

УДК 615.874
ББК 51.230
M52

SUPERFUEL

Dr. James DiNicolantonio and Dr. Joseph Mercola

Copyright © 2018 by James DiNicolantonio and Joseph Mercola Originally published in 2018 by Hay House Inc. USA

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации: Alemon cz, Anatolir, Arcady, artyway, AVIcon, berkut, big Stocker, Black creator, Blan-k, Boo-Tique, bsd, Cube29, Daryna Kurinna, David Petrik, Drk_Smith, duc-tru, Fancy Tapis, Fox Design, Great_Kit, gritsalak karalak, GzP_Design, hanec015, iconvectorstock, Imagination lo, In-Finity, Jacky Co, Jambronk, Jordan Wende, kelttt, Kilroy79, kosmofish, Le_Mon, Lemonade Serenade, Lia Li, linear_design, Linnas, Luchenko Yana, majivecka, Martial Red, matahiasek, matsabe, Maxim Cherednichenko, MD. Delwar hossain, Meth Mehr, Michal Sanca, MicroOne, micropix, mirzabey works, molekuul_be, Moofer, Motorama, Mr. Rashad, Mr.Creative, Natalia Sheinkin, Panda Vector, Panptys, popicon, psv16, Puckung, Rashad Ashur, RaulAlmu, RedKoala, Robert Adrian Hillman, Serhiy Smirnov, smartdesign91, stas11, Steinar, Streptococcus, studicon, Sudowoodo, supanut piyakanont, T-Kot, tristan tan, tutsi, Ulia Solovieva, VectorPot, Voropaev Vasilii, Zaur Rahimov, Ziablik / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Меркола, Джозеф.

M52 **Кето-навигатор** : научное исследование о том, как отличить полезные жиры от вредных, подобрать идеальный рацион для своего организма и оптимизировать внутренние энергозатраты / Джозеф Меркола, Джеймс Диниколантонио ; [перевод с английского А. Захарова]. — Москва : Эксмо, 2019. — 304 с. — (Жизнь в стиле кето).

ISBN 978-5-04-100005-9

Недавние исследования связали избыточное потребление промышленных растительных масел: соевого, хлопкового, кукурузного и сафлорового, — в которых много поврежденных кислот омега-6, с сердечно-сосудистыми заболеваниями, хроническими дегенеративными болезнями, деменцией, диабетом, ожирением и многими другими проблемами. Как в условиях современных реалий сохранить здоровье — об этом во второй книге гуру американской медицины Джозефа Мерколы.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-100005-9

© Диниколантонио Д., Меркола Д., текст, 2019
© Захаров А., перевод на русский язык, 2019
© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Эта книга содержит общую информацию и советы, связанные с потенциальной пользой от добавления определенных жиров в ваш рацион питания. Она не должна использоваться в качестве замены персонализированных медицинских предписаний. Как и любой другой диетический режим, практика, рекомендованная в этой книге, должна применяться только после консультации с врачом, на которой вы убедитесь, что она соответствует вашим индивидуальным особенностям. Авторы и издатель не несут ответственности за какие-либо отрицательные последствия, которые могут наступить при использовании или применении информации, содержащейся в этой книге.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	11
<i>Предисловие</i>	
<i>от доктора Ди Николантонио</i>	<i>11</i>
<i>Предисловие от доктора Мерколы</i>	<i>12</i>
ВВЕДЕНИЕ: ПУТАНИЦА С ЖИРАМИ	13
<i>Краткая справка о жирах.....</i>	<i>15</i>
<i>«Овощные» масла?.....</i>	<i>25</i>
<i>Типы жирных кислот омега-3</i>	<i>29</i>
<i>И что нам теперь делать?.....</i>	<i>33</i>
ГЛАВА ПЕРВАЯ. ИСТОРИЧЕСКАЯ ПЕРСПЕКТИВА: МЫ ДЕМОНИЗИРОВАЛИ НЕ ТОТ ЖИР	35
<i>Так какова же настоящая причина коронарной недостаточности?</i>	<i>38</i>
<i>Растительные масла и кислоты омега-6 вовсе не так полезны для сердца, как вы думали</i>	<i>40</i>
<i>Средиземноморская диета.....</i>	<i>42</i>
<i>Другие исследования пищевых жиров</i>	<i>44</i>
<i>Неразбериха с холестерином.....</i>	<i>45</i>
<i>Клинические испытания: вот это настоящие исследования</i>	<i>48</i>
<i>Клинические испытания с другими результатами</i>	<i>55</i>
<i>Исследования жирных кислот омега-3</i>	<i>59</i>

СОДЕРЖАНИЕ

<i>По-настоящему полезные диетологические советы</i>	62
--	----

ГЛАВА ВТОРАЯ. ОПАСНЫЙ ТРАНЗИТ:

ВЗЛЕТ И ПАДЕНИЕ ТРАНСЖИРОВ 69

<i>Наука о трансжирах</i>	70
<i>Маркетинг, который изменил рацион всего мира</i>	72
<i>В пищевой цепочке появляется маргарин</i>	73
<i>Великая депрессия и Вторая мировая война</i>	74
<i>В игру вступает Американская кардиологическая ассоциация</i>	75
<i>Одинокий скептик</i>	77
<i>Лед тронулся</i>	79
<i>Закат трансжиров</i>	80
<i>Важный урок</i>	81

ГЛАВА ТРЕТЬЯ. ОМЕГА-3 И ОМЕГА-6:

КАК ОНИ СВЯЗАНЫ С ЭВОЛЮЦИЕЙ? 83

<i>Кислоты омега-3 в морях</i>	86
<i>Древние люди и мозг</i>	87
<i>Эволюция вне Африки</i>	90
<i>Дикая пища</i>	92
<i>Современная диета, современная катастрофа</i>	95

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. ЗДОРОВЫЕ ЖИРЫ —

ЗДОРОВЫЕ ЛЮДИ: ВРЕМЯ ОБУЗДАТЬ

ОМЕГА-6 101

<i>Гренландия</i>	104
<i>Япония</i>	106
<i>Индия</i>	108
<i>Китавя и Израиль</i>	112
<i>Воспаление и индекс омега-3</i>	116
<i>Воспаленная нация</i>	117

**ГЛАВА ПЯТАЯ. ПИЩЕВЫЕ ЖИРЫ: ЧТО ПОЛЕЗНО,
А ЧТО ВРЕДНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА?.....121**

<i>Болезни сердца.....</i>	<i>122</i>
<i>Роль жирных кислот омега-3.....</i>	<i>123</i>
<i>Артериальное давление.....</i>	<i>124</i>
<i>Соль</i>	<i>125</i>
<i>Жиры</i>	<i>126</i>
<i>Жиры и артериальное давление</i>	<i>127</i>
<i>О пользе эйкозапентаеновой и докозагексаеновой кислоты.....</i>	<i>130</i>
<i>Альфа-линоленовая кислота: «родительская» кислота омега-3.....</i>	<i>132</i>
<i>Липиды в крови</i>	<i>133</i>
<i>Что полезнее для липидов: ДГК или ЭПК?</i>	<i>136</i>
<i>Тромбоциты и свертываемость крови.....</i>	<i>137</i>
<i>Сердечные приступы и внезапная остановка сердца.....</i>	<i>139</i>
<i>Коронарная недостаточность.....</i>	<i>141</i>
<i>Оливковое масло extra virgin: идем до конца.....</i>	<i>142</i>
<i>Как повернуть корабль питания в нужную сторону</i>	<i>147</i>

**ГЛАВА ШЕСТАЯ. ОМЕГА-3 ПРОТИВ ОМЕГА-6:
ЖИРЫ ДЛЯ РЕГЕНЕРАЦИИ,
А НЕ ДЕГЕНЕРАЦИИ.....149**

<i>Переработка альфа-линоленовой кислоты — не гарантия.....</i>	<i>154</i>
<i>Развитие в раннем детстве: длинноцепочечные кислоты омега-3 — лучшие друзья детского мозга.....</i>	<i>154</i>
<i>Депрессия и нарушения настроения</i>	<i>161</i>
<i>Расстройства поведения, нарушения настроения и другие заболевания мозга</i>	<i>166</i>
<i>СДВГ, расстройства аутистического спектра и диспраксия.....</i>	<i>167</i>
<i>Настроение и агрессия</i>	<i>168</i>
<i>Когнитивный упадок и болезнь Альцгеймера.....</i>	<i>170</i>
<i>Болезнь Альцгеймера и инсулинорезистентность</i>	<i>171</i>
<i>Окисление жиров омега-6 приводит к нейродегенерации.....</i>	<i>176</i>

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Митохондриальная дисфункция</i>	179
<i>Аллергии и астма</i>	180
<i>Рак</i>	183

ГЛАВА СЕДЬМАЯ. ЖИРЫ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ВАС СТРОЙНЫМИ, И ЖИРЫ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ВАС ЖИРНЫМИ187

<i>Недостаток жиров омега-3 как причина воспаления жировой ткани</i>	191
<i>Кислоты омега-6 вызывают ожирение и воспаление жировой ткани</i>	192
<i>Задумываетесь о том, как сбросить вес?</i>	194
<i>Семейное древо жиров</i>	196
<i>Морские кислоты омега-3 и борьба с лишним жиром</i>	198
<i>Докозагексаеновая кислота: «ритмоводитель» обмена веществ</i>	200
<i>Морские кислоты омега-3 и мышечная масса: больше мышц — больше сжигаемого жира</i>	202
<i>Старение: как поддержать мышечную массу?</i>	203
<i>Морские кислоты омега-3 могут улучшить уровень энергии, уменьшить усталость и повысить устойчивость к физическим нагрузкам</i>	205

ГЛАВА ВОСЬМАЯ. НЕ ТОЛЬКО РЫБИЙ ЖИР: ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО МЕНЕЕ ИЗВЕСТНЫМ МАСЛАМ И ПРЕПАРАТАМ209

<i>Выработка важных жиров из кислот омега-3 и омега-6</i>	210
<i>Среднепочечные триглицериды</i>	214
<i>Кокосовое масло</i>	215
<i>Скорость окисления жиров</i>	216
<i>Что все это значит?</i>	218
<i>Пищевые добавки и препараты: голова идет кругом</i>	219

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ. ЧТО ЕСТЬ: ПРАВИЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПРАВИЛЬНЫХ ЖИРОВ235

<i>Водные источники пищевого жира</i>	236
<i>Цельные орехи и семена</i>	239

<i>Популярные пищевые масла</i>	<i>241</i>
<i>О пользе льняных семян.....</i>	<i>243</i>
<i>Чем хорош травяной откорм</i>	<i>245</i>
<i>Собираем все вместе.</i>	
<i>Советы по сохранению здоровья.....</i>	<i>251</i>
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	257
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	261
ОБ АВТОРАХ.....	297
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	298



ПРЕДИСЛОВИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ ДОКТОРА ДИ НИКОЛАНТонио

Моя предыдущая книга *The Salt Fix* опровергала сорокалетнюю ложь о том, что соль — это диетический демон. Если вы читали *The Salt Fix*, то знаете, что вопреки общепринятому мнению соль вовсе не существует только ради того, чтобы вызывать у вас гипертонию и портить здоровье. На самом деле это важнейшее питательное вещество, и без нее организм не может функционировать оптимально.

Другое распространенное, но неверное мнение: полиненасыщенные растительные масла (например, кукурузное, соевое или сафлоровое) полезны для здоровья, и их нужно предпочитать насыщенным жирам, особенно животного происхождения — сливочному маслу, салу и смальцу. «Супертопливо» расскажет вам, как дела обстоят на самом деле.

На этих страницах мы поделимся с вами информацией об эволюции человека, которая покажет вам, что для человеческого организма оптимально употребление намного меньшего количества жирных кислот омега-6 и намного большего количества кислот омега-3, чем большинство людей едят сейчас, и что этот дисбаланс в современной диете — главная причина многих хронических заболеваний, терзающих сегодня миллионы людей. Кроме того, мы покажем вам, как жиры, которые вы едите, контролируют, сколько жира вы при этом *запасаете*, и расскажем, какие жиры полезнее всего для здоровья сердца и мозга и избавления от лишнего веса.

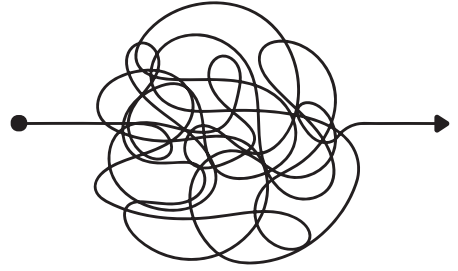
ПРЕДИСЛОВИЕ

После знакомства с жирными кислотами омега-6 и омега-3 и последствиями, которые несет для здоровья их дисбаланс, мы расскажем вам, как восстановить оптимальные уровни этих веществ с помощью правильного подбора продуктов и пищевых добавок. Пусть «Супертопливо» станет вашим помощником в деле возвращения здоровья: вам не обязательно лишать себя еды, достаточно просто изменить состав жиров, которые вы едите!

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ ДОКТОРА МЕРКОЛЫ

Моя предыдущая книга «Клетка на диете» (*Fat for Fuel*) описала новую стратегию для популярных кетогенной и палеодиеты. Книга была нацелена на то, чтобы вы поняли, насколько важны митохондрии для вашего здоровья и что циклический кетогенез позволит вам достичь метаболической гибкости, чтобы сжигать жир в качестве главного источника топлива. В парадигме *Fat for Fuel* жир — это самый главный источник ваших макронутриентов: от 50 до 85 процентов вашей диеты в зависимости от того, на каком этапе метаболического цикла вы находитесь.

Ограниченный объем книги не позволил мне подробно рассказать, почему *выбор* жиров так важен для вас. Задача *этой* книги — заполнить пробел и предоставить вам необходимые солидные научные данные, чтобы вы смогли ясно видеть через мутные воды, которые в течение двух последних поколений подняли государственные органы здравоохранения, врачи и журналисты, руководствуясь самыми лучшими побуждениями, но не имея достаточно достоверной информации.



ВВЕДЕНИЕ: ПУТАНИЦА С ЖИРАМИ

В течение десятилетий насыщенные жиры демонизировали. Их обвиняли в повышении уровня холестерина и засорении артерий, а вот на растительные масла медицинские и диетологические организации повесили «нимб здоровья». Все потому, что насыщенные жиры повышают уровень холестерина, а вот растительные масла (в основном состоящие из полиненасыщенных жиров) его понижают. Тем не менее в последнее время стало появляться все больше громких заголовков о том, что вас вводили в заблуждение и что на самом деле насыщенные жиры не просто «можно» есть: они еще и *полезны* для вас. Но этими новостями с нами сейчас делятся те же самые профессиональные диетологические организации и государственные агентства, которые раньше утверждали, что мы должны бежать от насыщенных жиров, как от огня! Иной раз кажется, что «эксперты» меняют свое мнение не реже раза в неделю: чему же тогда верить?

Если вы следуете Диетическим рекомендациям для американцев (DGA) 2015 года, то употребляете в пищу много растительных масел — хлопкового, соевого, кукурузного, сафлорового, подсолнечного, — чтобы снизить уровень холестерина в крови и вместе с этим — риск заболеваний сердца. А чтобы снизить потребление насыщенных жиров до уровня менее 10 процентов от всех потребляемых калорий (как рекомендуется в DGA-2015), вы должны есть меньше красного мяса, зато больше обезжиренных или нежирных молочных продуктов. Более того: в DGA делают акцент на употребление в пищу растительных масел,

ВВЕДЕНИЕ: ПУТАНИЦА С ЖИРАМИ

но вот очень важный тип жира — омега-3 — не упоминается вообще никак. Жирные кислоты омега-3 давно считались «полезными для сердца», но их не только не включили в DGA, но даже подвергли атаке.

Вот, на случай, если вы их пропустили, несколько заголовков о жирах омега-3 и их роли для здоровья сердца и сосудов в периодической печати.

- «Пищевые добавки с омега-3 все-таки не снижают риск болезней сердца» (*Time*, 12 сентября 2012 года).
- «Ежедневный прием рыбьего жира может и не помочь вашему сердцу» (*WebMD*, 17 марта 2014 года).
- «Утверждения о рыбьем жире не подтверждаются исследованиями» (*New York Times*, 30 марта 2015 года).

Этого уже достаточно, чтобы шокировать. Многие кардиологи больше не считают жирные кислоты омега-3 полезными для сердца, и даже доктор Эрик Тополь, главный редактор *Medscape*, уважаемого центра по обмену медицинскими новостями, сказал: «Множество пациентов, приходящих ко мне, спрашивают о рыбьем жире, а я умоляю их перестать его принимать».* Статья в *Medscape* продолжается: «Он [доктор Тополь] назвал рыбий жир ненужным... “Рыбий жир ничего не делает, — продолжает Тополь. — Мы не можем больше утверждать, что даем неправильную дозу или неправильно его готовим. Он просто не оказывает никакого эффекта”».

Учитывая, что люди тратят свои кровно заработанные деньги на препараты рыбьего жира именно потому, что они вроде как полезны, уже того факта, что, как выразился доктор Тополь, «рыбий жир ничего не делает», было бы вполне достаточно. Но на самом деле, все куда хуже. Власти уверяют нас, что рыбий жир не просто нейтрален для нашего здоровья:

* По-русски рыбьим жиром традиционно называют жир печени трески (cod liver oil). В книге автор подразумевает добавки к пище, полученные из телесного жира нетресковых рыб (fish oil), содержащие жирные кислоты омега-3, но не содержащие витаминов А и D. Для удобства в переводе сохранено наименование «рыбий жир» для обозначения этих добавок. *Прим. науч. ред.*

он еще и вреден, и его обвинили в повышении риска рака простаты.

- «Избыток рыбьего жира может повышать риск рака простаты» (*WebMD*, 10 июля 2013 года).
- «Жирные кислоты омега-3 связаны с повышением риска рака простаты» (*Американское онкологическое общество*, 17 июля 2013 года).

Так как же все обстоит на самом деле? Вредны или полезны жирные кислоты омега-3, которые содержатся в рыбьем и крилевоом жире? Вредны или полезны насыщенные жиры? Почему мы вообще должны задавать такие вопросы? Почему этот спор существует и откуда он взялся? И, самое важное: что нам со всем этим делать?

Прежде чем мы начнем искать ответы, нам нужно совершить небольшое отступление и узнать, что вообще такое жиры, какие функции они выполняют и какие типы жиров в каких продуктах содержатся.

КРАТКАЯ СПРАВКА О ЖИРАХ

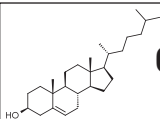


Нутрициологи и диетологи бросаются терминами вроде «насыщенный жир» и «полиненасыщенный жир», словно считая, что все должны по умолчанию знать, что эти термины означают. Если вы этого не знаете, не беспокойтесь: вы не одиноки. *Большинство* людей не знают, какие жиры — какие, в том числе многие журналисты; к сожалению для общественного здоровья, отсутствие знаний вовсе не мешает им писать статьи с диетологическими советами. К еще большему сожалению, многие врачи тоже не очень хорошо разбираются в жирах, а из-за занятости основной работой у них практически не остается времени, чтобы изучать новейшие научные исследования и данные. В результате широкой публике — то есть вам — остается лишь прислушиваться к коротким фразам, повторяющим самую популярную сейчас диетологическую догму — *даже если эта догма неверна*.

ВВЕДЕНИЕ: ПУТАНИЦА С ЖИРАМИ

Было бы уже нехорошо, если бы единственным последствием подобных непродуманных диетологических советов было увеличение талии. (Нет, вам не показалось, и, к сожалению, ваши джинсы не уменьшились таинственным образом после стирки.) Но на самом деле пара лишних килограммов — это едва ли не *наименее* вредное последствие для организма в том случае, если вы послушаетесь совета и станете получать большую часть жиров из растительных масел. По сравнению с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний, деменции, рака, инсулинорезистентности, аутоиммунных заболеваний и преждевременной смерти, небольшой лишний вес — это так, семечки.

Чтобы понять диетологические рекомендации о жирах, давайте начнем с того, что же такое жиры. С биохимической точки зрения жиры в вашей пище имеют такую же структуру, как жиры, запасаемые на ваших бедрах, животе и ягодицах. И хотя вам, скорее всего, не нравится, как излишний жир, запасенный организмом, влияет на вашу внешность, жиры — как в пище, так и в организме — абсолютно необходимы для хорошего здоровья.



Сложность и структура жиров

Прежде чем углубиться в дебри вопроса, почему и как жиры влияют на ваше здоровье, стоит рассмотреть другой вопрос: как этот разнообразный класс биомолекул организован и классифицирован.

Все жиры имеют одно (на самом деле одно-единственное) общее свойство: они нерастворимы в воде. Именно это вы видите, когда имеете дело с растительными маслами, сливочным маслом или салом. Причина этой гидрофобии (нелюбви к воде) — определенные структурные элементы, общие для всех жиров. Они в основном (правда, с многочисленными вариантами) состоят из цепочек атомов углерода, сопровождаемых водородом. Можете представить себе эту структуру в виде ломаной линии, увешанной «водородными шариками» на каждом изломе.