

# Введение

Эми начинает свой день в полном согласии с принципами правильного питания. Она съедает завтрак, состоящий из овсяных хлопьев и фруктов, и по дороге на работу решает для себя питаться правильно в течение всего дня. Однако около одиннадцати часов утра у нее просыпается непреодолимая привычная тяга «съесть что-нибудь вкусненькое». Эми не может противиться искушению шоколадкой и сдается – всякий раз.

Врач не раз предупреждал Пола, что повышенное содержание холестерина в крови грозит ему серьезными проблемами со здоровьем. Снова и снова Пол клянется, что постарается сократить в своем рационе количество сыра, мяса и других перегруженных жирами продуктов – виновников повышенного уровня холестерина. Тем не менее, каждый раз в обеденный перерыв у него не хватает сил пройти мимо пиццерии на углу. Вид и запах пиццы манят его заглянуть, что он неизменно и делает.

Сьюзан страдает диабетом. Ее здоровье и самочувствие напрямую зависят от диеты, исключающей переработанные продукты, вроде картофельных чипсов, конфет и гамбургеров. Несмотря на это, Сьюзан редко себе в них отказывает. Она ест, осознавая, что этого ей нельзя, не в силах изменить свои привычки в питании.

Что делает с Вами еда? Узнаете ли Вы в знакомых или самом себе персонажей выше приведенных историй? Сдаются ли Вы на милость шоколадкам и конфетам чаще, чем хотелось бы? Привычная еда заставляет Вас толстеть? А, может быть, она уже стала причиной повышенного артериального давления, диабета, суставных болей или мигреней, и доктор предсказывает более страшные последствия?

Может, и встречаются добровольные жертвы пирожков, пончиков, двойных чизбургеров, жареной картошки, шоколадных батончиков и жирного цыпленка-табака, хранящие верность своим поработителям, невзирая на вред для здоровья и фигуры, наносимый этими продуктами. Наиболее же вероятно, что Вы катитесь вниз по тропке нездорового питания против воли. Дело не в том, что Вы не знаете, какое питание полезно, а в том, что сбиться с пути так легко.

Мы все знаем силу искушения. Мы говорим себе: «не стоит», но вкусы и ароматы влекут, словно Сирены, не оставляя нам надежды на сопротивление. Мы любим еду – иногда до обожания – даже когда любовь эта безответна. Любовь питает душу и тело, дает силы и энергию. Наши же любовные отношения с едой подчас превращаются в рабство.

В этой книге Вы с удивлением откроете для себя обратную сторону любви к еде. Возможно, прочтя ее до конца, Вы с еще большим удивлением почувствуете себя вновь хозяином положения. Если Вы уже не верите в вероятность этого, то обратите внимание на два важных момента:

Во-первых, привычки в питании обусловлены физически. Вовсе не чревоугодие, слабая воля или оральный тип характера заставляют Вас идти к холодильнику, или, по крайней мере, не они играют главную роль. Вашей вины нет в том, что определенные продукты питания обладают определенными свойствами, вызывающими привыкание. Шоколад, например, стимулирует высвобождение в центре удовольствия головного мозга химических веществ, вызывающих привыкание, а значит, имеет наркотический эффект.

Во-вторых, способность отказаться от вредных привычек в питании также имеет, в основном, физическую природу. Приведя в порядок свою систему питания и физических упражнений, с тем чтобы стабилизировать уровень сахара в крови и заставить гормоны, отвечающие за аппетит, работать на Вас, а не против, Вы значительно повысите сопротивляемость пристрастью к определенной еде и перекусыванию. Может быть, Вы сможете пойти дальше и, полностью перепрограммировать свои вкусы, навсегда расставшись с дурными привычками в питании. Слишком часто мы пытаемся побороть вредные привычки с помощью одной силы воли: «Больше ни одного печенья», «Я всегда могу отказаться от шоколада», «Я смогу устоять перед жареной картошкой». Очевидно, наша решимость тает в считанные минуты, и мы возвращаемся к тому, с чего начали.

Представьте, насколько проще стала бы жизнь, если бы Вас не тянуло к нездоровой еде. Что если бы уровень сахара в крови и гормоны пребывали бы в таком идеальном состоянии, что еда, от которой Вы тщетно пытаетесь отказаться, более не привлекала бы Вас? Именно к этому мы и устремим наш путь. В дальнейшем Вам все равно ежедневно предстоит делать выбор в пользу тех или иных продуктов. Когда организм находится в правильном физическом балансе, управлять собственной системой питания становится намного проще.

## Преодолевая искушение

Данный труд основан на научных исследованиях того, как потребление различных продуктов питания влияет на здоровье и как происходит процесс изменения системы питания. В течение последних лет мы с коллегами проводили эти исследования в научном центре в Вашингтоне (округ Колумбия). Люди, желающие снизить уровень холестерина в крови, сбросить вес, страдающие диабетом и другими заболеваниями обращались в наш клинический центр. Наши врачи, диетологи разрабатывали для них индивидуальные программы питания и впоследствии отслеживали, как предложенное питание отражается не только на весе, уровне холестерина, сахара в крови, но и на гормональном фоне и на многих других биохимических показателях. Одновременно наш коллектив изучал факторы, помогающие людям отказаться от дурных привычек в питании и привить себе хорошие. За эти годы мы смогли найти способы помочь людям встать на праведный путь здорового питания. Хотя многие медики по-прежнему скептически настроены относительно способности человека расстаться с вредными привычками, мы пришли к диаметрально противоположному выводу. С нашей помощью людям удалось легко и без надрыва кардинально изменить свое нездоровое питание.

Мэри-Энн, одна из участниц нашего исследования, вырвавшись из плена привычки, с рвением переключилась на систему питания, которая описана чуть ниже. Она смогла

отказаться и почти забыть о еде, которая способствовала ее хронической проблеме с лишним весом. Двадцать килограмм растаяли сами собой в процессе.

Несколько месяцев спустя в отпуске ей довелось вновь отведать некогда привычную коварную еду. К ее удивлению, колдовские чары не действовали – она больше не чувствовала себя ее рабом. «Когда я задумалась, меня осенило, насколько резко я изменилась. Все что могу сказать: еда была просто едой. Я почувствовала, что она больше не имеет надо мной власти. Это стало настоящим откровением. Я не знаю, когда и как это произошло, но факт остается фактом». Мэри-Энн пришлось лишь следовать простым правилам, описанным в этой книге. Сделать это оказалось удивительно просто, но эффект возымело потрясающий, как по мановению волшебной палочки. Тогда вместо того, чтобы вновь испытывать судьбу, она окончательно рассталась с нездоровой пищей и чувствует себя как никогда прекрасно.

“ Хотя многие медики по-прежнему скептически настроены относительно способности человека расстаться с вредными привычками, мы пришли к диаметрально противоположному выводу. С нашей помощью людям удалось легко и без надрыва кардинально изменить свое нездоровое питание.

Немало людей могли бы поделиться подобным опытом. Отказаться от привычки к нездоровому питанию по плечу и Вам. Позвольте привести пример того, как простейшее изменение в питании способно значительно укрепить оборонительные силы организма перед лицом искушения. В 1999 году ученые Бостонской детской больницы провели следующий эксперимент. Попросив группу мальчиков подросткового возраста съесть в завтрак овсяные хлопья «быстрого приготовления», они далее наблюдали за тем, как дети перекусывают в течение дня. Как и ожидалось, просто перекусывая, мальчики съели немало. На следующий день исследователи предложили той же группе мальчиков в завтрак те же овсяные хлопья, только на этот раз не из готового завтрака, а обычные. Безусловно, овес очень полезная еда. Он богат сложными углеводами, которые в процессе переваривания высвобождают в кровоток естественные сахара, дающие энергию. Овсяные хлопья «быстрого приготовления» получают путем измельчения овсяных зерен. Такая обработка делает их быстрыми не только в приготовлении, но и в переваривании. В результате мы получаем резкий подъем и спад сахара в крови, а значит – скорый возврат ощущения голода. При изготовлении обычных «старомодных» овсяных хлопьев зерно остается в более или менее первозданном виде. Попадая в организм, обычные овсяные хлопья высвобождают сахара в кровь постепенно, таким образом, стабилизируя уровень сахара в крови и сдерживая чувство голода.

Так небольшое изменение в одном продукте питания может сыграть большую роль. Ученые обнаружили, что, заменив хлопья «быстрого приготовления» обычными, дети в течение дня перекусывали на 35 процентов меньше. После здорового завтрака чувство насыщения сохранялось всю первую половину дня, и если обед был выбран не менее правильно, то и до вечера.<sup>1</sup>

Победа над вредными привычками и пристрастиями в питании требует больших усилий, в чем Вы далее убедитесь сами, но этот маленький пример дает понять, насколько незатейливы могут быть эти усилия. Вместо того чтобы собирать в кулак всю свою волю, принуждая себя измениться, намного легче физически укрепить устойчивость организма перед чрезмерным чувством голода. Определенные продукты могут помочь в этом, несколько часов сдерживая чувство голода, поддерживая стабильный уровень сахара в крови и нивелируя резкие гормональные скачки, пробуждающие аппетит.

“Внеся незначительное изменение в рацион своего завтрака, участники эксперимента перекусывали в течение дня на 35 процентов меньше обычного.

Мэри-Энн поделилась самыми ценными результатами перехода на новую систему питания:

«Могу покупать одежду в отделе молодежной моды, свободно помещаться в самые узкие сидения в транспорте и видеть восхищенные лица знакомых, которые не сразу узнают меня, – все это было бы возможно вне зависимости от того, как я сбросила свои двадцать килограмм. Главное для меня – заметно лучшее физическое и моральное самочувствие. После того, как я перешла на здоровое питание, показатель сахара в крови натощак упал у меня со 132 до 85 всего за три месяца. За полгода давление снизилось со 142/96 до 126/78. Я чувствую себя отлично. Я полна энергии. Меня не мучает чувство голода. Нет ощущения, что чего-то не хватает. Я не срываюсь и не бываю раздражительной, как это случалось, когда я садилась на диету. Мне нравится есть, сознавая, что это полезно!»

Наша героиня победила искушение едой. Ее победа, как и истории победы других людей, с которыми Вы познакомитесь на страницах этой книги, впечатляют. Не менее впечатляющей может быть и Ваша победа, уважаемый читатель.

## Когда хватит значит «Хватит!»

Пища – наш друг и союзник. Она питает и приносит удовольствие. Но иногда нужно вовремя сказать себе: «Хватит!». Несколько лет назад, как раз когда я собирался в длительную поездку за рубеж, одна из моих сотрудниц зашла ко мне в кабинет и, закрыв дверь, попросила не привозить ей больше шоколадные конфеты, как я это делал раньше. Я и не подозревал, что эти с виду безобидные плитки шоколада усугубляли муки искушения, которому она и без того подвергалась ежедневно, проходя мимо магазина со сладостями на первом этаже. Шоколадки громоздились на ее рабочем столе, угрожая своей хозяйке превратиться в лишние килограммы, как только она надкусит одну из них. Одно дело – изредка побаловать себя «вкусненьким», и совершенно другое – видеть, как собственные бедра ширятся на глазах. Мою коллегу такая перспектива пугала.

Ученые Мичиганского университета решили раскрыть секрет шоколада. В рамках исследования они дали двадцати шести добровольцам лекарство под названием «Налоксон». Затем они предложили участникам исследования целый поднос шоколадных

батончиков «Сникерс», конфет «M&M's», шоколадных печений и бисквитов, политых шоколадом. Обыкновенно, такие сладости исчезли бы в мгновение ока. Но на этот раз действие лекарства погасило тягу к шоколаду. Любимая сладость притягивала не более чем корка черствого хлеба.<sup>2</sup>

“ Цель моей работы помочь Вам понять природу пристрастий и тяги к определенным продуктам питания и вооружить Вас в борьбе с ними на их же поле – биохимии Вашего организма.

Налоксон блокирует действие опиатов. Другими словами, он предотвращает воздействие на мозг героина, морфина и других наркотических веществ. А также блокирует действие шоколада. Данное исследование доказало, что притягательность шоколада объясняется вовсе не густой текстурой или насыщенным коричневым цветом. Шоколад стимулирует тот же отдел мозга, что и морфин. По существу, шоколад – наркотик – необязательно страшный и не особенно мощный, хотя и достаточно сильный, чтобы пленить нас навсегда.

Примерно в то же время, другие исследователи сделали сходное открытие относительно сыра и других молочных продуктов. Неожиданно обнаружилось, что они также содержат подобные химические соединения, вступающие в действие при переваривании, а именно легкие опиаты.<sup>3</sup> Целый ряд ученых нашли и другие доказательства того, что в сахаре, шоколаде, сыре, мясе и еще некоторых продуктах содержится нечто, что позволяет выделить их в особую группу. Они не просто услаждают вкусовые рецепторы. Похоже, что они, действительно, стимулируют мозг таким образом, что человеку легко попасть к ним на крючок и тяжело с него соскочить, даже когда он осознает, что полнеет и наживает болезни.

Пытаться отказаться от шоколада или сыра, чтобы нормализовать вес или снизить уровень холестерина, далеко не то же самое, что перестать есть, скажем, яблоки или груши. Мозг, действительно, распознает фрукты как ценный питательный источник и даже фиксирует питательные элементы, которые они поставляют. При этом он не посылает сигналов радостного возбуждения, предвкушая фруктовый стол. Неврологическая система организма не посылает настоятельных требований съесть фрукт или отложить – человек делает свободный выбор.

Искусительная еда подобна наркотикам. Конечно, она не заставит Вас петь, плясать на столе или пойти ограбить магазин. Тем не менее, научные исследования показывают, что она воздействует на мозг достаточно сильно для того, чтобы вызвать привыкание. Любопытно, что некоторые продукты питания обладают этой способностью, другие – нет. В главе 1 Вы узнаете, почему это так.

Если Вы уже впадаете в панику, уважаемый читатель, представляя себе, что мораль этих «страшных» историй гласит, что с этого дня Вы должны навсегда забыть о любимых блюдах, пожалуйста, успокойтесь. Моя цель – помочь Вам понять природу пищевых соблазнов и механизмы борьбы с ними на уровне биохимии организма. Если Вы чувствуете, что любите шоколад, сыр, картофельные чипсы и печенье больше, чем хотелось бы, скоро Вы узнаете,

почему и что с этим делать.

## Снова здоровы

Первым вестником проблем со здоровьем для многих становится увеличение веса. Когда показатели стрелки на весах начинают огорчать, а влезть в привычный размер одежды не получается, в первую очередь, страдает самооценка. Садясь на диету, мы вскоре обнаруживаем, что следовать ей не так-то просто. Самооценка продолжает падать. Мы оставляем попытки похудеть, и это наносит по ней последний удар. Если вкупе с неудобствами и психологическими проблемами увеличение веса приносит с собой суставные боли и диабет, наша жизнь полностью меняется. Вредные привычки в питании ведут к повышенному давлению, высокому уровню холестерина, пищеварительным и другим заболеваниям, отбирают жизненные силы и заставляют человека чувствовать себя слабым и беспомощным.

Стоит научиться преодолевать искушение в питании, прекратить движение вниз по наклонной нездорового питания, как многие недуги отступают. Появляются силы и энергия, улучшается здоровье, возникает чувство хозяина своей воли и судьбы. Друзья и близкие не могут не заметить таких изменений. Возможно, некоторые станут Вашими попутчиками в путешествии к здоровью.

Вот комментарий одной из участниц нашего исследования. «Я была полной всю жизнь. Только изменив стиль своего питания, я, наконец, смогла привести в норму вес и начала вести здоровый образ жизни. Я правильно питаюсь, и голод меня не мучает. Я всем советую попробовать».

## Хотя бы раз в жизни

«Я знаю, как питаться правильно. Я просто этого не делаю». Если авторство этой строки можно приписать и Вам, значит, для Вас настало время обрести новые силы в борьбе с привычкой. Начнем с того, что изучим секрет волшебства сахара, шоколада, сыра и некоторых других продуктов. Далее в части II разрушим чары и покажем им, кто хозяин положения. Если Ваши отношения с искусительной пищей годами развивались по формуле «от любви до ненависти один шаг», а Вы, вполне вероятно, безуспешно боролись с лишним весом, я советую Вам тщательно прочитать всю книгу, но особое внимание прошу обратить на часть II. Содержащаяся в ней информация поможет обрести физическое равновесие, которое позволит вовремя заглушить манящий зов вредной пищи. Мы разберем семь простых шагов, которые позволяют пробудить физическую устойчивость организма к соблазнам и нездоровым привычкам в питании.

Во-первых, составим правильное меню завтрака, которое избавит от желания перекусывать в течение дня.

Во-вторых, подберем те продукты питания, которые поддерживают уровень сахара в крови и, значит, укрощают чувство голода.

В-третьих, обеспечим полноценную работу лептина – сдерживающего аппетит гормона.

В-четвертых, покончим с привычными приступами обжорства – независимо от того, случаются они ежедневно, ежемесячно или ежегодно и вызваны они гормональными изменениями, темным временем года или стрессом на работе.

В-пятых, будем применять режим физических упражнений и отдыха для восстановления естественного суточного биоритма.

В-шестых, проследим, влияет ли Ваша социальная жизнь на питание, и если это влияние негативно, то выясним, что необходимо предпринять, чтобы нейтрализовать это влияние.

Наконец, в-седьмых, найдем дополнительные мотивационные факторы, которые помогут Вам укрепить силу воли.

Поступательно пройти все семь ступеней особенно рекомендуется тем, кто чаще проигрывает, чем одерживает победы в борьбе с вредными привычками в питании. Тому же, кто не чувствует себя заложником еды и, вообще, легко расстается с дурными привычками и переходит на более здоровое питание, можно пробежать глазами часть II и сосредоточить внимание на части III, в которой содержатся все основные рекомендации. Я настоятельно советую взять на вооружение «План действий для начинающего» (часть III). Руководствуясь этим планом, Вы в кратчайшие сроки избавитесь от внезапных приступов голода и вступите на путь здорового питания. Предлагаемый «План» четко рассчитан на три недели и призван в корне изменить Ваши взаимоотношения с пищей.

Несколько причин побудили меня написать эту книгу. Первая из них – мое удивление. Я был удивлен, узнав, что продукты, которые мы едим каждый день, вызывают биохимические реакции, которые мало кто замечает. Кто бы мог подумать, что сыр содержит малые доли веществ, обладающих наркотическим эффектом? Что режим диеты быстро истощает запас важного гормона, отвечающего за аппетит? Что одни продукты питания стимулируют аппетит, в то время как другие – гасят его? Наконец, что полностью поменять питание для многих людей проще, чем слегка его подкорректировать?

В своей книге я хотел не просто донести до людей эти удивительные факты, но и посмотреть на проблему с клинической точки зрения. Люди легко поддаются искушению едой, которая портит их физическую форму и здоровье, причем во всех случаях это одна и та же еда. Никто никогда не говорил мне, что не может оторваться от редиски или бобов. Я никогда не встречал человека, который «подсел» бы на шпинат, канталупу, горох или салат. Главные искусители – это сахар, шоколад, сыр и мясные продукты. Зачастую люди не отдают себе отчет в том, какую цену они платят за любовь к этим искусителям. Я же ежедневно читаю о плодах этой любви в историях болезни.

Доктора прекрасно осознают существование пагубных пищевых пристрастий. Однако, они редко используют это понятие. Более того, любой врач, рекомендуя пациенту-сердечнику

изменить свое питание, заранее знает, что пациент будет больше всего защищать в своем рационе мясное, жареное и сыр, то есть как раз то, что и стало первопричиной его недуга. Большинство медиков особенно и не сопротивляются. Действительно, куда проще выписать рецепт на лекарства, понижающие холестерин в крови и давление, чем бороться с силой привычки.

Использование лекарственных препаратов там, где корнем зла является неправильное питание, – это страшная ошибка. Лекарства компенсируют часть вредного воздействия всем известных нездоровых привычек в питании. В целом же, они обычно сглаживают одну определенную проблему. Важно понимать, что их действие очень ограничено, они имеют побочные эффекты и в качестве медицинской стратегии здравоохранения в обществе они колоссально дороги. Смена питания, напротив, одновременно решает целый комплекс проблем со здоровьем – зачастую намного эффективнее и безопаснее, чем это делает кипа лекарств.

Возьмем для примера холестерин-понижающие препараты. Да, они действуют, но лишь до определенной степени. Иногда они необходимы. Однако, они никак не воздействуют на вес пациента, который, вполне вероятно, значительно вырос за последние годы, впрочем, как не воздействуют они и на повышенное давление, и на сахар в крови. Пациента параллельно могут беспокоить запоры или другие пищеварительные проблемы, а в долгосрочной перспективе у него повышается риск развития некоторых форм рака. Когда аптекарь заботливо складывает деньги этого пациента в кассу, никто не скажет последнему, что все выше упомянутые проблемы во многом вызваны потреблением тех же продуктов, от которых взлетел уровень холестерина у него в крови. Пациент постоянно возвращается к доктору за все новыми и новыми лекарствами, устраняющими те или иные симптомы, вызванные одной единственной проблемой – питания. Стоимость лечения для пациента растет из месяца в месяц, так же, как и потенциальные побочные эффекты.

Правильная и глубокая смена питания не просто снижает уровень холестерина в крови. Она способна прочистить забитые артерии, сузить талию, понизить высокое давление, а больным диабетом она принесет улучшение состояния и даже избавление от этой болезни – и все это одновременно. Изменения в питании быстро решают пищеварительные проблемы и резко снижают риск заболевания раком. Некоторым, как мы увидим в дальнейшем, новая система питания помогает облегчить артритные боли, справиться с мигренями и уменьшить менструальные спазмы. Что касается «побочных эффектов», то они исключительно положительные: больше энергии, сил и лет Вашей жизни.

Тенденция современных докторов зацикливаться на выписке лекарств, игнорируя питание пациента, привела к невероятному росту фармацевтической промышленности в последние десятилетия. Чтобы не допустить изменения нынешней тенденции, фармацевтические компании держат штат менеджеров по продажам из расчета один представитель компании на каждые четырнадцать американских врачей.

В целом, представители медицинской профессии признают опасности пагубной пищевой зависимости, но они целенаправленно решили закрыть на них глаза. Таким образом, медики решили, что пациенты не хотят менять вредные привычки в питании, а фармацевтические

компании поверили в этот постулат. Несколько лет назад мы с коллегами подсчитали прямые медицинские расходы, связанные с неправильным питанием американцев, и обнаружили, что, по самым скромным подсчетам, они составляют около 60 миллиардов долларов в год.

Итак, в этой книге я попытался развеять пессимистичный настрой врачей в отношении пациентов и их питания. Действительно, люди склонны сопротивляться изменениям в питании, но это сопротивление довольно легко преодолеть. При небольшой поддержке с нашей стороны даже самые нерешительные пациенты полностью изменили свое питание и добились прекрасных результатов.

## Время приступать

Эта книга основана на опыте научных исследований, которые помогли людям обрести здоровье. Я приглашаю Вас, читатель, присоединиться к нашей команде, привнося в свое питание изменения, которые совершили наши добровольцы. Для этого Вам не придется приходить на анализы крови и проходить через другие тернии, которые выпали на их долю. Мы уже узнали, что по-настоящему помогает людям улучшить здоровье, и Вы тоже скоро это узнаете.

Итак, приступим. Если отказ от вредных привычек и переход на правильное питание всегда казались Вам непростой задачей, Вы вскоре поймете почему, Вы были правы и что можно сделать, чтобы значительно упростить эту задачу. Я сразу попрошу Вас отбросить мысль о том, что привычки в питании можно списать на чью-то вину и отсутствие силы воли. На самом деле, существует точное научное объяснение тому, что шоколад, сыр и некоторые другие продукты делают Вас своим заложником. В последующих главах мы исследуем продукты, вызывающие наиболее стойкое привыкание. Мы по очереди откроем секрет чарующего воздействия каждого из них. Думаю, Вам будет чему удивиться.

Далее я подробно опишу, какие положительные сдвиги происходят в организме в результате перехода на правильное питание. Эта информация послужит Вам наилучшим стимулом к изменениям. Понятно, что, если отказ от того или иного продукта не приносит пользы организму, то зачем отказываться. Обратим внимание, что не всякая искусственная еда вредна. Например, известно, что острый перец оказывает определенное воздействие на мозг и может даже вызывать привыкание. Со временем любители острого перчика постепенно едят его все больше. Несмотря на это, данных о том, что потребление острого перца негативно отражается на здоровье, практически нет. Хотя верно и то, что еда, вызывающая наибольшее привыкание, содержит потенциально вредные количества калорий, жира и холестерина. Вред, наносимый здоровью некоторыми продуктами, Вас, наверняка, сильно впечатлит. Я рассказываю о нем, пусть кратко, лишь, чтобы дать Вам понять, насколько высоки ставки в игре с собственным питанием и как велик выигрыш в случае правильного жизненного выбора.

В этой книге я не мог не затронуть тему того, что предпринимает пищевая промышленность, торговля и даже иногда правительство для того, чтобы неправильное

питание оставалось для Вас привычным. Я ни в коем случае не призываю идти маршем протеста и пикетировать парламент. Скорее я хотел бы, чтобы Вы осознали, сколько подводных камней и невидимых водоворотов поджидают рискнувшего задуматься о пище насущной. Понимая, что или кто стоит за рекламой того или иного продукта питания, легче не дать обмануть себя многообещающим слоганом.

Семиступенчатый план прост в применении и призван помочь Вам взять под контроль собственное питание. В первый день, как только начнете претворять этот план в жизнь, Вы физически ощутите разницу. Вы покончите с желанием постоянно перекусывать и будете естественно тянуться к более здоровой пище. Результат Вы увидите на весах и, наверняка, почувствуете прилив радости и хорошего настроения.

Эта книга нацелена не только на то, чтобы помочь Вам сбросить вес, улучшить самочувствие и научиться быть здоровым. Она также служит хорошим справочником по самым здоровым продуктам питания. Надеюсь, она станет ориентиром на пути к здоровью для Вас и Ваших близких. Она включает в себя рецепты вкусных и тщательно подобранных блюд, а также практические советы по тому, что делать в ресторанах, в путешествиях, чем заморить червячка на работе, т.е. тому, с чем мы сталкиваемся каждый день.

Нет нужды говорить, что составляющие понятия «здоровое питание» не перестают вызывать постоянные споры. Однако, самые веские доказательства абсолютного большинства данных позволяют нам нарисовать достаточно ясную картину того, что следует есть человеку, чтобы оставаться здоровым. Таким образом, я представляю оптимальный рацион питания – набор рекомендаций, выполнение которых превратит Ваше питание в идеальное, насколько это, вообще, возможно. Захотите ли Вы пройти со мной весь путь или в какой-то момент решите остановиться – неважно: Вы все равно сделаете огромный подарок своему организму.

Надеюсь, Вам понравится учиться, как заботиться о своем здоровье. Я призываю Вас поделиться со мной своим мнением, впечатлениями и стать поборником здорового питания и образа жизни. Мы с коллегами проводим исследования и ведем образовательные программы на базе «Комитета врачей за ответственную медицину» (Physicians Committee for Responsible Medicine) (ПСРМ) – некоммерческой организации, основанной в 1985 году с целью пропаганды профилактической медицины, правильного питания и высоких стандартов исследований. В нашем офисе в Вашингтоне «Комитет...» изучает влияние питания на возникновение и развитие различных заболеваний, уделяя особое внимание процессу смены рациона: какие привычки преодолеть легко и какие крайне сложно. Результаты наших исследований публикуются в профессиональных медицинских журналах. «Комитет...» издает и собственный ежеквартальный журнал «Хорошая медицина» (Good Medicine). Специалисты «Комитета...» различного профиля постоянно выступают по радио, на телевидении и в прессе, рассказывая людям о принципах здорового питания. Я еще раз призываю Вас писать нам, использовать наши научно-просветительские материалы и, вообще, сотрудничать с нами.

*Наш адрес: 5100 Wisconsin Avenue, Suite 400, Washington, DC 20016.*

*Вы также можете посетить наш сайт в Интернете: [www.pcrm.com](http://www.pcrm.com)*

---

Версия #1

Зверобой создал 23 апреля 2025 01:12:00

Зверобой обновил 23 апреля 2025 01:14:55