

# Глава 13. Пища, которая на любовь ответит взаимностью

В предыдущих главах я описывал, как Вы можете изменить свое питание, чтобы справиться с искушениями, начинать со здорового завтрака, обуздывающего голод, как с помощью пищи, обладающей низким ГИ, поддерживать сахар постоянным в течение дня, как избегать низкокалорийной или жирной пищи, которая может разрушить способность лептина к удержанию контроля над аппетитом, а также как вырваться из нездорового круга пищевых привычек.

Чтобы увидеть реализацию этих принципов на практике, давайте взглянем на Синтию и Стивена, которых мы встречали в первой главе. Как Вы, вероятно, помните, она стремилась обуздать страсть к шоколаду, которая настигала ее каждый вечер, и из-за которой она все больше стеснялась вставать на весы. Его целью было снизить уровень холестерина, а это означало, что ему надо было положить на тарелку что-то более полезное и легкое, чем лосось, говядина, птица, сыр и другие жирные продукты, к которым он привык.

Давайте сначала взглянем на меню, противодействующее привыканию, которое они выбрали, а потом – на основные принципы, позволяющие Вам сделать то же самое.

Они решили съесть на завтрак тарелку старой доброй овсяной каши (если Вы хотите сделать то же самое, рекомендую Вам не следовать инструкциям, указанным на упаковке – см. с.59). Синтия накладывала поверх каши клубнику, но тут подошли бы также корица и изюм. Стив ел кашу безо всего.

Я советовал им ввести в рацион в качестве основного блюда продукт, богатый белком (см. главу 6), и они выбрали вегетарианские сосиски. Стивену вполне понравились “Smart Links” – это веганские сосиски производства Lightlife foods. Если их обжарить в сковороде с антипригарным покрытием, то они имеют вкус мясных сосисок. В одной сосиске содержится 7 граммов белка, но в них нет холестерина и насыщенных жиров, которые имеются в обычных сосисках (в магазинах здорового питания и крупных магазинах продается много других безмясных сосисок и заменителей бекона). Также в качестве белкового блюда хорошо бы подошел турецкий горох, печеные бобы, омлет из тофу и другие блюда. У них была приготовлена мускусная дыня, но к тому времени, как они добирались до нее, им ее уже не хотелось.

Завтрак хорошо их заряжал на день. Питаясь так, они говорили «нет» холестерину, жиру и животному белку, которые являются проклятием обычного завтрака. Он давал им полезную клетчатку, в нем не было никакого сахара, зато имелось много хороших сложных углеводов, которые удерживают в норме сахар крови.

Днем они чувствовали себя бодрыми и здоровыми и потому не обращали внимания на снеки. И это было хорошо.

На ленч Синтия съедала суп из гороха и большую порцию салата. Стивен работал со своим коллегой на дороге, и они в taco shop он покупал бобовые буритто, в которые просил не класть сыр. Ничего такого необычного они не ели, но в их пище отсутствовал холестерин и было мало жира, она обладала низким ГИ и была вкусна.

Блюда, которые они выбрали, быстры и просты в приготовлении. И они, несомненно, помогли. Хороший завтрак плюс пища с низким ГИ на ленч устраняла чувство голода и помогала справиться с соблазнами днем.

Синтия и Стив приходили обедать домой, начинали с чечевичного супа, который они готовили из консервированной чечевицы. За ним следовал салат из свежей зелени с ароматным уксусом и макароны с пикантным соусом арабиата из помидоров и пепперонци (итальянский жгучий красный перец чили). Их также привлекло блюдо из макарон путтанеска из помидоров, чеснока, красного перца, оливок, каперсов и петрушек (оно получило название от итальянских путан, которым, очевидно, надо было очень быстро приготовить обед в перерыве между клиентами, и они часто клали туда еще и анчоусов – но Вы не станете это делать, если хотите, чтобы блюдо было действительно полезным и без холестерина). Кроме того, они варили, а затем слегка тушили брокколи и спаржу, чтобы положить их сбоку тарелки.

На приготовление этого по-настоящему вкусного обеда уходило всего около 15 минут. И он был полезным – если бы они проверили ГИ чечевицы, макарон и другой пищи, то почувствовали бы гордость.

Потом они шли на вечернюю прогулку. Ее цель не заключалась в том, чтобы заставить сердце чаще биться, они так просто проводили время вместе. А дополнительная ее польза состояла в том, что она не давала Синтии совершать вечерние набеги на холодильник.

Так проходил их день. В другие дни они ели блюда, с которыми вы можете познакомиться в разделе «Рецепты» и в главе 15, а еще они следили за тем, чтобы у них был хороший запас свежих фруктов для перекусов и десертов. «То, что мы сейчас едим, нравится мне гораздо больше, чем тяжелая пища, которую я ела раньше», – говорит Синтия. «Она имеет более здоровый вкус. И она действительно помогла нам обоим. Я неуклонно теряю вес, а врач Стива просто поражен его показателем холестерина».

Конечно, это очень отличается от их прежнего распорядка дня, когда они после обеда чувствовали такую усталость, что не могли даже думать о вечерней прогулке. Не говоря уже о том, что не было никакой надежды сбросить вес или снизить уровень холестерина в

крови Стива. Новое меню – это именно то, что прописал врач.

## Основные пищевые группы

Спланировать здоровый рацион гораздо проще, чем вы думаете. Вот вам основы.

Пищевая индустрия хотела бы, чтобы вы строили ваше питание, исходя из группы шоколада, группы сыра, группы куриных наггетсов и группы сахарных печений, но правда заключается в том, что существует 4 полезные группы, и вы должны опираться именно на них. 4 новые пищевые группы (New Four Food Groups) были разработаны в 1991 году, чтобы заменить старые «4 пищевые группы» (Four Food Groups), введенные в 1950-е годы. Это мясо, молочные продукты, зерновые, а фрукты и овощи объединяются в одну группу. Благодаря новой классификации, в пище становится больше защитных веществ, таких как клетчатка и витамины, и одновременно за бортом оказываются холестерин, животный жир и прочие нежелательные вещи.

Группа овощей включает в себя спаржу, брокколи, морковь, цветную капусту, сладкий картофель и т.д. до бесконечности. В них содержится множество витаминов, а также удивительное количество кальция, железа и других минералов. Отдайте должное зеленым, желтым и оранжевым овощам – они борются с раком. А зеленые листовые овощи (за исключением шпината) являются отличными источниками кальция. Если говорить о картофеле, отдавайте предпочтение сладкому картофелю и ямсу.

Группа фруктов включает в себя яблоки, бананы, чернику, вишню, виноград, апельсины, груши и другие фрукты, которые считаются лакомствами. В них множество витаминов и, невзирая на сладкий вкус, они мало влияют на уровень сахара в крови (за исключением некоторых фруктов, например, арбуза и ананаса).

Группа бобовых включает высокобелковую пищу с большим количеством клетчатки. В бобовых, чечевице и горохе содержится много кальция, железа, усвояемого волокна, в них даже есть следы «хороших жиров» – то есть, жирных кислот омега-3. Кроме того, в эту группу входит многочисленный ассортимент соевых продуктов, начиная с тофу, темпе и мисо и кончая веджбургерами, немясными сосисками и деликатесами, имитирующими индюшку, курицу, болонскую колбасу, пепперони и канадский бекон.

Группа цельнозерновых включает коричневый рис, овсянку, ячмень, хлеб и макаронные изделия из цельных злаков, кукурузу, киноа и все продукты, сделанные из этих злаков. В них содержится много сложных углеводов, клетчатки и белка. Макароны имеют более низкий ГИ, чем обычные виды хлеба. А при выборе хлеба имейте в виду, что ржаной хлеб более низкий ГИ, чем пшеничный.

Это деление оптимально при составлении диеты, помогающей преодолеть искушения. Вам желательно планировать рацион, опираясь на них, отказавшись от мясных и молочных продуктов и сократив до минимума масло, которое дополнительно добавляется в пищу. В этих продуктах содержится мало жира и много клетчатки; большая их часть имеет низкий

ГИ.

На практике они превращаются в старую добрую овсянку с корицей и изюмом, в половинку дыни и тост из цельнозерновой муки; в овощной чили и гороховый или чечевичный суп, в овощной буррито с рисом на ленч; в обед, состоящий из макарон, осеннего рагу или вегетарианской лазаньи с большим количеством свежих овощей.

Какое количество продуктов из каждой группы вам нужно съесть? Ниже я Вам даю некоторые указания, но на самом деле, это Ваше дело. Многие люди, в том числе и разработчики Пищевой пирамиды, за образец считают традиционную азиатскую кухню – на тарелке находится особенно много цельных злаков, чуть меньше овощей и фруктов и другая пища в еще меньшем количестве. Это хорошо. Но вы можете сделать больший упор на овощи и фрукты, а также включить блюда из бобовых (если вы к ним не привыкли, то в небольшом количестве – они часто вызывают повышенное газообразование, особенно поначалу). А оставшуюся часть Вашей тарелки пусть заполнят цельные злаки.

“

#### 4 новые пищевые группы

Указанное количество порций – это только идеи

**Овощи:** 4 или более порций в день. 1 порция – это 1 чашка сырых овощей или полчашки приготовленных.

**Бобовые (бобы, горох, чечевица):** 3 порции в день. 1 порция – это полчашки приготовленных бобов, 4 унции тофу или темпе или 8 унций соевого молока.

**Цельные злаки:** 8 порций в день. 1 порция – это полчашки приготовленных злаков, таких как овсянка или макароны, 1 унция сухих овсяных хлопьев или 1 кусок хлеба.

**Фрукты:** 3 или больше порций в день. 1 порция – это 1 маленький кусок фрукта, полчашки нарезанных фруктов или полчашки приготовленных фруктов либо фруктового сока.

Ежедневно принимайте мультивитамины, чтобы получать витамин B12 (если только вы не выбрали продукты, обогащенные витамином B12, такие как Kellogg's Cornflakes, Product 19, Total Cereal или обогащенное соевое молоко), а также витамин D (если Вы редко бываете на солнце).

Как Вы заметили, рекомендованная пища не включает в себя мяса, молочных продуктов, яиц и жирных жареных блюд. Если Вы сомневаетесь, насколько необходимо отказываться от этих продуктов по соображениям здоровья, перечитайте главы 4 и 5.

Если Вам кажется, что перейти на более здоровую пищу – дело трудное, расслабьтесь: мы Вам поможем, и Вы будете рады, что сделали это.

Вам надо также ежедневно принимать мультивитамины. Подойдет любая марка. Они Вас обеспечат витамином B12, который необходим для нормального кровообразования и для здоровых нервов, и которого нет в достаточном виде в растительной пище – исключение составляют обогащенные хлопья для завтрака и соевое молоко. Они также дают витамин D: в нормальных условиях он образуется при нахождении на солнце, но у многих людей этого не происходит, потому что они проводят большую часть дня в помещении. 16 июня 2002 года Журнал Американской медицинской ассоциации (Journal of the American Medical Association) сообщил, что ежедневный прием мультивитаминов полезен всем, и я согласен с этой простой рекомендацией. Мясоеды могут думать, что их питание полноценно без витаминных добавок, но у них часто бывает недостаток витамина С, фолиевой кислоты, бета-каротина и других веществ. С этими проблемами помогают справиться обогащенные продукты, но проще всего это сделать с помощью мультивитаминов. В питании мясоедов часто наблюдается недостаточное количество клетчатки, но мультивитамины не могут его компенсировать (и, конечно же, витаминная таблетка неспособна устранить холестерин, жир и другие нежелательные вещества, присутствующие в животных продуктах).

## Переход к здоровому питанию

Отказ от мяса, сыра и жирной пищи означает смену пищевых привычек, которые более всего распространены в Северной Америке и значительной части мира (давайте решимся на это, вы справляетесь с основными пищевыми соблазнами и нездоровыми привычками нашей культуры); и мы выяснили, что это, безусловно, самое здоровое питание, а в долгосрочной перспективе его придерживаться проще всего.

В 2000 году мои коллеги и я опубликовали в Американском журнале кардиологии (American Journal of Cardiology) материалы о клинических испытаниях, в ходе которых наблюдалось самое значительное из когда-либо зафиксированного снижение уровня холестерина у женщин в возрасте до 50 лет, при этом диету они соблюдали всего в течение 5 недель.<sup>1</sup> В ходе других исследований, которые проводила наша команда и не только, выяснилось, что такое питание помогает людям похудеть, улучшает течение диабета, гипертонии, артрита, заболеваний, связанных с пищеварением и многих других.

Диеты, основанные на «умеренности» и разрешающие небольшие количества мяса и сыра, как и традиционные диеты для контроля за уровнем холестерина, диабетом, давлением, включают в себя так много запретов (не более 6 унций мяса в день, лишь один яичный желток в неделю, не более 30% калорий из жира, 7% из насыщенного жира и т.д.), что вскоре они надоедают.

И, что еще важнее, они соблазняют вас теми самыми продуктами, которые вы пытаетесь ограничить, и таким образом усиливают аппетит. Исходя из теории, что все продукты хороши в умеренном количестве, вы съедаете маленький кусочек сыра. Но при этом сразу происходит «вкусение опиума», и вскоре вы обнаруживаете, что вышли за пределы

умеренности и оказались там, откуда начали. Именно такое явление происходит во многих диетах. Они предписывают всего лишь несколько унций мяса каждый день, унцию или две сыра, крохотный кусочек шоколада и сахара. И очень скоро вы почувствуете, что это не диета, а одно непрекращающееся искушение.

“ Некоторые диеты дразнят Вас маленькими кусочками сыра, шоколада, сахара или мяса – то есть, теми самыми продуктами, которые Вы пытаетесь ограничить.

Когда речь идет об отказе от курения, то проще бросить полностью, вместо того, чтобы ограничиваться одной-двумя сигаретами, а в нашем случае рациональнее вычеркнуть из рациона сыр, мясо и другую нездоровую еду и не соблазняться ими день за днем. Ивонн, один из наших добровольцев, сказала: «Я поняла, что проще отказаться от пищи, к которой меня тянет, чем есть ее в малом количестве. Для меня нет такого понятия как две или три жевательные мармеладки».

Еще одна причина, по которой легче отказаться от какого-то продукта полностью, даже на короткий период времени, а не бороться с привычной пищей, заключается в том, что соблазны подпитывают друг друга. Жирная пища выводит гормоны из-под контроля, и они, в свою очередь, усиливают желание съесть шоколад или еще какие-то сладости. В результате, из-за сладкой пищи сахар в крови резко повышается и падает, подстегивая тем самым другие соблазны. Одна пищевая проблема ведет к другой.

В наши дни основная трудность с любой диетой заключается в том, что пища, вызывающая привыкание, сейчас заполонила все. Поначалу вы можете почувствовать себя в роли курильщика, который хочет отказаться от своей привычки, но находится в окружении людей, постоянно предлагающих ему сигареты. Но, как мы много раз наблюдали в наших исследованиях, вскоре это становится второй натурой. И наши сотрудники отказались от традиционного питания. В нашем вашингтонском офисе около 20 сотрудников, и большинство из них придерживаются нежирной веганской диеты, эффективность которой они могли наблюдать. И результаты налицо. Недавно я водил по нашему офису группу посетителей, и они не могли не удивляться, какие здесь все здоровые и стройные.

“ Соблазны подпитывают друг друга. Жирная пища выводит гормоны из-под контроля, и они, в свою очередь, усиливают желание съесть шоколад или еще какие-то сладости. В результате, из-за сладкой пищи сахар в крови резко повышается и падает, подстегивая тем самым другие соблазны. Одна пищевая проблема ведет к другой.

## Пусть изменятся ваши вкусы

Ваши вкусовые рецепторы хранят память в течение примерно трех недель, и при переходе на другое питание вы можете учитывать этот факт. Вы когда-нибудь переходили от молока нормальной жирности к обезжиренному? Как я говорил в главе 5, поначалу обезжиренный вариант кажется водянистым и невкусным. Но что происходит через три недели?

Обезжиренное молоко начинает казаться нормальным на вкус. А если вы снова попробуете цельное молоко, оно вам покажется слишком густым и жирным. Всего за несколько недель ваши вкусовые предпочтения полностью переменялись. Это не значит, что обезжиренное молоко является полезной пищей. Совсем нет – как мы увидели в главе 5, молочные продукты вызывают серьезные опасения. Но этот простой пример показывает, насколько легко бывает выработать новый вкус.

Теперь, когда Вы облегчаете весь ваш рацион, то испытываете то же самое, что и при переходе на обезжиренное молоко, но в гораздо более широком масштабе. Когда во время исследований мы использовали очень маложирную вегетарианскую пищу, некоторые добровольцы поначалу артачились. Но через неделю или две эта более легкая еда стала восприниматься совершенно нормально – часто она нравилась им больше, чем нездоровая пища, от которой они отказались. А если им приходилось вновь попробовать старые вредные продукты, то выяснялось, что желание потреблять их в значительной степени прошло.

В следующей главе мы рассмотрим простой план на 3 недели, чтобы вы смогли изменить питание самостоятельно. Это не потребует от вас долгих усилий. Вам нужно будет только в течение трех недель придерживаться диеты, как можно более приближенной к оптимальному режиму, и дать возможность своим прежним привычкам раствориться. Если три недели спустя Вам это понравится, то можете питаться так и далее.

Перемена питания творит чудеса. Например, у Лизы была зависимость от сахара. Она работала телефонисткой и почти не получала физической нагрузки. В течение дня она контролировала свой аппетит, но каждый вечер после работы ее начинали упорно манить печенья, торты и кондитерские плитки. В то время ей было под сорок, и она начинала думать, что от пищевых соблазнов отказаться невозможно. Еще Лиза выкуривала ежедневно по полпачки сигарет и не хотела бросать из-за опасений, что это усугубит проблему излишнего веса, которая с годами становилась все серьезнее. Ее самооценка очень страдала – женщина не хотела более смотреться в зеркало – и появление проблем с физическим здоровьем было всего лишь делом времени.

Лиза и ее подруга прочитали в газете объявление про одно из наших исследований. Лиза не могла принять участие в самом исследовании, потому что она курила. Но мы дали ей основную информацию о питании и особое внимание обратили на завтрак и ленч – чтобы она получала нужную пищу, поддерживающую одинаковый уровень сахара в крови, благодаря которому, легче справиться с вечерними искушениями. В прежние времена ей мало приходилось готовить бобовые и овощи, поэтому она выбрала некоторые простые блюда, которые ей больше приходились по вкусу: печеные бобы, чечевичный суп, черные бобы с рисом и сальсой плюс салат из шпината, печеная капуста брокколи с лимоном и спаржа.

Поскольку ее зависимость от сахара и распорядок дня были связаны, я рекомендовал ей изменить режим. Она решила утром выполнять упражнения и в течение примерно месяца работать в вечернюю смену. Кроме того, она изучила вегетарианские поваренные книги и выбрала простые рецепты, которые отвечали нашим требованиям. Она наполнила буфет покупками из местного магазина здорового питания. Она решила начинать каждый день с действительно полезного завтрака и питаться, исходя из рекомендованных нами полезных групп.

Первый ее порыв длился пару недель – к тому времени она похудела на несколько фунтов, и это стало стимулом, заставившим ее продолжить. В конце концов, она вернулась к прежнему распорядку дня, но она считала для себя обязательным не «совершать падения к сахару» (ее слова). За следующий год она похудела примерно на 60 фунтов и сейчас выглядит просто другим человеком.

Опыт ее подруги Елены впечатляет не меньше. После того, как мы включили ее в экспериментальную группу, но до начала исследования, у нее умер отец от осложнений диабета. Это событие привело ее в замешательство по многим причинам, и одна из них заключалась в том, что она почувствовала опасность применительно к себе. Две сестры ее отца также страдали этой болезнью, и в результате у них было много осложнений. Среди них – диализ из-за почечной недостаточности. Она не хотела идти по их стопам. Елена почувствовала, что жизнь схватила ее за шиворот и хорошо встряхнула.

Она с головой ушла в то исследование. До того времени она была закоренелой мясоедкой, но стала стремиться к чему-то другому. Она тщательно планировала меню на следующую неделю, покупала необходимые продукты и не отступалась от диеты. Она неуклонно теряла вес, около фунта в неделю или чуть больше.

А наибольшее значение для нее имело то, что по утрам сахар крови, который мы регулярно измеряли, постепенно снизился от пограничного значения 120 мг/дл (считается, что при уровне выше 125 человек болен диабетом) до совершенно нормального показателя 81. Она почувствовала, что стала контролировать свое питание, массу тела, здоровье и будущее.

Что самое примечательное, и у Лизы, и у Елены совершенно отпало желание возвращаться к нездоровой пище. Они почувствовали, что владеют собой. Впервые в жизни пища не имела над ними власти, на них не действовали даже искушения в супермаркетах. Больше всего им нравились те продукты, которые поддерживали здоровье.

Мы очень часто наблюдали это явление, но каждый раз бывает невероятно приятно видеть, как люди обретают силу и энергию. В то время как при самом переходе требуется некоторая решимость ступить на новый и несколько неизведанный путь, новый способ питания много раз окупится сторицей.

## Полноценное питание



При перемене диеты, особенно при отказе от мясных и молочных продуктов вы, возможно, зададитесь вопросом, откуда взять белок, кальций, железо и так далее. На самом деле, это совсем легко. Давайте взглянем на питательные вещества в растительных продуктах.

## **Белок**

Белок используется для формирования и восстановления тканей организма. Если бы вы взглянули на белковую молекулу через мощный микроскоп, то увидели бы, что она напоминает нитку бус, а каждая бусина состоит из примерно двадцати аминокислот, сочетающихся в разной последовательности (в зависимости от того, в состав чего входит этот белок – кожи, гормона и т.д.).

В бобовых, злаках, овощах и фруктах имеется много белка и все нужные вам аминокислоты. Раньше некоторые авторы ошибочно предполагали, что вегетарианцам надо тщательно следить за сочетаемостью разных продуктов, чтобы получить нужное количество белка. Например, хорошей комбинацией считались бобовые и зерновые. Но потом мы узнали, что при нормальных сочетаниях растительной пищи, которые легко включить в рацион, организм получает белка с лихвой. Нет необходимости специально выбирать особые комбинации продуктов.<sup>2</sup>

Но если Вы по какой-то причине стремитесь получить дополнительный белок, его содержится много в бобовых и в соевых продуктах (например, в тофу), а также в продуктах из пшеницы (например, в сейтане).

Нет оснований употреблять животный белок, и без него Вы будете здоровее. Как мы видели, пища, богатая животным белком, приводит к тому, что организм теряет большое количество кальция через почки, и считается, что именно по этой причине остеопороз гораздо чаще встречается в странах, где мясо выступает в роли основного продукта.<sup>3</sup> Кроме того, животный белок вызывает заболевания почек, в том числе камни.

## **Кальций**

Зеленые листовые овощи, а также бобовые богаты кальцием, и при этом у них нет недостатков молочных продуктов. В брокколи меньше кальция, чем в молоке, но всасываемая доля – та часть, которую организм может усвоить – при потреблении брокколи и почти всех зеленых овощей выше, чем при потреблении молочных продуктов. Если Вы по каким-то причинам хотите получать дополнительное количество кальция, то он в избытке содержится в обогащенных соках и в соевом молоке.

Для соблюдения калициевого баланса важно не только потреблять его в достаточном количестве, но также минимизировать потери этого элемента. Это значит избегать животный белок, ограничить количество натрия в пище, достаточно двигаться и бывать на солнце, чтобы в организме вырабатывался витамин D.

## **Железо**

Следы железа – это необходимая часть гемоглобина, который используется нашими красными кровяными клетками для переноса кислорода. Полезными источниками железа являются бобовые и зеленые листовые овощи – те же самые продукты, что дают нам кальций. Когда люди переходят на сбалансированную растительную диету, они без труда получают большое количество железа из этой полезной пищи. А продукты, богатые витамином С, такие как фрукты и овощи, способствуют усвоению железа.

Не так давно люди думали, что для получения достаточного количества железа требуется мясо. Но потом стало ясно не только то, что железо можно обеспечить с помощью других продуктов, не несущих жир и холестерин, но также и то, что мясо приводит к повышенному содержанию железа. Железо, как и другие металлы, в избыточном количестве опасно – а многие люди по незнанию пытаются получить его «с запасом». Железо стимулирует выработку в организме нестабильных молекул, которые называются свободными радикалами, и эти молекулы, не способные приспособиться к окружающей обстановке, могут повредить ткани, что ведет к появлению признаков старения и способствует сердечно-сосудистым заболеваниям.

У молодых женщин уровень железа периодически оказывается низким из-за того, что они теряют кровь во время менструаций. Но прежде чем налегать на железо, им надо обратиться к врачу и проверить уровень железа в крови. Кроме того, им следует избегать молочных продуктов, которые препятствуют нормальному усвоению железа, а еще им надо следить за тем, чтобы в их питании присутствовало достаточное количество зеленых овощей и бобовых. Дополнительное количество железа требуется мало кому, даже отнюдь не каждой молодой женщине, и для его получения не обязательно есть мясо.

## **Цинк**

Состояние Вашей иммунной системы и заживление ран, а также многие биохимические реакции в организме зависят от следов цинка. Но, как и в случае с железом, избыток этого вещества опасен – он влияет на иммунную функцию и вызывает другие проблемы. Среди полезных источников цинка – бобовые, орехи и обогащенные хлопья для завтрака (например, Bran Flakes, Granola, Grape-Nuts, Special K).

## **Жир**

Вашему организму надо получать жир с пищей, но требуемое количество минимально – примерно 3-4% калорий. Большинство людей в западных странах потребляют его в 10 раз больше. На самом деле, Вашему организму нужно лишь два вида жира – альфа-линолевая кислота и линолевая кислота. В бобовых, овощах и фруктах жира немного, но те следы жира, которые в них имеются, достаточно богаты альфа-линолевой кислотой. Больше жира обеспечивают орехи, семечки, оливки, авокадо и соевые продукты. Если по какой-то причине вы ищете продукт, особенно богатый этим жиром, льняное масло более, чем на 50 процентов состоит из альфа-линолевой кислоты. Но не слишком набрасывайтесь на него – нет оснований съедать в день больше чайной ложки этого масла (а большинству людей добавка вообще не требуется). Эти растительные источники дают нам полезные жиры без загрязнителей, которые имеются в рыбе и других животных продуктах. Линолевая кислота

присутствует во многих продуктах, и у вас не может наблюдаться ее дефицит.

Вывод можно сделать такой: Вы получите весь необходимый жир из диеты, в которую входят овощи, фрукты, бобовые и цельные злаки с эпизодическим добавлением орехов или другой более жирной растительной пищи.

## **Витамин B12**

Вам требуется мизерное количество витамина B12 для здоровья крови и нормального функционирования нервов. Но этот витамин вырабатывают не растения и животные, а бактерии и другие одноклеточные организмы. Животные продукты содержат витамин B12, который выработали бактерии в кишечнике животных, поэтому незначительное количество этого витамина присутствует в мясе и других животных продуктах. Но вместе с ним поступают холестерин, жир и животные белки. Как говорилось выше, среди более полезных источников можно отметить обогащенные хлопья, такие как Kellogg's Corn Flakes, Product 19 или Total, обогащенное соевое молоко и, конечно, мультивитамины.

## **Витамин D**

Витамин D – это на самом деле гормон, который в нормальных условиях вырабатывается в Вашей коже под действием солнечного света. Кроме всего прочего, он помогает усваивать кальций. Если Вы регулярно бываете на солнце, то нет необходимости дополнительно получать его с пищей. Если нет, то Вам поможет мультивитамин, содержащий 400 международных единиц витамина D.

Как видите, получать здоровое, полноценное питание – дело несложное. До тех пор, пока Ваше питание состоит из полезных овощей, фруктов, бобовых и цельнозерновых плюс добавка витамина B12, например, в виде мультивитамин, проблем у Вас не будет.

Эти указания обеспечивают оптимальную диету на все периоды жизни: детство, юность, зрелость (в том числе период беременности и кормления грудью) и старость. За дополнительной информацией о распространенных вопросах питания Вы можете обращаться к моим предыдущим книгам, а также к сайту Комитета врачей за ответственную медицину, [www.pcrm.org](http://www.pcrm.org).

А теперь, когда Вы знаете, как выбрать питание, помогающее отказаться от пищевых соблазнов, давайте сделаем еще шаг вперед. В следующей главе дается программа на три недели, которая в общедоступном виде показывает ее на практике.

---

Версия #1

Зверобой создал 23 апреля 2025 23:37:22

Зверобой обновил 23 апреля 2025 23:55:40