New York Times **BESTSELLER**

ПАРАДОКС РАСТЕНИЙ НА ПРАКТИКЕ

Простой и быстрый способ похудеть, улучшить здоровье и укрепить иммунитет

Достигаем успеха с помощью:

- 30-дневного плана питания
- секретных технологий экономии времени
- новых простых рецептов

ДОКТОР
Стивен Гандри

Стивен Гандри

Парадокс растений на практике. Простой и быстрый способ похудеть, улучшить здоровье и укрепить иммунитет

Серия «Открытия века: доктор Гандри»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63766471
Парадокс растений на практике : простой и быстрый способ похудеть, улучшить здоровье и укрепить иммунитет / Стивен Гандри ; [перевод с английского Л. Н. Мироновой].: Эксмо; Москва; 2021
ISBN 978-5-04-117538-2

Аннотация

Новая книга доктора Стивена Гандри, знаменитого кардиолога и кардиохирурга, нацелена на ускоренное изучение и практическое применение программы «Парадокс растений». Ее ключевым понятием являются лектины – белки, которые содержатся в злаках, многих фруктах и овощах, орехах, бобовых и молочных продуктах. При попадании в организм человека они вызывают сильные воспалительные реакции, которые могут привести к серьезным проблемам со здоровьем. Многие

растительные продукты, которые считаются полезными, на самом деле могут наносить сильнейший вред организму.

Но, следуя программе, возможно избавиться от лишнего веса, проблем с желудочно-кишечным трактом, а также симптомов многих воспалительных и аутоиммунных заболеваний. В новой книге – ускоренная программа «Парадокс растений», кулинарные лайфхаки, рекомендации для вегетарианцев и веганов, а также специальное детское меню.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Вступление 7
Часть первая 10
Глава первая 11
Лектины 14
Как лектины влияют на наш организм? 15
Жизнь с лектинами, тогда и сейчас 21
Опасности современных продуктов питания 23
Лектины и лишний вес 26
Семь смертельных разрушителей 29
Конец ознакомительного фрагмента. 32

Стивен Гандри
Парадокс растений на практике: простой и быстрый способ похудеть, улучшить здоровье и укрепить иммунитет

The Plant Paradox Quick and Easy: The 30-Day Plan to Lose Weight, Feel Great, and Live Lectin-Free Kindle Edition by Steven R. Gundry

Copyright © 2019 by Steven R. Gundry.

Published by arrangement with Harper Wave, an imprint of HarperCollins Publishers.

В этой книге содержатся советы и информация, связанные со здоровьем. Они должны использоваться в качестве дополнения, а не замены рекомендациям вашего лечащего врача. При наличии или подозрении на наличие проблем со здоровьем необходимо обратиться к специалисту, прежде чем использовать какие-либо медицинские программы или методы лечения. Несмотря на то, что были предприняты все усилия, чтобы гарантиро-

вать точность информации, содержащейся в книге, издатель и автор не несут ответственности за последствия применения предложенных методов.

Хотел бы сказать огромное спасибо всем моим читателям, слушателям и зрителям за то, что вы делитесь успехами, которых смогли достичь благодаря программе *«Парадокс растений»*. Мы превратились в единое движение приверженцев здорового образа жизни. С этой книгой жить по «Парадоксу» станет еще проще.

Другие книги доктора Стивена Гандри

«Парадокс растений» (The Plant Paradox)

«Парадокс растений. Кулинарные рецепты» (The Plant Paradox Cookbook)

«Парадокс долголетия» (The Longevity Paradox)

© Миронова Л. Н, перевод на русский язык, 2020
© ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Вступление

С момента выхода в свет книги *«Парадокс растений»* прошло менее двух лет. За это короткое время я не раз слышал от пациентов и сам наблюдал поразительный прогресс в лечении заболеваний, которого, как мне всегда казалось, нельзя достичь без медицинского вмешательства. Количественно эти изменения можно оценить по анализу крови, качественно – по отзывам тысяч людей, чья жизнь день за днем меняется к лучшему. Кто-то сократил дозу или выбросил в мусорное ведро таблетки от гипертонии, диабета или холестерина, кто-то смог обуздать неприятные симптомы рассеянного склероза (РС), волчанки, ревматоидного (и других форм) артрита, кто-то сбросил лишние килограммы, кому-то удалось замедлить развитие онкологии или деменции – программа *«Парадокс растений»* стала для многих средством для достижения положительных перемен.

Несмотря на популярность, *«Парадокс растений»* – это не легкое чтиво. В книге собраны данные моих научных исследований, объясняющих, почему стоит отказаться от определенных продуктов питания (тех, которые содержат лектины и другие вредные соединения) и ограничить воздействие токсинов окружающей среды, и как эти вещества влияют на наш организм.

Книга *«Парадокс растений. Быстро и просто»* нацелена

на то, чтобы помочь еще большему количеству людей. Я создал упрощенную версию оздоровительной программы и постарался сосредоточить основное внимание не на теоретических, а на практических аспектах ее применения. «Перекроить» свой рацион и образ жизни порой кажется непосильной задачей. Это вполне понятно, если учесть, что многие из нас заняты на двух работах, проводят уйму времени в дороге, посещают образовательные курсы, активно общаются и, скорее всего, живут не в Южной Калифорнии (в отличие от меня), где свежие фрукты и овощи доступны круглый год. При написании этой книги я постарался учесть все нюансы, чтобы помочь вам быстро и просто встать на путь оздоровления.

Если до вас докатилась шумиха вокруг книги *«Парадокс растений»*, но вы не решились воплотить ее принципы в жизнь, у вас появилась отличная возможность сделать первый шаг. Нет необходимости читать оригинальное издание или искать информацию о лектинах! Мы поговорим о научных открытиях, которые легли в основу программы (вкратце, честное слово!), а уже потом перейдем к делу: кулинарным лайфхакам, снекам, разнообразным меню и секретам грамотного шопинга. Отдельную главу я посвятил рекомендациям вегетарианцам и веганам, тем, кто придерживается кетогенной диеты и страдает от серьезных заболеваний. Более того, если у вас есть дети или вы сами питаетесь, как ребенок, я подготовил для вас целый ряд семейных блюд, которые не противоречат принципам *«Парадокса растений»*.

Я советую опробовать 30-дневный план питания не только новичкам, но и ветеранам программы. Да, вам придется немного расслабиться и вернуться к Фазе 1, но лишь на одну неделю. Рассматривайте это как чистку или перезагрузку. Вернувшись к основам и полностью выведя из организма лектины, вы ощутите еще больший прилив бодрости и ясность ума. Если вы совершали ошибки, недовольны своим весом или чувствуете себя не лучшим образом, 30-дневная программа позволит вам достичь тех же результатов, что и в первый раз.

Причин, побудивших вас купить эту книгу, множество, но моя цель неизменно одна. Я искренне хочу помочь вам с легкостью начать жить по программе и восстановить здоровье. Все, что требуется, – это на 30 дней изменить свое питание и образ жизни. Вам нечего терять (кроме пары килограммов), а приобрести вы можете многое.

Часть первая
Жизнь без лектинов

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ЖИЗНЬ БЕЗ ЛЕКТИНОВ

Глава первая
Что такое лектины

Порой создается впечатление, что современное общество помешалось на здоровом питании. Появляются и исчезают новые диеты и пищевые тренды, а СМИ чуть ли не каждый день сообщают о появлении очередного суперпродукта. Это неудивительно, если учесть, что уровень различных заболеваний и ожирения в Америке очень высок. Мы ищем спасе-

ния от нависающих над нами угроз. Советы по питанию, которые буквально сыплются из разных источников, противоречат друг другу, но есть один-единственный факт, с которым согласятся приверженцы всех лагерей и идеологий: растения – это краеугольный камень здоровой диеты.

Абсолютно согласен с данным утверждением. Я сам питаюсь преимущественно растительной пищей. Однако стоит внести некоторую ясность. Как клиницист, исследователь и бывший профессор медицинского факультета с 18-летним стажем я могу сказать, что ее потребление несет самые разные последствия.

К примеру, я выяснил, что некоторые растения – такие, как пшеница, кукуруза, соя, бобовые, помидоры и кабачки – вредны для здоровья. Все дело в том, что они содержат белки под названием лектины. Лектины запускают цепочку разрушительных процессов, которые создают почву для развития заболеваний. В этом и заключается суть «Парадокса»: многие, если не сказать – большинство растений, полезны для здоровья, но есть и те, которые способны навредить.

Я обнаружил, что диета с низким содержанием лектинов способствует правильной работе кишечника, а в некоторых случаях помогает обратить болезнь вспять. Результаты ее применения поражают. Сотни моих пациентов и еще тысячи тех, кто следовал программе *«Парадокс растений»*, частично или полностью избавились от симптомов заболеваний, после того как исключили из своего рациона лектины.

Вы спросите, о каких заболеваниях идет речь? Это диабет, аутоиммунные заболевания, например, ревматоидный артрит, рассеянный склероз (РС), волчанка, тиреоидит Хашимото и целиакия; а также расстройства желудочно-кишечного тракта, включая болезнь Крона и синдром раздраженного кишечника (СРК). Многие смогли обратить вспять мучившую их болезнь и сейчас живут без симптомов.

Лектины – белки, которые «склеивают» углеводы.

У меня как у кардиохирурга и кардиолога есть возможность назначить пациентам лечебную диету, прежде чем взяться за скальпель. В результате такого пищевого вмешательства для многих из них необходимость в операции отпала сама собой. Большинство даже отказались от приема медикаментов. Я собственными глазами видел их анализы крови, которые свидетельствовали о прекращении воспалительных процессов в организме. В качестве позитивного побочного эффекта эти люди смогли естественным образом вернуться к здоровому весу. Для меня, человека, который привык к кардинальным методам лечения, целебные свойства пищи стали настоящим чудом.

Книга *«Парадокс растений»* вышла в свет в 2017 году.

За короткое время она была переведена на 27 языков, в результате чего мою программу опробовали миллионы людей по всему миру. Когда читатели поняли, почему это работает, возник другой вопрос: «Как применить это на практике?» Согласен, моя первая книга очень тяжела для чтения. В ней много заумной науки (я же бывший профессор), ссылок и описаний исследований. Люди, заинтересовавшиеся моей программой, оказались неспособны переварить огромный объем новой информации. Некоторые просили меня разработать облегченную версию, которую можно просто и быстро применить в повседневной жизни. Они говорили: «Хорошо, я понял. Никаких лектинов. А теперь просто скажите, что мне есть на обед?!»

Я внял вашим просьбам и очень надеюсь, что теперь смогу помочь еще большему количеству людей очистить свои клетки, восстановить работу кишечника, «погасить» воспаление и даже сбросить пару-тройку лишних килограммов. В ваших руках простой и понятный гид, который позволит без труда и сразу включиться в оздоровительную программу.

Лектины

Сложно вообразить, но когда-то наша Земля была сплошь покрыта растениями. А потом, примерно 340 млн лет назад, появились насекомые, которые нарушили гармонию растительной экосистемы. Если раньше растения жили в полной

безопасности, то теперь им пришлось защищать себя и свое «потомство», чтобы не быть съеденными. По сути, у растений те же задачи, что и у нас. Подобно насекомым и животным, появившимся на Земле веками позже, они нацелены на то, чтобы размножаться и оберегать молодняк.

Нападать растения не умеют, зато у них имеются другие способы защиты. Главным образом, они наносят ущерб тому, кто их ест. Бывают краткосрочные оборонительные меры, например, некоторые растения вызывают отравление, паралич или «ловят» хищника; и долгосрочные, когда они провоцируют медленное развитие заболеваний в организме того, кто ими питается. Лектины – это часть долгосрочной оборонительной стратегии. Они содержатся во всех растениях, но в некоторых их концентрация очень велика. У насекомых и животных потребление высоколектиновой пищи вызывает дискомфорт, поэтому они, как правило, стараются избегать ее.

Как лектины влияют на наш организм?

Чтобы понять, как действуют лектины в рамках стратегии выживания, необходимо заглянуть в мир пищеварительной системы, а точнее – в желудочно-кишечный тракт или, попросту говоря, в кишечник. Стенки кишечника – оболочка, которая его покрывает, – удерживают определенные частички пищи внутри; потом они покидают организм, как отхо-

ды жизнедеятельности. В свою очередь, витамины, минералы, переваренная пища, сахара, амино— и жирные кислоты могут проходить сквозь стенки кишечника и проникать в кровоток, питая нас. А еще в кишечнике живут миллионы микробов (я называю их «кишечными друзьями»), которые составляют наш микробиом. Эти микробы играют важную роль в пищеварении и формировании крепкого иммунитета. От их здоровья зависит наше здоровье.

Клетки, выстилающие кишечник изнутри, вырабатывают слизь. Она создает дополнительный барьер, удерживающий частички пищи там, где они должны быть. В состав слизи входят сахара под названием мукополисахариды. Хотите – верьте, хотите – нет, но общая площадь поверхности слизистой оболочки кишечника равна площади теннисного корта, а ее толщина – не больше одной клетки. Только представьте, какой важный барьер представляет собой такая тонкая и хрупкая стенка! И какую огромную площадь она защищает!

Когда мы едим растительную пищу с лектинами, внутри нас начинается биологическая «война». Лектины – это крупные липкие белки, которые связываются с сахарами. Для начала они разрывают «тесные связи» между клетками слизистой оболочки кишечника. Если у вас здоровый кишечник, то сделать это им будет непросто. А если ваш слизистый барьер истончился – в результате потребления большого количества лектинов или под воздействием других вредных факторов (поговорим об этом чуть позже), – лектины с легко-

стью прикрепляются к стенкам ЖКТ. Затем они провоцируют выработку белка под названием зонулин, который, собственно, и разрывает тесные связи между клетками. Это напоминает детскую игру «Красный ковер», где участники держатся за руки, образуя живое заграждение. Если двое устанут и разомкнут руки, соперник сможет разорвать круг. К сожалению, тесные связи в кишечнике не так легко и просто смыкаются обратно, как наши руки в хороводе. Лектины образуют на его поверхности микроскопические щели, позволяя другим крупным молекулам «вытекать» наружу. А это уже готовая почва для развития заболевания, известного, как «синдром дырявой кишки».

Нарушение целостности слизистой оболочки кишечника ведет за собой ряд негативных последствий. Во-первых, в таком случае лектины и другие молекулы свободно проникают из кишечника в кровоток или лимфатическую систему. Среди «беглецов» встречаются частички бактерий под названием липополисахариды или, коротко, ЛПС. Не хочу показаться грубым, но это самые настоящие «куски дерьма». Оказавшись в кровотоке или тканях, окружающих кишечник, они сразу же попадают под пристальный «взор» иммунной системы, которая отслеживает вторжение внешних захватчиков. Иммунитет воспринимает их как опасных врагов и атакует, вызывая обширное воспаление.

Липополисахариды могут вызывать воспаление в организме, так как иммунная система воспринимает их как врагов и начинает атаку.

Когда организм инициирует такого рода иммунную реакцию, белые кровяные клетки – солдаты иммунитета – скапливаются вокруг места протечки, т. е. там, где ЛПС «вытекают» из кишечника. Для ведения «войны» иммунным «солдатам» нужно топливо, поэтому организм хранит энергию, т. е. жир, вблизи «зоны боевых действий». Если воспалительные процессы протекают в кишечнике, происходит чрезмерное увеличение абдоминального жира. Выражаясь словами писателя и кардиолога Уильяма Дэвиса, у человека растет «пшеничный живот» (глютен, как вы, наверное, уже догадались, – это разновидность лектина).

Дальше – больше: непрерывное протекание ЛПС из кишечника в кровоток заставляет иммунитет вести постоянную «войну», тем самым провоцируя обширное воспаление. Это легко отследить по анализу крови. У большинства моих пациентов с синдромом дырявой кишки отмечается высокий уровень цитокинов (химических соединений, которые поддерживают иммунную систему в состоянии боевой готовности), что свидетельствует о повышенной активности иммунитета и активизации воспалительных процессов в организ-

ме. Чрезмерно активная иммунная реакция создает предпосылки для развития аутоиммунных заболеваний.

При аутоиммунном заболевании иммунная система атакует здоровые и абсолютно безвредные клетки организма. Это явление очень часто называют термином «огонь по своим». Будучи «на взводе», иммунитет склонен к чрезмерной агрессии и ошибкам. Лорен Кордейн, создатель «палеодиеты», окрестил такой вид ошибочной идентификации «молекулярной мимикрией». Лектины очень коварны; по молекулярному составу они схожи с неопасными белками, например, с теми, которые образуют кожу, суставы, нервные волокна и щитовидную железу. Не желая пропустить ни одного лектина, активная иммунная система «рвется в бой» и в случае ошибочной идентификации атакует эти здоровые клетки. Таким образом, причиной воспаления является не только утечка ЛПС, но и сами лектины, которые провоцируют «огонь по своим», приводя организм в состояние саморазрушения. Избегая или нейтрализуя лектины, вы устраняете главную причину развития воспаления и синдрома дырявой кишки.

Вы не одиноки

«Кишечные друзья» – лишь малая доля из сотен триллионов различных микробов – бактерий, вирусов, плесени и грибков, – которые живут в ЖКТ, на коже и других частях тела. Все вместе они составляют холобиом. По численности эти клетки сильно превосходят человеческие (мы на 90 % состоим из микробов); по сути, они руководят всем, будь то иммунитет, пищеварение или настроение. Без микробов мы бы не смогли жить и функционировать.

Под термином «кишечный микробиом» подразумеваются микробы, которые обитают в пищеварительном тракте. «Кишечными друзьями» я называю их не просто так. Дело в том, что они действительно наши лучшие товарищи. Эти микробы переваривают и извлекают энергию из пищи, давая нам возможность ее использовать. Они играют роль «часовых» иммунной системы, сообщая ей об опасных веществах, которые мы потребляем, в том числе о лектинах. А еще «кишечные друзья» помогают поддерживать здоровый вес. Ученые уже давно проследили связь между изменениями микробиома и появлением лишних килограммов. О том, как несладко приходится нашим «кишечным друзьям», мы поговорим подробнее в разделе «Семь смертельных разрушителей». Ослабленный

и поврежденный микробиом не может правильно функционировать, в результате чего страдает здоровье всего организма. Возрастает риск не только ожирения, но и диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, даже деменции. Есть больше продуктов, которые любят «кишечные друзья», и меньше тех, которые они не любят, – один из основных принципов программы «Парадокс растений». Если вы осчастливите свой микробиом, он обязательно воздаст вам сторицей!

Жизнь с лектинами, тогда и сейчас

На протяжении многих тысячелетий люди едят пищу, содержащую лектины. Почему же только сейчас мы стали ощущать их негативное воздействие на организм?

Во-первых, первобытный человек потреблял меньше богатых лектинами продуктов, чем современный. Когда кончился последний ледниковый период – примерно 10 тыс. лет назад, – многие животные и растения, служившие пищей для человека, исчезли. Чтобы выжить, нашим предкам пришлось расширить свой кулинарный репертуар, и тогда они стали возделывать сельскохозяйственные культуры. Зерновые и бобовые растения были питательными и долго не портились. Таким образом, человек научился не только выращивать еду, но и хранить ее на случай голода. Беспроигрышный вариант, не правда ли?

К сожалению, эти культуры имели скрытую опасность. С

одной стороны, они изобиловали драгоценными калориями, а с другой – лектинами. «Кишечные друзья», привыкшие к растениям, которые мы потребляли миллионы лет, оказались не способны переварить новую пищу. Не способны они делать это и сейчас. Времени, что прошло с конца последнего ледникового периода до настоящего дня – примерно 10 тыс. лет, – недостаточно, чтобы наш микробиом научился справляться с такого рода продуктами.

Еще одним испытанием стало появление продуктов родом из Америки, или Нового Света. Я говорю о кукурузе, кабачке, помидорах, перце, киноа и т. д. Коренные американцы употребляли их в пищу в течение почти 15 тыс. лет и знали, как с помощью термической обработки снизить содержание лектинов. Африканцам, азиатам и европейцам эти растения знакомы всего 500 лет. И 500 лет, и 15 тыс. лет мало для полной адаптации организма и кишечных бактерий.

Все новое – это хорошо забытое старое

Совпадение или нет, но традиционные способы приготовления пищи долгое время помогали нам

переваривать богатые лектинами растения. В Азии корич-невый рис очищают от шелухи. В результате получается белый рис, в котором значительно меньше лектинов. Ту же самую технологию стали применять в Европе для обработки пшеницы; одна из причин, по которой во всем мире так ценят белую муку, – это ее хорошая усвояемость. В Италии долгое время перед едой удаляли кожуру и семена овощей, например, перца и помидоров. Как выяснилось, именно в них самая высокая концентрация лектинов. Ферментирование – процесс, популярный в Азии, – сокращает уровень лектинов и способствует увеличению числа полезных кишечных бактерий. Думаю, стоит взять на заметку эти методы приготовления, которые человечество использует веками!

Опасности современных продуктов питания

Если одни диетические изменения длятся уже много миллионов лет, то другие стали происходить относительно недавно. «Инновации» в сфере продовольствия, которые появились за последние 50 лет, породили новые угрозы нашему здоровью. Например, промышленную еду, ставшую популярной в 1950-х годах, очень часто готовят из зерновых культур и растительных масел с высоким содержанием лектинов. Вообще мы стали слишком сильно налегать на богатые лек-

тинами растения, такие как соя, кукуруза и пшеница. Производители добавляют их в качестве наполнителя или стабилизатора, в основном для того, чтобы сделать еду дешевой.

К сожалению, многие продукты с очень высокой концентрацией лектинов, такие как сыр тофу, цельные злаки, коричневый рис, молочные продукты низкой жирности и растительные масла, считаются полезными для здоровья. На волне эпидемия ожирения (которая напрямую связана с потреблением промышленных продуктов) специалисты активно призывают употреблять их в пищу. А они, в свою очередь, несут нашему организму больше вреда, чем пользы. Еще одна беда заключается в том, что мы практически перестали кормить наших «кишечных друзей» по-настоящему правильной едой: листовой зеленью, ферментированными овощами и т. д.

Другой аспект проблемы – мясо. Во-первых, мы едим его в гораздо больших количествах, чем наши предки. Животный белок появился в рационе человека примерно 5 млн лет назад, растения присутствуют в нем гораздо дольше. Помимо переизбытка животного белка в целом, стоит отметить, что его источник тоже претерпел значительные изменения. Животные уже не пасутся на свободе и не едят то, на что запрограммированы генетически. Многих животных, чье мясо мы употребляем в пищу, кормят соей и кукурузой – растениями-рекордсменами по содержанию лектинов. Эта диета настолько противоестественна для них, что у коров, как

и у людей, развивается изжога. Если для облегчения неприятного состояния врачи назначают нам лекарства, то фермеры добавляют в корм карбонат кальция, действующее вещество Тамса (Tums). «Мы есть то, что мы едим». Эта истина относится в равной степени и к людям и к животным. Вместе с мясом и животными продуктами (молоком, яйцами и т. д.) мы поглощаем то, чем животное питалось. Косвенное потребление лектинов через животные продукты наносит существенный вред нашему кишечнику, микробиому и иммунной системе. И последнее: сегодня большинству животных дают антибиотики, чтобы они росли быстрее и становились крупнее. Их остатки сохраняются в мясе и уничтожают полезные кишечные бактерии, которые призваны нас защищать.

В дополнение хочу сказать, что я был буквально ошеломлен, когда, исключив из своего рациона органическую курицу свободного выгула, несколько моих пациентов смогли избавиться от симптомов аутоиммунного заболевания. Сейчас все очевидно: органическую курицу кормят органической кукурузой и соевыми бобами, а не естественной пищей, т. е. жучками и паучками. Лектины из кукурузы и соевых бобов проникают в мясо птиц. Запомните мой девиз: «Вы есть не только то, что вы едите. Вы еще и то, что ел тот, кого едите вы!»

Лектины и лишний вес

Лектины не только подрывают здоровье кишечника, но и влияют на размер талии. Есть неоспоримые доказательства того, что потребление продуктов, богатых лектинами, способствует появлению лишних килограммов.

Причин этому несколько. Во-первых, как мы уже говорили, организм хранит жир рядом с кишечником, чтобы снабжать энергией иммунные реакции на ЛПС и лектины. Во-вторых, обработанная антибиотиками пища – выращенное обычным способом мясо, птица и рыба – убивает полезные кишечные микробы. Наши «кишечные друзья» не только способствуют поддержанию здорового веса, но и помогают переваривать лектины. Если переваривать лектины некому, как вы думаете, что происходит? Правильно. Лектины ослабляют защитный барьер кишечника и проникают в систему кровообращения, провоцируя воспалительный хаос.

Есть еще одна скрытая причина того, почему богатые лектинами продукты, в особенности «полезные» цельнозерновые, вызывают ожирение. Виновника зовут агглютинин зародышей пшеницы (АЗП). В противовес распространенному мнению, глютен – не самый опасный лектин в составе пшеницы. АЗП, который присутствует в пшеничных отрубях, несет куда большую угрозу.

Глютен – не самый опасный лектин в составе пшеницы, агглютинин зародышей пшеницы представляет куда большую угрозу.

По сравнению с крупными лектинами АЗП – довольно мелкий белок. Поэтому ему проще, чем другим молекулам, преодолеть даже здоровый кишечный барьер. Что касается увеличения веса, то здесь важную роль играет способность агглютинина имитировать инсулин. Инсулин – это гормон; поджелудочная железа производит и высвобождает его в ответ на потребляемый нами сахар и белок. Инсулин помогает регулировать уровень глюкозы в крови. Подобно «стражнику», он прикрепляется к нервным клеткам (или нейронам) и клеткам мышц и велит им «открыться», чтобы впустить глюкозу, выполняющую энергетическую функцию. На жировые клетки инсулин оказывает совсем другое действие; он велит жировым клеткам превратить глюкозу в жир, если та больше не нужна мышцам и нервам. Когда глюкоза оказывается внутри клетки, инсулин отделяется, давая ей возможность получать химические сигналы и сообщения от других гормонов. АЗП ведет себя схожим образом. Он прикрепляется к тем же клеткам, что и инсулин, но делает это раз и навсегда.

Возникает серьезная проблема. Когда в следующий раз

происходит выброс глюкозы в кровоток, инсулин не может присоединиться к нервным и мышечным клеткам, потому что все они уже заняты АЗП. Заблокированные агглютининами клетки нуждаются в топливе, но инсулин оказывается не в силах их «открыть». Что это значит? Если говорить о нейронах, то, когда клетки перестают получать необходимую энергию, отчаявшийся голодный мозг начинает ошибочно призывает вас потреблять больше калорий. Допустим, вы уже съели их достаточное количество, но клетки заблокированы, они не получают сигнала и желанной глюкозы. В результате вы продолжаете есть еще больше, чтобы удовлетворить потребность мозга.

АЗП оказывает на клетки и долгосрочное действие. Если заблокированные нейроны не получают топлива, у человека возникает «туман» в голове. Аналогичным образом АЗП перекрывает проникновение глюкозы в мышечные клетки. Глюкоза способствует поддержанию тонуса и росту мышц, без нее они постепенно изнашиваются. Но это еще не самое страшное. Когда АЗП прикрепляется к жировым клеткам, он, подражая инсулину, заставляет их непрерывно превращать глюкозу в энергию и хранить ее.

Переизбыток калорий, мутное сознание, чрезмерное хранение жира в организме и снижение мышечной массы приводят к ожирению и вялости мозга. Что делать? Если кратко: перестать есть цельнозерновые продукты. Это нелогично, но верно. Неужели вам действительно нравятся коричневый

рис и 100 % цельнозерновые тосты?

Семь смертельных разрушителей

Современный образ жизни наносит вред здоровью, в особенности здоровью нашего кишечника. Причем угрозы очень часто имеют скрытый характер. Помимо потребляемой пищи, деградации микробиома способствует ряд экологических, медицинских и технологических «новшеств», тем самым создавая благоприятную почву для развития заболеваний.

Эти «достижения» человечества я называю разрушителями, потому что они негативно сказываются на разнообразии и количестве наших «кишечных друзей» – единственной естественной защиты от лектинов. Большинство из нас принимают эти вещества каждый день без всякой задней мысли. Неудивительно, ведь об их пользе твердят уже не один десяток лет. О семи смертельных разрушителях вы можете прочесть более подробно в книге *«Парадокс растений»*, а здесь мы поговорим о них кратко.

1. Антибиотики широкого спектра действия. Антибиотики могут спасти жизнь, но беда в том, что они убивают или блокируют активность не только опасных бактерий, но и полезных. Мы привыкли принимать их по любому поводу. И что самое ужасное, иногда мы потребляем их, абсолютно

о том не подозревая, например, вместе с мясом животных, выращенных традиционным способом. Животным на фермах дают антибиотики, чтобы помочь им выжить и набрать вес. Как я уже говорил, мы – это то, что мы едим, поэтому, потребляя мясо, мы потребляем и антибиотики, на которых были выращены животные. Помимо сокращения численности «кишечных друзей», эти препараты вызывают у нас, как и у животных, увеличение веса.

2. Нестероидные противовоспалительные средства (НПВС). Ибупрофен (Адвил (Advil) и мотрин (Motrin), напроксен (Алев (Aleve) и целекоксиб (целебрекс (Celebrex) – самые популярные обезболивающие из категории НПВС. Долгие годы люди отдавали предпочтение аспирину, но в 1970-х годах ученые выяснили, что его длительное применение вызывает повреждение слизистой оболочки желудка. Это открытие было сделано благодаря гастроскопии – исследованию, которое позволяет врачу произвести осмотр желудка изнутри. Оно показало, что в больших количествах аспирин вредит желудку, а другие НПВС – нет. Производители лекарств и врачи были рады появлению, как тогда казалось, абсолютно безопасных обезболивающих препаратов. Гастроскопия не позволяет исследовать ЖКТ целиком, поэтому они не знали, что НПВС повреждают слизистую оболочку тонкого и толстого кишечника. Как вы помните, лектины тоже бьют по этой области пищеварительного тракта. Когда вы регулярно принимаете НПВС (которые считают-

ся «противовоспалительными»), они травмируют стенки кишечника и тем самым провоцируют новые воспалительные процессы. Боль усиливается, и человек продолжает принимать лекарства. Получается замкнутый круг, который может быть выгоден только фармацевтическим компаниям.

3. Препараты для снижения секреции желудочного сока. Лекарственные препараты, такие как зантак (Zantac), прилозек (Prilosec), нексиум (Nexium) и протоникс (Protonix), большинство из которых относится к группе ингибиторов протонной помпы (ИПП), уменьшают количество кислоты в желудке. Все вроде бы безобидно, но дело в том, что желудочный сок очень важен, он помогает нейтрализовать опасные бактерии и расщеплять лектины. Чем больше в организме плохих бактерий, тем меньше в нем места и ресурсов для хороших. Кроме того, антисекреторные средства увеличивают шансы того, что человек продолжит есть богатые лектинами продукты, ставшие первопричиной проблемы. Проще говоря, мы научились лишь временно справляться с защитными системами растений. Вместо того чтобы избегать вызывающих дискомфорт продуктов, как это делают животные (и как того от нас хотят сами растения), мы чаще всего не видим связи между питанием и болезнью. Помимо прочего, ИПП тормозят переваривание белков. Лектины – это растительные белки, а значит, чем больше ИПП мы принимаем, тем больше лектинов гуляют на свободе.

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.