

«По моему глубокому убеждению, из всех существующих сегодня диет наиболее здоровая — это так называемая «Диета „80/10/10“». Стремитесь получать 80% своих калорий из углеводов, 10% — из жиров и 10% — из белков».

КОЛИН Т. КЭМПБЕЛЛ, автор книги «КИТАЙСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ»

ДОКТОР ДУГЛАС Н. ГРЭМ

ДИЕТА

«80/10/10»



ТОЛЬКО В ЭТОМ
РАСШИРЕННОМ
ИЗДАНИИ:
— Дуглас Н. Грэм —
**О «ПОЛЬЗЕ»
ЗЕРНОВЫХ**
НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ПИТАНИЕ
КРАХМАЛИСТЫМИ
ПРОДУКТАМИ

Дуглас Н. Грэм
Диета 80/10/10. С
наслаждением проедая
свой путь к идеальному
здоровью, оптимальному
весу и неисчерпаемой
жизненной энергии
Серия «Самадхи (Ганга – Ориенталия)»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8014857

*«Диета „80/10/10“ : с наслаждением проедая свой путь к идеальному
здоровью, оптимальному весу и неисчерпаемой жизненной энергии /
Дуглас Н. Грэм ; [пер. с англ. Р. Назарова, А. Архипова]: Ориенталия;
Москва; 2018*

ISBN 978-5-91994-094-4

Аннотация

«Диета „80/10/10“» доктора Дугласа Грэма – наиболее полный и компетентный труд по сыроедению и фрукторианству, здоровому образу жизни и здоровому питанию в целом. Доктор Грэм – спортсмен, тренер, диетолог, врач-хиропрактик, энтузиаст

здорового образа жизни и сыроед-фрукторианец с более чем тридцатилетним стажем – консультирует спортсменов самого высокого уровня по всему миру. Обновлённое издание включает специальную главу, посвящённую вредному воздействию столь привычного для нас продукта, как зерновые. В статье «О „пользе“ зерновых» доктор Грэм исследует роль злаков в жизни современного человека. Рассматривая эту проблему с позиции здравого смысла и очевидных фактов, он раскрывает все преимущества беззерновой диеты.

Содержание

Заявление о торговых марках	8
Заявление об ограничении ответственности	10
Книга 1	11
Отзывы о диете «80/10/10»	12
Предисловие к первому русскому изданию	14
Посвящение	17
Благодарности	18
Предисловие	23
Вступление	26
Кому следует прочесть эту книгу?	28
Результаты говорят сами за себя	30
Каждому из нас дан собственный путь	32
Посвящается Ти Си Фраю	33
Введение	36
У нас больше жира и болезней, чем когда бы то ни было	37
Противоречивые сообщения	41
Наука о здоровье	43
Западня фрагментарного мышления	44
Цельные продукты – и ничего более	49
Борьба с лишним весом: бой с тенью вслепую...	56
Где соединяются диета и здоровье	58

Глава 1	62
Разве мы не плотоядные?	63
Аргументация	66
Итак, что же мы за «...ядные»?	72
Конец ознакомительного фрагмента.	86

Дуглас Грэхем

Диета 80/10/10

DR. DOUGLAS N. GRAHAM

The

80/10/10

DIET

BALANCING YOUR HEALTH,

YOUR WEIGHT,

AND YOUR LIFE ONE LUSCIOUS BITE AT A TIME

FOODNSPORT PRESS

By arrangement with FoodnSport Press 609 N. Jade Drive,
Key Largo, FL 33037, USA www.foodnsport.com

© Douglas N. Graham, 2006, 2008, 2010

Публикуется по согласованию с издательством «Фуд-н-Спорт Пресс» (США)

Перевод с английского: *Роман Назаров, Алексей Архипов*

Под общей редакцией *Александра А. Нариньяни*

Автор заявляет о своих правах на интеллектуальную собственность в полной мере, разрешённой законом. Ни одну часть этой книги нельзя воспроизводить или передавать в любой форме и любыми средствами, электронными или механическими, включая фотокопирование, аудио— и видеозапись или любые системы хранения и поиска информации, без письменного разрешения обладателя авторских прав, за исключением цитирования небольших отрывков для целей ссылок или обзоров.

Заявление о торговых марках

С момента окончания колледжа хиропрактики в 1983 году я провёл значительные исследования и много выступал по вопросам здоровья, питания и спорта перед десятками тысяч людей в Соединённых Штатах и по всему миру. Суть работы моей жизни можно описать родственными терминами «80/10/10» и «80/10/10RV» (рус. «80/10/1 °CB») и их сокращениями, соответственно, «811» и «811RV» (рус. «811CB»). Хотя вначале запись «80/10/10» означала лишь соотношение нутриентов, мои последователи знают, что сейчас она имеет куда более сложное значение. За прошедшие десятилетия я постарался наполнить концепцию «80/10/10» дополнительными значениями достаточности сна, упражнений, позитивного взгляда на жизнь и многих других факторов, благоприятствующих здоровью. Поэтому я формально заявляю о своих правах на торговые марки «80/10/10», «80/10/10RV», «80/10/1 °CB», «811», «811RV» и «811CB», чтобы сохранить высокий стандарт, который они собой представляют сейчас, и закрепить связь этих концепций в умах людей со мной и моей работой. Я надеюсь, что каждый человек, занятый в области здоровья/питания, будет уважать и принимать эти знаки, используя их только на основании лицензии или авторизации, либо, без отдельной авторизации, с должным указанием авторства и ссылкой, в соответствии с

законом и традициями.

Заявление об ограничении ответственности

Информация, содержащаяся в книге «Диета „80/10/10“», предоставляется только в качестве справочных материалов. Она не может рассматриваться как замена лечения, предписанного лицензированным лечащим врачом. Доктор Дуглас Грэм не даёт медицинских консультаций и не занимается медицинской практикой. Ни при каких обстоятельствах доктор Грэм не рекомендует конкретные виды лечения для конкретных лиц, и во всех случаях он рекомендует обратиться к врачу или иному квалифицированному медицинскому специалисту, прежде чем следовать какому-либо курсу лечения или вносить изменения в свою систему питания или приёма лекарств.

*– Дуглас Н. Грэм,
доктор хиропрактики*

Книга 1

Диета «80/10/10»

С НАСЛАЖДЕНИЕМ ПРОЕДАЯ СВОЙ ПУТЬ К ИДЕАЛЬНОМУ ЗДОРОВЬЮ, ОПТИМАЛЬНОМУ ВЕСУ И НЕИСЧЕРПАЕМОЙ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

Перевод с английского Райана Назарова

Под общей редакцией Александра А. Наринтни

Отзывы о диете «80/10/10»

«Людам, желающим найти баланс в жизни, достичь и поддерживать тот уровень здоровья, который они по праву заслуживают, я настоятельно рекомендую эту книгу».

– Кимберли Мак, «голый» веган, защитник прав животных, ведущий ток-шоу на радио и шеф-повар «живой» кухни

«Придерживаясь диеты „80/10/10“ доктора Грэма, я полна энергии и жизненных сил. Я могу жить в полную силу и наслаждаться каждым моментом. В качестве дополнительного бонуса я начинаю терять лишний вес и чувствую себя здоровой. Мне не хочется ничего другого, если я ем столько земляники и арбузов, сколько захочу!»

– Рэйчел Джонсон, автор книги «Проснись бегущим!»

«Я убеждён, что диета „80/10/10“, как её излагает и обосновывает доктор Грэм в своей книге, – величайший прорыв, когда-либо совершённый в сфере здорового питания. Читайте, изучайте и применяйте её так, будто ваша жизнь зависит от неё – потому что так оно и есть!»

– Фредерик Патенот, автор книги «Секреты сыроедения»

«Семь лет я следую диете и образу жизни „80/10/10“ доктора Грэма, и это лучшее, что я когда-либо

делал в своей жизни. Его программа позволила мне перенастроить свои диетические привычки так, что организм мой функционирует, как никогда прежде. По моему личному опыту, преимущества этого образа жизни включают высокую жизненную энергию, исчезновение всех недомоганий и депрессии, завидное терпение, благоговение перед жизнью и многое другое.

— Гэри Орландо, автор книги «По ту сторону сыроедения»

«Вооружившись данными, взятыми из новейших научных изысканий, доктор Грэм убедительно подводит нас к выводу, что человек по существу является фруктоедом и что мы должны жить на диете, основанной на фруктах. «Диета „80/10/10“» — смелое и скрупулёзное исследование. В области, кишящей спекулянтами и шарлатанами, эта книга, несомненно, сделала доктора Грэма непререкаемым голосом авторитета и мудрости».

— Ринн Берри, автор книги «Пища для богов: Вегетарианство и мировые религии», советник по истории Североамериканского общества вегетарианцев

Предисловие к первому русскому изданию

Я искренне и от всей души приветствую тех, кто читает эти строки. Хотя такое письменное приветствие или видео-обращение в интернете не идут ни в какое сравнение с личными тёплыми дружескими объятиями, ближе этого подобраться к России и россиянам мне пока не удалось. Я буду очень рад наконец-то посетить Россию и надеюсь, что это произойдёт в ближайшем будущем. «Диета „80/10/10“» – моя первая книга, переведённая на русский язык, и для меня это, безусловно, важное и волнующее событие. Очевидно, что в России существует неподдельный и растущий интерес к сыроедению, и я очень рад, что мне представился шанс поделиться со всеми, кто увлечён идеей здорового живого питания, этой крайне эффективной, работающей системой.

«Но постойте, – скажете вы, – сырая пища в наших северных широтах?» Именно так, и, более того, это совершенно естественно. Птицы, волки, олени, все без исключения животные едят только сырую пищу, демонстрируя при этом отличное здоровье и завидную жизненную силу. Для того чтобы согреться, нам не нужна горячая пища – для этого предназначены одежда, тёплые одеяла, отопление и физическая активность. Кроме того, люди ведь не прекращают есть горячую, приготовленную пищу, когда приходит лето и на улице

становится тепло, так зачем же прекращать есть сырую пищу, когда приходят зимние холода? У каждого живого существа есть его естественная природная, или видовая, диета, и все продукты в ней по определению сырые. Хищники едят мясо, травоядные щиплют зелёную травку, а рацион ВСЕХ животных, анатомически и физиологически схожих с человеком, преимущественно состоит из цельных, свежих, спелых, сырых, органических фруктов и овощей. И в этом вопросе нет места спорам, возражениям или альтернативным мнениям: фрукты и овощи – наше видовое питание. Да, мы весьма адаптивны и можем употреблять и другие продукты, но за это всегда приходится платить определённую цену, и ценой этой в данном случае станет наше здоровье.

«Диета „80/10/10“» предоставит вам ясную и понятную программу, которой можно с уверенностью следовать, идеи рецептов на все времена года и достаточный объём информации, чтобы понять, хотите ли вы попробовать – дать этой программе тот шанс, которого она заслуживает. В книге описываются причины всех наших пищевых пристрастий и то, как правильно перейти на питание сырой растительной пищей, чтобы она в полной мере насыщала ваш организм, в изобилии снабжая его всеми питательными веществами, что позволит вам обрести великолепное здоровье, поддерживать идеальный вес и показывать лучшие спортивные результаты, на которые вы способны.

Если вы хотите питаться, как люди, жившие в Золотую

эпоху человечества, система «80/10/10» для вас. Вставляйте в авангарде этого движения, потому что скоро все будут говорить о диете «80/10/10». Возьмите эту книжку, прочтите её от корки до корки и передайте тому, кто вам дорог и чья судьба вам не безразлична. Питайтесь живой растительной пищей по системе «80/10/10» и станьте живым вдохновляющим примером здоровья и бодрости для ваших друзей, родных и близких.

Доктор Грэм

Посвящение

*С любовью и уважением я посвящаю эту книгу
своему другу и наставнику, покойному Ти Си Фраю.*

Произнося прощальное слово во время поминальной службы по Терри, я пообещал, что память о нём будет жить. Вся моя жизнь – и эта книга, которую вы держите в руках, – воплощение высказанного тогда намерения. Пусть плоды его трудов продолжают приносить благо людям, меняя их к лучшему, до тех пор, пока здоровый образ жизни не станет нормальной и естественной реальностью для каждого человека.

Благодарности

Я хочу выразить признательность множеству людей, сделавших появление этой книги возможным. В её создании столь многие сыграли важную роль, что всех и не перечислить.

В первую очередь – особая благодарность соратникам, которые помогали мне прояснять собственные мысли по предметной части данной книги: Гейлу Дэвису, Дэйву Кляйну, Кену Лайлу, Лори Мастерс, Тиму Трейдеру, Лори Клиффорд, Роберту Снайдеку, Брюсу Брейзису, Дэвиду Роденбухеру, Кэтрин Галипо и Джону Пьеру.

Вклад этот вносился в разной форме, от информации до правок, от исследований до поддержки и утешений. Некоторые из вас образовали необходимый для меня совет экспертов, другие задавали вопросы, вносившие ясность то в один, то в другой аспект проекта. Кое-кто помог, просто поделившись подробностями своей диетической программы, включая проблемы и решения, обнаруженные в процессе её реализации. Хочу, чтобы вы все знали, сколь важным было ваше влияние.

За негласный вклад я особо хочу поблагодарить Денниса Нельсона, Дэвида Тейлора, Джастина Лелию, Джоша Штайнхаузера, Тома Кушву, Гидеона и Джеки Графф, Нэнси Парлетт, Тодда Юэна, доктора Дебору Вуд, Чарли Морта, Крей-

га Бишопа, Коби Сигенхалера, Сьюзен Слассер и Шари Лейтерман.

Хочу сказать спасибо Джону Роббинсу и Майклу Грегору за великодушное разрешение перепечатать некоторые из их опубликованных работ, а также Антонию Хорн, которая оказала мне честь, разрешив включить выдержки из работ её покойного мужа Росса Хорна.

Многие люди настойчиво подталкивали меня скорее отправить этот труд в печать, потому что хотели показать его своим близким. Каждый из вас внёс свой особый вклад, давая мне нечто, сделавшее возможным продолжение работы. Спасибо вам за это. Для меня невероятно важно, что вы считали моё дело достаточно значительным, чтобы потратить энергию и заставить меня написать эту книгу. Те из вас, кто отдавал своё драгоценное время, чтобы я мог продвигаться в реализации этого проекта, оказали неоценимую поддержку.

Многие помогали мне создавать раздел «Часто задаваемые вопросы», предоставляя вопросы и, во многих случаях, подходящие ответы на них. Я признателен Рэндаллу Фелпсу, Джейни Гарденер и Джеку Уитли за помощь в редактировании этого раздела.

Марр Нилон, твои усилия и помощь в продвижении этого начинания были (и остаются) невероятными, спасибо тебе за это.

Моя племянница Шейла Джой Майк, спасибо за фитнес-мотивацию, поддержку и бесконечную помощь в работе

с моим веб-сайтом. Спасибо и сестре Шейлы, Лайэти Натанье Майк, за то, что блюла мою интеллектуальную честность и помогала в поддержании широты моего видения своими музыкальными релаксациями.

Спасибо моему издателю Гейл Дэвис за долгие ночи корректуры и бесчисленные советы в отношении того, как следует лучше освещать эту книгу и мой бизнес в целом, – позволившие им стать тем, чем, как я всегда верил, они и должны были стать.

Часы становились всё короче, пока я работал над «Дие-той „80/10/10“». Я часто терял ощущение времени, и бывало, что с ними я не выполнял принятые на себя обязательства, пропускал встречи, приёмы пищи, игнорировал мою личную потребность в физической активности и даже сон.

К счастью, надо мной парит особое благословение, выражающееся в том, что в моей жизни есть персональный ангел, и заботу обо мне она превратила в своё основное занятие. Я хочу поблагодарить свою прекрасную жену Розу за её самоотверженное нескончаемое внимание в то время, когда я работал над этой книгой. Без её постоянной помощи и поддержки я бы никогда не смог найти на всё это достаточно времени. Не думаю, что без неё я смог бы успешно и в добром здравии дойти до конца, даже принуждаемый к этому.

Спасибо, Роза, за внимание, уделённое великому множеству больших и малых деталей жизни. Сам я упустил бы их в погоне за завершением своей работы. Я могу лишь надеять-

ся, что ты в той же мере чувствуешь себя вознаграждённой и так же чувствуешь мою поддержку.

Я в неоплатном долгу перед моими любящими родителями Марти и Беа, всегда учившими меня быть успешным взрослым человеком на своём блистательном примере. В воспитании моей собственной дочери, Фейчески, я хотел бы быть способным проявлять те же родительские навыки, что они продемонстрировали, воспитывая меня, хотя бы с малой толикой их искренности и изящества.

Отдельно мне хотелось бы выразить искреннюю признательность моему редактору Лори Мастерс из «Пресижн Ревижн» (www.GreenSongPress.org) и Карине Хонге, чья компетенция столь же обширна и разнообразна, как и те задачи, с которыми мы сталкивались. Время, которое эти прекрасные женщины посвятили проверке фактического материала, изысканиям, редактированию, структурированию и форматированию данной книги, исчисляется годами. Их самоотдача, писательские навыки и слаженная командная работа вывели книгу на новый уровень.

Лори, спасибо за то, что своим изумительным мастерством исследователя всегда помогала мне оставаться честным, и за фильтрацию моих текстов, после которой осталось лишь то, что я действительно хотел сказать. Твой коронный способ «вспахивать» фрагментированный манускрипт и превращать его в связанную книгу в очередной раз доказал

свою ценность и эффективность. Я всегда буду благодарен за твою непоколебимую преданность мне и этому проекту, за твою способность цепко удерживать в нужном русле миллионы его деталей. Я очень признателен и за твой личный вклад в эту книгу (особенно за главу 8 и приложение D). Я убеждён, что ты – лучший редактор в этом уголке Вселенной.

Карина, трудно было придумать более удачное решение, чем включить тебя в нашу команду. Спасибо за неустанные усилия по завершению в срок всего и вся, о чём бы тебя ни попросили, с невероятной скоростью и мастерством.

Предисловие

Как триатлонист категории «Железный человек» (англ. *Ironman*), ультрамарафонец и победительница почти тысячи гонок, я знаю, насколько важно правильно питаться. Меня обескураживает, когда я вижу, сколько ложной информации по диетологии распространяется с единственной целью – заработать деньги. Так много людей сознательно введены в заблуждение относительно правильного и здорового питания, что ожирение достигло беспрецедентного уровня. А поскольку на эти схемы вытягивания денег клюёт всё больший процент населения, то упомянутое ожирение и связанные с ним болезни будут распространяться и дальше ужасающими темпами.

Снова и снова я слышу, как люди говорят, что пробовали «всё», чтобы сбросить лишний вес – низкожировые, жиrowые, низкоуглеводные, углеводные, низкобелковые, белковые диеты, все виды таблеток, инъекций, порошков и суспензий: вы называете что-то – и они говорят, что пробовали это. Главная причина их неудач – дезинформация.

В неудаче каждой диеты есть свои причины. Диета, названная «низкожировой», обычно 30 %-ная по жирам, в действительности низкожировой вовсе не является, а её авторы не имеют понятия о том, как достичь искомой низкожировой нормы в 10 %, описываемой в данной книге. Диеты с вы-

соким содержанием жиров и вовсе могут быть опасны; они подвергают вас риску болезней, от которых преждевременно умирает большинство жителей западных стран. Низкоуглеводные диеты тоже опасны: большинство людей не догадываются, что идеальная диета на 80 % состоит из углеводов. Но – важная оговорка – это должны быть правильные углеводы.

Белковые диеты ведут к остеопорозу, болезням почек и отсутствию энергии для здоровой физической активности. Мясомолочная промышленность убедила большую часть населения в том, что низкобелковые диеты не работают и что чем больше белков вы потребляете, тем лучше – заявление, не имеющее ничего общего с истиной.

Что касается таблеток, инъекций, порошков и суспензий, то все эти ухищрения и чудодейственные снадобья никогда не принесут здоровья, к которому стремятся люди. Они не догадываются о том, что в действительности ожирение – симптом неправильно выбранной диеты. Это же верно и для большинства других болезней, от которых мы страдаем, – например, болезней сердечно-сосудистой системы, онкологических заболеваний, инсультов, сахарного диабета¹, артрита, колита, запоров, остеопороза, угревой сыпи, эректильной дисфункции, старческого слабоумия, даже расстройств зре-

¹ Далее везде – «диабета». Здесь и далее звёздочкой отмечены примечания переводчика и редактора, цифрами в квадратных скобках – авторские примечания, размещённые в конце книги на с. 502.

ния и слуха. Всё это симптомы болезней, вызванных неправильным питанием.

Вы держите в руках книгу, которая даст вам диетологические знания, необходимые каждому человеку. Не нужно участвовать в триатлонах «Железный человек» или даже стремиться к этому, но вы просто обязаны прочитать «Диету „80/10/10“»!

Руфь Е. Хайдрих,
*доктор медицины Автор книги «Гонка на выживание»*²
www.ruthheidrich.com

² Ruth E. Heidrich. A Race For Life (на русский язык не переводилась).

Вступление

Писать эту книгу было нелегко. В прошлом я несколько раз пытался создать «Диету „80/10/10“», но проект оказался чертовски сложен и полон фальстартов. По разным причинам ни один кусок именно этой книги не оказался в итоге простым. Могу лишь предположить, что тут вполне применимо старое высказывание «ничто стоящее не рождается легко». Я уверен, что из всего написанного мною до сей поры это самая достойная книга.

Во время работы над «Диетой „80/10/10“» я находился в постоянном ожесточённом внутреннем споре с самим собой, гадая, каким образом можно вызвать отклик у максимально широкого круга читателей:

- Как я достучусь до большего числа людей – вызывая к их умам или сердцам? Поддержу ли я их желание изменить привычное питание цитированием цифр, новейших исследований, научных изысканий и фактов из учебников?

- Не потеряют ли читатели интерес из-за всех этих мелочей, или каждый кирпичик информации, положенный на такие же кирпичики, образует в итоге убедительный и цельный фундамент знания?

- Как глубоко следует погружаться в детали, пытаясь донести свою точку зрения? Будет ли достаточно сказать, что все животные, устроенные подобно нам, едят фрукты и ово-

щи и очень мало жиров, а потому и нам следует поступать так же?

- Как будут восприняты рассказы и откровения об идеальном здоровье, безграничной энергии, неожиданном исцелении, потере веса без каких-либо усилий, духовном пробуждении и вновь обрётённой жажде жизни – как преувеличение или как правдивый воодушевляющий пример?

И, быть может, наиболее беспокоящий вопрос...

- Если я что-то упущу, будет ли у меня второй шанс?

Мне часто приходилось по нескольку дней вести изыскания для того, чтобы написать одну-две фразы. Казалось, что чем больше я узнаю, тем больше предстоит ещё узнать. Наконец, передо мной встал выбор: писать собственную книгу или окончательно превратиться в читателя чужих трудов.

Я собрал невероятный объём информации, но львиная доля того, что я узнал, непосредственно не относилась к тематике данной книги. Уповаю лишь на то, что этот обширный материал пригодится мне для будущих работ.

Кому следует прочесть эту книгу?

Я написал её для всех, кто верит, что нормальный вес и великолепное самочувствие даются нам по праву рождения. Но на нас же лежит и ответственность за них, поэтому эта книга для всех, кто готов работать для достижения той физической формы и здоровья, к которым стремится.

План «80/10/10» не ставит вас перед выбором «всё или ничего». Вместо примитивного следования диете он позволяет творчески работать над достижением цели. Вам не обязательно есть по большей части вегетарианскую или сыроедную пищу, чтобы получить пользу от программы «80/10/10».

Если ваше питание относительно близко к стандартной американской диете³, то «80/10/10» – это та программа, которая позволит вам продолжать есть привычную пищу, по мере возможности добавляя в неё новые продукты, которые будут приближать вас к цели. Направление, а не скорость, является важнейшим аспектом обучения успешному применению на практике диеты «80/10/10».

³ Стандартная американская диета (*Standard American Diet, SAD*. В англоязычных текстах часто обыгрывается аббревиатура *SAD* как отдельное слово – *sad*, – означающая буквально «печальный», «грустный» или «унылый», т. е. «печальная диета») состоит из мучных, мясных и молочных продуктов более чем на 50 %, с добавлением высокой доли кондитерских изделий. Более подробное описание стандартной американской диеты см. в разделе «У нас больше жира и болезней, чем когда бы то ни было».

Если вы уже перешли на вегетарианскую, веганскую или сыроедную систему питания, то принципы, изложенные в данной книге, продвинут вас ещё на шаг вперёд. По сути эта книга – «счастливый билет» для начинающих сыроедов. Я просто счастлив, что сумел, наконец, написать книгу о программе, которую вот уже многие годы преподаю сообществам сыроедов и вегетарианцев.

Обескураженные неспособностью преуспеть на сыроедном питании и запутанные противоречивой информацией, которую они слышат от других учителей, энтузиасты сыроедения изливали мне душу: «Я готов биться об заклад, что в самом деле следую сыроедной диете с высоким содержанием жиров, но не знаю, как во всём этом разобраться, и мне надо больше практической информации о том, как изменить эту ситуацию».

Теперь я стою перед сыроедным сообществом с готовыми расчётами и ясными доказательствами того, что в наших рядах потребляется опасно большое количество жиров – и с чётко изложенным планом действий для тех, кто хочет поднять планку и прийти к действительно низкожировому сыроедному питанию, способному подарить нам подлинное здоровье.

Результаты говорят сами за себя

Принципы, которыми я делюсь в этой книге, отражают более чем четверть века исследований и почти два десятилетия частного консультирования по вопросам здоровья, питания и спортивных результатов. Всё это время я и сам следовал программе «80/10/10» – вместе с тысячами людей, обратившихся ко мне за помощью, непрестанно восхищающихся заново обретенным здоровьем, жизненной силой и физической формой.

Я наблюдал, как совершенно разбитые болезнями люди восстанавливали высокий уровень здоровья и жизнеспособности, просто внося осознанные и разумные изменения в свой образ жизни и питания. Я наблюдал, как люди, названные официальной медициной «неизлечимо больными», исцеляли себя с помощью программы, описанной в данной книге. Я наблюдал, как бывшие спортсмены мирового уровня достигали такого эффекта омоложения, что снова устанавливали личные рекорды в своих дисциплинах. Воистину, «80/10/10» – не только «диета», но и формула успеха. И она всё продолжает улучшаться.

В приложении С я собрал коллекцию отзывов здоровых, счастливых и успешных людей, практикующих образ жизни «80/10/10». Их воодушевляющие истории говорят сами за себя.

На каком бы этапе пути к непрестанно улучшающемуся самочувствию вы ни находились, я надеюсь, что вам понравится читать «Диету „80/10/10“» и вы сочтёте её полезной, мотивирующей и полной новых открытий. Я искреннейше верю в то, что на её страницах вы найдёте советы по питанию, необходимые вам для обретения, восстановления и поддержания сияющего красотой, подтянутого тела вашей мечты и уровня здоровья, который превзойдёт самые смелые ваши ожидания.

Каждому из нас дан собственный путь

Хотя мой опыт говорит, что оптимальным питанием служит 100 % сыроедная версия диеты «80/10/10», другие низкожировые программы питания преимущественно растительной пищей так же приносят существенную пользу здоровью – и многие люди считают их верным решением. Если вы обнаружили, что осуждаете других за то, что они не остановились на полностью сыроедном, низкожировом и даже веганском питании, умоляю вас: сделайте *большой* шаг назад и признайте, что каждый из нас принимает в жизни собственные решения, и нет единого, идеального для всех маршрута.

Меня крайне огорчают и обескураживают бесконечные рассказы о том, как воодушевлённые сторонники «80/10/10» объявляли бойкот своим семьям или занимали фундаменталистскую позицию «святее Папы Римского» по отношению к знакомым, «не узревшим свет истины».

Друзья мои, если вы перестали общаться с любимыми из-за еды, вы упустили суть! Здоровый образ жизни включает здоровые взаимоотношения и сочувствие к вашим близким. Если вы хотите помочь любимым людям, примите их такими, какие они есть, а затем ведите их, вдохновляя своим примером, с открытым сердцем – и так вы добьётесь значительно большего успеха.

Посвящается Ти Си Фраю

Покойный Ти Си Фрай⁴ (1926–1996), всемирно известный и многими любимый исследователь и популяризатор здорового образа жизни, был моим наставником. В мире здоровья и питания он помогал мне отделять зёрна от плевел. Он никогда не говорил мне, *что* думать, но часто объяснял, как это делать, чтобы отточить процесс мышления и найти мою собственную истину. Ему нравилось доводить линию мышления до логического и часто единственно верного вывода.

Вместе с Ти Си (он несколько раз говорил мне, что Ти – его полное имя, но друзья часто звали его Терри) мы прочли лекции в сотнях городов, устраивая семинары выходного дня в течение большей части восьмидесятых и в начале девяностых годов. Мы продавали не продукты, а только знания. Темы выступлений почти каждый раз были разными, но всегда затрагивали какой-то аспект здоровья.

Однажды я спросил Терри, почему бы нам просто не выработать единый формат тематических лекций, которого мы могли бы придерживаться во всех городах на нашем пути.

«Так я учу тебя», – ответил он, улыбнувшись своей неотразимой улыбкой. Мне хочется думать, что у него это получилось.

Даже при самом богатом воображении Терри нельзя бы-

⁴ Т. С. (Tony Camell) Fry.

ло счесть совершенством. Он открыто признавал свои недостатки. Формально у него было минимальное образование. В возрасте 45 лет, когда его здоровье стало ужасным из-за совершенно бездумного образа жизни, полного излишеств, он полностью изменил свою жизнь. Врачи сказали, что жить ему осталось не так уж много. Изменение питания вкупе с вниманием ко многим другим необходимым аспектам здорового образа жизни подарили Терри ещё двадцать пять лет.

В конце концов перенапряжение взяло над ним верх. Он просто заработался насмерть в попытке донести своё послание здоровья до возможно большего круга людей. Труд Терри не пропал втуне. Его ученики уже внесли и продолжают вносить ещё более глубокий вклад в современное оздоровительное движение. Наиболее примечательна работа Харви и Мэрилин Даймонд и их революционная книга «Что есть, когда есть, сколько есть»⁵. Многие ученики Терри написали свои книги, и я горжусь тем, что вхожу в их число.

При жизни Терри часто бывал в моём доме. В гостях он не единожды заявлял, что его письменные труды – для людей, что он хотел бы, чтобы все могли использовать их во благо. Он щедро предлагал мне перепечатывать их каждый раз, когда я найду это уместным.

Не премину сделать это и в данной книге. Я включил

⁵ «Что есть, когда есть, сколько есть» Х. Даймонд, М. Даймонд [пер. с англ. Евелевой Л.И.]. – М.: Крон-Пресс, 1998. – 127 с. – (Будьте здоровы). – Пер. изд.: Fit for life / H. Diamond, M. Diamond.

несколько коротких фрагментов из работ Терри в «Диету „80/10/10“». Самый большой из них – сравнительная анатомическая оценка естественного питания человека как биологического вида, включённая мной в несколько переработанной форме в главу 1.

Введение

Вот уже более сорока лет американцам твердят, что они потребляют слишком много жиров, однако наше потребление этого нутриента⁶ за прошедшее время практически не изменилось ^[1]⁷. Мы не сумели снизить жирность питания несмотря на масштабные образовательные программы и повальное увлечение углеводными диетами, нежирным мясом, кашами-мюсли, сухими завтраками и диетическими батончиками с низким содержанием жиров и полными пищевого волокна⁸, обезжиренными десертами, молочными продуктами и закусками.

⁶ Нутриенты – биологически значимые элементы (важные элементы питания, совокупность макро- и микроэлементов), включая углеводы/белки/жиры, витамины, минералы, пищевое волокно и пр.

⁷ Примечания начинаются на с. 502

⁸ *Dietary fiber (fiber)* в популярной литературе зачастую переводится как «клетчатка», однако в строгом медицинском смысле «клетчатка» означает сумму всех видов целлюлозы, встречающихся в пищевых продуктах. Более правильно переводить *fiber* как «пищевые волокна» или «балластные вещества» (далее по тексту термины «волокна», «пищевые волокна» и «клетчатка» используются как синонимы и обозначают одно понятие).

У нас больше жира и болезней, чем когда бы то ни было

Тем временем мы как нация стали самыми толстыми людьми на планете Земля и продолжаем толстеть. Две трети американцев имеют избыточный вес, половина из них страдает ожирением. При такой распространённости лишнего веса мало кто осознаёт, насколько исказилось наше представление о «нормальном» уровне жира в организме, допускающее теперь десятки лишних килограммов. Как ни печально, морбидное ожирение⁹ быстро поднимается в национальных статистических рейтингах «предотвратимых причин смерти». Прочтите следующий отрывок.



В США ОКОЛО ТРЕТИ ПОТРЕБЛЯЕМЫХ КАЛОРИЙ ПОСТУПАЕТ С НЕЗДОРОВОЙ ПИЩЕЙ^{10[2]}

⁹ Морбидным (болезненным) в медицине принято считать такое ожирение, при котором индекс массы тела больше 40 кг/м^2 . Превышение этого порога чревато такими осложнениями, как сахарный диабет, гипертония и др.

¹⁰ *Junk food* – собирательный термин для коммерческих продуктов глубокой

Сара Янг,

специалист по связям с общественностью, 1 июля 2004 года.

«Новости университета Калифорнии в Беркли»

Глэдис Блок, профессор эпидемиологии и вопросов питания в здравоохранении из университета Калифорнии в Беркли, опубликовала в июньском номере «Журнала пищевых технологий и анализа продуктов питания»¹¹ следующее исследование.

Было выявлено, что три группы продуктов – сладости и десерты, сладкие безалкогольные напитки и алкоголь – составляют почти 25 % потребляемого американцами калоража¹². Солёные снеки и напитки с фруктовыми вкусами составляют дополнительные 5 %, что доводит совокупную энергетическую долю пищи, бедной нутриентами, как минимум до 30 % в общем калораже.

«Что действительно тревожит – это значительный вклад „пустых калорий“¹³ в рацион американцев, – говорит Блок. –

переработки с низкими питательными качествами. Дословно – «еда-мусор».

¹¹ Journal of Food Composition and Analysis.

¹² Калораж (*calorie intake*) – потребление калорий, определяется количеством основных питательных веществ – белков, жиров, углеводов, входящих в суточный рацион [Епишкин Н.И. *Исторический словарь галлицизмов русского языка*].

¹³ *Empty calories* – продукты с высокой энергетической ценностью, но низким содержанием витаминов, минералов, ферментов, волокон и других питательных элементов.

Мы знаем, что люди поглощают огромную массу нездоровой пищи, но то, что американцы получают почти треть калорий из этой категории продуктов питания, – попросту вызывает шок. Неудивительно, что в этой стране наблюдается настоящая эпидемия ожирения».

ЧТО ЕДЯТ АМЕРИКАНЦЫ ^[3]

№	Группа продуктов	% от общей калорийности, в порядке убывания	Суммарный% текущей и предыдущих позиций
1	Сладости, десерты	12,3	12,3
2	Говядина, свинина	10,1	22,3
3	Хлеб, рулеты, крекеры	8,7	31,0
4	Многокомпонентные блюда	8,2	39,2
5	Молочные продукты	7,3	46,5
6	Безалкогольные напитки	7,1	53,6
7	Овощи	6,5	60,1
8	Курица, рыба	5,7	65,8
9	Алкоголь	4,4	70,2
10	Фрукты, соки	3,9	74,2

Стандартной американской диете соответствует акроним *SAD*¹⁴, и это печальное свидетельство стремительной физической и умственной деградации самых преуспевающих на-

¹⁴ Буквально – «печальный» (англ.).

ций на земле. С тех пор как мы стали есть больше нездоровой пищи, животных продуктов, химических добавок, токсичных пестицидов и генетически модифицированных организмов, наше здоровье становится хуже и хуже. Цифры ошеломляют:

- **Ожирение:** В 2000 году нездоровое питание вкупе с ожирением и физической пассивностью вызвали в США более 320 000 смертей и попали в число самых частых предотвратимых причин заболеваний ^[4]. Ожирение – основная причина трёх наших главных убийц: болезней сердца, рака и инсульта ^[5].

- **Болезни сердца:** Хотя говорят, что первый зарегистрированный случай сердечного приступа был описан в британской медицинской литературе чуть более ста лет назад (в 1878 году), сейчас каждый пятый американец страдает от той или иной формы заболеваний сердца и более 2 500 американцев умирают от них каждый день ^[6]. В 2001 году от болезней сердца умерли почти 700 000 американцев ^[7].

- **Рак:** Лишь одно или два поколения назад рак считался «дедушкиной» болезнью. Сейчас у нас создаются целые онкологические клиники исключительно для детей. Ожидается, что в 2008 году будет диагностировано около 1,3 миллиона новых случаев рака, и предсказывается примерно 564 000 смертей от онкологических заболеваний ^[8].

- **Диабет:** Более 18 миллионов американцев имеют диа-

бет, шестую по распространённости причину смерти в Северной Америке. С 1991 года число взрослых с диагностированным диабетом в США увеличилось на 61 %, и прогноз гласит, что оно удвоится к 2050 году, затронув каждого третьего американца, рождённого в 2000 году. Сейчас диабет уносит более 200 000 жизней ежегодно [9].

В оригинальном тексте – *enzyme*. Здесь надо заметить, что, хотя термин «ЭНЗИМ» в последнее время активно используется в диетологии, более правильно употреблять термин «фермент». Здесь и далее подразумевается, что термины «фермент» и «ЭНЗИМ» – синонимы.

Противоречивые сообщения

Глупо полагать, что можно жить, как раньше, а результат при этом будет другим. Если мы и вправду хотим здоровья, надо начинать вести более здоровый образ жизни. Но что именно надо изменить?

Ежедневно нас с головой накрывает шквал взаимно противоречивых мнений и исключаящих друг друга интерпретаций практически всех аспектов науки питания. Диетология настолько наполнена конфликтующими теориями, что так называемые представители точных наук – физики, математики, физические химики и другие – часто низводят диетологию до «лженауки».

Неразбериха – единственное, что остаётся неизменным в

вопросах регулирования веса тела. Почти каждую неделю новое диетическое помешательство входит в моду и обязательно провозглашается «лучшим ответом» на наши стелания по тонкой талии. Одни советчики предписывают минимизировать потребление жиров, а другие утверждают, что жиры не ведут к избыточному весу и по факту улучшают наше здоровье. Одни поносят углеводы, а другие приводят убедительные доказательства того, что нашим основным продуктом питания должны быть цельные зерновые. Нам остаётся гадать: какие же из этих конфликтующих теорий верны? Какие являются профанациями? Существует ли некая разумная середина?

Хуже того: если вам хочется не просто выглядеть привлекательно и подтянуто, а ещё и обладать отменным здоровьем, то воды экспертных мнений становятся ещё мутнее. Один самопровозглашённый «эксперт» говорит, что минералы – важнейший аспект питания, а другой заявляет, что структурированная вода вылечит всё, что у вас болит. Орды учёных, диетологов, врачей, «целителей» и просто предприимчивых дилетантов набивают магазины книгами, собирают толпы на циклы лекций с убедительными рассказами о жизненно важных качествах витаминов, незаменимых жирных кислот, антиоксидантов, ферментов¹⁵ или других «пи-

¹⁵ В оригинальном тексте – *enzyme*. Здесь надо заметить, что, хотя термин «энзим» в последнее время активно используется в диетологии, более правильно употреблять термин «фермент». Здесь и далее подразумевается, что термины «фермент» и «энзим» – синонимы.

люль бессмертия», которые обязательно разрешат все вопросы здоровья, старения и избыточного веса.

Все эти течения яростно отстаивают свои территории. И это понятно. Большинство из них глубоко привязаны – в финансовом отношении – к своему частному диетическому подходу, включающему программы питания, биологически активные добавки, функциональные продукты, мотивационные семинары, фасованные готовые обеды и широкий спектр всевозможных аксессуаров.

Эта неразбериха в своё время смутила и мой ум. За долгие годы я перепробовал больше диет, чем большинство из нас в состоянии перечислить. И это было особенно показательным в моём случае, так как я искал оптимальный режим питания для здоровья, высоких спортивных результатов и управления своим весом *одновременно!* Я устал проверять вариант за вариантом, но что оставалось делать? Я должен был найти то, что сработало бы для меня на всех уровнях.

Наука о здоровье

Туман для меня начал рассеиваться в конце семидесятых годов. Я помню, как меня наполнило предвкушение чего-то стоящего, и я испытал облегчение, когда после долгих лет безуспешного чередования всевозможных диет и новомодных оздоровительных систем я впервые набрёл на диету, которая была действительно эффективной во всех интересо-

вавших меня аспектах, – и на ясные и неоспоримые аргументы в её поддержку. В этой книге я изложу для вас некоторые выдающиеся положения той области знаний, которая называется «натуральная гигиена» (буквально «наука здоровью»), – информацию, которая изменила мою жизнь и позволила мне научить тысячи людей тому, как обрести вечно желанные здоровье, жизненную энергию и физическую форму.

Рекомендуемый мной диетический подход, особенно с его акцентом на свежие фрукты и овощи, может показаться радикальным, тем более в свете превалирующего подхода, поддерживаемого врачами, поставщиками пищевых добавок и продавцами сенсационных диетических программ, которым нужно, чтобы вы верили, что ключи к здоровью и стройности уж точно не растут на деревьях.

Однако я приглашаю вас отложить суждения на потом и для начала вместе со мной исследовать естественную простоту основанного на свежих фруктах, зелени и овощах низкожирового образа жизни – воистину того самого, к которому нас приспособила природа.

Западня фрагментарного мышления

В натуральной гигиене принят подход к диете и питанию, который заметно отличается от фрагментарной перспективы, типичной для искателей оздоровления и продавцов различных диет. Фрагментарный взгляд рассматривает

не столько пищу, сколько её составные части. Он не способен отличить подлинное благополучие организма от просто нормального внешнего вида, самочувствия или отсутствия симптомов болезни – а это фатальная ошибка.

Фрагментарный подход выбирает для восхваления достоинства конкретных нутриентов, следуя стратегии «избирательной фокусировки», характерной для заказных рекламных-информационных блоков в СМИ. Подобная стратегия всегда направлена на повышение продаж того или иного продукта и никогда не рассматривает полную картину, пренебрегая теми данными, которые могли бы позволить увидеть всю ситуацию более сбалансированно.

Подобно человеку, который принимает решение, выслушав доводы только одной стороны в споре, человек, мыслящий фрагментарно, основывается на искажённой информации. Возникающая в результате этого неполная картина реальности ведёт к непониманию питания как такового; постепенно питание попросту выходит из-под контроля, и чем дальше, тем больше.

Ниже приведён один из вариантов известной индийской притчи. Она точно показывает, какая путаница получается, если мы принимаем фрагментарный взгляд на вещи за цельную картину.



ШЕСТЬ МУДРЕЦОВ ^[10]

*Отряд незрячих мудрецов
Наткнулся на слона.
Один, погладив мощный бок,
Изрёк: «Ты, зверь, – стена».
«Сей зверь походит на копьё,
А ты дурак и лжец», —
Держась за бивень, возразил
Ему второй слепец.
А третий хобот ухватил
И, страха не тая,
Заголосил что было сил,
Что перед ним змея.
Четвёртый тёрся у ноги
Могучего слона
И утверждал, что перед ним
Вздывается сосна.
Большое ухо теребя,
Мудрец очередной
Кричал: «На веер зверь похож,
Он плоский и складной!»
Шестой, ощупывая хвост,*

*Смеялся: «Ну и ну!
Они верёвочку принять
Решили за сосну!»
Слон убежал.
А мудрецы
Одни в пыли толклись,
Брались с пеной на губах
И чуть не подрались.
И разбрелись, не кончив спор,
Не ведая про то,
Что каждый был частично прав
И не был прав никто.*

Как противоречивые суждения слепцов об одном и том же слоне, так и те сведения, которые исходят от большинства «экспертов» по диетам и питанию, вещающих со своей фрагментарной точки зрения, могут быть в некотором смысле правильными – но ни один из них не информирует слушателей полностью.

Если бы я думал о кальции, используя фрагментарный подход, я бы стал искать пищу, богатую им. Скорее всего, я исследовал бы вопрос, какая пища вызывает потерю кальция, а какая препятствует его усвоению. Я не изучал бы ни факторы образа жизни, ведущие к потере кальция, ни факторы, способствующие его усвоению.

Напротив, я бы решил, скорее всего, принимать кальций в виде пищевых добавок – вот наглядный пример фрагмен-

тарного мышления. Вряд ли я задал бы вопрос о возможных неблагоприятных эффектах передозировки кальция. И не стал бы искать сведения об усвояемости разных биоформ кальция. Возможно, важнее всего то, что я не усомнился бы прежде всего в разумности изолированного изучения отдельных питательных элементов.

В природе кальций (как и все другие нутриенты) поступает в организм с растительной пищей в очень точной комбинации, в сопровождении сотен и даже тысяч других микроэлементов, которые должны потребляться одновременно. Мы не можем усовершенствовать первичный замысел матери-природы, извлекая и отделяя один или даже несколько десятков нутриентов – лишая их других факторов, сопутствующих им в естественной форме, – и добиться лучшего результата.

Более того, я встречал оценки, утверждающие, что учёные, возможно, открыли на сегодняшний день лишь 10 % от всех существующих нутриентов, особенно из числа так называемых фитонутриентов (нутриентов растительного происхождения). В свете этих данных давайте на миг остановимся и подумаем: как может кто-то утверждать, что у него дефицит одного нутриента, и предпринимать информированно-обоснованные действия по его коррекции? По моему мнению, разумность этих действий не может не вызвать сомнений.

Цельные продукты – и ничего более

Несмотря на впечатляющий технологический прогресс человечества, диетология – сравнительно молодая наука. У нас нет ни знаний, ни технологий, чтобы воспроизвести в лаборатории великолепный баланс нутриентов, содержащихся в цельной растительной пище.

Любые выжимки из цельных растительных продуктов – будь то соки зелени, «полезные» масла, обезвоженные «цельные» пищевые добавки или порошковые «функциональные продукты» фармацевтического класса, – с гарантией бьют мимо цели.

- Всё, чего мы можем добиться, употребляя рафинированные и экстрагированные продукты, – это чувство сытости и неполноценное питание.
- Всё, чего мы можем добиться, обогащая пищу отдельными нутриентами, – это ослабление болезненных симптомов на фоне усиления общего дисбаланса.

Люди говорят мне, что их сбивает с толку эта дискуссия, так как на пищевых добавках они зачастую испытывают приятный прилив энергии и кажущееся отступление проблем со здоровьем. Однако я нахожу, что эти результаты дают-

ся слишком дорогой ценой. Если такой человек дистанцируется от рекламного ажиотажа, создаваемого продавцами пищевых добавок, и сбавляет обороты в этой гонке за моментальным выздоровлением, обычно он замечает, что его жизнь стала похожа на бесконечную игру в напёрстки, в которой одни симптомы сменяют другие, а истинное здоровье, гомеостаз и внутренний мир никак не приходят.

Здоровье и хорошее самочувствие – не одно и то же. Следующие аналогии иногда помогают понять разницу между развитием здоровья (целостная картина) и лечением симптомов (фрагментарный взгляд).

Пример из кадровой сферы: Предположим, вы работаете в унылой конторе с мизерной зарплатой и ежедневно выслушиваете ругань тирана-начальника. Если вы оставите эту работу и вырветесь на свободу, скажете ли вы, что теперь у вас есть отличная работа, о которой вы только и мечтали? Конечно, нет. Теперь у вас нет ничего – вообще никакой работы. Да, новообретённая свобода даст некоторое облегчение за счёт отсутствия оскорблений, но смягчение боли ещё не цель – если вы хотите заниматься наполненным смыслом и приносящим удовлетворение трудом. Если не искать лучшую работу, то можно очень долго сидеть сложа руки, променяв одни проблемы (стрессовая рабочая среда) на другие (безработица).

Пример из сферы здравоохранения: Сходным образом многие люди используют лечебные процедуры, фармацевтику или «природные» лекарства, чтобы подавить такие симптомы, как избыточный вес, кандидоз, аллергия и головная боль, и даже для того, чтобы избавиться от опухолей и других серьёзных недугов. Едва почувствовав облегчение – голова не болит, аллергические хрипы стихают, опухоль уменьшается, – они заявляют, что «вылечились», и верят, что восстановили здоровье. Они могут выглядеть и чувствовать себя лучше, но переживаемое ими отсутствие болезни – та же пустота. Снова пиррова победа над болью и страданиями. Как далека она от фонтанирующей энергии и прекрасного самочувствия, к которым стремятся многие люди.

Впервые слыша это, люди обычно реагируют недоверчиво: «Вы хотите сказать, что, если я избавился, от приступов (опухолей, мигрени, кандидоза, волчанки и т. д.), это не значит, что я здоров?»

Однозначно нет. Продолжая жить в режиме, являющемся коренной причиной недомоганий – и обрушив лавину лекарств и медицинских процедур на их неизбежные симптомы, – они вступают в вышеупомянутую игру в напёрстки. Один повод для жалоб меняется на другой – казалось бы, не связанный с ними набор хронических недугов, и они так никогда и не приближаются к столь желанной цели постоянно-

го отменного здоровья.

В обоих примерах освобождение – это нулевой уровень, нейтральная позиция, с которой начинается путь к здоровью или новой болезни (к хорошей работе или продолжению безработицы). Отсутствие симптомов болезни не ближе к здоровью, чем безработица – к профессиональной самореализации.

Чтобы достигнуть желанной цели (в целостной картине) – достойной и интересной работе или длительному физическому благополучию, – надо действовать на *достижение* результата, а не на *устранение* нежеланного состояния (это лучшее, что может дать фрагментарный подход). Используя лекарства и терапии, чтобы устранить симптомы, мы никак не влияем на их истинную причину – а значит, не улучшаем своё здоровье. Надо знать истоки *здоровья*, не болезней, и именно *о них* ежедневно заботиться.



ТУТ ВАМ ДОКТОР НЕ ПОМОЖЕТ

Многие лекарства, диеты и добавки продаются с предписанием «перед употреблением проконсультироваться с лечащим врачом». Но есть ли смысл обращаться к профессиона-

нальным медикам за советами по питанию? Взгляните на эту отрезвляющую информацию:

«Авторы статьи „Странные и необычные диеты“¹⁶, вышедшей в одном из медицинских журналов, предупреждают о существовании столь серьёзных сомнений в безопасности диеты Аткинса, что, по их мнению, она „может применяться лишь под наблюдением врача“. Но что знают врачи о питании? Даже после принятия Конгрессом Соединённых Штатов закона, обязывающего включить диетологию в медицинское образование, в 2004 году менее половины медицинских школ США имели хотя бы один обязательный курс по диетологии. Это объясняет результаты исследования, опубликованного в „Американском журнале клинических исследований“, в котором врачей выставили против пациентов в тесте на знание основ питания. Пациенты победили»^[11].

А раз докторам нечего предложить нам при переносе фокуса нашего внимания с лечения болезней на улучшение общего физического благополучия, становится важным самостоятельное изучение элементов здоровья. Хороший старт обеспечит следующий список ключевых составляющих благополучия человека. Хотя их нельзя однозначно группировать или расставить по степени важности, я рискну заметить, что первые десять необходимы – незаменимы – даже для среднего уровня настоящего здоровья.

¹⁶ Bizarre and Unusual Diets.



БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ

Выживание или процветание?

Оцените собственное благополучие по шкале от 0 до 10 в каждой из следующих областей.

1. Чистый свежий воздух
2. Чистая вода
3. Продукты питания, для которых человек биологически адаптирован
4. Достаточный сон
5. Пассивный отдых и расслабление
6. Высокая физическая активность
7. Эмоциональная стабильность и уравновешенность
8. Солнце и естественное освещение
9. Комфортная температура
10. Мир, гармония, безмятежность и спокойствие
11. Человеческое участие
12. Мысли, размышления и медитация
13. Дружба и компания
14. Общительность (социальные связи, общество)

15. Любовь и признание
16. Игры и активный отдых
17. Приятная обстановка
18. Забавы и развлечения
19. Чувство юмора, радость и веселье
20. Безопасность жизни и всех её ключевых факторов
21. Вдохновение, мотивация, целенаправленность и приверженность
22. Творческая, плодотворная работа (следование интересам)
23. Самоконтроль и владение собой
24. Личная независимость
25. Реализация инстинкта размножения
26. Удовлетворение эстетических чувств
27. Уверенность в себе
28. Положительная самооценка, чувство собственной значимости
29. Внутренняя и внешняя чистота
30. Улыбчивость
31. Музыка и другие искусства
32. Биофилия (любовь к природе)

Метод целостной картины, которого я придерживаюсь, основан на следующем простом правиле: «Всегда лучше исправить проблему – устранить её причину, – чем подавить её или добавить что-то в качестве компенсации». Питание

– очень сложная область человеческой жизнедеятельности, его легко неправильно понять и интерпретировать, точно так же, как легко за деревьями не увидеть леса.

В системе «80/10/10» я стараюсь дать новую интерпретацию диетологической информации – без задачи посеять в умах страх, который бы стимулировал продажи. Соединив все части в один простой, но полный набор, я надеюсь, что теперь питание станет для вас менее загадочным явлением. Хорошее здоровье доступно каждому, но необходимо видеть целостную картину.

Этот подход радикально отличается от большинства других и не столь популярен, поскольку не приносит никакой финансовой прибыли. Метод «80/10/10» не требует регулярного приёма каких-либо продуктов питания, пищевых добавок или дорогих элитных «функциональных продуктов». В системе «80/10/10» используется обычный ассортимент бакалейной лавки, что делает эту программу легкодоступной для каждого из нас.

Борьба с лишним весом: бой с тенью вслепую...

Переходя к обсуждению вопроса регуляции веса, я думаю о том, как мне грустно видеть людей, помешанных на похудении или наборе веса без привязки к общему благополучию и жизненной энергии, или витальности. Близоруко сосредото-

точившись на внешнем облике тела, они пускаются во все тяжкие, подвергая себя всевозможным диетическим экспериментам, мало задумываясь об их последствиях.

Вопреки нашим благостным мечтаниям – и вопреки рекламным образам – пищеварительная система представляет собой нечто большее, чем полый сосуд удовольствий, рано или поздно выводящий любую неудобоваримую мешанину, загруженную в него. Наш организм обновляет подавляющее большинство клеток менее чем за семь лет. Часть из них, такие как клетки слизистой рта и оболочки пищеварительного тракта, заменяются ежедневно. В самом прямом смысле еда, которую мы потребляем, непрерывно становится «нами».

Зная этот факт, разве вы не хотели бы быть уверенными в высочайшем качестве каждого кусочка сырья (если можно так выразиться), из которого вы лепите «себя» любимого? Есть ли смысл садиться на диету, если в результате она нанесёт ущерб вашему здоровью? Стоит ли вредить почкам, сердцу и печени лишь ради потери или набора веса, особенно если вы можете достичь цели и без причинения подобного вреда внутренним органам?

Молодость милосердна и всепрощающа: мы можем десятилетиями есть любую гадость, не наблюдая негативных эффектов. Но однажды, как говорит статистика, практически каждому человеку приходится признать себе, что игры закончились. Поглощая непонятные концентраты, чтобы выглядеть стройными, или жиры, чтобы набрать вес; разгоняя

себя до неестественного возбуждения с помощью добавок, дающих «энергию»; облегчая одни боли, при этом по незнанию создавая причины для других, — мы никогда не попадаем туда, куда изначально стремились.

Именно здесь и заложен парадокс: потеря веса, хорошее самочувствие, даже избавление от трудноизлечимых болезней не обязательно означают, что мы стали здоровее. Героиновые наркоманы чувствуют себя хорошо. Как и те, кто пьёт кофе. Как и проповедники функционального питания, так называемых суперфудов. Звёзды шоу-бизнеса, перекусывающие нездоровой пищей на бегу; анорексичные подиумные модели; до отказа нагруженные пищевыми добавками бодибилдеры могут отлично выглядеть, но кто-нибудь из них думает о теле на уровне здоровья его клеток? Едят ли они цельные нерафинированные продукты в тех количествах и пропорциях, которые обеспечат наилучшие условия существования их телам? Ответ — точно нет!

Где соединяются диета и здоровье

Я долго думал над тем, как позиционировать данную книгу, споря с несколькими коллегами о том, относить ли «80/10/10» к программам по управлению весом или к руководствам по здоровому питанию. Думаю, вы догадались, что она в большой степени является и тем, и другим.

Уже несколько страниц я потратил, чтобы привести вас к

пониманию разницы между фрагментарным мышлением и целостной картиной, с единственной целью: надёжно закрепить в вашем сознании явную и неразрушимую связь между целями нормализации веса и долгосрочного здоровья.

Цельные продукты всегда более питательны, чем их рафинированные аналоги. Это относится ко всем без исключения пищевым добавкам.

Если вы искали пособие по снижению или набору веса и выбрали эту книгу, будьте спокойны: вы обратились по адресу. И всё же, надеюсь, я смог убедить вас в том, что красивое тело – это не единственное ваше желание. Переключив внимание на здоровье, вы ускорите оптимизацию веса, обещаю вам это; но, возможно, вы почувствуете себя так хорошо, что внешний вид отойдёт для вас на задний план – он будет лишь отражением и побочным продуктом главного события в вашей жизни. Здоровая диета не относится к категории тягот и лишений; саморазрушение – буквально выкапывание собственной могилы вилкой и ложкой – вот настоящее лишение. Люди говорят: «Надо есть всего в меру». Я же полагаю, что полезные продукты действительно хороши для нас лишь в умеренном количестве, тогда как вредных надо избегать в любом количестве.

Кто-то скажет: «Есть слишком правильно – это своего рода заболевание». А я скажу, что болезнь – это намеренно совершать что-то саморазрушающее. Думаю, пришло время нам всем начать куда больше любить себя и доказать эту лю-

бовь, питая наши организмы той едой, которая будет отвечать на наши чувства и воздаст нам любовью.

Моей целью при написании этой книги было желание дать полное руководство тем, кто стремится к лучшему и хочет дотянуться до звёзд. Я твёрдо намерен обладать этим совершенством в своей жизни и желаю того же моим любимым и близким, а также всем своим клиентам, слушателям и читателям.

На этих страницах я даю определение здоровому питанию и обобщаю некоторую относящуюся к делу информацию об углеводах, белках и жирах и об их роли в функционировании нашего организма. Я описываю диету «80/10/10», мою низкожировую низкобелковую программу, основанную на питании цельными, свежими, спелыми, сырыми, органическими растительными продуктами. Я учу тому, как улучшать питание легко и постепенно. Наконец, я делюсь многочисленными свидетельствами людей, изменивших свою жизнь с помощью этой программы.

Какой смысл терять вес, если при этом страдает здоровье?

Моё намерение состоит не столько в борьбе против пищевого жира как такового или других диетических альтернатив, сколько в подаче своего голоса «за» то, что доказанно является самым полезным выбором в мире еды и питания. Я убеждён: план «80/10/10» отвечает потребностям человечества в питании настолько, насколько вообще можно на это

рассчитывать в нашем современном мире.



Глава 1

В поисках подлинной видовой диеты человека

Как выяснить, какая пища лучше всего подходит некоему живому существу? Допустим, вам дали детёныша животного, и вы понятия не имеете, кто это и чем он питается. Допустим, вы получили его в подарок из далёкой страны. Как вы узнаете, чем его кормить?

Ответ сравнительно прост. Всё, что вам надо будет сделать, – это предложить ему различную еду в цельном, природном виде. Животное выберет ту пищу, которая естественна для него и, скорее всего, проигнорирует все другие варианты, даже не проявив к ним интереса. Я с успехом проводил это с животными, которых спас и приютил.

Та же техника работает и с ребёнком. Посадите его в комнату с ягнёнком и бананом. Спрячьтесь и посмотрите, с чем он будет играть, а что съест. Мы ведь точно знаем, что произойдёт. Попробуйте снова, предложив ему на выбор жирные продукты и фрукты: протяните в одной руке орехи, семена, авокадо или оливки (в натуральном виде, сырые и несолёные), а в другой – любой свежий сладкий фрукт. И опять мы можем точно предсказать, что ребёнок выберет сладкий фрукт.

Разве мы не плотоядные?

Наша анатомия, физиология, биохимия и психология со-обща указывают на то, что мы не плотоядные. Описание плотоядных животных как поедателей падали или свежей плоти будет не вполне точным. Животные, существующие за счёт смерти других существ, обычно с большим удовольствием поглощают сырое мясо, отрывая его прямо от скелета. Они потребляют почти все части туши, не ограничиваясь мясом, поедая мышечную ткань наравне с внутренними органами, с наслаждением лакая тёплую свежую кровь и другие жидкости. Они с восторгом копаются в кишках и их полупереваренном содержимом.

Посадите ребёнка в комнату с ягнёнком и бананом. Посмотрите, с чем он будет играть, а что съест.

Они даже разламывают, разгрызают и съедают некрупные кости вместе с костным мозгом и хрящами (соединительными тканями и образующим их коллагеном).

Собакам, например, нужно куда больше кальция, чем человеку, поскольку плоть животных имеет крайне высокий кислотный фактор. Кальций (щелочной минерал) из крови и костей компенсирует кислотность продуктов, образующихся при переваривании плоти. Белков им так же нужно намного больше, чем человеку ^[12]. Заметив, как жадно собаки поглощают всю тушу животного, вы поймёте простой факт: что

хищникам полезно, то для них и крайне приятно на вкус.

Большинство из нас любят животных как меньших братьев.

У нас не вызывает слюноотделения идея убить кролика голыми руками и зубами, а мысль съесть только что убитое существо отвратительна. Мы не испытываем восторга, грызя кости и хрящи или пережёвывая внутренние органы, шматки сырого жира и мяса, шерсть и паразитов, которые неизбежно дополняют всё это. Мы даже представить себе не можем, как хлеблем горячую кровь, как она струится по нашему лицу, рукам и телу. Такие повадки чужеродны для наших внутренних инстинктов и предрасположенностей и, по сути, тошнотворны.

Вид и запах скотобойни и мясного магазина напоминают о смерти. Многие люди считают их невыразимо омерзительными. Скотобойни вызывают такое неодобрение у большинства людей, что посещение их запрещено. Даже персонал находит, что со здешними условиями невозможно смириться. На скотобойнях текучка кадров выше, чем в любой другой отрасли. Мясоедение несовместимо с нашими концепциями доброты или сострадания. Попросту не существует гуманного способа убить другое живое существо.

Мы убиваем животных дистанционно и опосредованно, находя отвратительным вид настоящих скелетов и трупов. Подавляющее большинство взрослых согласны в том, что совсем не ели бы мяса, если бы им пришлось для этого соб-

ственноручно зарезать животное. Мы маскируем убиенную плоть животных, съедая лишь маленькие вырезки из мышц и некоторых органов. При всём том мы предпочитаем подвергать их интенсивной термической обработке и маскировать их собственный вкус всевозможными приправами.

Человека не прельщает пожирание костей, хрящей, внутренних органов, сырого жира и мяса, клочков шерсти с паразитами.

Мы скрываем истинное происхождение мяса, меняя названия мясных продуктов на что-то более приемлемое. Мы не питаемся коровами, свиньями или овцами, зато едим баранину, ветчину, говядину, бифштексы и телятину. Мы никогда не говорим, что пьём кровь или лимфу, но глотаем слюнки при мыслях о «сочном» стейке. Мы и дальше искажаем реальность, присваивая нашей естественной пище качества, свойственные животным. Так, мы стали говорить о «коже» или «шкуре» фруктов, есть их «плоть», выскребать «мясо» из кокосов, и даже «разделявать» фрукты, срезая их мякоть с косточки¹⁷. Эти животные аллюзии снижают ужас поедания настоящей плоти, но те из нас, кто не потерял чувства реальности, по-прежнему его осознают.

¹⁷ Здесь автор играет с многозначностью английских слов: *skin* («кожура») – основное значение «кожа, шкура», *flesh* («мякоть») – «плоть», *meat* («сердцевина, ядро, мякоть») – «мясо». – Прим. ред.

Аргументация

Взвесив все аргументы, мы видим, что в сферах физиологии, анатомии, эстетического восприятия и психологии слишком много явных противоречий для того, чтобы начать всерьёз рассматривать идею о том, что мы по природе своей плотоядны. Я думаю, что уже к концу этой главы (во многом взятой из трудов Ти Си Фрая) вы согласитесь, что люди просто не приспособлены к тому, чтобы быть хищниками.



ЛЮДИ И ХИЩНИКИ

Ниже приведён неполный список самых значительных различий между человеком и хищными животными.

МАНЕРА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

У нас две руки и две ноги, мы ходим на двух ногах. Все хищники имеют четыре лапы и перемещаются на всех четырёх.

ХВОСТЫ

У хищников есть хвосты.

ЯЗЫКИ

Только у истинных хищников похожий на тёрку (грубый) язык. У всех других животных язык мягкий.

КОГТИ

Из-за отсутствия когтей нам крайне трудно рвать кожу или жёсткую плоть. Вместо них у нас мягкие плоские ногти.

ПРОТИВОПОСТАВЛЕННЫЙ БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ

Наши большие пальцы, противопоставленные остальным пальцам, – необычайно удобный инструмент, чтобы в считанные секунды набрать фруктов на обед. Большинство людей находят, что это не требует усилий. Всё, что нужно, – это протянуть руку и сорвать плод. Когти позволяют хищникам ловить добычу так же в несколько секунд. Нам не легче схватить и разодрать кожу и жёсткую плоть оленя или медведя голыми руками, чем льву сорвать манго или банан.

ПОТОМСТВО

Человек обычно рождает одного ребёнка за раз. Для хищников типичен выводок.

ТОЛСТАЯ КИШКА

Наш извилистый толстый отдел кишечника весьма отличается по устройству от прямых и гладких кишок хищных животных.

ДЛИНА КИШЕЧНИКА

Наш кишечный тракт примерно равен 12 длинам торса (около 10 м). Это позволяет медленно всасывать сахара и другие водорастворимые питательные вещества из фруктов. В противоположность этому, пищеварительный тракт хищ-

ников всего в 3 раза длиннее торса — это необходимо, чтобы не допустить гниения и разложения плоти внутри организма. Хищники зависимы от высококислотной секреции, способной обеспечить быстрое переваривание и усвоение пищи в их очень коротком кишечнике. И несмотря на это запах их фекалий отчётливо свидетельствует о разложении белков и прогорклости жиров.

МОЛОЧНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ

Ряд сосков на животе хищников не совпадает с парой молочных желёз на человеческой груди.

СОН

Примерно две трети суток люди проводят в состоянии активного бодрствования. Для хищников типичен сон и отдых по 18–20 часов в день, а иногда и больше.

АНТИМИКРОБНАЯ ЗАЩИТА

Большинство хищников способны переварить смертельных для человека микробов, таких как возбудители ботулизма.

ПОТООТДЕЛЕНИЕ

Человек потеет порами по всей поверхности тела. У хищников потеет только язык.

ЗРЕНИЕ

Наше зрение фиксирует полный спектр цветов, что делает возможным отличить издалека спелый плод от неспелого. Плотоядные обычно видят не все цвета.

РАЗМЕР ЕДЫ

Типичный размер фруктов отвечает нашим пищевым потребностям. Они удобно ложатся в руку. Нескольких штук достаточно, чтобы наесться, практически не оставляя отходов. Хищники обычно съедают убитое животное целиком.

МАНЕРА ПИТЬ

Когда мы хотим пить, то можем сосать воду губами, но не можем лакать. Хищники имеют длинный язык, они могут высовывать его наружу и лакать им воду.

ПЛАЦЕНТА

Наша плацента дискоидная, а у хищников – поясовидная.

ВИТАМИН С

Хищники сами вырабатывают витамин С. Для нас же витамин С – незаменимый нутриент, который приходится получать с пищей.

ПОДВИЖНОСТЬ ЧЕЛЮСТЕЙ

Способность пережёвывать пищу – уникальная особенность растениеядных животных. Мясоеды не могут двигать челюстью в горизонтальной плоскости.

ЗУБНАЯ ФОРМУЛА

Териологи (учёные, изучающие млекопитающих) используют систему, называемую «зубной формулой», чтобы описать порядок расположения зубов на челюсти животного. Она описывает число резцов, клыков и коренных зубов в каждом из четырёх секторов рта. Наша формула, как и у большинства антропоидов – $2/1/5$, считая от центра к краю. Зубная формула хищников – $3/1/5-8$.

ЗУБЫ

Коренные зубы хищников имеют форму конуса и заострены. Наши же коренные зубы в основном плоские, что позволяет нам размалывать пищу. Наши «клыки» не имеют и тени сходства с настоящими клыками, и рот наш не наполнен ими, как пасть подлинного хищника. Мне вспомнилась одна из любимых остроумных фраз Авраама Линкольна: «Если считать овечий хвост ногой, сколько ног у овцы?». Люди всегда отвечали: «Пять». На что Линкольн замечал: «Только четыре. Недостаточно считать хвост ногой, чтобы он ей стал».

СПОСОБНОСТЬ УСВАИВАТЬ ЖИРЫ

Мы можем нормально усваивать лишь малые количества жиров. Плотноядные же процветают на жировой диете.

РН-ФАКТОР СЛЮНЫ И МОЧИ

Все растительноядные существа (включая здорового человека) большую часть времени поддерживают щелочной фактор слюны и мочи. Однако у плотоядных он кислотный.

ПИЩЕВОЙ РН-ФАКТОР

Хищники процветают на кислотообразующей пище, в то время как для человека она смертельна и закладывает основу для многих болезней. Все предпочтительные для нас продукты – щёлочеобразующие.

РН-ФАКТОР ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА

Обычный уровень pH раствора соляной кислоты, продуцируемого желудком человека, составляет от 3 до 4 или выше, но может снижаться до 2,0 (0 = предельно кислый, 7 =

нейтральный, 14 = предельно щелочной). Желудочная кислота кошек и других плотоядных доходит до диапазона 1 +, но обычно составляет от 2 до 3. Шкала рН логарифмическая, а это значит, что желудочная кислота хищников как минимум в 10 раз сильнее человеческой и может превышать её в 100 и даже 1000 раз.

УРИКАЗА

Чтобы переработать мочевую кислоту, содержащуюся в плоти, природные хищники вырабатывают фермент, называемый уриказой. Мы его не вырабатываем и вынуждены нейтрализовывать эту сильную кислоту за счёт запаса щелочных минералов, в первую очередь кальция. Образующиеся в результате кристаллы урата кальция – один из многих патогенов мясоедения, вызывающий или усиливающий развитие подагры, артрита, ревматизма и бурсита.

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЕ ФЕРМЕНТЫ

Наш набор ферментов рассчитан на лёгкое переваривание фруктов. Мы продуцируем птиалин – известный также как амилаза слюнных желёз, – чтобы запустить переваривание фрукта. Животные-мясоеды совсем не вырабатывают птиалин и имеют совершенно другой состав пищеварительных ферментов.

МЕТАБОЛИЗМ САХАРА

Глюкоза и фруктоза, поступающие из фруктов, питают наши клетки, не создавая нагрузки на поджелудочную железу (если только мы не придерживаемся высокожировой диеты).

Плотоядные плохо справляются с сахарами. На фруктовой диете они склонны к диабету.

КИШЕЧНАЯ МИКРОФЛОРА

В кишечниках человека и хищных животных живут разные колонии бактерий (микрофлора). А те, которые совпадают, – такие, как лактобациллы и кишечная палочка – в кишечниках растительноядных животных присутствуют в иных пропорциях, нежели в кишечниках хищников.

РАЗМЕР ПЕЧЕНИ

В пропорции к размеру тела у хищников более крупная печень по сравнению с человеком.

ЧИСТОТА

Из всех живых существ мы наиболее взыскательны к чистоте того, что мы едим. Наименее разборчивы хищники, и они глотают с едой грязь, насекомых, органические остатки и многое другое.

ПРИРОДНЫЙ АППЕТИТ

Наши рты наполняются слюной от вида и запахов сельскохозяйственного рынка. Это живая еда, источник нашего существования. Но запах животных нам не нравится. У плотоядных вызывает слюноотделение вид добычи, и они реагируют на запах животных так, будто учуяли пищу.

Итак, что же мы за «...ядные»?

Сколь ни велико перерождение наших инстинктов, в

большинстве людей они живут и здравствуют, и стоит лишь нам вернуться назад к природе, как они окрепнут и проявят себя со всей очевидностью. Поэтому наша задача сводится к тому, чтобы выяснить, чем бы мы питались в дикой природе.

Наша инстинктивная пища – та, что помогла нам достичь нынешнего эволюционного величия, – содержит всё, что нужно для нашего благоденствия. В этом разделе мы исследуем различные типы продуктов, вошедших в рацион современного человека. Каждый из них мы оценим на пригодность для нас, основываясь на том, в каком виде этот продукт встречается в природе, без учёта преимущества технологий и оборудования для термической обработки, разделочных инструментов или посуды. Помните, ваши инстинкты отвергнут или примут каждый продукт сам по себе, как он есть, то есть исходя из принципа соответствия ощущениям и вкусу – единственного и достаточного критерия, управлявшего выбором пищи в давние времена.

Что мы ели бы в дикой природе, не используя огонь, посуду, разделочные инструменты и холодильники?

Наша исходная позиция состоит в том, что мать-природа обслуживала нас наилучшим образом на заре человечества. Мы признаём, что процветали и сумели достичь своего высшего состояния и что вещи, бывшие оптимальными для нас тогда, будут оптимальны и сейчас, поскольку структурно и физиологически мы остались такими же, какими и были на большей части своего человеческого пути в эволюциониру-

ющей природе. Логично, что и в современном контексте мы можем снабжать себя естественной пищей.

Может, мы травоядные?

Травоядные, или вегетарианцы, – это природные потребители зелени, такой как травы и другие травянистые растения, листья, стебли и черенки. Более широкое определение «вегетарианца» включает всех, кто ест лишь растительную пищу. Под типичной вегетарианской диетой может пониматься доминирование в рационе фруктов и зелени, но на практике вегетарианцами называют тех, кто ест всё, кроме плоти животных.

Нравится ли вам есть на природе всевозможные растения, траву и листья? Привлекают ли они вас своим видом, дразнят запахом, восхищают вкусом? Конечно, нет, по той простой причине, что они не удовлетворяют нужды вашего организма. Вы не вырабатываете целлюлазу и другие ферменты, которые расщепляют эти растения, как делают это травоядные. Поэтому вы не можете получить из них главное, что вам требуется, – а именно простые сахара, являющиеся главным топливом¹⁸ для вашего организма. Куда более вероятно, что процесс переваривания и проблемы, вызванные употреблением травы, приведут в итоге к потерям энергии.

¹⁸ В русскоязычной литературе по диетологии отсутствуют прямые аналоги терминов *fuel* («топливо») и *energy* («энергия»). Здесь и далее термины «топливо» и «энергия» используются в том смысле, как они объяснены автором в разделе «Топливо и энергия», с. 147.

Люди едят такие листовые растения, как салат латук, сельдерей, шпинат и подобные, а также более грубые крестоцветные овощи (брокколи, цветную, белокочанную, листовую капусту, кале и прочие). В том виде, в каком они растут в природе, эти жёсткие овощи содержат много водонерастворимых пищевых волокон, а потому трудны для переваривания. Хотя мы и можем приспособиться к их вкусу, в действительности овощи из семейства крестоцветных не так уж привлекательны для человека.

Все овощи содержат белки (с разной степенью усвояемости), некоторое количество незаменимых жирных кислот, минералов, витаминов и простых сахаров. Но если мы получаем достаточно этих нутриентов с нашей природной пищей, то нет нужды получать их из растений, которые не принесут нам особого удовольствия в сыром виде.

Итак, ответом будет «да» – люди биологически приспособлены к тому, чтобы *дополнять* питание широким перечнем растительной «вегетарианской» материи. Хотя мы включаем овощи в наш рацион, по природе своей мы не преимущественные овощееды. И никакое воображение не поможет счесть нашим главным, идеальным природным источником топлива или нутриентов прочего назначения тот спектр продуктов, который мы обыкновенно включаем в эту категорию. Очевидно, мы не травоядные.

Быть может, наша пища – крахмал?

Крахмалистые продукты могут быть разделены на три основные категории: злаки (семена трав)¹⁹; корнеплоды и клубневые культуры; зернобобовые культуры²⁰.

***Зёрна.** Существа, которые в природе едят зёрна, или семена трав, называются зерноядными (granivore). Схожий термин травоядные (graminivore) относится к видам, чьё основное питание состоит из трав. Многие птицы в природе живут исключительно на семенах трав и других травянистых растений. Среди разнообразия многих тысяч видов семян, существующих в природе, мы находим и пшеницу, рис, овёс, рожь и ячмень, которые люди научились выращивать лишь в последние 10 000 лет в результате освоения ими природы и начала эпохи сельского хозяйства.*

Безусловно, в дикой природе мы напрочь отвергли бы семена как пищу. Во-первых, они растут в такой форме, что нам ни за что их не разжевать и не переварить. У птиц-зерноядов есть «зоб» – расширение в горле или пищеводе, в котором проглоченные зёрна могут прорасти и стать, таким образом, пригодными к усвоению. В сыром виде они неусвояемы, и даже после термической обработки сложные углево-

¹⁹ Grains в оригинальном тексте. Во всём множестве злаков (grains) выделяют хлебные зерновые культуры (сокращённо «зёрна» или «зерновые культуры»). Далее в тексте автор практически везде употребляет термин grains, подразумевая именно зёрна. Русскоязычные термины «зерновые», «злаки» используются в тексте как синонимы.

²⁰ Они же «зерновые бобовые культуры» (сокращённо «бобовые»).

ды, содержащиеся в зёрнах, остаются трудноперевариваемыми.

Такие семена, как цельные зёрна пшеницы, нагружены крахмалами и вызовут у нас рвотные позывы, если съесть эквивалент одной-двух ложек (предположив, что мы вообще сможем добыть их, и памятуя о том, что в природе нам пришлось бы есть их вместе с шелухой). Более того, столовая ложка сырой муки, произведённой из любых зёрен, так же вызовет рвотный рефлекс, поскольку она очень суха.

И хотя большая, часть человеческой расы в настоящее время потребляет зёрна и крахмалистые продукты, мы вынуждены исключить их из природного рациона человека как вида. Тот факт, что семена в сыром природном виде нас не привлекают, не дразнят и не возбуждают аппетит, должен прямо указывать на то, что мы не были зерноядными до того, как овладели огнём. Эта пища, полная сложных углеводов, в натуральном виде является не гурманским наслаждением, а невыносимой пыткой.

Крахмалистые корнеплоды и клубневые культуры.

Животные, роющиеся в земле в поисках корнеплодов и клубней, анатомически приспособлены к этой задаче: у них вытянутые морды, чего не скажешь о людях. Без подручных инструментов человек будет никудышным землероем. Да у нас и нет мотивации копать землю, потому что под ней нет еды, ублажающей наш вкус в сыром виде, и лишь

с немногими корнеплодами наша пищеварительная система вообще способна справиться. Некоторые из них – выделим турнепс, брюкву, сладкий картофель, ямс, свёклу, морковь, пастернак и козлородник – пригодны в пищу в сыром виде, хотя на самом деле в наши дни практически никто не ест их в таком виде.

Люди в большинстве своём терпеть не могут грязь, брезгливы и не желают есть то, что покрыто землёй или хотя бы слегка испачкано. Свиньи и другие «копатели» без проблем пропускают уйму грязи через своё тело.

В дикой природе, имея только инструменты ручного изготовления, без оборудования для термической обработки, нам пришлось бы есть корнеплоды сырыми или не есть вообще. Мы можем быть уверены, что даже те из них, с которыми человек может справиться, без инструментов, привлекли бы очень мало внимания в естественной среде обитания, изобилующей нашими любимыми продуктами. В свете этих доводов можно вычеркнуть людей из списка природных копателей корнеплодов.

Бобовые культуры. За исключением птиц и свиней, очень немногие животные охотно едят бобовые культуры, поскольку в зрелом виде они неусвояемы и/или ядовиты для большинства млекопитающих. Для человека зрелые сырые бобовые не просто невкусны, но и довольно токсичны. У нас попросту нет способностей к потреблению их в естествен-

ном виде. Многие животные довольно жадно поедают молодые ростки бобовых. Голуби и другие птицы съедают растение практически целиком задолго до начала цветения. Итак, хотя их ростки съедобны и нетоксичны, питательная ценность самих бобовых находится под большим вопросом.

Бобовые культуры превозносятся как превосходный источник белков, и в целом содержание белка в них действительно довольно значительное. Его высокий уровень, однако, не всегда полезен, особенно для человека, чей оптимальный рацион, похоже, должен включать не более 10 % калоража из белков. Белок бобовых, как и белок мяса, молока и яиц, богат аминокислотой метионином, содержащим много серы – кислотного элемента.

Углеводов в бобовых тоже достаточно, чтобы создать трудности для пищеварения, с учётом высокого содержания белка. Питаясь бобовыми, человек неизменно страдает вздутием живота и метеоризмом – признаком нарушенного пищеварительного процесса. Дефицит витамина С, незаменимого для людей нутриента, так же делает их очень плохим выбором.

С позиций вкуса, питательности, перевариваемости и токсичности бобовые культуры попросту не являются реалистичной пищевой опцией для человека.

Чтобы полностью переварить крахмалистые продукты – зерновые, корнеплоды и клубневые, а также бобовые куль-

туры, – животное должно вырабатывать много ферментов, расщепляющих крахмал (амилаз). Все зерноядные, копатели корнеплодов и потребители бобовых вырабатывают достаточно амилазы²¹, чтобы переварить большие дозы крахмала. Посмотрите на корову, жующую сено: у неё слюна капает на землю. В противоположность ей, человеческий организм производит слюнную амилазу (называемую также птиалином) крайне ограниченной силы действия и в относительно малых объёмах, достаточных лишь для того, чтобы расщепить небольшие количества крахмала, которые встречаются в недозрелых фруктах. Человеческий организм также вырабатывает немного панкреатической амилазы для частичного переваривания крахмала в кишечнике.

Съеденные в своём естественном виде, семена трав (зёрна) вызовут у нас не аппетит, а рвотный рефлекс.

Когда люди смогут свободно есть в сыром виде крахмалистые зёрна, корнеплоды, клубни и бобы, такие как пшеница, картофель и чечевица, и утверждать при этом, что испытывают гастрономическое наслаждение, тогда мы вынуждены будем согласиться, что пища человека – крахмал.

Ферментированная пища – наша еда?

Почти все американцы употребляют ферментированные или подвергнутые другим способам расщепления субстан-

²¹ Амилаза поджелудочной железы.

ции, которые они называют едой. Большинство из них выработаны из молока. Некоторые сделаны из зёрен (особенно алкогольные), фруктов (вина и некоторые уксусы), бобовых (особенно из соевых бобов и различных комбинаций продуктов их распада) и подвергнутого разложению мяса.

***Углеводы** ферментируются брожением, когда грибки и бактерии расщепляют их. При ферментации углеводы образуют спирт, уксусную кислоту (уксус) и молочную кислоту, а также метан и углекислый газ.*

***Белки** при декомпозиции разлагаются (гниют). Расщепляемые преимущественно анаэробными бактериями – но также грибами (дрожжами) и аэробными бактериями, – в качестве конечного продукта белки образуют птомаины (кадаверин, мускарин, нейрин, птоматропин, путресцин и др.)²² индолы, лейкомаины, скатолы, меркаптаны, аммиак, метан, сероводород и много других токсичных соединений.*

***Жиры** при окислении и декомпозиции становятся прогорклыми и неприятными на запах и вкус.*

Странно: мы выбрасываем забродившие ягоды, но пьём конечный продукт брожения (вино). Ещё более странно то, как большинство американцев безмерно поедают нечто, невозможное в природе, – патогенный продукт разложения, называемый сыром. Мы делаем его, разлагая казеиновую фракцию молока определёнными бактериями, выделя-

²² Трупные яды.

ющими продукты жизнедеятельности, которые многим стали нравиться. Сыр включает почти полный набор продуктов разложения в одной упаковке: разложившиеся белки, сброженные углеводы, прогорклые жиры.

Сыр содержит практически весь набор продуктов разложения в одной упаковке.

Стоит заглянуть в приличный справочник, и вы узнаете, насколько эти вещества ядовиты. И всё равно американцы ежегодно съедают миллиарды килограммов сыра. Утверждать, что все эти яды не создают никаких недугов, болезней и немощей в организме, будет очевидным искажением истины. Частый результат этого – опухоли и рак.

Установив, что без специальных инструментов и посуды люди не смогли бы есть данные продукты разложения в природе, мы спокойно можем отнести их к неестественным и уж точно не причислять к продуктам, которые следует сделать основой своей диеты.

Тогда, быть может, мы «млекососущие»?

Я сомневаюсь, что люди когда-либо напрямую сосали молоко коров, коз, лошадей, верблюдов, овец и других животных. И, конечно, сама эта идея абсурдна и оскорбительна для любого мыслящего человека.

Практика употребления молока животных как постоянная часть взрослой диеты существует всего несколько столетий. До появления двигателя внутреннего сгорания боль-

шинство семей не могли вспахать, засеять и собрать больше зерна, чем хватит для содержания одной или двух коров. Давать *детям* коровье молоко вместо материнского – тоже относительно новая практика, возникшая примерно двести лет назад.

Некоторые арабские и африканские народы использовали молоко животных тысячелетиями, но в крайне малом количестве. Это правда, что определённые племена – например, масаи – живут главным образом на молоке и крови крупного рогатого скота, но это ни в коем случае не наша природная пища. В основном они просто вынуждены это делать из-за отсутствия других легкодоступных продуктов.

Ни одно другое животное в природе не пьёт молоко других видов; они инстинктивно понимают, что молоко их матери – идеальная пища, поддерживающая быстрый рост и обеспечивающая их совершенным питательным составом, который нужен развивающемуся телу. Мы не более приспособлены к коровьему молоку, чем к свиному, крысиному, жирафьему... как, впрочем, и наоборот.

Употребление молока патогенно. Если бы молоко и молочные продукты чудесным образом исчезли с лица Земли, за короткий период миллионы людей перестали бы страдать от болезней и патологий ^[13]. По сути дела, если прекратить хотя бы эту единственную пищевую практику, больницы буквально опустели бы и исчезли очереди к терапевтам.

Совершенно определённо, что люди созданы природой

как «млекососущие» — но только в первые несколько лет жизни, и только применительно к молоку *своей* матери. Мы оказали бы себе поистине неоценимую услугу, проявив благоразумие и прекратив потреблять молоко после отъёма от груди, как делают это все остальные млекопитающие на планете Земля.

Может, наша пища – орехи, семена и другие масличные культуры?

Несомненно, наши давние предки в природе иногда ели некоторые орехи и семена. Однако следует отметить, что растения создают их для воспроизведения, а не для потребления. Разные виды семян, в первую очередь зёрна, травы, семена фруктов, а также орехи (все орехи являются семенами) имеют защитную внешнюю оболочку, которая по текстуре варьируется от волокнистой до твёрдой и древесной. У нас нет острых как бритва беличьих зубов и мощных челюстей, при помощи которых белки извлекают орехи из скорлупы.

Семена и орехи содержат нутриенты, достаточные для того, чтобы инициировать и поддержать минимальный рост нового растения. Как и в случае с любой другой пищей, мы извлекаем из орехов и семян наибольшую пользу, если едим их в сыром виде. Термически обработанные жиры и белки весьма патогенны – даже канцерогенны. Нам следует есть орехи сырыми или не есть вовсе.

Орехи в природе, свежие и сырые в прямом смысле

слова, сильно отличаются от «сырых» орехов, которые мы покупаем в магазинах.

В современном обществе, однако, большинство людей никогда не пробовали по-настоящему сырые орехи и семена. Они наполнены влагой, а фактурой более похожи на яблоки (в случае миндаля) или на ореховую пасту (в случае макадамии). Буквально все доступные в продаже орехи и семена проходят дегидратацию при «низких» температурах (около 70 °C), иногда продолжающуюся несколько дней, чтобы предотвратить плесневение и увеличить срок их хранения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.