторая категория углеводов - рафинированные простые углеводы, которые содержатся в печеньях, пирогах, леденцах и других кондитерских изделиях. Рафинированный сахар также добавляют в напитки, хлеб и все виды сложноуглеводных продуктов, и во все продукты, на упаковке которых написано "подсластитель" или "подслащенный". Если в списке ингредиентов указаны кукурузный сироп, фруктоза, галактоза, сахароза, декстроза, мальтодекстрин, декстрин, мальтоза, левулоза, лактоза или другое слово, заканчивающееся на "оза", это говорит от содержании рафинированного сахара.

Люди, которые не едят много фруктов, как правило, едят что-нибудь сладкое почти при каждом приеме пищи. Апельсиновый сок, подслащенные хлебобулочные изделия, желе, варенье, сладкие рулеты и сахар в кофе - день практически всегда начинается со сладкого. Обед и ужин не считаются полноценными, если они не завершаются сладким десертом. Это может быть кофе с пирожком, молоко с печеньем или любая другая из подобных комбинаций, которые мы изобрели для того, чтобы заменить здоровые сладости из свежих сочных фруктов нездоровыми рафинированными суррогатами.

Простые рафинированные сахара - категория, которая включает в себя столовый сахар, классический пример "пустых калорий", то есть калорий, которые не сопровождаются питательными веществами из натуральных продуктов. Во всех видах рафинированных продуктов удалена часть питательных веществ,

которые были в "оригинале". Независимо от метода очистки, продукт теряет свою питательную ценность и вызывает дисбалансы питательных веществ. На мой взгляд, рафинированным продуктам не место в рационе человека, желающего улучшить свое питание или здоровье в целом.

Продукты могут содержать частично пустые или полностью пустые калории, в зависимости от степени обработки, которой подверглась пища. Если такие пустые калории смешиваются с другими ингредиентами для создания блюда, такое изделие я называю джанк-фудом или едой-мусором.

Но, к сожалению, многие думают, что все сахара, фактически все углеводы - одна группа, которой они приписывают главным образом отрицательные свойства. Наряду со сложными углеводами и сладостями из рафинированных сахаров, фруктами обычно считают лишь "еще одним источником сахара."

Мясомолочной промышленности нравится пугать народ сахаром, объявляя его синонимом пустых калорий. Они провели такую мощную рекламную кампанию, что и по сей день большинство не понимает различия между рафинированными сахарами джанк-фуда и натуральными сахарами во фруктах, думая, что "сахар есть сахар."

Пустые калории в рафинированных простых углеводах настолько лишены питательной ценности, что они истощают ваш организм, потому что они действуют как стимуляторы. Возбуждение в сочетании с низкой питательностью ускоряют старение.

Фрукты: Натуральные простые углеводы

Цельные, свежие фрукты - третий и наиболее недооцененный источник углеводов. Фрукты дают разнообразный, очень богатый набор питательных веществ, который соответствует нашим потребностям больше, чем любой другой вид пищи. Я рекомендую потреблять практически все углеводы - 80% от всех калорий - из простых сахаров цельных свежих фруктов. Этот сахар - лучший источник топлива для людей. Мягкая, растворимая в воде клетчатка фруктов позволяет их сахару поглощаться медленно и постепенно, следовательно, не нужно бояться повышения уровня сахара в крови (при условии низкожирового питания, см. главу 2).

Фрукты - очевидный выбор источника углеводов, поскольку они являются единственным, незаменимым и здоровым источником натуральных простых сахаров. Многие диетологи и врачи старой школы, все еще ошибочно считают фрукты сложноуглеводным продуктом, потому что часть их клетчатки (кожура, мякоть и т.д.) состоит из сложных углеводов. Хотя эта трудноперевариваемая клетчатка - сложный углевод по своей природе, практически все калории из углеводов в спелых фруктах мы получаем из простых моно - и дисахаридов. На это недоразумение давно указывали спортивные физиологи, которые основывались на факте, что сахар во фруктах прост в усвоении и, следовательно, прекрасно действует до, во время и после всех физических упражнений.

Фрукты не нуждаются в обработке, чтобы быть вкусными и питательными, и наш организм переваривает их быстро и легко. (Некоторые овощи с немного сладким вкусом, такие как некоторые виды салата, молодой зеленый горошек, молодые кукуруза и корнеплоды, также содержат простые углеводы, но они настолько некалорийны, что их пережевывание может потребовать больше топлива, чем в них содержится).

Питание фруктами - путь к здоровью

Почти все считают фрукты здоровой пищей. Главный диетолог олимпийской сборной США называл фрукты "волшебной едой". Все ведущие организации здравоохранения - от государственных до частных компаний, от национального кардиологического фонда до американского онкологического общества, соглашаются с тем, что нам нужно есть больше фруктов.

Из всех видов пищи фрукты наименее токсичны. Они перевариваются чисто, оставляя после себя только воду, которая легко выводится из организма. Я не вижу здоровой причины искать основной источник наших калорий в чем-нибудь еще. Здоровье, полноценное питание, энергия и достижения, доступные на низкожировом веганском сыроедении с питанием преимущественно фруктами, затмевают все положительные результаты крахмальных диет.

Фрукты как основная пища: идея, время которой пришло

Практика питания только фруктами при каждом приеме пищи чужда большинству из нас. Но все же это - идея, время которой наступило. Фрукты предназначены нам природой как наша основная еда: они содержат все необходимое, чтобы быть источником и оплотом нашего хлеба насущного.

Мы привыкли думать о фруктах как об угощении, о том, что можно покушать после еды или перекусить между приемами пищи, когда не хочется ничего другого. Но я подвожу вас к мысли о том, что фрукты - это и есть настоящая еда, более того, фрукты - это еда как таковая.

Если фрукты станут для нас основной пищей, нам придется быть первопроходцами, ищите новые пути и новые идеи, задавайте новые вопросы. Нам нужно еще многому научиться, потому что еще не существует авторитетных источников, на которые можно опереться. Но сейчас пришло время создать такой источник. В этой книге я отвечаю на некоторые из этих вопросов и ряд других:

- Как узнать, свежий ли фрукт?
- Сколько черники (апельсинов, манго, бананов) есть за один прием?
- Как узнать, съел ли я достаточно фруктов?
- Можно ли переесть фруктов?
- Какие фрукты дадут нам больше всего углеводов за укус?
- Какие фрукты дадут меньше всего?
- Какие фрукты лучше в разные сезоны года?
- Откуда привозят фрукты?

Получать 80% калорий из простых углеводов на сыроедении будет легко и естественно, когда мы приучимся есть орехи и семечки в небольших количествах, зеленые листовые овощи - столько, сколько захотим, и большие количества цельных, свежих, спелых, сезонных фруктов.

Мы созданы для тропических фруктов

Люди как биологический вид появились в теплом климате и постепенно расселились по всему "тропическому поясу," теплой зоне, которая простирается через большую часть тысячемильного диапазона выше и ниже экватора. Эти места изобилуют тропическими фруктами.

Некоторые думают, что человек, независимо от того, где он живет, должен питаться тем, что произрастает в его местности. В США и в Европе люди обычно спорят с этим, ведь если они живут на севере, то им придется питаться только тем, что может выжить в таком климате.

Подумайте об этом: если у вас есть кошка, собака или рыбка, вы меняете их рацион каждый раз, когда переезжаете? Животным в зоопарках разве дают совершенно разные типы продуктов в зависимости от широты зоопарка? Таким образом, становится очевидно, что мы должны следовать уникальным потребностям в питании каждого вида, основанным на особенностях физиологии его пищеварения.

Также многие живут в таком климате, где собирают урожай лишь несколько месяцев в году. Чем им питаться все остальное время? Люди анатомически и физиологически приспособлены к пище тропиков, в основном, фруктам, как и почти все тропические животные. В Центральной Америке, например, все млекопитающие, за исключением речной выдры и ягуара, едят фрукты, а также большинство птиц, земноводных и рептилий.

Нет никакого логического или научного основания для того, чтобы считать, что из-за того, что мы ушли из тропиков, мы должны перестать питаться тем, что было нашей естественной пищей все время, сколько мы существуем. Независимо от того, где мы находимся на этой планете (или даже на другой планете или в другом мире), тропические фрукты остаются нашей естественной пищей, которая предназначена нам природой.

Наши личные тропики

Демографический взрыв, вызванный изобретением инструментов и охотой, и усиленный открытием сельского хозяйства, привел к тому, что люди были вынуждены уйти на территории, ранее считавшиеся неприветливыми и даже непригодными для жизни. Но мы взяли тропики с собой, потому что у нас не было другого выбора.

Каждый из нас проводит почти всю свою жизнь в миниатюрной тропической окружающей среде, содержа себя в тропиках разумным использованием одежды, постельных принадлежностей и обогрева.

Даже эскимосы надевают достаточно одежды и поддерживают огонь в своих домах, чтобы проводить почти все время "в тропиках."

Нас учили с детства, и мы не раз постигали на своем опыте, что очень неприятно, потенциально опасно и даже смертельно покидать комфортную среду наших личных тропиков, и мы с младенчества восприняли мудрость и серьезность этого предупреждения. Мы живем, никогда не подвергая сомнению то, что нам нужно находиться в тепле тропической окружающей среды.

Фрукты - это естественно

К счастью, большинство людей любят фрукты. Детей так и тянет их съесть. Наше неизменное пристрастие к сладкому - сигнал от природы, которая заставляет нас есть достаточно много фруктов, чтобы обеспечить каждую клетку нашего организма топливом из простых углеводов. Всякий раз, когда я показываю кому-либо восхитительный тропический фрукт, который они никогда не пробовали, мне отвечают бурным восторгом. Кажется, даже не важно, что это за фрукт, люди почти всегда сразу же хотят попробовать. Почти всегда я слышу что-то вроде:

"Вау, это лучшее, что я когда-либо пробовал!"

"Теперь это моя любимая еда!"

"Я мог бы питаться только им!"

"Где я могу достать его у себя дома?"

"Нельзя ли заказать их по почте?" "Они дорогие? Я хочу купить много!"

"Где узнать о других фруктах, похожих на этот?"

Все это доказывает, что людям не просто нравятся фрукты, они созданы для них. Везде, в какой бы уголок земли их не занесло, люди сохраняют физиологическое влечение к тропическим фруктам. Люди, которые живут в умеренном климате, все так же жаждут тропических фруктов, как и животные в зоопарке, которые находятся вдалеке от своей родины, не меняют свох физических потребностей.

На самом деле для людей, живущих в прохладном климате, может быть, еще более важно достать тропические фрукты, поскольку им нередко приходится обходиться без других важных составляющих здоровой жизни, которые являются обычными для тропиков (тепло, чистый воздух, жизнь на лоне природы, солнце круглый год, звуки природы, чистая вода и т.д.). Если вы живете в местности где трудно достать тропические фрукты, вам следует постараться улучшить другие условия своей жизни, влияющие на здоровье.

Снова приучить себя есть фрукты, как это делали тысячи поколений ваших предков - это настолько же полезно для нашего здоровья, насколько и вкусно.

Глава 6. Белки: 10% Максимум

Из всех трех калоронутриентов о белке говорят больше всего, но также и больше всего заблуждаются. Я расскажу о белках, чтобы развеять туман над этими жизненно важными питательными веществами, чтобы не обсуждать их в оставшейся части книги.

Потребность в белках очень сильно завышается в коммерческих целях, и представления о функциях белка также искажаются. В этой главе вы найдете ответ на вопрос, для чего нам нужны белки и откуда мы получим белки на назкожировой диете 80/10/10. Затем мы отложим вопросы о белках в сторону, чтобы сосредоточиться на самом сердце диеты 80/10/10 - углеводах и жирах.

Сколько белков нам нужно?

Я часто отвечаю на вопрос "откуда вы берете белок?" несколькими своими вопросами: "Сколько, на ваш взгляд, нам нужно белков?", "Сколько белков, по-вашему, вы сейчас едите?", "Зачем нам на самом деле нужны белки?", "Вы знаете хоть одного человека с дефицитом белка?"

Хотя я общался со многими из тех, кто исключил или собирается исключить из своего рациона животные продукты, я редко слышал разумные ответы на эти вопросы. Обычно мне говорят, что нам нужно много белков, чтобы быть сильными и не болеть. Ничто не может быть столь далеким от правды. Главная функция белков - рост, который почти не происходит у взрослых, а также как восстановление после травм и замена старых клеток.

Официальная медицина рекомендует потреблять 10% белков

Иногда меня поражает, как нас запутывает официальная медицина своими рекомендациями по питанию ради выгоды определенных коммерческих структур. Я думаю, за сто с лишним лет исследований врачи должны были выяснить, какая еда для нас наиболее питательна. Однако, медики США официально рекомендуют потребление от 10 до 35 % от всех калорий из белков. Чрезвычайно трудно потреблять более 20% калорий из белков, если, конечно, не сидеть на строгой диете и не употреблять много протеиновых порошков и яичных белков. На сегодня менее 5% американцев едят больше 21% калорий из белков, а средний показатель находится в промежутке от 10 до 21%.

Несмотря на рекламную ложь со стороны мясомолочной промышленности, людям нужно получать очень немного белков из пищи. Многие официальные организации, включая Всемирную организацию здравоохранения, Академию медицины США и Национальный совет исследований считают, что нам достаточно 10% калорий из белков.

Материнское молоко содержит 6% калорий из белков - и это для растущего ребенка. Это достаточно доказывает то, что взрослые не нуждаются в большом количестве белков, ведь младенцы с их чрезвычайно быстрой скоростью роста обладают самой высокой потребностью в белках среди людей.

Белки (точнее, аминокислоты) - строительный материал для всех живых клеток. Когда мы вырастаем, нам уже почти не нужно сырье, из которого создавался наш организм. Сравните с постройкой кирпичного дома. Во время строительства вам понадобятся фургоны кирпичей. Но если дом уже построен, а грузовики продолжат привозить кирпичи, вы столкнетесь с проблемой. То же самое верно для белков в рационе питания: их избыток создает чрезвычайное положение, и организм все время находится в состоянии интоксикации.

Для тех, кто привык рассчитывать норму потребления белков в граммах или калориях на единицу массы тела, официальная медицина в 2003 г. рекомендует 0.36 грамма на фунт массы тела, или 0.8 граммов на килограмм (1 килограмм - 2.2 фунта).Дневная норма для "типичных" (сидячих) женщины и мужчины, которые едят 1600 и 2200 калорий в день - соответственно 44 грамма белков для женщины и 55 граммов для мужчины. См. "Расчет вашего потребления белков" далее в этой главе.

10% белков дают большой запас прочности

Государственные и международные организации, которые дают рекомендации по питанию, для перестраховки дают свои нормы "с запасом", что намного увеличивает цифры, иногда чуть ли не вдвое.

В 1989 г. суточная норма потребления белков 0.8 г/кг/день, например, была установлена для того, чтобы отвечать потребностям 97.5 % исследуемого населения. Она была вычислена следующим образом:

• Исследуется баланс азота в организме, по которому определяется количество белков, необходимое для восполнения "неизбежных потерь" через пот, мочу, кал, отслоения кожи, потерю волос и ногтей.

• К полученному значению прибавляется стандартная погрешность (25%).

• Прибавляется дополнительная погрешность для качества белка и его усвояемости.

В своей книге "Китайское исследование", профессор университета Корнелл Т. Колин Кэмпбелл заявляет, что нам нужно лишь 5-6 % калорий из белков, чтобы восполнить их потерю, и что 9-10% белков рекомендуют в течение последних пятидесяти лет для того, чтобы быть уверенными, что большинство людей получает хотя бы необходимые 5-6 %.

В дополнение к запасу прочности эта рекомендация учитывает, что люди едят термообработанные белки. Поскольку кулинарная обработка разрушает белок и другие питательные вещества, мы можем спокойно потреблять намного меньше белков из сырой растительной пищи. Как видите, максимум 10% калорий из белков - достаточное и разумное количество.

Дополнительный белок, потребляемый для запаса прочности, не составляет проблемы, за исключением того, что избыток белка может привести к ряду заболеваний, о чем будет сказано далее в этой главе. О чем на самом деле стоит побеспокоиться - относительный избыток белка. Иными словами, если мы потребляем слишком много один из трех калоронутриентов, мы недополучаем одного из оставшихся или обоих сразу.

Тот факт, что мы должны есть менее 10% белка, очень удивляет людей. Почти все мы невольно стали жертвой пропаганды мясной индустрии, которая заставила нас думать иначе. Воистину, реклама настолько изменила наше восприятие действительности, что идея "получения достаточного количества белка" стала частью культуры.

Спортсмены и культуристы: 10% вам хватит

Культуристы долгое время потребляли дополнительный белок и снижали потребление углеводов, ошибочно веря в то, что от белков в пище растут мускулы. На самом деле мышцы растут только от упражнений по поднятию тяжестей. Да, при недостаточном потреблении углеводов повышается потребность в белках, потому что организм преобразовывает белки в углеводы (энергозатратный процесс) и использует их как топливо. Это, однако, не тот результат, которого все ждут.

Для физической деятельности не нужен дополнительный белок

Культуристы могут взять себе на заметку, что в своем скрупулёзном исследовании о потребностях человека в белках Институт медицины и питания сделал вывод, что суточная норма потребления белков не зависит от физической активности:

"Мы не нашли подтверждений тому, что работа мышц увеличивает потребность в белке, за исключением очень небольшого количества, требуемого для развития мускулов во время отдыха (Торун и др., 1977). Энергичная деятельность, которая приводит к сильному потоотделению, такая как тяжелый физический труд или спортивные соревнования, и длительное нахождение на жаре увеличивают потерю азота через кожу, но с акклиматизацией к температуре окружающей среды потоотделение уменьшается, и оно может быть частично компенсировано снижением выделений через почки (ВОЗ, 1985). Если учесть, что суточная норма дана с большим запасом, то нет никакой нужды в потреблении дополнительного белка при физических нагрузках.

Культуристы, которые следуют программе 80/10/10, обнаружили, что, если они получают достаточно калорий из углеводов, их потребность в белках резко снижается, а их сила и мышечная масса увеличиваются.

Лиза Оборн, профессиональный культурист из Канады, говорит, что она достигла лучших результатов в своей карьере, перейдя на диету 80/10/1 0, и совершила такой скачок в развитии, какого никогда не видел ни один из ее тренеров.

Все растительные продукты содержат белки

Вряд ли вы будете получать меньше 5% калорий из белков, если будете есть достаточно пищи, чтобы удовлетворить свои потребности в калориях. Все растительные продукты содержат белки, и, даже если вы будете питаться одним белым рисом (не рекомендую), то будете получать 8% калорий из белков! Но будут ли это "правильные" белки?

Белки - сложные молекулы, состоящие из простых элементов (аминокислот), связанных в цепи (полипептидные цепи). Белки синтезируются из около 20 различных аминокислот, из которых восемь или девять (по разным источникам) являются незаменимыми. Термин "незаменимый" в диетологии означает, что рассматриваемое питательное вещество должно потребляться с пищей, потому что организм не может синтезировать его сам.

Миф о полноценных белках

В 1970-х многие были озабочены тем, как питаться, чтобы все незаменимые аминокислоты присутствовали в каждом приеме пищи. Позднейшие исследования показали, что это необязательно, и даже сам автор "теории неполноценных белков" Фрэнсис Мур Лаппе отреклась от нее 20 лет спустя, говоря, что она глубоко ошибалась. Мы действительно нуждаемся во всех незаменимых аминокислотах, но нам необязательно есть их одновременно или даже в один день.

Источники белков

Белки, поступающие с пищей, - не единственный материал для построения белков нашего тела. Наш организм эффективно перерабатывает от 100 до 300 граммов нашего собственного белка каждый день.

У нас есть резерв аминокислот для построения новых белков. Аминокислоты поступают в этот резерв при расщеплении белков, поступающих с пищей, и собственных белков организма.

Наши потребности в белках без труда удовлетворяются на веганской диете, для этого даже не нужно думать о сочетании белков или подборе продуктов.

Таблица ниже показывает процент калорий из белков в распространенных фруктах и овощах и пяти животных продуктах, для сравнения.

Продукт	Содержание белков	Продукт	Содержание белков
Абрикосы	10%	Спаржа	27%
Бананы	4%	Брокколи	20%
Вишня	6%	Капуста кочанная	15%
Огурец	11%	Морковь	6%
Красный виноград	4%	Кукуруза	10%
Апельсин	8%	Латук зелень	22%
Клубника	7%	Шпинат	22%
Помидор красный	12%	Сыр	26%
Дыня	7%	Молоко цельное	23%
Картофель печеный	7%	Яичница	37%
Рис белый	8%	Мороженое шоколадное	8%
Спагетти	14%	Говяжий фарш	50%

Другая таблица, более подходящая для 80/10/10, есть в конце этой книги (см. страницу 337). В этой таблице указано содержание не только белков, но также и калорий, углеводов, жиров, воды для отдельных целых растительных продуктов. Вы обнаружите, что фрукты в среднем содержат 4% белков, некоторые содержат больше. Вы удивитесь, что овощи, которые мы обычно едим сырыми, содержат от 10% до 30% белков. Впрочем, в овощах настолько мало калорий, что даже огромные их количества прибавят не более 1% калорий из белков к суточному потреблению. Тем не менее, когда я вычисляю соотношение калоронутриентов в суточном рационе, состоящем исключительно из сырых фруктов и овощей без добавления концентрированных белков, я получаю всегда около 5 - 8 % калорий из белков - адекватное и здоровое количество высококачественных белков.

Официальная наука о питании определяет качество белков по тому, насколько они способствуют росту тела, но не здоровью в целом. Таким образом, белки молока и яиц считаются наилучшими. Однако, по словам Т. Колина Кэмпбелла, "существуют исчерпывающие исследования, которые доказывают, что "низкокачественный" растительный белок - самый здоровый из всех видов белков".

Хотя многие очень удивляются, услышав такое, но они вскоре начинают понимать логику этой идеи, когда обратят внимание на то, что едят человекообразные обезьяны в природных условиях: их рацион состоит прежде всего из фруктов и овощей. Мы ведь никогда не слышали о том, что шимпанзе или орангутаны, которые, как правило, в пять раз сильнее людей, получают из растительной пищи недостаточно белков.

Американцы едят в среднем 16% белков

Подавляющее большинство американцев, которые едят огромное количество мяса, молочных продуктов и яиц, потребляют от 11 до 21% калорий из белков. 10% и менее потребляет небольшая группа людей, которые сидят на низкожировой веганской диете, и они могут легко и с пользой для здоровья снизить этот показатель до однозначных чисел. С другой стороны - люди, сидящие на высокобелковых диетах. Они могут потреблять до 30% белков, но только культуристы и спортсмены, которые едят огромные количества яичных белков и принимают концентрированные белковые порошки, могут достичь уровня в 40-50% и выше.

Мало кто верит, что белки составляют столь небольшую часть их рациона, но не я придумал эти цифры. Согласно Центру контроля и предотвращения заболеваний, потребление белков среднестатистическим американцем составляет 15.5 % у мужчин и 15.1 % у женщин в 2000 г. Эти цифры почти не менялись на протяжении многих десятилетий; в 1970 г. было 16.5% и 16.9%.

В Рекомендациях по питанию (10-е издание, 1989 г.) говорится: "Статистика потребления пищи в США показывает, что 14 - 18% от всех калорий мы получаем из белков. Несмотря на огромное разнообразие рационов питания, этот показатель остается неизменным для обоих полов и всех возрастных групп, не считая младенцев. Объем доходов, урбанизация и раса также почти не оказывают никакого влияния. Данные по потреблению некоторых продуктов (например, алкогольных напитков, кондитерских изделий) могут быть занижены, но эти продукты содержат много калорий, но мало белка; следовательно, процент калорий из белков может быть завышенным.

Как получилось, что народ, который питается "высокобелковой" пищей, все же получает менее 20% калорий из белков? Дело в том, что подавляющее большинство наиболее распространенной "белковой" пищи - мяса, яиц и молочных продуктов, а также всех орехов и семечек, содержит столько жиров, что процент от калорий из белков становится сравнительно малым. Например:

- Яйца содержат более 60% жиров.
- "Нежирный" говяжий фарш также содержит 60% жиров.
- сыр чеддер содержит 72% жиров; сливочный сыр - 88 %.
- Миндаль и семечки подсолнуха содержат по 73% жиров.

На самом деле, не существует такой вещи, как "высокобелковая" диета - во всяком случае, невозможно питаться так, чтобы получать большую часть калорий из белков. Стандартные дозы белковых биодобавок очень ненамного повысят процент потребления белков. Например, 10 граммов спирулины дают около 7 граммов белка, что увеличит процент суточного потребления с 16 до 17.2 %.

Иными словами, без приема лошадиных доз белковых порошков, крайне тяжело потреблять хотя бы треть всех калорий из белков в течение долгого времени.

Но на самом деле это хорошая новость, потому что 10% белков, которые я рекомендую, это максимум, превышать который опасно для здоровья.

Опасности потребления более 10% белков

Если послушать сторонников мясоедения, то можно подумать, что нам грозят болезни и смерть, если мы не будем есть мясо три раза в день. В действительности же при таком частом потреблении мяса мы и получим то, чего боялись. Это - откровение для большинства людей, которых учили, что им нужно есть много белка, чтобы быть здоровыми. На самом деле, все наоборот - большинство людей каждый день страдают от передозировки белков, что приводит к львиной доле их недугов.

Почти все проблемы со здоровьем, включая запоры и другие расстройства пищеварения, которые часто приводят к токсемии (отравлению крови и тканей) и, в конечном счете, к раку, так или иначе связаны с избытком белков в рационе. Все аутоиммунные заболевания, артрит, преждевременное старение, ослабление функции печени, отказ почек, остеопороз, и многие другие дегенеративные и патогенные явления происходят из-за избыточного потребления белков.

Вообще, все высокобелковые продукты очень кислотообразующие, в том числе богатые белками растительные продукты, такие как бобовые. В них преобладают кислотные минералы - хлор, фосфор и сера. Для поддержки гомеостаза организм должен уравновесить кислотность, вызванную лишним потреблением белка. К сожалению, для этого он забирает драгоценный щелочной минерал - кальций - из

кровеносной системы. Поскольку уровень кальция в крови должен быть относительно постоянным, организм изымает его из костей и зубов, что приводит к остеопорозу и разрушению зубов.

Не случайно фрукты и овощи содержат то количество белка, которое необходимо для построения и поддержки человеческого тела. Также не случайно, что содержащиеся в них минералы преимущественно щелочные: кальций, натрий, магний и калий.

Расчет потребления белков

Следующие примеры показывают, как вычислить потребление белков и как преобразовать граммы в проценты от калорий. Вычисления основаны на суточной норме США - 0.36 граммов белков на фунт массы тела (верхний предел потребления белков на диете 80/10/10).

Мои рекомендации несколько отличаются, так как я основываюсь на процентах от всех потребляемых калорий, а не на массе тела. Я считаю, что такой подход намного лучше, потому что он учитывает индивидуальные различия в потребностях в калориях, которое может различаться в десять раз для людей с очень сидячим и очень активным образом жизни при их одинаковом весе.

Женщина, 125 фунтов: 45 г

• 0.36 грамма белков х 125 фунтов = 45 граммов белков в день.

• 45 граммов белков содержат приблизительно 180 калорий (45 х 4 = 180)

• Если эта женщина ведет сидячий образ жизни и ест 1800 калорий в день, это количество белков даст ей 10% от всех полученных калорий.

• Если эта женщина более активна и ест около 2300 калорий в день, 180 калорий из белков составлят 8 %.

Мужчина, 115 фунтов: 63 г

• 0.36 граммов белков х 175 фунтов = 63 грамма белков в день.

• 63 грамма белков содержат приблизительно 252 калории (63 х 4 = 252).

• Если этот мужчина ведет сидячий образ жизни и ест около 2400 калорий в день, это количество белков даст ему 10% от всех полученных калорий.

• Если этот мужчина более активен и ест 3000 калорий в день, 252 калории из белков составят 8%

В свете почти двойного запаса прочности официальной суточной нормы США, я не беспокоюсь, если мои клиенты потребляют даже меньше белков относительно их веса. По моему опыту, около 5% калорий из белков, особенно если это высококачественный и не разрушенный термообработкой белок, удовлетворяют все потребности организма.

Последнее утверждение о 5%-ной норме не является строгим. Но если вы еще сомневаетесь в том, что будете потреблять достаточно белков или если ищете неопровержимые доказательства токсичности более высокого потребления белков, я очень рекомендую прочитать превосходную книгу Т. Колина Кэмпбелла "Китайское исследование".

Выдающийся специалист по питанию д-р Кэмпбелл руководил самым всесторонним исследованием здоровья и питания из всех, что проводились когда-либо. Его книга развеет все ваши сомнения в том, что 5% белков, исключительно из растительной пищи - это более, чем достаточно.

Белки только из фруктов и овощей

В рационе, состоящем только из фруктов и овощей только, вероятно, вы будете в среднем потреблять около 5% калорий из белков или немного выше. Добавление небольшого количества орехов или семечек немного увеличит процент потребления белков. Например:

• 10 персиков (420 калорий) дают 7 граммов белков.

• 10 бананов (1085 калорий) дают 12 граммов белков.

• Суп, сделанный в блендере из 3 помидоров и 2 огурцов (150 калориям), дает более 7 дополнительных граммов белков.

• пинта свежевыжатого апельсинового сока (225 калорий) дает почти 3.5 грамма белков.

• Одна средняя головка салата-латука (приблизительно 50 калорий) дает около 5.5 граммов белков.

• Хотя мы съели лишь 1930 калорий, мы уже получили 35 граммов белков (более 6% от всех калорий).

Мои рекомендации по потреблению калорий несколько выше, чем большинство официальных рекомендаций. Я делаю это не для того, чтобы люди набирали жир, а потому что я знаю, что повышенное потребление калорий, когда оно сопровождается соответствующим увеличением физической активности, улучшает физическую форму и здоровье в целом. Чтобы увеличить потребление калорий, следует есть больше фруктов и овощей, что обеспечит организм всеми нужными питательными веществами.

В природных условиях мы должны были бы быть здоровыми, чтобы выжить. Мы также должны были питаться фруктами и овощами - самыми питательными из всех продуктов. Чтобы получать от питания все необходимое, наш организм приспособлен для того, чтобы потреблять большие количества фруктов и овощей, которые съедал бы сильный, активный человек.

Дефицит белков невозможен

При питании натуральными продуктами, которое обеспечивает достаточным количеством калорий, дефицит белка невозможен. Брошюра Вегетарианского общества Колорадо говорит, "Исследования, в которых людей кормили одним только белым хлебом, одним картофелем или одним рисом, всегда подтверждали, что эти растительные продукты содержат не только достаточно белков, но и достаточно всех незаменимых аминокислот, необходимых для поддержания организма здоровых взрослых людей".

Статья 1999 г. под названием "Оптимальное потребление белков в рационе питания" подтверждает этот факт, говоря: "Реальная минимальная потребность в белках, вероятно, будет настолько ниже, чем то количество, которое дает сыроедение (при условии получения достаточного объема калорий и других питательных веществ), что ее величина становится исключительно предметом научного любопытства".

В развивающихся странах, где людям не хватает еды, и они буквально умирают от голода, действительно случаются болезни от недоедания белков, такие как маразм и квашиоркор, но в развитых странах такого не бывает. Такие симптомы, как истощение, усталость, потеря мышечной массы , легко уходят при потреблении пищи с высоким содержанием углеводов или жиров, тогда как потребление белковых концентратов дает худший результат.

.Дефицит белков не является причиной этих проблем . Это - просто нехватка пищи, хронический дефицит калорий, который заставляет людей буквально переваривать свои собственные мышцы.

Человек может столкнуться с какой угодно бедой, но только не со страшным дефицитом белков. Дефицит белков - это фантастика. Это - главная причина, почему в книге внимание уделяется только двум из трех калоронутриентов: только потребление жиров и углеводов может сильно варьироваться в нашем рационе. Если потребление одного из них повышается, потребление другого неизбежно падает.

Глава 7. Жиры: 10% максимум

Диетологи знают, как нужно питаться, чтобы оставаться здоровым: увеличить потребление углеводов и снизить потребление жиров. Но то, что мы знаем об этом, конечно, не значит, что мы на самом деле так поступаем. Самый простой пример - курение. То, что курение убивает нас, известно уже многие десятилетия, тем не менее, согласно данным Всемирной организации здравоохранения, более миллиарда человек продолжают курить. Чтобы изменить свои привычки на долгое время или навсегда, нам не достаточно одного ожидания результата - улучшения здоровья -, новый образ жизни должен приносить нам радость.

Судя по всему, мы не знаем, как есть меньше жирной пищи и при этом радоваться. Именно этого не хватает во всех наших диетах. Врачи бьют тревогу по поводу повального ожирения и диабета, бычьей лейкемии и коровьего бешенства, но мы от этого не перестали есть меньше мяса, молочных продуктов, птицы, рыбы, масел, или жиров в целом.

Сколько жиров нам нужно?

В своих рекомендациях по питанию 2002 г. (которые пришли на смену рекомендациям 1989 г.) министерство сельского хозяйства США советует потреблять 20 - 35 % калорий из жиров. Разумеется, такие рекомендации продиктованы влиянием американской мясомолочной промышленности.

В своей книге "Китайское исследование", д-р Т. Колин Кэмпбелл проливает свет на эту давнюю проблему. В 1982 г., будучи членом экспертной комиссии Национальной академии наук, Кэмбпелл стал соавтором доклада о связи питания и раковых заболеваний. Это было первым случаем, когда группа ученых, выступила с публичной критикой некоторых общепринятых стандартов питания. В частности, было рекомендовано существенное сокращение потребления жиров.

Кэмпбелл пишет, "Мы обнаружили четкую связь между высоким потреблением жиров и раком, и рекомендуем уменьшить потребление жиров от 40 % до 30 % от всех калорий." В докладе также указывается, что цифра 30% взята произвольно, как "умеренная и легко реализуемая на практике", но полученные данные, вероятно, могли бы легко доказать необходимость еще большего сокращения потребления жиров.

Однако, порекомендовать еще меньшее потребление жиров было невозможно. По словам Кэмпбелла, директор Департамента сельского хозяйства сказал ему, что, если он установит норму потребления жиров ниже 30 %, то потребителям придется уменьшить количество животной пищи в рационе, и поэтому Кэмпбеллу и его группе будет запрещено выступать с докладом.

Несмотря на постоянное давление со стороны мясной индустрии, некоторым организациям удалось опубликовать рекомендации малого потребления жиров. Например, в докладе 2003 г. о питании и хронических заболеваниях, утвреждённом Всемирной организацией здравоохранения и Организацией ООН по вопросам продовольствия и сельского хозяйства, рекомендуется потреблять 15-30% жиров.

Частные источники предлагают еще более сторгие нормы:

• Удо Эразмус, автор книги "Жиры исцеляющие и жиры убивающие", детально исследовал тему связи между потреблением жиров и здоровьем. Автор зарабатывает на жизнь продажей масел, но, несмотря на это, рекомендует есть не более 15-20% калорий из жиров.

•Центр долголетия Притикина, который опережает все подобные организации в США по эффективности излечения сердечных заболеваний, рекомендует потреблять 10% жиров.

• д-р Дин Орниш, известный кардиолог, также ведет своих пациентов к здоровью и полному избавлению от сердечных заболеваний с помощью почти вегетарианской диеты, которая включает в себя не более 10% жиров.

Многие другие врачи и специалисты по питанию выступают за решительное сокращение потребления жиров. В их числе Джон Макдугал, Майкл Клэйпер, Уильям Харрис, Рут Гейдрих, Майкл Грегер, Нил Барнард и многие другие. Все эти профессионалы пришли к одному выводу:

10 % жиров из растительной пищи от всех потребляемых с пищей калорий - более чем достаточно, а заметное ухудшение состояние здоровья начинается уже при потреблении более 15% жиров. А ведь большинство американцев едят в четыре раза больше.

Большинство других врачей - диетологов, специалистов по спортивной медицине и работников здравоохранения - соглашаются, что 13-19% - это верхняя граница нормы. Одни лишь государственные организации, находящиеся под влиянием мясной индустрии, рекомендуют есть более 20%, хотя и менее 30 %, калорий из жиров. Я бы держался подальше от любой диеты или оздоровительной программы, в которой потребление 20 % или более калорий из жиров признается здоровым или даже приемлемым.

Несколько лет назад в одном журнале я прочитал интервью с тогдашним специалистом по питанию олимпийской команды США. В нем она заявила, что соотношение потребляемых жиров, белков и углеводов в питании спортсмена должно оставаться неизменным, независимо от того, бегает ли он милю или марафон, поднимает тяжести, играет в настольный теннис или стреляет по мишени. По ее мнению, единственным различием в питании разных спортсменов, должно быть количество потребляемых калорий, но не выбор пищи и не соотношение калоронутриентов. Она утверждает, что фрукты - поистине волшебная пища для спортсменов. Международный олимпийский комитет в своей книге "Пища, питание и спортивные достижения" делает вывод, что диета, основанная на фруктах и овощах, оказалось самой здоровой для спортсменов и способствует достижению наилучших результатов.

Роль жиров

Жиры выполняют широкий спектр функций и в нашем питании и в человеческом теле. Не следует думать о жирах, как о чем-то однозначно плохом. Жиры - сконцентрированный источник топлива, который дает вдвое больше калорий на грамм, чем углеводы или белки. Они играют свою роль в насыщении, которая еще не полностью изучена. Вероятно, причиной этого является трудность их усвоения. Жиры в продуктах служат единственным источником и переносчиком жирорастворимых витаминов. Жиры также являются источником таких веществ, как незаменимые жирные кислоты, роль которых сильно недооценена.

Жиры принимают участие в регуляции различных функций организма. Они необходимы для выработки гормонов, но избыток жиров окажет негативное влияние на наши гормоны. Они также помогают регулировать всасывание питательных веществ и выделение ненужных продуктов каждой клеткой. Жир - главный изолятор в нашем теле. Он защищает нас от холода и высокой температуры, дает возможность электричеству течь по нашим нервам должным образом, и защищает наши жизненно важные органы от сотрясений и других механических повреждений.

Типы жиров

Жир - он и есть жир, как многие думают. Но на самом деле существует много типов жиров.

Некоторые считаются хорошими, другие плохими, третьи "средними". Одни жиры остаются твердыми при комнатной температуре, другие - жидкие. Многие жиры трудно перевариваются и непригодны для тела, в то время как некоторые необходимы. Есть очевидные и неочевидные жиры, жиры длинной цепи и короткой цепи, насыщенные, мононенасыщенные и полиненасыщенные жиры.

Есть сырые и обработанные жиры - да, между ними есть разница. Также существует большое различие между растительными и животными жирами, во всяком случае, для нашего здоровья.

При всем существующем разнообразии пищевых жиров, человеку гуляющему по джунглям с голыми руками очень редко доводилось брать в рот что-нибудь жирное, и то лишь в сезон созревания некоторых плодов. Животные, которые близки человеку по своему строению, также потребляют очень мало жиров.

Они получают калории из фруктов и овощей, а не из жиров. Рассмотрим жиры более подробно.

Жирные кислоты являются основной структурной единицей всех липидов (термин, обозначающий маслянистые, нерастворимые в воде вещества, такие как жиры, масла, воски, стерины, и триглицериды).

Жирные кислоты можно считать кирпичиками, из которых состоят жиры. Сами по себе, жирные кислоты содержатся во всех цельных продуктах. Если жирные кислоты включены в более сложные липидные структуры, они обуславливают свойства, которыми обладает тот или иной липид.

Очевидные и неочевидные жиры

Очевидные жиры - жиры, которые вы можете увидеть или, по крайней мере, сказать о том, что они содержатся в пище. Так как наши вкусовые рецепторы не могут воспринимать жир, мы обнаруживаем

его наличие только по ощущению сальности на руках или губах. Для нас жир безвкусен. Часто людям нужно заранее сказать о том, что та или иная пища жирная. Многие очень удивятся, когда узнают, сколько жира содержится в том, что они едят.

Среднее содержание жиров в отдельных продуктах (процент от калорий)

Орехи и семена: 60%-90%
Колбасы: 70%
ребра говядины: 65-80%
Гамбургер: 55-65%
Цыпленок с кожей, жареный: 36%
Картофель-фри: 45%
Шоколадные печенья: 45%
Яблочный пирог: 40%
Меч-рыба, жареная: 30%
Печеная картошка с четвертью чашки обезжиренных сливок: 20%
Цыплячьи грудки, жареные, без кожи: 20%

Мясо, включая рыбу и птицу, а также икра, яйца и молочные продукты, орехи и семена, маслины, авокадо, и все масла составляют большую часть очевидно жирных продуктов. Любые продукты, жаренные во фритюре, являются чрезвычайно жирными, и их тоже можно назвать продуктами с очевидными жирами. Большинство десертов также очевидно жирные, например ватрушка, мороженое, печенья и леденцы. И эти продукты составляют менее половины жиров, потребляемых среднестатистическим американцем.

Остальное часто называют "невидимым" жиром. Мы назовем его "неочевидным". Овощи, сладкие фрукты и несладкие фрукты, такие, как помидоры и огурцы, содержат достаточно жиров, чтобы вам не нужно было есть очевидно жирную пищу вообще. В среднем они содержат от 3 до 5 % калорий из жиров.

Питание преимущественно нежирными фруктами и овощами в сочетании с очень небольшим количеством орехов, семян и жирных фруктов даст вам 10% калорий из жиров, что удовлетворит потребности вашего организма.

Твердые и жидкие жиры

Мы без труда распознаем жир, когда увидим, что он замерз в верхнем слое охлажденного супа. Для нас очевидно, что кусок масла или белое вещество по краям стейка - это жир. Но с жидкими жирами все несколько сложнее.

Все масла - жиры, но не все жиры - масла. В чем разница? Масла - это жиры, которые остаются жидкими при комнатной температуре. И твердые и жидкие жиры выполняют одинаковые функции в питании. И масла и жиры содержатся в грецких орехах и авокадо. Вы можете почувствовать жидкое масло в кедровом орехе, и не можете - в листьях салата, а ведь и то и другое - жиры. Диета 80/10/1 0 не рекомендует потребление масел, экстрагированных из продуктов; скорее мы рекомендуем есть продукты с теми маслами, что содержатся в них от природы, особенно это касается продуктов с твердыми жирами.

Как 2%-ое Молоко может содержать 35% жиров?

Знаете ли вы о том, что "2%-ное молоко" вовсе не является маложирным?. Большинство из вас сочтет это парадоксальным. Как такое может быть?

Ответ находится в различии между процентом от масса и процентом от калорий. Следующий пример вычисления показывает это различие и то, как пищевая промышленность вводит нас в заблуждение.

100 граммов цельного молока содержит 60 калорий.
Его масса распределена следующим образом:
88.3 граммов воды
0.7 граммов золы (твердый остаток)
4.5 граммов углеводов (4 калории на грамм - 18 калорий из углеводов)

3.2 грамма белков (4 калории на грамм - 13 калорий из белков)
3.3 граммов жиров (9 калорий на грамм - 30 калорий из жиров)
Итого 100 граммов

Нетрудно заметить, что 88 % веса молока (вода) не дают калорий. Из остатка, 3.3 грамма из 100 составляет жир, поэтому на упаковке написано: жирность 3.25 %.

Однако, белки, жиры, и углеводы имеют разную энергетическую ценность; жир дает ввое больше калорий, чем эквивалентное количество углеводов или белков. Каждый из 3.3 граммов жира содержит приблизительно 9 калорий, в то время как 3.2 грамма белка и 4.5 грамма углеводов содержат около 4 калорий.

Таким образом, 30 из 60 калорий в цельном молоке поступают из жира - факт, который молочная промышленность скрывает изо всех сил. Таблица ниже иллюстрирует содержание жира в распространенных жидких молочных продуктах:

Продукт (100гр)	Кал.	Кал. из жиров	% кал из жиров
• Цельное молоко ("3.25 % жирности")	60	30	50 %
• Маложирное цельное молоко ("2% жирности")	50	17	35 %
• Нежирное молоко("1% жирности")	42	9	20 %
• Обезжиренное молоко	35	0.7	2 %

Интересно, что "обезжиренное" молоко содержит 2% жиров, что в таком случае ждать от продукта "двухпроцентной" жирности!

Представление о том, что все животные жиры твердые, а все растительные жидкие, не совсем точное, хотя в большинстве случаев это так. Основные исключения - жидкий рыбий жир в животном мире и твердое масло кокоса в растительном.

Заменимые и незаменимые жиры

Незаменимые жирные кислоты (НЖК) называются так, потому что они не могут быть синтезированы в организме человека, и нам нужно потреблять их с пищей. Они играют ключевую роль в здоровье нашей кожи, в росте и развитии, стабильности работы сердца, в свертываемости и течении нашей крови. Избыток, недостаток или неправильное соотношение этих жизненно необходимых веществ может нанести ущерб нашему здоровью.

В настоящее время незаменимыми считаются две жирные кислоты: альфа-линоленовая кислота (АЛК) и линолевая кислота (ЛК), омега-3 и омега-6 соответственно. Омега-3 и омега-6 обычно воспринимаются как синонимы НЖК, на самом деле из АЛК и ЛК формируются 12 жирных кислот. И все жирные кислоты, которые происходят от них, классифицированы как омега-3 и омега-6. Таким образом, не все кислоты из семейств омега 3 и 6 являются незаменимыми. Только полиненасыщенные жиры АЛК и ЛК должны поступать из внешних источников. Жирные кислоты, синтезируемые из АЛК, включают в себя такие известные вещества, как эйкозопентаэоновая(ЭПК) и докозагексаэоновая(ДГК) кислоты. В семействе омега-6 самые известные - - арахидоновая и гамма-линоленовая кислоты.

Интересно, что современные исследования подвергает сомнению незаменимость АЛК, так как найдено подтверждение того, что тело, возможно, в состоянии ее синтезировать самостоятельно. К счастью, нам не стоит беспокоиться об этом, потому что и линолевая и альфа-линоленовая жирные кислоты очень распространены в составе растительных жиров.

Никаких официальных рекомендаций по объему потребления НЖК не существует. Но зато нам известно, что их соотношение не менее, а то и более важно, чем их потребляемый объем. Ученые, как правило, сходятся в том, что древний человек потреблял жирные кислоты омега-6 и омега-3 в примерном соотношении 1:1. Именно в таком соотношении незаменимые жирные кислоты присутствуют в мозге человека.

Исторически, с ростом потребления зерновых и масел с высоким содержанием омега-6, которые мы часто употребляем в пищу, это соотношение начало изменяться. Современные диетологи считают, что идеальное отношение омега-6 и омега-3 - от 1:1 до 4:1. Но питание среднестатистического американца далеко и от этого "идеала", и соотношение НЖК в его диете - от 10 до 30:1, что приводит к повышению риска воспалительных заболеваний и других очень серьезных проблем со здоровьем. Такой дисбаланс ставит под угрозу способность тела преобразовывать АЛК в жирные кислоты длинной цепи, такие как ЭПК и ДГК.

Согласно данным из разных источников, нам нужно потреблять примерно от 3 до 5 % калорий, из ЛК (омега-6) и от 0.5 до 3 % калорий из АЛК (омега-3) в день. Всемирная организация здравоохранения рекомендует потребление 5 - 8 % калорий из ЛК и минимум 1 % от АЛК, при питании с содержанием жиров, не превышающим 15% от всех калорий. Рекомедованные ВОЗ нормы возрастают при увеличении потребления жиров и наоборот, снижаются при уменьшении жиров в рационе. В 2002 г., Совет по пище и питанию американского Института медицины рекомендовал потребление омега-3 от 1.1 до 1.6 грамм в день.

Минимальная рекомендация может всегда использоваться как эффективное средство выявления потребностей в питании. При потреблении 2000 калорий 0.5% калорий из АЛК дает 10 калорий. Это - примерно 1.1 грамма АЛК, или омега-3, что находится в пределах нормы Института медицины (хотя и у нижней границы). Следовательно таким же будет и потребление ЛК, или омега-6, что также укладывается в норму, учитывая минимальное соотношение 1:1. Такое количество НЖК можно без проблем получить, питаясь фруктами и овощами с редкими включениями орехов и семян.

Содержание НЖК в различных цельных продуктах (граммы)

1 Жирные Фрукты/орехи	(омега 3)	(омега 6)
Авокадо	0.04	0.47
Льняное семя	6.45	1.67
Маслины	0.02	0.24
Кедровые орехи	0.22	7.03
Грецкие орехи	2.57	10.76

8 унций. Фрукты & Овощи	АЛК (омега 3)	ЛК (омега 6)
Банан	0.06	0.10
Черника	0.13	0.20
Капуста кочанная	0.08	0.06
Инжир	0.00	0.33
Капуста листовая	0.41	0.31

Киви	0.10	0.56
Манго	0.08	0.03
Апельсины	0.02	0.04
Папайя	0.01	0.06
Персики	0.00	0.19
Ананас	0.04	0.05
салат Ромен	0.26	0.11
Земляника	0.15	0.20
Помидоры	0.01	0.18

Основываясь на вышеуказанных цифрах, при диете 80/10/10 и потреблении 2000 калорий получить оптимальное количество НЖК с пищей можно следующим образом"

• Завтрак: 1.5 фунтов манго (приблизительно 3) и 12 унций черники.

• Второй завтрак: 44 унции бананов (около 11)

• Обед: 1 фунт апельсинов, 1 салата ромэн и 8 унций помидоров.

Всего в этих продуктах содержится 1.3 грамма АЛК и 1.4 грамма ЛК. Это соответствует соотношению 1:1 дает необходимый минимум НЖК без употребления какой-либо очевидно жирной пищи. Включение в рацион здорового (очень небольшого) количества очевидных жиров даст гарантию того, что потребности вашего организма удовлетворены.

Так как среднестатистический американец потребляет намного больше омега-6, чем омега-3, нам навязывают употребление различных биодобавок, содержащих омега-3. Представление, что мы должны употреблять большое количество отдельно взятого вещества, чтобы уравновесить другое, которое потребляется чрезмерно, столь же неверно, как употребление витамина С, с целью снизить вред от курения сигарет. Увеличение общего потребления жиров, даже "хороших", приведет к тому, что мы будем есть слишком много жира. Мы бы не нуждались ни в каких добавках, если бы мы не вредили себе своим образом жизни и выбором пищи. В нашей идеальной диете продукты уже обладают сбалансированным составом, удовлетворяющим все наши потребности.

Холестерин

Холестерин - это стерин (соединение стероида и спирта) и липид, который содержится в мембране каждой клетки и циркулирует в крови всех животных. Являясь основой для синтеза пяти основных классов гормонов-стероидов (прогестагенов, глюкокортикоидов, минералокортикоидов, андрогенов, и эстрогенов), холестерин не только не вреден, но жизненно необходим. Некоторые из множества его функций - синтез витамина D и формирование солей желчи, половых гормонов тестостерона и прогестерона, и миелиновых оболочек, которыми покрыты наши нервы.

Обнаруженный в конце 18-го века в жёлчных камнях, холестерин все еще остается предметом серьезных исследований. Нам известно, что холестерин не является незаменимым питательным веществом для людей (нам не обязательно есть его с пищей). Наша печень производит весь объем холестерина, в котором мы нуждаемся. Однако когда мы регулярно потребляем животную пищу, которая содержат холестерин или насыщенные жиры, мы принимаем в себя количество холестерина, значительно превышающее наши физиологические потребности, что наносит вред здоровью. Лишний холестерин образует бляшки на стенках сосудов, приводя к атеросклерозу (уплотнению сосудов), от чего уменьшается способность крови проводить кислород, разрушается гормональный баланс, и иногда снижается проходимость клеточных оболочек.

Насыщенные и ненасыщенные жиры

Насыщенные жирные кислоты называются так, потому что их длинная цепь атомов углерода присоединила к себе максимально возможное количество атомов водорода, иными словами, они насыщены водородом. Эти жирные кислоты имеют самую высокую температуру плавления и остаются твердыми при комнатной температуре. Насыщенные жиры - устойчивые молекулы, их состав трудно изменить, поэтому наше тело не может сделать что-либо полезное из насыщенных жиров, поступающих с пищей.

Да, в нашем мозге содержится много насыщенных жиров, но потребление их с пищей не улучшит мозговую деятельность или и не замедлит ее деградацию. Наши тела просто не приспособлены к усвоению насыщенных жиров из пищи. В лучшем случае, такие жиры откладываются внутри тела, в худшем - накапливаются на поверхности стенок сосудов.

Нуждаемся ли мы в лауриновой кислоте из кокосового масла холодного отжима?

Лауриновая кислота - предмет, который начали исследовать только недавно. Это жирная кислота средней цепи, которая содержится в материнском молоке, кокосовых орехах и их масле, масле какао и пальмовом масле (в том числе в масле корня пальмы). Последние три относятся к высоконасыщенным растительным жирам. Кокосовое масло может представлять меньше угрозы здоровья, чем другие сырые или обработанные насыщенные жиры, но оно также является концентрированным насыщенным жиром, засоряющим наши сосуды, потому что пищеварительная система человека не приспособлена к его усвоению. Далее в этой главе я объясню подробнее, чем вредны любые масла вообще.

Антибактериальные и противомикробные свойства лауриновой кислоты, которые хвалит реклама, для нас вовсе не желательны. Антибиотик (буквально - антижизнь) - это не то, что нам нужно искать в пище. Внутренняя среда здорового человека, питающегося низкожирной пищей, содержащей минимум токсинов, не может стать питательной средой для вредных микроорганизмов. Если мы ведем здоровый образ жизни, наше тело само сможет позаботиться о себе.

Большая часть растительных масел содержит ненасыщенные жиры. Мононенасыщенные жиры содержат одну двойную или тройную связь; у полиненасыщенных жиров есть две или более двойных связей. Двойные связи формируются при реакции с атомами водорода - этот процесс называется насыщением жира. Другими словами, молекула ненасыщенного жира подлежит изменению внутри тела.

Организм может переработать и использовать ее. Потом он включает эти самопроизведенные насыщенные жиры в структуру нашего тела в случае необходимости.

• Мононенасыщенные жирные кислоты могут присоединить только одну атомов водорода. У мононенасыщенных жиров более низкая температура плавления, чем у насыщенных. Растительные источники мононенасыщенных жиров - авокадо, миндаль и другие орехи, семена и их масла.

• Полиненасыщенные жирные кислоты являются наименее насыщенными, в них есть место для двух или более пар атомов водорода. Их температура плавления еще ниже, то есть при комнатной температуре они полностью превращаются в жидкость. Растительные источники полиненасыщенных жиров - грецкие орехи и другие орехи, семена и их масла, а так же листовые зеленые овощи.

Вообще, чем жирная кислота менее насыщена, тем легче она усваивается организмом.

Соотношение насыщенных и полиненасыщенных жиров (Н/П)

Еще пятьдесят лет назад диетологи нашли здоровое соотношение насыщенных и полиненасыщенных жиров в пище. Его называют соотношением Н/П. Оптимальным для здоровья Н/П, было признано 20/80 (20 % насыщенных к 80 % ненасыщенных). Это общепризнанный стандарт в диетологии.

Отметим, что соотношение Н/П в большей части растений, включая орехи и семена, идеально: 20/80 или очень близко к этому. Тогда как соотношение Н/П в большинстве животных продуктов - 80/20, полная противоположность нормы.

Когда мы говорим о пользе жиров для здоровья, важно помнить о соотношении Н/П. Структура жира, который мы потребляем, очень сильно влияет на функционирование наших органов. Если в питании преобладают насыщенные жиры, повышается риск атеросклероза и других сердечнососудистых заболеваний, которые являются причиной большей части смертей в западном мире. Совершенно невозможно достигнуть здорового соотношения Н/П употребляя в пищу продукты животного происхождения.

Сколько жиров мы едим?

Американцы потребляют от трети до половины своих калорий из жиров. По моему опыту, у среднестатистического любителя фастфуда эта цифра примерно равна 42 %. Официальная статистика дает более низкие показатели, потому что она учитывают тех, кто сидит на низкожировой диете, тех, кто потребляет много рафинированного сахара, в общем, людей с самым разным образом питания.

В 2004 г. американский Центр контроля болезней и их предупреждения опубликовал доклад под названием "Тенденции потребления энергии и макронутриентов в США в 1971-2000 гг.", в котором был выдвинут очень важный тезис: несмотря на то, что средний процент калорий из жиров уменьшился в период с 1971 до 2000 г. на несколько процентов (4 % у мужчин, с 37 до 33 % калорий, и 3 % у женщин, с 36 до 33 %), картина общего потребления жиров выглядит совсем иначе.

В среднем, общее потребление жиров (в граммах) у женщин увеличилось на 6.5 г и уменьшилось у мужчин на 5.3 г, что в сумме дает около нуля. Причиной этого стало значительное увеличение потребление энергии (калорий) за этот период: у мужчин потребление калорий увеличилось с 2450 до 2618 в день, и у женщин - с 1542 до 1877. Эти данные отражают питание мужчин и женщин от от 20 до 74 лет; в среднем молодые люди едят больше, а пожилые -меньше. Потребление калорий возросло преимущественно за счет углеводов, ввиду стремительного роста потребления десертов с рафинированным сахаром, хлебобулочных изделий, крекеров, печений, безалкогольных и алкогольных напитков.

Обычно люди потребляют больше жиров, чем им необходимо, в следующих случаях:

• Некоторые переедают жиров, употребляя достаточно калорий для того, чтобы сохранить свой вес. В этом случае они недоедают углеводов. Последствия потребления недостаточного количества углеводов включают в себя летаргию, "жор", склонность к пьянству и эмоциональную неустойчивость.

• Другие переедают жиров, потребляя при этом недостаточно калорий.

Такая диета помогает похудеть, но она приводит к сильнейшему дефициту одних питательных веществ при потенциально смертельных передозировках других. Если мы снизим потребление одного из калоронутриентов (углеводы), то, конечно, мы похудеем; мы уменьшим потребление калорий почти вдвое. Однако, в таком случае придется игнорировать наше естественное пристрастие к сладкому, живя с непрекращающейся и постоянно растущей тягой к углеводной пище.

• Наконец, есть те, кто переедает жиров и потребляет больше калорий, чем необходимо. Последствия этого известны. Помимо вреда, наносимого избытком жиров, такое питание приводит к избыточному весу, ожирению, летаргии, болезням пищеварения, ряду других заболеваний, и, в конечном итоге, к снижению продолжительности жизни.

Знают ли люди об этом или нет, но большинство из них тяготеют к потреблению 42% калорий из жиров, вне зависимости от предпочитаемого ими типа питания.

Вегетарианцы

Многие называют себя вегетарианцами, даже если они едят что-либо из мясной пищи. Некоторые из них едят рыбу и птицу из-за ложного представления о том, что это более здоровая пища, чем мясо скота. Они считают себя "идущими по пути вегетарианства", они едят мясо "умеренно" по сравнению с тем количеством, которое они ели раньше.

Лактовегетарианцы (те, кто не ест мясо), как правило, едят много молочных продуктов и яиц из-за отсутствия мяса в их рационе. Такие вегетарианские блюда, как бутерброды с сыром, картофель-фри, макароны с маслом и сыром, и богатые жирами десерты часто ложатся в основу их диеты.

Вегетарианцы быстро учатся находить замену своим любимым продуктам теми, которые они считают приемлемыми с точки зрения своей новой этики. В вегетарианской пицце нет мяса, но зато в ней двойная доза сыра, что делает ее не менее жирной. Вегетарианцам нравится, что они могут есть привычную пищу, не чувствуя себя обделенными чем-либо. В среднем, вегетарианцы потребляют 42 % жиров.

Веганы

Кроме мяса любого типа, включая морепродукты, веганы не употребляют молочные продукты, яйца, мед и любую другую животную пищу. Веганские альтернативы большинству привычных продуктов

теперь можно купить в супермаркетах и бесчисленных магазинах "здоровой пищи". Сейчас никого не удивит веганская лазанья с соевым сыром или даже веганское молоко из сои, миндаля или риса. В крупных городах, таких как Лос-Анджелес, Нью-Йорк и Сиэтл открылось множество веганских ресторанов, повара которых приготовят веганские блюда любой национальной кухни, включая индийскую, китайскую, тайскую, ямайскую, итальянскую и другие.

Маргарин, веганский продукт, ("польза" маргарина, даже по сравнению с маслом, это предмет отдельного разговора) содержит столько же процентов калорий из жиров, сколько и масло: 100 %. Вообще масла в диете веганов занимают значительно больше места, чем питании обычного американца, потому что они заменяют большинство животных жиров. Также веганы часто едят много орехов, семян, авокадо и маслин.

По существу, веганы питаются так же, как и среднестатистический американец, они лишь заменяют ту пищу, которую они ели раньше, веганскими альтернативами. Вы удивитесь, но соотношение калоронутриентов в диете вегана в среднем такое же, что и у обычного американца.

Нередко веганы потребляют даже больше жиров, чем американцы в среднем. По их мнению, они не обязаны ограничивать себя в жирной пище, считая потребление животных продуктов единственным "преступлением". Но даже если их общее потребление жиров останется таким же, как прежде, калорийность их пищи понизится, так как растительные жиры менее калорийны, чем животные. Это заставляет вегана увеличить потребление жиров.

Средний показатель все же остается около 42 %, потому что есть и веганы, которые следуют низкожировым диетам. Без сомнения, веганская диета, благодаря более высокому потреблению фруктов и овощей, и хорошему соотношению Н/П, является намного более здоровой чем питание среднестатистического американца или вегетарианская диета. Однако избыток жиров есть избыток жиров.

Есть жирную пищу - полезно или вредно?

Избыток жиров вреден. Чем больше жиров мы едим, тем больше мы отклоняемся от удовлетворения наших пищевых потребностей. В самых разных исследованиях неизменно обнаруживается связь между высоким потреблением жиров с почти всеми видами нарушений пищеварения, кровоснабжения и дегенеративных заболеваний. Как правило, они вызваны снижением способности тела к всасыванию и транспортировке кислорода к триллионам наших клеток. (Подробнее мы говорили об этом в главе 2).

Кроме того, избыток жиров ведет к уменьшению количества жизнеспособных эритроцитов.

Чрезмерное потребление жиров - это настоящее пищевое бедствие.

Диета с высоким содержанием жиров не только разрушает наше здоровье, но и ведет к раннему старению. Из-за невозможности ощущать жир на вкус мы приправляем жирные продукты стимуляторами и острыми специями, чтобы придать им аромат.

Эти стимуляторы и приправы ускоряют процесс старения. Мы платим за каждый "взлет" неизбежным падением. Все изолированные вещества, выделенные из цельных продуктов, оказывают такое влияние на организм, даже если их рекламируют как БАДы, омолаживающие или дарующие красоту снадобья, или иные оздоравливающие продукты. Если объединить влияние всех этих пищевых добавок и дополнительную работу, которую тело выполняет, чтобы переварить высокожирную пищу, а так же нарушения кровоснабжения, от которых повально страдают все люди, привыкшие есть тяжелую, жирную пищу, вы получите превосходный рецепт для снижения состояния здоровья и раннего старения.

Масла - не здоровая пища

Тогда как мы уже поняли и продемонстрировали на многих примерах, что цельные продукты - единственный источник сбалансированного питания, существует много "зожников", которые говорят нам, что рафинированные, изолированные жиры и масла должны быть признаны "здоровой пищей."

Почти все они занимаются продажей тех "пищевых масел", которые они расхваливают. Стоит ли нам игнорировать столь очевидное совпадение?

Некоторые из них советуют пить масло как часть программы внутреннего "очищения" организма. Я даже встречал сравнение масла с соком и рекомендацию пить масло каждый день в целях оздоровления.

Из-за подобной чуши, которая у большинства ученых и диетологов может вызвать только усмешку, в научных кругах высмеивают сыроедение вообще.

Масла... В лучшем случае пустые калории, в худшем - канцерогенный джанк-фуд

Все концентрированные масла (включая кокосовое, льняное, оливковое, конопляное, миндальное и другие, которые рекламируются как "чистые" или "особые" из-за их источника или мягких методов добычи) - совершенно пустые калории, не пригодные для потребления человеком. В них нет клетчатки, белков и углеводов, которые были в цельных продуктах, из эти масла были получены, осталось лишь "однобокое" несбалансированное вещество, которое представляет собой 100%-й жир.

Напротив, жиры цельных продуктов, если их есть умеренно (свежие орехи, семена, авокадо или мякоть молодого кокоса), приносят пользу организму человека. Использование таких источников жиров в неповрежденном виде как приправ для салатов или других блюд при условии сочетаемости макро- и микроэлементов, намного предпочтительнее применения концентрированных масел.

Хотя продавцы масел говорят о пользе фитохимических веществ, содержащихся в маслах холодного отжима, нет никаких сомнений, что эти вещества принесут намного больше пользы, находясь в составе цельных продуктов. Полноценное питание происходит, когда плоды Природы обрабатываются зубами, а не машиной, приборами, или даже ножом.

Также клетчатка, которая содержится в цельных растительных продуктах, защищает жиры от прогоркания. Вскоре после извлечения любого масла из его источника и удаления клетчатки, начинается прогоркание (и, следовательно, потенциальная канцерогенность), даже если мы не можем его почувствовать. При прогоркании нарушается структура микроэлементов масла.

Если вам не нравится, когда масло называют пустыми калориями, значит вы попали под влияние рекламы, потому что масло (чистый жир) полностью соответствует определению пустых калорий, также как и протеиновые порошки (чистый белок) и столовый сахар (чистый углевод). К этой же категории относятся популярные среди сыроедов тростниковый сахар и конопляный белок. Пустые калории обладают очень малой питательностью, по сравнению с цельными продуктами, из которых они получены.

Если мы будем обращать внимание только на симптомы, то мы действительно можем почувствовать себя лучше от потребления масел. Но когда мы извлекаем масло из орехов и семян в с целью усилить их противораковые свойства и сконцентрировать некоторые питательные вещества, мы создаем зачастую незаметный дисбаланс в нашем организме, который неизбежно приведет к непредсказуемым проблемам со здоровьем. Употребление масла для того, чтобы устранить такие симптомы как сухость кожи, экзема, перхоть, кандидоз, боли в суставах, и т.д., которые не были вызваны нехваткой масел (не существует ни одного симптома, вызванного нехваткой масел), совершенно бессмысленно.

Более здоровая стратегия - не лечить или подавлять симптомы заболевания, а устранить его причину. Настоящее здоровье произрастает изнутри, а не снаружи посредством употребления лекарств, добавок и т.п. Увеличение количества сочных фруктов и овощей в рационе, и снижение потребления жиров - это фундамент для здоровой жизни.

Для здорового питания нужно изменить свою манеру мышления с "полезно ли это для меня?" на "для чего я создан?" Независимо от того, как мы ответим на этот вопрос, масла нам попросту не нужны, и не стоит их считать здоровой пищей.

10% жиров для здоровья

Если вам трудно контролировать соотношение калоронутриентов в своем питании, то сокращение потребления жиров ниже 20 % для начала будет достаточным. Для этого можно лишь вычислить содержание жиров в орехах, семенах, авокадо и т.п., не учитывая скрытые жиры в нежирных фруктах и овощах. Эти продукты прибавляют очень незначительное количество жиров к суточному потреблению - не более нескольких процентов.

Когда вам станет легче потреблять большое количество фруктов и овощей, вам стоит в течение некоторого веремени учитывать не только открытые, но и скрытые жиры для более реалистичной картины вашего общего потребления жиров. Будьте очень внимательны, калории из жиров более концентрированны, чем калории из белков и углеводов.

Качели калоронутриентов

Истинно здоровая диета хорошо сбалансирована, но этот баланс не такой, которому нас учили. Потребление 80% калорий из углеводов, и не более 10% из белков и жиров, прекрасно уравновешивает то, что я называю "качелями калоронутриентов"

На рисунке выше белок - точка опоры, жир настолько тяжел, что даже небольшое его количество оказывает сильное влияние. 80% углеводов уравновешивают качели. Когда такое соотношение отношение будет достигнуто при питании цельными, свежими, спелыми, сырыми растительными продуктами, все остальные питательные вещества будут потребляться в оптимальных для здоровья человека количествах.

Глава 8. Большой сюрприз: от 60% жира сыроедов

Глава 9. Стабилизация массы тела

Мы могли бы с достаточной точностью определять процент содержания жира в теле более 2000 лет назад - с того судьбоносного дня, когда Архимед пробежал голым по улицам своего родного города с криком "Эврика!" после того, как он, принимая ванну, открыл действующий метод пикнометрии - науки об измерении и сравнении плотности, или удельной массы, жидкостей или твердых тел. Однако мы стали заниматься этим лишь несколько десятилетий назад, когда эта проблема была признана важной не для кого-нибудь, а для спортсменов мирового класса.

Сегодня, когда наблюдение за собственным весом стало нашим национальным времяпровождением, все больше людей узнает о соотношении между массой жира и общей массой тела. Несмотря на это, у многих сложились неправильные представления о составе тела.

Чего люди не знают о составе тела

Разумеется, контроль массы тела - вопрос высокой значимости. Побочные эффекты ожирения неисчислимы, и они оказывают разрушительное влияние на все аспекты нашей частной и общественной жизни.

Если наш вес увеличивается выше нормы, под угрозой оказывается наши психическое здоровье, внешность, физическая форма, гигиена, работоспособность, отношения, и многое другое.

Но что составляет нашу массу тела, и как понимание этого поможет нам достичь того веса, которого мы хотим?

Массу тела составляют три элемента: вода, внутренние ткани, и жир. Вода составляет не менее 70 % нашей массы. Внутренние ткани включают в себя наши кости, мускулы и другие ткани и органы. Жир составляет остальную часть нашего веса. Внутренности содержат больше воды, и они более плотны, чем жир. Высокое содержание воды в тканях позволяет быстро передавать электрические сигналы, этот факт положен в основу большинства общепринятых методик измерения процента жира в теле.

В не столь отдаленном прошлом, когда практически у всех был относительно низкий процент жира в теле и мало лишней воды, вес сам по себе, служил довольно точным показателем формы человека.

Сегодня, когда ожирением страдает более половины населения, один только вес больше не является точным индикатором состояния нашего организма.

Чтобы лучше понять особенности состава тела и соотношения воды, внутренних тканей и жира, нам нужно углубиться в науку потери и увеличения веса. Рассмотрим следующие случаи.

Мы можем набрать вес за счет воды, теряя жир

Потеря жира обычно сопровождается потерей веса, но не всегда. Можно набрать вес за счет мышечной массы или воды, при этом теряя жир. За счет воды вы можете набрать намного больше веса, чем вы потеряете за счет жира, что даст прибавку массы тела. Это происходит, потому что вода весит намного больше, чем жир, поэтому небольшая прибавка в весе за счет воды может быть компенсировать или превысить потерю веса даже за счет значительного количества жира.

Даже если вы стабильно избавляетесь от жира, присутствие даже небольшого количества соли в питании может сделать невозможной потерю веса. Большое количество воды, которое тело должно впитать, чтобы растворить токсины в соли, даст увеличение веса. (См. "Полезно ли есть морскую соль?" на странице 254).

Мы можем также набрать мышечную массу, теряя жир

Это возможно, но не является обыденным явлением, потому что мускулы растут довольно медленно. Нужно довольно интенсивно тренироваться, чтобы набранная мышечная масса превысила потерю веса за счет жира.

Мы можем быть "слишком тощими" и ожиревшими одновременно

Когда худые люди хотят набрать вес, они обычно не отдают себе отчета в том, что им нужно набрать мышечную массу, а не жир. Почти каждому клиенту, который когда-либо приходил ко мне с просьбой остановить потерю веса, потому что считал себя "слишком тощим", необходимо было сбросить еще немного жира. За более двадцать лет помощи людям в вопросах здоровья, питания и спорта я встретил лишь двух человек, которым на самом деле необходимо было набрать жир.

Что происходит - когда люди начинают питаться правильно, они начинают терять жир, но думают, что теряют мышцы, потому что они никогда не знали, насколько малы их мышцы на самом деле. В этой ситуации надо набирать мышечную массу, продолжая сбрасывать жир. Для этого нужны тренировки.

Один мой клиент, известная топ-модель, пришла ко мне со словами, что она сделает все, что я скажу, лишь бы это помогло продлить ее молодость и красоту, но она не может позволить себе худеть еще больше. Она была высокой и выглядела очень худой, но ее мышцы были крайне слабы. Когда мы измерили содержание жира в ее теле, то были шокированы тем, что жир составлял 29% от массы ее тела - на 10 % больше того уровня, который я считаю здоровым. Ей не нужно было худеть, ей надо было сбросить жир и набрать мышечную массу. Она сделала это, и ее карьера продолжалась еще долгие годы.

Поедание жирной пищи - плохая идея для набора веса

Многие люди, которые едят много жирной пищи, сильно худеют. Как такое может быть? Диета, в которой мало углеводов и много жиров, может привести к потере аппетита и, следовательно, к снижению потребления калорий. Некоторые люди нормально себя чувствуют, съедая много жирного (и при этом потребляя много калорий), но большинство из нас плохо переваривает и усваивает жиры.

Это значит, что, даже если мы, съедая много жиров, будем поглощать столько же калорий, сколько на низкожировой диете, мы почувствуем, что еда дает нам меньше энергии. Также тяжелые жиры мешают усвоению питательных веществ. Это серьезная проблема, потому что любая высокожировая диета имеет низкую питательность.

Люди с ожирением страдают от дефицита питательных веществ

Нельзя иметь избыток жира и быть здоровым, потому что здоровье нашего тела не может быть лучше, чем его самое слабое место. Ожирению всегда сопутствует дефицит питательных веществ, чем больше лишнего жира, тем сильнее дефицит. Я ни разу не слышал от тучных людях, питающихся исключительно фруктами и овощами. Мы толстеем, когда едим продукты, бедные питательными веществами и затрудняющие их усвоение. Следовательно, ожирение и питательная недостаточность неразрывно связаны.

Люди с ожирением не могут быть "совершенно здоровыми"

Нам нравится считать себя совершенно здоровыми, даже если мы знаем, что это не так. Некоторые говорят: "Если не считать диабета, он совершенно здоров" или "Если не вспоминать об этой проклятой астме и о том, что мне надо сбросить 80 фунтов, я здоров как бык." Нас удивляет, когда кто-то, кого мы считали совершенно здоровым, внезапно умирает от инфаркта или инсульта. Но ведь совершенно здоровые люди не должны просто так падать замертво!

Хотя абсолютное здоровье - наше естественное состояние, оно приходит только тогда, когда мы сами о нем заботимся.

Какое количество жира в теле считать здоровым?

Чтобы сохранить здоровье на всю жизнь, нам нужно научиться поддерживать в норме как вес нашего тела, так и процент жира в теле. Для мужчин здоровый процент жира от массы тела выражается однозначными числами. Для женщин идеальный диапазон - приблизительно на 10% выше. (У женщин действительно может быть дефицит жира, несмотря на то, что глянцевые журналы пытаются убедить нас в обратном. Если процент жира в теле женщины падает ниже 10%, у нее могут развиться бесплодие, остеопороз, расстройства пищевого поведения, гормональная неустойчивость и другие серьезные заболевания).

Официальные нормы медицины и спорта, как показывает следующая таблица, обычно значительно выше, чем рекомендуемые мной.

Рекомендуемый процент жира от массы тела для мужчин и женщин

Муж. (Офиц.) Муж. (д-р Грэм) Жен. (Офиц.) Жен. (д-р Грэм)

Недостаток 0-13 % Норма(активный) Недостаток 0-24 % Норма (активный)

Норма 8-25 % предел допустимого(сидячий) 10-14 % Норма 21-36 % предел допустимого (сидячий) 20-24 %

Избыток 19-30 % Избыток Избыток Избыток

Это несоответствие возникло потому, что я приравниваю здоровье к спортивной форме и атлетизму, рассматривая их как единое целое. Официальная медицина, в том числе спортивная, напротив, отделяет спортсмена от здорового человека, давая для них разные нормы, как будто можно быть здоровым и не спортивным. Хотя мы можем хорошо себя чувствовать и не иметь симптомов болезней на протяжении нескольких лет, ведя сидячий образ жизни, в долгосрочном плане такая стратегия проигрывает. Мы не должны обманывать себя верой в то, что можно вообще приблизиться к истинному здоровью без регулярных, энергичных тренировок.

Как набрать мышечную массу

Увеличение мышечной массы - один из способов сократить процент содержания жира в теле. Когда увеличивается процент наших внутренних тканей, процент жира автоматически уменьшается. Если вы худой, но процент жира у вас все еще превышает норму, это - отличный путь к построению вашего идеального тела, потому что увеличение мышечной массы дает побочный эффект потери жира. Как это происходит? Когда мышцы растут, потребности тела в калориях увеличиваются. Многим из нас нужно время, чтобы привыкнуть есть больше пищи. В течение этого времени наше тело задействует собственный жир, чтобы восполнить дефицит в калориях, таким образом процент жира уменьшается.

К сожалению, мышечную массу легко потерять. Поговорка "use it or lose it" (используй или потеряешь) - это про нее, потому что мышцы, чтобы расти и сохранять размер, должны работать регулярно. За любой отдельно взятый день потеря мышечной массы не составит даже одной сотой от колебаний веса нашего тела, однако, если активный человек становится очень малоподвижным, например, в случае долгого постельного режима, который требуется при опасных заболеваниях или восстановлении после травмы, он может потерять много веса за счет мышц. Атрофия мышц начинается уже через 24 часа полного покоя. Но, к счастью, мускулы относительно легко восстанавливают свой прежний размер, если мы возобновим свои обычные тренировки, даже через месяцы восстановления после болезни или через несколько недель голодания на воде. Конечно, если мы вели активный образ жизни, и затем стали вести сидячий, и будем есть столько же или больше, чем раньше, то мы наберем жир, потому что тело хранит лишние калории в виде жира, не мускулов.

Набор мышечной массы - единственный по-настоящему здоровый способ набрать вес и увеличить свои размеры, тогда как набор веса за счет жира может привести к гормональной неустойчивости.

Единственный способ набрать мышечную массу - "попросить" об этом свое тело с помощью силовых упражнений. Чистое силовое упражнение - "одноповторный максимум" или "1ПМ" - подъем такого веса, который вы можете взять не более одного раза. Обычно люди тренируются, поднимая веса не более, чем в четыре сета, по 1-5 повторов в каждом. Силовые тренировки несколько раз в неделю - это все, что необходимо для построения вашего нового, мускулистого тела.

Как избавиться от жира... правильный и плохой пути

Самый простой способ сбросить жир - каждый день потреблять с пищей меньше калорий, чем вы расходуете. Соотношение получаемых и расходуемых калорий дает возможность сказать, сколько веса вы сможете потерять. (См. приложение D.) Известно, что фунт жира содержит 3500 калорий, если вы тратите в день на 115 калорий больше, чем потребляете, то почти наверняка через месяц потеряете один фунт веса. Необязательно все время заниматься такими подсчетами, достаточно лишь убедиться, что тратите больше калорий, чем получаете. Когда здоровый образ жизни войдет станет для вас привычным, все подсчеты останутся в прошлом.

Другой способ увеличить расход калорий с целью снижения веса состоит в регулярных физических упражнениях. Вам придется набраться терпения, однако, даже обычная ежедневная ходьба быстрым шагом на расстояние в 1 милю даст потерю одного фунта веса за месяц. Естественно, при условии, что

все остальные факторы, включая суточное потребление калорий, остаются относительно неизменными в течение этого времени.

Правда о детоксикации

Тенденция сыроедов приписывать еде магические силы, такие как "очищающие" свойства, является не чем иным как дезинформацией. Сырая пища не очищает; это всего лишь пища которая свойственна нам от природы. Сыроедение дает организму достаточно энергии для того, чтобы вывести токсины, которые находились в нем в смеси с водой. Вывод токсинов осуществляется как обычно, через выделительную систему.

Наши печень и почки постоянно занимаются выводом шлаков. При "общепринятом" питании эти органы работают сверхурочно, но все равно ничего не могут поделать, потому что мы все время съедаем столько же токсинов, сколько выделяем (или больше). Когда мы переходим на сыроедение, печень и почки получают возможность сделать свое дело. Они могут, наконец, осуществить детоксикацию тела, выведя из него шлаки.

Одна пинта воды весит один фунт, поэтому, когда мы теряем воду в результате детоксикации, мы можем резко сбросить вес. Я встречал людей, которые теряли двадцать пять или даже сорок фунтов на первой же неделе полного сыроедения. Из всего этого веса жир составляет не более 1-2 фунтов. Резкие изменения массы тела всегда отражают набор или потерю веса за счет воды. Никогда, ни при какой диете невозможно сбрасывать по одному фунту жира в день. Программы, которые обещают, что "вы избавитесь от 10 фунтов уже в первые два дня", обманчивы. Десять фунтов воды можно потерять даже за несколько часов, но только чрезвычайно активный человек может на самом деле сбросить больше фунта жира за неделю.

Резкая потеря веса у начинающих сыроедов

Можно отметить несколько событий, которые происходят с новичками, особенно при резком переходе на сыроедение. Первая разительная перемена, которую легко заметить, - это быстрая и значительная потеря веса. Это происходит не всегда, но в большинстве случаев. Обычно люди радуются этому, потому что у многих есть лишний вес. После этой первичной потери веса за счет воды на первой-второй неделях сыроедения, многие отмечают, что продолжают худеть, хотя и медленнее. Как правило, последующая потеря веса происходит за счет жира. Конечно, рано или поздно, потеря веса должна прекратиться, иначе человек бы просто исчез.

"Я думал, мои мускулы были больше!"

Большинство людей через несколько недель или месяцев сыроедения начинают думать, что из-за такого питания они потеряли мышечную массу. Никогда до этого они не были настолько худыми. Что происходит на самом деле - мы теряем большую часть жира, который облегает наши мускулы, а также жир, "замурованный" внутри мускулов. Кроме того на сыроедении из нас выходит вода, которую организм задерживал в себе для того, чтобы растворять токсины. Эта вода также давала видимость объемных, надутых мускулов. Многие считают эти жир и воду частью своих мышц.

Часто люди говорят мне, что за неделю или две сыроедения они потеряли все свои мышцы. С точки зрения физиологии это совершенно невозможно. Что бы нам ни говорили, ни одна диета не может привести к сколько-нибудь заметной потере или набору мышечной массы. Если бы существовала диета, от которой растут мускулы, то культуристы проводили бы время на кухне, а не в спортзале. Наши мышцы увеличиваются или уменьшаются от перемен в нашей физической активности, а не в питании.

Не слушайте тех, кто говорит, что потребление белка или другого вещества помогает росту мышц. Вы многое потеряете, если будете верить подобным сказкам.

Если бы они понимали, из чего состоит тело и были честны с собой, то эти люди, скорее всего, сказали бы: "я думал, что у меня было намного больше мышц, чем есть у меня на самом деле. Теперь, когда я потерял лишнюю воду, от которой раздувались мои мускулы, я должен принять тот факт, что я вовсе не такой мускулистый, каким себя считал.".

Обезвоживание и масса тела

Обезвоживание считается причиной бОльшего количества заболеваний, чем любой другой отдельно взятый фактор, кроме избытка жира. Когда соотношение токсинов и воды в организме смещается в сторону токсинов, происходит нарушение функций клеток. Эта зашлакованность влияет практически на все функции организма. Избавление от обезвоживания обычно решает проблемы с потерей веса, поскольку работа органов и уровень энергии значительно усиливаются.

У медали обезвоживания есть две стороны: это состояние недостатка воды или же избытка токсинов? Правильный ответ - и то и другое. Если человек умирает от обезвоживания, это значит, что концентрация токсинов в его организме стала слишком высокой, чтобы справиться с ней. Количество токсинов не увеличивается; они просто менее растворены, и, следовательно, более сконцентрированны.

Мало кто будет спорить с тем, что в приготовленной пище мало воды. В конце концов, если мы поместим тост в соковыжималку, то не получим никакой жидкости. Если мы поместим кастрюлю воды в духовку на час, если не вся вода, то большая ее часть, испарится. То же самое происходит с водой в пище, когда ее готовят. Духовка работает как дегидратор. Но мало кто понимает, насколько это важно для нашего здоровья.

Четыре причины обезвоживания

Гидратация - важный фактор во всех аспектах нашего здоровья, не исключая и вес. Измеряя процент содержания жира в теле, мы, чтобы получить точный результат, должны учитывать и уровень гидратации. Как обезвоживание, так и задержка воды в теле могут вносить искажение. Гидратация зависит от множества факторов, не только от количества потребляемой воды.

Повышенное потребление токсинов

Главная причина обезвоживания - слишком высокое потребление токсинов относительно потребления воды. В приготовленной пище содержится много токсинов, из-за которых тело нуждается в дополнительной воде. Одни из самых ядовитых из них - акролеин, образующийся при жарке и полициклические ароматические углеводороды, образующиеся при подгорании или обугливании продуктов, например, при жарке шашлыка.

Два распространенных вещества, которые есть почти в каждом доме, могут составлять большую часть потребляемых токсинов. Обычная поваренная соль настолько ядовита, что, даже будучи сильно растворенной, как в морской воде, она все еще смертельна. Каждый моряк знает, что, если он напьется морской воды, то умрет от обезвоживания. Соль должна быть растворена в очень большом количестве воды, чтобы организм смог ее выдержать. Алкоголь - другой смертельный яд. Он обладает мочегонным действием и приводит к сильной потере воды. Немногие вещества так обезвоживают и ослабляют организм, как алкоголь.

Низкое потребление воды относительно потребления токсинов

Другая причина обезвоживания - низкое потребление воды относительно потребления токсинов. Мы можем предположить (и предположение будет верным), что необходимое количество воды уже содержится в сырых растительных продуктах, тогда как в термообработанных воды будет слишком мало.

Термообработка удаляет воду из пищи. Это объясняет, почему печеный картофель весит намного меньше, чем сырой. Впрочем, готовка может быть применяться и для насыщения сухих продуктов водой, например, когда мы варим рис или чечевицу, но это исключение, а не правило. Из-за потери воды при термообработке соотношение воды и токсинов изменяется в сторону токсинов, а также образуются новые токсины. Таким образом, готовка - двойное зло: она не только удаляет воду, но и создает много новых токсинов, что увеличивает нашу потребность в воде.

К сожалению, пить воду неестественно для человека, нам этому надо учиться. Позвольте мне объяснить. В природе многие животные несколько раз в день ходят на водопой. Некоторые из них, особенно пасущиеся, пьют очень много воды. Однако человекообразные обезьяны (с точки зрения биологии люди классифицируются как человекообразные обезьяны) редко пьют воду, хотя при необходимости они могут это делать. Их язык не приспособлен для того, чтобы лакать воду, как хищники. Чтобы напиться, им нужно сосать воду. И представьте себе положение, в котором им

приходится пить: при таком положении головы и плеч они не видят своих врагов, а их половые органы становятся уязвимыми.

Гоминиды не нуждаются в питье воды. Если не считать людей, они не вызывают у себя жажду. Они не совершают таких действий и не едят таких продуктов, которые вызывают жажду, хотя многие думают, что эти животные, живя в тропиках, в условиях сильной жары, должны пить много воды. Но гоминиды очень много двигаются и весьма сильны; все мы видели в кино, как они ловко лазают по деревьям. Они примерно в пять раз сильнее людей. Они проводят большую часть дня в тени. Днем, в сильную жару, они отдыхают. Они питаются сырой растительной пищей с низким содержанием жиров, в основном цельными спелыми фруктами и овощами. Лишь 1% рациона человекообразных обезьян составляют насекомые, мелкие рептилии и другая животная пища).

Повышение уровня эндогенных токсинов

Третья причина обезвоживания - повышение выработки эндогенных токсинов относительно потребления воды. Каждая клетка нашего тела производит продукты выброса отходов в результате ее обмена веществ, и многие ткани и органы также выделяют токсины в процессе метаболизма. Эти токсины, произведенные внутри организма, называются эндогенными. Напротив, токсины которые поступают в тело снаружи, называются экзогенными. Они поступают к нам из пищи, воздуха, и всей окружающей среды в целом).

При повышении физических или психических нагрузок ускоряются обменные процессы в клетке, и концентрация эндогенных токсинов увеличивается. Именно поэтому советуют пить воду перед, во время и после физических упражнений - чтобы растворить токсины, которые в нас образуются.

Повышение потери воды

Если потеря воды превышает ее восполнение, то это также приведет к обезвоживанию. Высота, высокая температура, яркое солнце, ветер, сухой воздух и физические нагрузки - все это приводит к потере воды. Иногда мы не чувствуем этого. Например, в условиях высокой температуры и низкой влажности, особенно если дует ветер, наш пот может испаряться сразу же после его выделения(тогда как при высокой влажности пот будет литься ручьями, что трудно не заметить). При низкой же влажности наша кожа и одежда остаются прохладными и сухими даже несмотря на то, что мы выделяем много пота.

Мы можем потерять больше воды, чем думаем, в самолете, куда поступает очень сухой сжатый воздух с высоты 6000 футов. Такая коварная потеря воды иногда считается более опасной, чем явное потение, вызванное физическими нагрузками при высокой влажности. Но, в любом случае, нам необходимо восполнять потерю воды.

Мы не обладаем большой устойчивостью к изменениям соотношения воды и токсинов. Средний американец чувствует симптомы обезвоживания, потеряв лишь 1% массы тела за счет воды (это около 2% нормального количества воды). Для человека весом 200 фунтов это два фунта или одна кварта воды.

Среднее обезвоживание начинается на уровне 5%, и сильное - на уровне 15%

Участники большинства серьезных спортивных соревнований время от времени взвешиваются по ходу состязания. Так как все быстрые изменения веса происходят за счет воды, обычное взвешивание позволяет выявить обезвоживание. Если спортсмен потерял 5% веса, то ему следует выбыть из соревнования по причине опасного уровня обезвоживания. Для женщины-троеборца весом 100 фунтов 5%-я потеря веса составляет лишь пять фунтов (равных пяти пинтам, или десяти стаканам) воды.

Врачи советуют нам пить 8-12 стаканов воды каждый день. Хотя они не настаивают на этом, следовать этой рекомендации необходимо, чтобы нейтрализовать обезвоживание, вызванное токсинами, поступающими с едой. Интересно, что спортсменов отстраняют от соревнований тогда, когда те становятся обезвоженными, как среднестатистические американцы! Если такое обезвоживание опасно для закаленных атлетов (людей, которые посвящают большую часть жизни адаптации к сверхнагрузкам), то представьте себе, насколько оно опасно для менее выносливых людей.

Но намного правильнее будет устранить причину проблемы, чем лечить ее следствие. Питье огромных объемов воды после такого же сильного обезвоживания - не лучший выбор. Неважно, что было причиной - потребление приготовленной и дегидрированной пищи или другие экзогенные токсины. Чисто не там, где убирают, а там, где не сорят.

Некоторые становятся обезвоженными из-за смены рациона питания. Удивительно, но некоторые диетические программы включают в себя такие обезвоживающие методы, как потребление большого количества соли и питье минимального количества воды. Нужно подчеркнуть, что обезвоживание опасно, и оно ослабляет все функции организма. Избегайте любой диеты, которая вызывает обезвоживание, любой ценой.

Обезвожены ли вы?

Примерно 75% населения хронически обезвожены, но не знают этого, потому что их симптомы кажутся им нормальным состоянием. Они живут с этими симптомами так долго, что даже не знают, как чувствует себя человек с нормальным уровнем гидратации. Когда же они, наконец, начинают вести более здоровый образ жизни и восстанавливают нужный уровень гидратации, они выискивают у себя проблемы, потому что привыкли к состоянию обезвоживания.

Хотя симптомов обезвоживания очень много, один из самых главных из них - усталость. Конечно, причиной усталости может быть что угодно, но, если вы изможденны, подумайте, не является ли причиной обезвоживание. Вот несколько четких показателей обезвоживания:

• Ваша моча темно-желтого или коричневого цвета, а не почти прозрачная.
• Вы мочитесь меньше, чем шесть раз в сутки. Восемь - двенадцать раз в день считается нормой.
• Объем выделяемой мочи заметно мал.

Если вам интересно, к чему приводит хроническое обезвоживание, в таблице ниже описаны некоторые из последствий потери массы тела за счет жидкости.

Физиологические эффекты обезвоживания

% массы тела, потерянный при потении	
2 %	Снижение работоспособности
4 %	Снижение мышечной активности
5 %	Тепловой удар
7 %	Галлюцинации
10 %	Коллапс системы кровообращения и инфаркт

Глава 10. Преодоление трудностей на пути сыроедения

Людей, придерживающихся полного сыроедения на протяжении многих лет или десятилетий, очень мало. Для большинства сыроедение - это эксперимент, который быстро заканчивается провалом.

Полные люди вначале отмечают улучшение самочувствия, которое связано с потерей лишнего веса, но те, кто и так были худыми, как правило, чувствуют себя очень плохо из-за сильного снижения веса и постоянной слабости. Конечно, во всех бедах обвиняют сыроедение, не задумываясь над тем, правильно ли люди "сыроедят". Старая пословица "практика - критерий истины" верна, но ее следует исправить на "правильная практика - критерий истины" для тех, кто, потерпев неудачу, предпочел сдаться, а не преодолеть все трудности.

Калории за укус

Краеугольный камень успешного сыроедения - понимание концепции "калорий за укус". Сырые фрукты и овощи дают гораздо меньше калорий за один укус, чем приготовленные или жирные продукты, следовательно, чтобы получить достаточно калорий, мы должны сделать больше укусов, то есть съесть больше. Как культурист учится поднимать более тяжелые веса или бегун учится бегать более длинные дистанции, мы, чтобы успешно следовать диете 80/10/10, должны на протяжении долгого времени учить свое тело и разум съедать такой объем пищи, который мы бы съедали, живя в природных условиях.

Если мы поинтересуемся тем, как питаются животные в дикой природе, объемы пищи поразят наше воображение. Например, морские выдры ежедневно потребляют объем пищи, составляющий 30 % от их веса. Львы, как известно, могут съесть восемьдесят фунтов мяса за один прием. Я сам видел, как маленькие обезьянки-капуцины (те, которых раньше дрессировали шарманщики), едят банан за бананом. Наши представления о "нормальном" объеме пищи искажены потреблением жирных, обезвоженных, бедных клетчаткой блюд, которые мы ели всю жизнь.

Готовка уменьшает объем

Из-за малого содержания воды и клетчатки в приготовленных продуктах мы приспособились к потреблению малых объемов пищи. Всю жизнь питаясь обработанной пищей, мы сделали свои желудки недостаточно эластичными, впрочем, еще не все потеряно. Начинающий фруктоед, из-за неестественно низкой гибкости мышц желудка, даже после потребления небольшого объема фруктов и калорий испытывает чувство тяжести. Многие сыроеды пытаются решить эту проблему добавлением масла, чтобы сделать еду более сытной и калорийной.

Они добавляют масло в овощные салаты и фрутовые смузи, едят фрукты с семечками и орехами. Чтобы вы поняли, каково различие в калориях за укус между приготовленными и сырыми продуктами, приведу такой яркий пример. Кусок большой пиццы "Montague's All Meat Marvel" содержит 350 калорий. Его можно съесть примерно за шесть укусов - это около 60 калорий за укус, столько же, сколько в головке салата-латука весом 12 унций. Если четыре куска пиццы наполнят ваш желудок и насытят вас, то аналогичный объем салата не сможет дать вам насыщение, потому что он даст в сто раз меньше калорий. Чтобы съесть столько же калорий за счет салата, сколько вы получили из четырех кусков пиццы, вам придется съедать шесть головок салата вместо куска, или одну головку вместо укуса!

Таким образом, мы должны были бы съесть 24 головки салата, чтобы получить столько же калорий, сколько содержится в четырех кусках пиццы!

Обезвоженные продукты

Одна из причин, по которой люди готовят еду - то, что кулинария усиливает ароматы. Многих сыроедов-новичков тянет к дегидрированным продуктам, потому что дегидратор действует так же, как и духовка, и производит блюда, напоминающие приготовленные в духовке. Будучи обезвоженными, эти продукты обладают более высокой концентрацией как в плане калорийности, так и в плане аромата, чем их сырые предшественники.

Дегидрированные продукты занимают меньше места чем те же самые продукты, съеденные цельными. То же можно сказать и о приготовленной пище - её компактные размеры обманывают наши

естественные механизмы насыщения, которые реагируют на объем. Дегидрированные продукты также труднее усваиваются из-за их концентрации и недостатка воды. По обеим из этих причин мы склонны объедаться дегидрированными или термообработанными продуктами, ведь мы не можем понять, насытились мы или еще нет. Подобное происходит и с сухофруктами, которые обладают не только меньшим размером, но и более тяжелой усвояемостью сахара. Эти два фактора способствуют перееданию, которое редко встречается у людей, питающихся цельными свежими фруктами.

Сыроеды нередко еще более усугубляют эту проблему добавлением различных жиров (масла, авокадо, орехи, семена, маслины, мякоть кокоса и т.п.) в свои дегидрированные блюда. Этим они добиваются сходства "сырых" продуктов с термообработанными.

Жиры, добавляемые в низкокалорийные овощные блюда, становятся преобладающим калоронутриентом во всем блюде. Большинство дегидрированных сыроедческих блюд, таких как лазанья, пицца и чили, содержат 50 - 80 % калорий из жиров, иногда даже больше.

Такие блюда медленно перевариваются, надолго оставаясь в желудке, что дает нам чувство "наполненности", которое мы путаем с насыщением, даже несмотря на то, что они обладают небольшим объемом. Факт - то, что большинство людей ест чрезвычайно концентрированную пищу - дегидрированную, термообработанную и жирную - и потребляет значительно меньший объем пищи, чем нужно для нашего здоровья. Концентрированность нашей еды - одна из причин переедания в плане калорий.

Вопреки популярному мифу, не следует считать дегидрированные фрукты или овощи суперполезными и сверхпитательными. Они вовсе не так питательны, как свежие фрукты и овощи, независимо от того, сколько вы их съедите. Продавцы БАДов издают книги, в которых доказывают пользу употребления своих травяных порошков или "натуральных" добавок, утверждая, что из свежих фруктов и овощей вы не сможете получить необходимое количество того или иного вещества. Но их употребление лишь внесет дисбаланс в ваш организм, ведь даже в условиях голода мы не нуждаемся в большем количестве любого питательного вещества, чем то, которое мы можем получить из цельных, свежих, спелых, сырых растений, съедаемых в достаточном количестве для того, чтобы вес нашего тела оставался стабильным.

Конечно, дегидрация при низкой температуре не так сильно разрушает питательные вещества, как термообработка, но дегидрированные продукты по своей питательности все равно несравнимы с цельными, независимо от способа их обработки. Кроме того, их употребление обезвоживает нас, увеличивая концентрацию токсинов в нашем теле, что вынуждает нас пить много воды, чтобы поддерживать надлежащий уровень гидратации. Рекомендации выпивать восемь - двенадцать стаканов воды в день хорошо иллюстрируют то, насколько обезвожена наша пища и насколько высоко содержание в ней токсинов.

Больше укусов для успешного сыроедения!

У сыроедов-новичков, как правило, возникают проблемы с потреблением больших объемов пищи, что приводит к значительной потере веса. Если после начальной потери веса за счет воды человек продолжает непрерывно худеть, то, скорее всего, он или она потребляет недостаточно калорий.

Причиной этого могут быть и проблемы с перевариванием и усвоением пищи, но это скорее исключение, чем правило. Огромный процент населения западного мира страдает от болезней пищеварения и обмена веществ, но стоит лишь убрать их причину - приготовленную, обработанную, токсичную пищу с высоким содержанием жиров, неподходящую для нашей физиологии, все эти функции организма восстанавливаются.

В конце концов, большинство людей соглашается, что есть много - это не только не проблема, но наоборот, удовольствие. Диета 80/10/10 - единственная здоровая диета, которая позволяет вам есть столько рекомендуемых продуктов, сколько вы считаете нужным.

Как съедать так много фруктов?

Помня о соотношении 80/10/10, мы возвращаемся к вопросу, как получить калории, которые нам нужны, сейчас, когда продукты с высоким содержанием жиров и низким содержанием воды и клетчатки исключены из рациона. Чтобы получать 80 % калорий из углеводов во фруктах, вам придется кардинально изменить свои пищевые предпочтения, пойти на такие перемены в питании, каких вы, вероятно, никогда не делали. Поскольку вы снижаете количество жирной пищи, вы должны будете

многократно увеличить свое суточное потребление фруктов. Чтобы выработать эту привычку, нужно время. Хорошие новости - то, что ваше здоровье и ваша талия незамедлительно сообщат вам, что вы идете в правильном направлении.

Чтобы научиться есть достаточно пищи для того, чтобы удовлетворить свои потребности в калориях, начните с нескольких приемов фруктов в день, например, с четырех. В дальнейшем, при должной физической активности и псоле приобретения других здоровых привычек, вы сможете уменьшить количество приемов пищи до трех или даже до двух. Также начните увеличивать объем потребляемой пищи на один-два укуса относительно предыдущего приема пищи. Эластичность вашего желудка начнет приспосабливаться к большим объемам еды, так же как растяжка всех остальных мышц увеличится, если вы займетесь йогой. Подчеркну - цель состоит не в том, чтобы есть, пока вам не станет больно, а в том, чтобы мягко способствовать возвращению пищеварительной системой своей природной гибкости.

Вам не обязательно совершать резкий переход. Если вы не готовы есть только фрукты во время первого и второго завтрака, вполне допустимо просто начинать свой прием пищи с фруктов. Вы можете съесть столько фруктов, сколько захотите, в начале приема пищи, а затем есть другие продукты. Через некоторое время вы захотите съесть больше фруктов, и, в конечном итоге, сможете насытиться и получить достаточно калорий исключительно от фруктов, до тех пор, пока не придет время следующего приема пищи.

Насыщение - утоление голода и аппетита

Голод - хорошо знакомое нам чувство, но его часто путают с другими явлениями. Цель голода состоит в том, чтобы наши потребность в углеводах, жирах, белках, витаминах, минералах, энзимах, коэнзимах и других питательных веществах были удовлетворены. Мы хотим поесть, чтобы удовлетворить эти потребности, и в награду за это получаем наслаждение. Поскольку голод - основной повод для еды, тот, кто самом деле хочет есть, готов съесть любую пищу.

Аппетит, напротив, представляет собой тягу к определенному типу пищи или продукту. Аппетит - это в том числе и то, что в народе называют жором или тягой. Вот пример различия между аппетитом и голодом: если кто-то говорит "я хочу есть", и вы предложите ему салат, он, скорее всего, скажет: "Я не хочу салата, но я бы не отказался от шоколадки. У вас не найдется какой-нибудь конфеты?" Если бы этот человек действительно хотел есть, он бы сразу набросился на салат. У него был не голод, а аппетит или тяга.

Аппетит часто приходит из-за дефицита питательных веществ. Если нам не хватает жизненно необходимых нутриентов, мы хотим есть. К сожалению, люди с питательной недостаточностью, как правило, едят много нездоровой пищи, тщетно пытаясь обуздать свой жор. Например, все, кто страдает ожирением, имеют дефицит питательных веществ из-за потребления вредных продуктов, и при этом стремятся удовлетворить свой аппетит теми же самыми продуктами, которые вызвали их болезнь, и они повторяют это раз за разом. Фрукты же очень питательны, ими легко насытиться и почти невозможно объесться.

Насыщение, или полное удовлетворение - это то, чего мы ждем от питания. Полностью удовлетворить себя при приеме пищи - не так просто, как кажется, потому что у этой проблемы есть много аспектов.

Нас интересует только питание, или мы учитываем и эмоциональную сторону? Насыщение - вопрос лишь количества, или качество также важно?

Одно мы знаем точно: едите ли вы в ресторане, в гостях или дома, в завершение почти любого приема пищи вам предложат десерт. Десерты, как известно, хорошо насыщают, ввиду высокого содержания углеводов. Выбирая правильные продукты в правильных целях и руководствуясь настоящим голодом, можно избежать аппетита.

Могут ли вообще жиры насыщать?

Жиры очень трудноусвояемы. Они проходят через желудок и кишечник медленнее, чем другие питательные вещества. Из-за этого очень легко переесть жиров, что даст чрезмерную нагрузку на систему пищеварения. Если вам повезет, вы почувствуете наполненность. В случае менее удачного исхода, у вас начнутся расстройства пищеварения различной степени тяжести. Почти все расстройства пищеварения связаны с излишним потреблением жиров.

Еда и эмоции

Очень часто, желая избавиться от болезненных переживаний, мы их буквально заедаем тяжелой, трудноусвояемой пищей, так называемой "пищей для хорошего настроения". Это дает результат из-за особенности нашей нервной системы. Наш организм обладает конечным количеством нервной энергии.

Переваривание пищи и реализация эмоциональных переживаний требуют так много энергии, что они не могут происходить одновременно.

Эту особенность нашей нервной системы хорошо иллюстрируют похороны, где одни горюют так сильно, что не могут есть вообще, а другие, напротив, за столом не могут остановиться.

По мере того, как мы переходим на более легкое питание - вегетарианство, веганство, и, наконец, сыроедение, мы, как правило, становимся более чувствительными. Ограничив рацион только сырой пищей, мы тянемся к жирным продуктам, чтобы заглушить переживания, поскольку свежие фрукты - слишком слабые успокоительные средства для того, чтобы пережить стресс. Обычно это приводит к поеданию непомерного количества орехов или семечек, которыми легко объесться, потому что они не вызывают быстрого насыщения. Последствиями этого являются нарушения пищеварения и еще большие страдания.

Решение этой проблемы - не в питании, а в поддержании эмоционального равновесия и в развитии способности выдерживать эмоциональные нагрузки.

У жиров есть несколько особенностей, из-за которых искажается наше чувство сытости. Во-первых, жиры являются концентратом калорий. Поскольку объем пищи играет ключевую роль в механизме насыщения, трудно съесть достаточный объем жирной пищи, чтобы почувствовать себя сытым и не почувствовать себя плохо.

Во-вторых, мозг постоянно наблюдает за уровнем сахара в крови, чтобы управлять механизмом голода. Когда уровень сахара в крови увеличивается, голод уменьшается. Механизм голода не может быстро отреагировать на жир в крови, и, даже если это происходит, жир из пищи попадает в кровь через относительно долгое время - от двенадцати до двадцати четырех часов со времени приема пищи.

Даже если вы съедите полную тарелку жирного блюда, вы не почувствуете себя сытыми. Наверняка вы захотите съесть сладкий десерт в конце приема пищи, чтобы, наконец, утолить аппетит.

Представление, что жирная пища насыщает, попросту ложно.

Сладкие фрукты лучше всего!

Когда мы едим сладкие фрукты, которые богаты простыми сахарами, уровень сахара в крови повышается мягко и почти мгновенно, мы говорили об этом в главе 2. Сладость этих очень питательных продуктов делает переедание почти невозможным. Из-за высокого содержания воды и клетчатки фрукты обладают большим объемом и низкой концентрацией калорий, поэтому нам трудно переесть их.

Сладкое насыщает, и доказательство тому - сладкие десерты в конце приемов пищи.

Если мы едим сладкие десерты, это говорит о двух вещах:

• Независимо от того, сколько пищи мы съели, она не удовлетворила наш аппетит, или иначе мы бы не соблазнились сладким десертом.

• Мы съели недостаточно простых углеводов во время еды и продолжаем жаждать их после еды. Это доказывает нашу естественную потребность в простых углеводах

Если бы мы поели достаточно фруктов в начале приема пищи, нам, скорее всего, не захотелось бы есть что-то еще. Никакая другая еда не может соперничать с фруктами по способности насыщать.

Монотрофное питание: один продукт за один прием пищи

Монотрофное питание фруктами - превосходная практика, потому что оно не только отлично насыщает, но и не несет в себе никаких сложностей. Минимализм в еде расходится с нашей привычкой есть блюда с большим количеством ингредиентов, которые раздражают вкусовые рецепторы, и таким образом способствуют возбуждению и перееданию.

Изучив манеру питания людей, я могу с уверенностью сказать, что жор происходит от разнообразия. Монотрофное употребление фруктов способствует легкому усвоению пищи - оно не возбуждает

организм, а после еды вы почувствуете не усталость и отупение, а, скорее, насыщение и прояснение ума.

На первый взгляд монотрофное питание может показаться "скучным", потому что мы привыкли есть возбуждающую пищу, состоящую из многих компонентов. Но через некоторое время монотрофного питания фруктами ваши пищеварение и ощущения усилятся настолько, чтобы вы сможете различать по вкусу разные кусочки одного продукта. Также вам будет легче замечать момент насыщения.

Кажется, мой желудок полон

Мы говорили, что ключ к правильному питанию - еды до насыщения при потреблении необходимого количества калорий - в том, чтобы есть большие объемы питательных продуктов, богатых простыми углеводами. Какие продукты должны преобладать? Человеческое тело приспособлено к определенному типу пищи. Можно питаться самыми разными продуктами, но не все из них смогут одинаково легко удовлетворить потребности нашего организма. Например, салат очень питателен с точки зрения содержания микроэлементов, но вместимости нашего пищеварительного тракта не хватит для того, чтобы съесть столько салата, чтобы удовлетворить наши потребности в калориях. (Головка весом 10 унций содержит 50 калорий, поэтому чтобы получить 2000 калорий, пришлось бы есть 40 головок в день).

С другой стороны, весь объем микроэлементов, удовлетворяющий нашу суточную потребность, можно уместить в одной маленькой таблетке (Конечно, углеводы, клетчатку и белок не получится принять в виде таблетки). Если вы съедите такую таблетку, то все равно будете чувствовать ужасный голод из-за ее малого размера. Унять голод можно только потреблением большего объема пищи.

Как получить объем, питательные вещества и простые сахара одновременно? Есть сладкие фрукты. Из-за высокого содержания воды и клетчатки фрукты обладают меньшей концентрацией калорий, чем любая другая пища, кроме овощей. Следовательно, мы можем удовлетворить свои потребности в калориях, не превышая их, следуя своему естественному желанию есть большие объемы пищи. Большой объем, низкая концентрация калорий и изобилие питательных веществ, включая простые сахара, делают сладкие фрукты идеальной пищей для насыщения.

Глава 11. 80/10/10 на практике

Как изменится ваш режим питания, когда вы начнете есть исключительно сырую растительную пищу с низким содержанием жиров? Как правило, вы будете есть сочные фрукты на завтрак, сладкие фрукты на второй завтрак, кислые фрукты перед обедом и овощи на обед. Все очень просто.

Многие сыроеды и все, кого учили отказываться от фруктов или есть в ограниченных количествах, будут ошеломлены этой формулой. Их ответы разнятся от "я никогда не смогу так питаться" до огромного количества вопросов, которые уже были рассмотрены в этой книге.

На тех, кто раньше питался "как все", питание фруктами и овощами производит сильное впечатление. В конце концов, фрукты и овощи - по-настоящему здоровая пища. Разве сейчас, когда наше здоровье все более и более ухудшается, не пришло время начать есть фрукты и овощи так, как будто от этого зависит сама наша жизнь?

Хотя большая часть людей интуитивно чувствует правильность низкожировой диеты, многим поначалу очень трудно отказаться от животной пищи. Но со временем польза веганства становится все более очевидной, и количество веганов растет с каждым днем.

Медленно, но верно

Когда люди узнают о более здоровом образе жизни, убеждаются в его пользе и намереваются претворить его в жизнь, я всегда советую им сделать это как можно быстрее. Но вы можете и облегчить себе переход на 80/10/10. Постепенный переход может быть необходим в том случае, если в вас накопилось много психологических, эмоциональных или ментальных блоков, из-за которых вам трудно резко изменить свой образ жизни.

Для большей части людей правильное направление важнее скорости. Те, кто налагает на себя излишние обязательства по принципу "все или ничего", часто заканчивают неудачей, и прежние нездоровые привычки засасывают их еще сильнее.

Уменьшая потребление жиров в своем рационе всего лишь на один процент в неделю, вы можете достичь всех благ диеты 80/10/10 менее чем через год. И после этого у вас останется вся жизнь на то, чтобы пожинать урожай здоровья, который вы посеяли.

80/10/10 - не временная диета, а здоровый образ питания на всю жизнь.

Некоторым нет смысла тянуть так долго. Если ваше состояние здоровья вам это позволяет, переходите на 80/10/10 сразу. Нет ничего опасного в резком переходе. Один 89-летний мужчина, с которым я работал, перешел на 80/10/10 уже на следующий день и больше никогда не оглядывался назад.

Не стоит думать, что нужно уже быть вегетарианцем, веганом или сыроедом, чтобы следовать 80/10/10. Просто добавляйте с каждым разом все больше фруктов и овощей к своему обычному рациону.

Реальные истории перехода на 80/10/10

Изложенное ниже - реальные сообщения (немного отредактированы для сокращения объема) из моей переписки

От: turtle (dialup-4.243.137.125.diall.sanfranciscol.level3.net)
Тема: переход с высокожирового сыроедения на низкожировое
Дата: декабрь 17, 2004 в 8:40 am PST

Все время на сыроедении я ел много жирного: орехов, семян и масла, и хотел бы к перейти на низкожировое питание в основном фруктами. Как лучше всего осуществить переход? Я хотел бы почитать опыт других людей, и если вы можете дать совет, я внимательно выслушаю.

Я знаю, что я ем слишком много орехов и семечек, и что это не полезно для моего здоровья. Но мне трудно отказаться от них, потому что они всегда были моей главной едой. Спасибо за помощь.

•

От: Janie
Тема: Re: переход с высокожирового сыроедения на низкожировое
Дата: декабрь 17, 2004 в 7:39 pm PST

Мне кажется, что вы уже пытались сразу бросить есть жирное, и у вас не получилось. Возможно, вам подойдет постепенный переход. Я постепенно снижала количество жирной пищи, стараясь не потреблять более 10% моих калорий из очевидно жирных продуктов, а если учитывать все продукты, то жиры тогда составляли около 20% моих калорий. Позже я снизила эту цифру до 10%.

Я могу дать вам два совета, как снизить потребность в жирных продуктов:

• Попробуйте питаться более калорийными фруктами

• Попробуйте есть орехи и семечки только на ужин

После этого я бы старалась уменьшать количество съедаемых орехов и семечек, пока содержащиеся в них жиры не будут давать 10 % от всех калорий или меньше.

Я бы на вашем месте предпочла постепенный переход и старалась бы не винить себя за срывы (если они у вас бывают), просто позволяя им пройти и понимая, что вы можете снова приблизиться к своей цели уже во время следующего приема пищи. Вы поймете (как поняла я, снова став 100%-ным сыроедом), что переходный период длится не так уж долго.

Удачи!

•

От: Jaime
Предмет: Re: переход с высокожирового сыроедения на низкожировое
Дата: декабрь 17, 2004 в 12:20 pm PST

Я считал, что в идеале надо переходить блицкригом, но мне самому пришлось переходить постепенно, потому что 811 - это не просто диета.

Мой переход занял месяцы, если не годы. Я читал сообщения других участников форума, отмечал, как мое тело реагирует на те или иные продукты, отмечал, что работает, а что нет, и затем старался делать то, что работает. Я отказался от БАДов, сыроедческих блюд, дегидрированной и замороженной пищи, специй и соли, лука и чеснока, сырых масел и соков, даже свежевыжатых.

Я раньше думал, что в соках нет ничего плохого, но теперь я чувствую, что они выводили мой организм из равновесия, из-за чего я ел веганские суши или сыроедческий сыр, что означало полный срыв с 811. Я будто качался на качелях в течение года или даже больше. Я был готов подумать, что 811 вообще не работает, но я не отверг ее насовсем. Поэтому я решил делать только то, в чем я был уверен.

Мне помогло следующее: увеличение продолжительности сна - до 12 часов в сутки (это очень помогает при сыроедении), физические упражнения перед едой (раньше я тренировался после еды), один или два приема пищи в день, первая еда не раньше 11 утра или полудня, есть только один вид фруктов за прием, и после этого один вид зелени, например, сельдерей или салат, только сырая растительная пища, никаких соков, никаких фиников и бананов, если они не свежие и не поспевшие, и только цельные продукты.

Я не сразу стал все это делать. Для этого мне потребовался месяц, и я думаю, что все еще нахожусь на переходном этапе. Я хочу сказать, что 811 -не просто проценты, важно также употребление цельных продуктов, отдых, упражнения, свежий воздух, солнечный свет и т.д. С того момента, когда я решил перейти на 811 до осуществления этого решения прошло немало времени. Я и сейчас постоянно изучаю то, что полезно и что нет, и делаю соответствующие выводы. На мой взгляд, это всё - процесс перехода, а все разговоры о "блицкриге" так и остаются разговорами, во всяком случае, для меня.

•

От: Dr. Doug Graham:
Тема: Другой путь
Дата: декабрь 17, 2004

(Примечание автора: я написал это сообщение, чтобы предложить альтернативу сообщению Jaime выше, в котором подчеркивается необходимость отказа от некоторых продуктов. Подход к 80/10/10 с точки зрения введения новых продуктов и других практик в свой образ жизни, а не с точки зрения отказа от чего-либо, сделает ваш переход на 80/10/10 более комфортным и приятным).

Я рекомендую следующий способ перехода на 811 с обычного сыроедения:

- Увеличить процент цельных, свежих, спелых, сырых, растительных продуктов в вашем рационе и в каждом приеме пищи.
- Увеличьте процент фруктов в вашем рационе, в начале каждого приема пищи.
- Увеличьте общее количество углеводов в вашем рационе, в каждом приеме пищи.
- Увеличьте количество свежей органической зелени в вашем рационе, пока вы не станете потреблять 3% или немного больше калорий в сутки из зелени.
- Увеличьте продолжительность сна настолько, чтобы вы каждый день могли честно сказать себе, что выспались.
- Увеличьте физическую активность, на нее должно расходоваться не менее 1/5 всех калорий, которые вы получаете за сутки.

Надеюсь, это поможет, д-р Д.

Формула

Так, а какие продукты нам есть? 80/10/10 получается легко и естественно, если ваши калории распределяются примерно следующим образом:

• 90 - 97 % из сладких и несладких фруктов.
• 2 - 6 % из нежной листовой зелени и сельдерея.
• от 0 до 8 % из всего остального (другие овощи, такие как капуста и брокколи, жирные фрукты, орехи, и семечки).

Ешьте фрукты в два или три больших приема пищи в течение дня, плюс большой салат вечером. Фрукты должны значительно преобладать в вашем питании, но вы можете есть столько зелени, сколько захотите.

Средние соотношения калоронутриентов разных типов пищи

Приведу приблизительное среднее соотношение калоронутриентов для различных категорий сырых продуктов, выраженное процентах калорий из углеводов, белков и жиров (У/Б/Ж)

• фрукты 90/ 5/5
• овощи 70/20/20
• орехи 10/10/80
• семена 18/12/70
• авокадо 20/ 5/75

Сколько очевидных жиров можно употреблять?

Сокращая потребление жиров до 10% или меньше от всех потребляемых калорий, вам следует помнить, что где-то около 5% ваших калорий вы получите из жиров, даже если будете есть только фрукты и овощи. Таким образом, не более 5 % от всех калорий вы должны потреблять из орехов, семян, авокадо, масел и т.п. Если в день вы потребляете 2000 калорий, то из очевидно жирных продуктов вы должны получать не более 100 (5 % из 2000).

Что это значит в плане количества продуктов? Это значит, что за один день средний человек, следующий диете 80/10/10, потреблял бы что-то одно из этого:

•1/3 авокадо среднего размера (6 унций съедобной части) или
• 0.6 унции миндаля (около 15 орехов) или
• 20 средних маслин или
• менее 1 столовой ложки масла.

Есть и другой вариант. Вы можете не есть никакой очевидно жирной пищи в течение 1-2 дней или дольше, потребляя достаточно калорий из фруктов и овощей. Спустя пару дней вы можете съесть

умеренное количество жирных продуктов, не чувствуя себя виноватым или ушедшим от 80/10/10. Если вы посчитаете соотношение калоронутриентов за неделю, вы должны получить около 80/10/10, питаясь таким образом.

Конечно, если вы на самом деле переедите жиров, то почувствуете это сразу же, и вероятно, снова, на следующее утро. Усталость, плохой привкус во рту, замедленное пищеварение, задержка стула и другие симптомы сразу сообщат вам об этом. Они дадут вам хороший стимул, чтобы вы с радостью вернулись на прямую и узкую тропинку 80/10/10.

Сколько калорий потреблять?

Многие поначалу едят недостаточно сырой пищи для того, чтобы удовлетворить свою потребность в калориях, потому что они привыкли есть концентрированную обработанную пищу. Как я уже писал в главе 10, вам нужно будет есть намного больший объем цельных свежих фруктов и овощей, чтобы получить то же самое количество калорий, которое вы могли получить от приготовленного мяса или крахмалов, потому что сырые фрукты обладают низкой калорийной плотностью. Они содержат много воды и клетчатки - как мы уже знаем, эти два вещества нам крайне необходимы, однако они намного увеличивают объем нашей пищи.

Другое препятствие, которое многим мешает перейти на 80/10/10 - боязнь есть фрукты для того, чтобы получать большую часть калорий. Как правило, фрукты значительно калорийнее овощей и зелени. Поэтому питание сыроеда должно состоять преимущественно из фруктов, а также больших салатов для того, чтобы обеспечить необходимое количество минералов, таких как натрий, калий, кальций и магний.

Определение потребности в калориях не является точной наукой. Оно дает большой разброс, особенно в вычислениях на каждый день. Лишь обобщив данные за год или несколько лет, мы, вероятно, обнаружим, что люди, чей вес стабилен, потребляют предсказуемое количество калорий, которое можно вычислить, исходя из их роста и веса, мышечной массы и объема физических нагрузок.

Масса тела х 10 = базовый уровень метаболизма

Ниже я предлагаю два критерия оценки суточной нормы потребления калорий. Они оба начинаются с умножения веса вашего тела (или желаемого/идеального веса) на 10.

Таким образом вычисляется приблизительный базовый уровень метаболизма (БУМ) количество калорий, небоходимых для нормального функционирования вашего организма в состоянии покоя

Например, если вы весите 150 фунтов, то вам необходимо около 1500 калорий в день, плюс-минус 10%, только на поддержку организма в состоянии покоя. Затем, в зависимости от уровня физических нагрузок, я предлагаю сделать следующие вычисления.

Рекомендации для людей, ведущих активный образ жизни

Мои рекомендации по потреблению калорий, вероятно, будут отличаться от того, что говорится в других источниках. Я советую потреблять больше калорий, чем их содержится в питании среднестатистического американца, так как я исхожу из здорового (высокого) уровня физических нагрузок - такого, какой был бы у людей, добывающих себе пищу в природных условиях.

В естественных условиях людям приходилось проходить большие расстояния пешком, лазать по деревьям, и иногда даже плавать, чтобы добыть пищу и найти теплое место. Их уровень физического развития был значительно выше чем, у среднего американца, как и затраты калорий. Чем больше человек ест, тем больше полезных веществ он сможет усвоить. Но чтобы питаться правильно, мы должны были вести активный образ жизни, чтобы быть здоровыми.

Я советую здоровым спортивным людям тратить на физические нагрузки столько калорий, сколько им необходимо в состоянии покоя, т.е. БУМ. (БУМ в покое = 10 х идеальная масса тела). То есть, мужчина весом 150 фунтов, с БУМ 1500 калорий должен затрачивать еще как минимум 1500 калорий на физическую активность в течение дня, что в общей сложности дает около 3000 калорий.

На диете 80/10/10 вы будете потреблять больше питательных веществ, чем средний американец. Ваша физическая форма будет постепенно улучшаться в соответствии с уровнем нагрузок.

Рекомендации для малоактивных людей

Чтобы меня правильно поняли, повторю еще раз: чтобы питаться правильно, мы должны вести активный образ жизни, чтобы быть здоровыми. Этим я хочу сказать, что даже "самая лучшая" диета никогда не даст настоящего здоровья, если она не будет сопровождаться физической активностью и всеми остальными необходимыми элементами здорового образа жизни (см. "Основные элементы здоровья")

Я настоятельно рекомендую уделять своему физическому развитию не меньше внимания, чем правильному питанию.

Но если вы все же не очень спортивный человек, который встал на путь к здоровью и хорошей форме, вот несколько советов по потреблению калорий.

Если весь день вы вели сидячий образ жизни, прибавьте 200 калорий к БУМ. Затем прибавьте калории затраченные на упражнения, примерно 300-600 за тренировку. В зависимости от частоты, интенсивности и продолжительности эта цифра может быть больше или меньше. Если ваша работа связана с физическим трудом, прибавьте 800 - 1600 калорий или больше.

Таким образом, женщина, которая ведет сидячий образ жизни и весит 130 фунтов, должна съедать 1300 калорий лишь для того, чтобы поддерживать массу тела. Предположим, что ей нужно еще 260 калориях (дополнительные 20 %) в день, чтобы покрыть расходы на такую физическую деятельность, как обойти вокруг дома, подняться по лестнице, сходить за почтой и т.д. Такая женщина должна съедать около 1560 калорий в день.

Крупный мужчина весом 280 фунтов, накачанный и не толстый, участвующий в спортивных соревнованиях и работающий на стройке, нуждается в 2800 калориях для БУМ. Прибавьте к этому 1500 калорий, которые он расходует каждый день на работе каждый день и 400, которые он тратит на ежедневную тренировку. Этот мужчина должен съедать достаточно пищи, чтобы получать около 6250 калорий в день. Это в три раза больше калорий, чем у сидячей женщины в первом примере.

Сравнение содержания калорий: 8 унций отдельных продуктов

Эта таблица показывает огромный диапазон калорийной плотности между сочными и жирными цельными продуктами в программе 80/10/10. Во всех случаях порция еды весит восемь унций. (Обратите внимание, что вам нужно съесть 42 порции салата-латука по 8 унций каждая, или 21 большую головку, чтобы получить столько же калорий, сколько содержится в одной порции орехов макадамия!)

- Салат-латук: 39 калорий (1 маленькая головка)
- Огурец: 27 калорий (половинка среднего)
- Помидор: 41 калория (2 средних)
- Персик: 89 калорий (2 средних)
- Яблоко: 109 калорий (2 маленьких)
- Манго: 147 калорий (1 средний)
- Банан 202 калории (2 средних)
- Авокадо 362 калории (1 большой)
- Кешью 1254 калории (1.7 стакана)
- Семена подсолнечника: 1293 калории (1.5 стакана)
- Миндаль 1318 калорий (1.7 стакана или 200 орехов)
- Грецкий орех 1483 калории (2 стакана или 57 орехов)
- Макадамия 1628 калорий (1.7 стакана, или 88 орехов)

Сколько нужно есть

Чтобы вы получили представление о необходимом объеме съедаемых фруктов и овощей, предположим, что ваша суточная норма - 2000 калорий. Банан среднего размера содержит 105 калорий, большая дыня - 461 калорию; средний персик - 39 калорий; и большой салат - около 175 калорий (большая головка латука весом 20 унций даст 96 калорий, и фунт несладких фруктов - около 75 калорий).

Чтобы употребить 2000 калорий из сырой пищи, вам нужно будет съесть большую дыню (461 калорий) на завтрак, 12 бананов на второй завтрак (1260 калорий), 4 персика перед обедом (153) и большой салат на обед (175) Это даст 2026 калорий и соотношение калоронутриентов 90/6/4 (90%

углеводов, 6% белков и 4% жиров). Если в этот день у вас не будет физических нагрузок, то можете исключить два банана и один персик.

Если вы хорошо потрудились, то можете добавить половинку (6 унций) калифорнийского авокадо в салат. Это даст 145 калорий, 111 из них поступят из жиров. Соотношение калоронутриентов тогда будет 86/6/9. Добавление целого авокадо поднимет процент жиров до 13% - это не страшно, но в таком случае лучше добавить еще немного фруктов, чтобы покрыть дополнительные затраты калорий в этот день.

Диета на всю жизнь

Жизнь - это развитие, а оно обычно требует перемен. Диета 80/10/10 поначалу покажется настоящим переворотом в вашей жизни, но, когда вы получите награду за заботу о своем теле, то поймете, что вы приобрели неизмеримо больше, чем потеряли. Когда 80/10/10 станет вашим образом жизни, каждое мгновение станет для вас ярче. Я поздравляю вас с первым шагом к своему новому "Я".

Приложение А. Примерное меню

Приложение В. Часто задаваемые вопросы

Приложение С. Истории успеха с 80/10/10

Приложение D. Материалы для анализа

Об авторе

Заключение