

Оглавление

Предисловие	7
Давайте получать наслаждение от еды и жизни	11
Почему эта книжка называется так?	13
ЧЕТЫРЕ «ЗАКАДЫЧНЫХ ДРУГА»	19
В чем провинилась соль?	21
Жиртрест	25
Dolce Vita	29
Не хлебом единым	37
КРАТКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ ДАВИДА (СПД)	41
Активная фаза	43
Счастливая фаза	68
ГЛАВА ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ УВЕРЕН, ЧТО ПРИШЛО ВРЕМЯ МЕНЯТЬСЯ	73
ВСЁ ЛУЧШЕЕ — ДЕТЯМ!.. ИЛИ... ВСЁ ВРЕДНОЕ — ДЕТЯМ?	77
Смертельная эпидемия	78
Добро пожаловать, или Посторонним вход запрещен	80
Как мы отучали детей от ненужных продуктов?	82
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	83
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	87
Можно ли похудеть, принимая алкогольные напитки?	88
Схемы основных процессов метаболизма человека	94
Рекомендации ВОЗ по питанию	95

ПРИМЕРЫ РЕЦЕПТОВ	105
Правильная и вкусная еда — 10 правил СПД	106
12 полезных и/или наименее вредных методов термической обработки	108
Правильный хлеб	109
Рыба	115
Мясо	120
Птица	122
Овощи, крупы, блюда из бобовых, гарниры	123
Завтраки, полдники и легкие ужины	127
Супы	128
Салаты	128
Соусы, приправы, заправки	134
Десерты	139
Напитки	144
Кофе и чай	146
Вино	146
Крепкие напитки	147
Благодарности	148
Упрощенное меню для активной фазы СПД	149
Правильная и вкусная еда — 10 правил СПД	151
12 полезных и/или наименее вредных методов термической обработки	152
Отзывы	153
Ссылки	157

Давайте получать наслаждение от еды и жизни

Как великий воин стреляет из лука?

Он натягивает тетиву и смотрит на крохотную мишень до тех пор, пока, увеличиваясь в его глазах, мишень не закрывает все небо. Тогда он отпускает стрелу в произвольном направлении.

Китайская мудрость

Я не врач и не диетолог. Я ненавижу слово «диета». Почему же я тогда решил написать книгу о питании? Когда мои друзья узнают, что я начал питаться не как все и в результате сбросил за месяц несколько килограммов, вернувшись к весу, который у меня был в 18 лет, приобрел красивую мускулатуру, душой и телом стал ощущать себя подростком, перестал болеть и «подсадил» на свою систему питания всю семью, включая родителей и няню, первое, что я слышу, — это слова: «Давид, ё-мое, расскажи, как ты питаешься! Мне это тоже нужно! Мне надоело уныло наблюдать не самые позитивные изменения в своей фигуре. Я чувствую, что делаю в жизни что-то неправильно...»

И я начал рассказывать о своей системе питания всем друзьям. В результате уже многие из них решили питаться как я, чему я очень рад. И большинство из них решилось на это не с целью похудения, а чтобы приобрести здоровье, энергию и молодость. При этом они получали еще и бонус — неожиданно для себя за три недели худели на 3–5 кг и без особых усилий продолжали худеть (если этого хотелось), открывали для себя новые вкусы и радость от нового качества жизни, радость от необходимости добавить еще две дырки на поясе, радость при виде рельефных мышц на спине и груди, которые они не наблюдали со студенческих лет.



В этой книжке я попытался собрать главные тезисы, которые лежат в основе моих принципов и которые помогли мне убедить моих друзей.

Некоторым новая форма питания далась на удивление легко. Другим было непросто. После первой же недели они начинали придумывать «объективные» оправдания, почему им такое питание не подходит. Или выражали сомнение в том, нужно ли им вообще что-либо менять, ведь они вполне здоровы и счастливы, поедая чипсы, круассаны и жаренные на масле котлеты. Но те, кто смог преодолеть первые три недели активной фазы данной системы, становились... я бы сказал, другими людьми. Они становились свободными! Свободными от своих вредных привычек, от своих гастрономических привязанностей. При этом сами становились активными пропагандистами новой системы питания.

В главе «Четыре “закадычных” друга» я расскажу, почему и каким образом 4 типа продуктов укорачивают нашу жизнь, как они влияют на нашу привлекательность и как формируют пищевую зависимость на всю жизнь.

В главе «Краткая инструкция по применению системы питания от Давида (СПД ☺)» я опишу суть этой системы для тех, кто *already sold*. Иными словами, для тех, кто уже пришел к уверенности, что настало время изменить свою жизнь, кто хочет оградить своих детей от будущей зависимости и узнать, как это можно сделать, воспользовавшись конкретно моим успешным опытом.

В «Главе для тех, кто не уверен, что пришло время меняться» я отвечу на два вопроса, которыми задаются люди, не желающие что-то изменить в своей жизни.

В разделе «Дополнительная информация» приведу много полезных сведений для тех, кто всерьез интересуется проблемами правильного питания и не только питания (например, схему метаболизма алкоголя и др.), а также таблицы, рецепты, ссылки на источники и пр.

Почему эта книжка называется так?

Дело в том, что правильно питаться можно одним из двух способов: 1) «**сидеть на диете**» — нечеловеческим усилием воли заставлять себя есть здоровую пищу или 2) **изменить вкусовые привычки** — **научиться любить здоровую пищу** так, что многолетняя зависимость от нездоровой пищи отступит на второй план.

Если человек идет по первому пути, то в большинстве случаев его эксперимент заканчивается неудачей через год, месяц, а иногда через несколько дней. Если же он ставит себе вторую цель, то, когда он ее достигнет (а я уверен, он ее обязательно достигнет), он сделает счастливым не только себя, но и окружающих. Потому что освободится от зависимости, формировавшейся годами, и изменит свои вкусовые привычки. Он будет с большим удовольствием пить кофе или чай без сахара, нежели с сахаром. Он будет мучиться дилеммой съесть на завтрак сдобный пирог или нет, только если не хочется обидеть автора пирога. Тогда, вежливо съев кусочек пирога размером с половину спичечного коробка, он с большим удовольствием продолжит завтракать ароматной ячменной крупой, сваренной альденте и посыпанной тонкой соломкой апельсиновой кураги и чернющего чернослива, со свежим нектарином и обезжиренным рассыпчатым творогом, политым белоснежной маложирной простоквашей или йогуртом.

Преодоление наркотической зависимости от четырех типов продуктов, которые я называю «закадычными друзьями» человека, — вот счастье, которое обретает человек, питающийся по моей системе. «Закадычные друзья» — это жир, сахар, мучные изделия и соль. Нет-нет, я не призываю навсегда отказаться от этих продуктов — человек может их потреблять. Но если читатель предпримет шаги, описанные в этой книжке, то непреодолимое желание съесть шкварчащую жареную котлету, жирный блин или сладкую сдобную булочку перестанет сворачивать его в трубочку. Он сумеет побороть непреодолимую зависимость от этих продуктов. Зависимость, развивающуюся годами. Зависимость, приводящую к чрезмерному, иногда неконтролируемому потреблению этих продуктов. И за столом его рука сама потянется в первую очередь к прекрасному хрустящему салату айсберг, а до салата оливье очередь так и не дойдет.



Вы скажете: «Давид, постой! Неужели жир, сахар, мучные изделия и соль действительно вредят нашему организму? Ведь в хлебе содержатся витамины, необходимые нашему организму, жир тоже вроде бы нужен, а без соли живой организм вообще погибает... Да и врачи сегодня говорят одно, а завтра — другое. Чему верить???»

С этими вопросами я, естественно, столкнулся сам, когда решил питаться правильно. И решил разобраться, где же правда. Я зарылся в брошюры по питанию, перечитал десятки статей, сравнивал статьи уважаемых авторов, в которых они давали на первый взгляд совершенно противоположные рекомендации («ешьте жир» — «не ешьте жир», «сахар человеку нужен» — «сахар человеку вреден» и т. п.), и открыл для себя очень много интересного.

Во-первых, из различных статей и форумов стало понятно, что практически все диетологи мира признают рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). ВОЗ — это организация, созданная ООН, целями которой является консолидация опыта десятков и сотен тысяч врачей в разных странах мира, выявление достоверных данных и исследований, формирование рекомендаций по питанию (часто детализированных по регионам и странам). Как следствие, просветительская работа ВОЗ часто разрушает мифы и ошибочные принципы, существующие по тем или иным причинам в обществе. Во-вторых, я обратил внимание, что если диетологи и дают на первый взгляд противоречивые рекомендации, то достаточно вникнуть в детали, чтобы все встало на свои места. И оказывается, что по самым ключевым вопросам они солидарны.

Я не поленился и зашел в первичные материалы ВОЗ на русском и английском языках [1], [2], [3], [4] (перевод на русский язык таблицы [4] приведен в «Дополнительных материалах» в главе «Рекомендации ВОЗ по питанию» вместе с моими пояснениями о том, как читать эту таблицу). Так в чем же единодушны ВОЗ и большинство профессиональных авторов исследований по питанию?

1. Пища должна быть разнообразной, предпочтение нужно отдавать продуктам растительного происхождения по возможности своего региона. При этом:
 - а) от 50 до 70 % суточной энергии должно поступать за счет сложных углеводов.

Если ваш суточный рацион насчитывает 2000 ккал, то, скажем, 1200 ккал должно поступать за счет овощей, фруктов, круп, хлеба и других сложных углеводов. Сколько это по весу? Считайте сами, все сильно зависит от типа продукта: ну, если всего взять поровну — салатов, помидоров, картошки, хлеба и перловой каши, — то это может быть 1–1,5 кг.

- б) из общего количества сложных углеводов не менее 400 г в день должно поступать в виде фруктов и некрахмалистых овощей (некрахмалистыми являются большинство овощей, кроме картофеля), а остальное — в том числе и за счет крахмалистых продуктов (зерновые, бобовые, хлеб, картофель и др.).
- 2. Насыщенные жиры (практически все животные жиры, кроме рыбьего) необходимо максимально ограничить и(или) заменить ненасыщенными (растительные масла, рыбий жир).
- 3. По возможности нужно исключить из рациона пищу, приготовленную с использованием перегретых и так называемых трансгенных жиров (фритюр, жарка на масле, твердые маргарины и пр.).
- 4. Необходимо максимально ограничить использование соли (в том числе в составе готовых продуктов) и сахара (в том числе в форме сладких напитков и кондитерских изделий).
- 5. Количество калорий, поступающих с пищей, не должно регулярно превышать количество расходуемых калорий.

Развернутые рекомендации ВОЗ по питанию приведены в «Дополнительных материалах».

С некоторой натяжкой можно сказать, что есть можно все (за исключением нескольких реально вредных продуктов), при условии, что вы едите разнообразно и количество калорий, получаемых с пищей, не превышает количество сжигаемых калорий. По-настоящему вредные продукты — это рафинированные сахара, насыщенные жиры, трансгенные и перегретые жиры. Это действительно крайне нежелательные продукты, и согласно рекомендациям ВОЗ их потребление не требуется нашему организму *ни в каких количествах*.

Вся проблема нашего питания в том, что мы а) перееедаем, б) употребляем в пищу «плохие» продукты.

Вы скажете: «Ну и что же здесь нового? Все эти правильные рекомендации мы слышим с детства. Скука. Если эта книжка — очередная



промывка мозгов, типа “не ешьте того, не ешьте сего”, то, пожалуйста, поцелуйте меня в плечо. Закрываю эту книжку и буду жить как жил».

Могу порадовать. Эта книжка ровно об обратном. О том, как сделать так, чтобы мы могли жить счастливо без ограничений в еде.

Согласно закону Парето [16] «при достижении поставленной цели 20 % усилий дают 80 % конечного результата, а остальные 80 % усилий — лишь 20 % результата».

Я задался вопросом: переедание каких продуктов приводит к дисбалансу в нашем питании? Из-за каких продуктов развиваются сердечно-сосудистые заболевания, формируются тромбы, повышается вероятность инсультов, инфарктов и онкологических заболеваний? Какие именно продукты вносят наибольший вклад в повышенное суточное потребление пищи? На какие именно продукты мы «подсаживаемся» с детства, затем теряем контроль над их употреблением, а потом надеемся найти «научные доказательства», что эти продукты все-таки нужны нашему организму, а если не находим, то говорим: «Раз мой организм их требует, значит, они ему нужны».

Проанализировав материалы ВОЗ, изучив десятки статей, побеседовав с именитыми учеными Института питания РАН, я обнаружил, что 4 типа продуктов, о которых я уже говорил выше, упоминаются в контексте проблем питания чаще всего и вполне могут вызывать 80 % или даже 95 % проблем, связанных с питанием.

В этой книжке мы 1) попытаемся осознать, почему эти продукты на самом деле так опасны в том объеме, в котором мы их потребляем сегодня, и 2) научим свой организм хотеть пищу, не содержащую или почти не содержащую этих продуктов. Большинство людей, следующих этой системе, уже через 1–3 месяца потребляют эти продукты в разы или десятки раз меньше и при этом испытывают счастье от нового качества жизни!

Итак, мы будем говорить о четырех «закадычных друзьях» нашего организма — жире, сахаре, мучных изделиях и соли.

Почему именно эти продукты вызывают основные проблемы? Главная причина, по-видимому, в том, что к этим продуктам у большинства из нас с детства вырабатывается сильная пищевая привычка, часто переходящая в непреодолимую зависимость, что приводит к их излишнему потреблению.

По данным ВОЗ, в развитых странах потребление соли превосходит допустимые нормы в 3–5 раз, сахара — в 2–5 раз, жира — в 3–5 раз. Потребление хлеба, мучных изделий и картофеля в отдельных случаях также сильно превышает допустимые нормы.

Доказано, что сложившаяся практика потребления этих продуктов в развитых странах в разы повышает риск самых серьезных заболеваний, включая различные виды онкологических заболеваний, инсульт, другие сердечно-сосудистые патологии и пр. (подробнее о конкретных болезнях и повышенной вероятности их приобретения см. в следующей главе). Также характер потребления данных продуктов значительно повышает калорийность дневного рациона, на что, в свою очередь, реагируют наши жировые ткани.

Прежде чем узнать, как оборвать зависимость от этих продуктов, давайте посмотрим правде в глаза.



ЧЕТЫРЕ
«ЗАКАДЫЧНЫХ
ДРУГА»





В чем провинилась соль?

Избыток пищи мешает тонкости ума.

Сенека

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, потребление человеком более 5 г [12] поваренной соли заметно повышает риск ряда серьезных заболеваний. Далее мы узнаем, какие это заболевания. При этом ВОЗ пока официально не смогла определить минимальную дневную потребность человека в соли. Некоторые исследования говорят о том, что оптимальным количеством соли в день может быть 1–2 г, то есть то количество, которое мы потребляем естественным образом, без подсаливания, вместе с мясом, рыбой, овощами, зерновыми и другими продуктами.

А сколько соли мы на самом деле едим? Оказывается, в развитых странах люди потребляют в среднем не 2 г и не 5 г, а все 8–16 г соли в сутки!

Сколько это будет в чайных ложках? 8–16 г соли — это 1–2 полные чайные ложки с верхом.

Вы скажете: «Да ладно, я никогда столько соли не ем!»

И ошибетесь:

- около 2 г соли уже изначально содержится в свежих натуральных продуктах, из которых мы готовим еду в течение дня (в мясе, рыбе, овощах, яйцах, молоке, твороге, крупах и пр.), и в воде, которую мы пьем;
- еще 3–5 г соли мы получаем ежедневно с хлебом (!), хлебцами и выпечкой;
- еще 3–7 г в день приходится на «не очень соленые на вкус» покупные соусы, приправы, полуфабрикаты, колбасы, сосиски, пельмени, ветчину, макаронные, мучные и кондитерские изделия, творожки, соки, а также пищу, которую мы едим в местах общественного питания;

