

Книга выгодно отличается от того, что есть на рынке, так как она максимально конкретна, практична, без воды. В ней нет тех мифов, которые уже укоренились в общественном мнении, а часто и мнении врачей.

ЮРИЙ ГУРСКИЙ,
IT-предприниматель, основатель Flo, инвестор Prisma, Aimatter, MSQRD.



Когда узнаешь, что происходит внутри, когда мы перекусываем яблоком или смузи, выбирать здоровую еду и новые пищевые привычки становится в разы проще.

В книге Андрей понятно объясняет работу сложных систем, эндокринной и пищеварительной: почему мы чувствуем себя вымотанными и уставшими и как можно на это влиять с помощью еды.

Я очень рада выходу этой книги как поводу еще и еще говорить о важности здоровых пищевых привычек вопреки внешним стимулам и рекламе.

БАРВАРА ВЕДЕНЕЕВА,
автор ежедневников, основатель 365done.ru



С Андреем Беловешкиным познакомилась в Инстаграм.

С первого прочитанного поста Андрей стал мне очень близким, понятным и созвучным. У нас с ним одинаковые цели и задачи — делать людей здоровыми и счастливыми.

Здоровье начинается со здоровья самого большого и важного органа эндокринной системы — кишечника. Книга, которую вы держите в руках, должна быть настольной книгой в каждой семье. А читать книгу рекомендую с конца — там изложены современные подходы к персонализированному питанию с позиций генетики.

КАЛИНЧЕНКО СВЕТЛАНА ЮРЬЕВНА,
д.м.н., профессор, зав кафедрой эндокринологии РУДН, научный руководитель клиники гормонального здоровья и долголетия, вице-президент Международного общества по изучению вопросов старения мужчин (ISSAM), главный редактор журнала «Вопросы диетологии»

Андрей Беловешкин

врач, к. м. н., автор учебного курса по здоровому питанию,
beloveskin.com

ЧТО И КОГДА ЕСТЬ

**как найти золотую середину
между голодом и перееданием**

БОМБОРА™

Москва 2020

УДК 615.874
ББК 51.230
Б43

В оформлении обложки использованы фотографии и иллюстрации:
StudioPhotoDFlorez, Great_Kit, Daria Medvedeva / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
josep perianes jorba, Pinchuk Oleksandra, godfather744431, father, schiva,
GoodStudio, Victoria Sergeeva / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Беловешкин, Андрей Геннадьевич.

Б43 Что и когда есть. Как найти золотую середину между голодом и перееданием / Андрей Беловешкин. — Москва : Эксмо, 2020. — 256 с. — (Доктора рунета. О здоровье понятным почерком).

ISBN 978-5-04-103352-1

Наша жизнь — это не спринт «похудеть до лета», а марафон «быть здоровым и энергичным долгие годы и предотвратить раннее старение». В питании важно придерживаться золотой середины, учитывать научные советы, традиционные практики и личные особенности. Никто не знает нас лучше, чем мы сами. Если к этому знанию прибавить понимание базовых процессов, это поможет принимать правильные и здоровые решения.

Книга Андрея Беловешкина, врача, к. м. н., преподавателя, — это свод гибких правил, каждое из которых можно применять отдельно. Правила режима питания, выбора продуктов, а также психологии питания дают ответы на самые важные вопросы — когда есть? что есть? и как есть?

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-103352-1

© Беловешкин А.Г., текст, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

СОДЕРЖАНИЕ



ВВЕДЕНИЕ 7

**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА РЕЖИМА
ПИТАНИЯ** 13

ПРАВИЛО 1. Чистые промежутки 13

ПРАВИЛО 2. Пищевое окно 21

ПРАВИЛО 3. Пищевой хронотип 30

ПРАВИЛО 4. Завтрак 37

ПРАВИЛО 5. Ужин 44

ПРАВИЛО 6. Количество приемов пищи 54

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РЕЖИМА 63

ПРАВИЛО 7. Ешьте, когда голодны 63

ПРАВИЛО 8. Пауза перед едой 75

ПРАВИЛО 9. Медленная еда 81

ПРАВИЛО 10. Пищевое воздержание (фастинг) .. 90

ПРАВИЛО 11. Рефиды и «сладкие дни»	100
ПРАВИЛО 12. Метаболическая гибкость и циркадная синхронизация	109

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВЫБОРА ПРОДУКТОВ 122

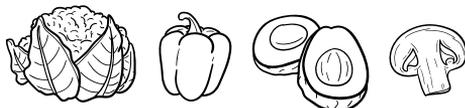
ПРАВИЛО 13. Цельные продукты	122
ПРАВИЛО 14. Калорийная и нутриентная плотность пищи	133
ПРАВИЛО 15. Разнообразие питания	144
ПРАВИЛО 16. Быстрая и медленная еда	152
ПРАВИЛО 17. Хранение и готовка	162
ПРАВИЛО 18. Вкусная еда	172

ПРОДУКТЫ 182

ПРАВИЛО 19. Углеводы	182
ПРАВИЛО 20. Жиры	198
ПРАВИЛО 21. Белки	210
ПРАВИЛО 22. Водный баланс	222
ПРАВИЛО 23. Баланс натрия — калий	231
ПРАВИЛО 24. Индивидуальные особенности	238

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 252

ВВЕДЕНИЕ



Эта книга берет свое начало в образовательном курсе, который я веду для слушателей с 2014 года. В то время, когда я еще преподавал в медицинском университете, меня попросили выступить с лекциями о научных основах здорового питания, развеять мифы и страхи, сформулировать универсальные правила питания. Сначала это были занятия в группах, затем учебный онлайн-курс, который прошли тысячи людей. С каждой группой мы разбирали разные аспекты питания и их практическое внедрение в повседневную жизнь. Конечно, ситуация каждого человека уникальна, но есть и базовые правила, общие для всех. Работая с разными людьми, занимаясь лечением различных заболеваний, я вижу, что в основе индивидуальной диеты все равно лежит фундамент универсальных правил питания. Понимание и внедрение в жизнь этих правил помогает каждому человеку создать на их основе свои привычки, которые и станут фундаментом будущего плана питания.

В этой книге я хочу рассказать вам про два самых главных аспекта питания — **режиме питания** (когда есть) и **продуктах питания** (что есть) — и научить, как их применять в своей повседневной жизни. Конечно, есть еще и много других вопросов, которые касаются психологии питания, питания при заболеваниях и множество других

интересных, и важных тем, но мы вернемся к ним позже. Консультируя клиентов и преподавая на курсе здорового питания, я составил ряд универсальных правил, которые каждый человек может внедрить в свою жизнь и получить от этого пользу. В книге 12 правил по режиму питания и 12 правил по выбору продуктов. Критерии правил — научная информация и эмпирическое знание (традиция разных культур и народов), каждый совет проверен тысячелетним человеческим опытом и подтвержден научными исследованиями. Каждое правило имеет разные степени практики, вы можете начинать с самого легкого варианта и двигаться по мере усложнения.

Сейчас по диетологии выходит множество различных книг, но до консенсуса еще далеко. Одни книги увеличивают количество диетологических мифов, другие эти мифы развенчивают. Кто-то ссылается на свой личный опыт, а другие призывают его игнорировать и опираться только на доказательную медицину. А вот третьи приводят доказательства, что большинство научных исследований

в питании финансируется пищевыми производителями, а кроме них много кто еще имеет интерес в лечении, а не профилактике заболеваний. Четвертые фокусируются только на персональных особенностях и подборе индивидуального питания, пятые советуют бросить все это и есть интуитивно.



Все это напоминает индийскую притчу про слона и слепых мудрецов. Однажды в город привезли слона, и каждый мудрец стал его ощупывать. Первый ощупал хобот и говорит, что слон — это змея, второй ощупал ухо и стал утверждать, что слон — это опахало, третий — ногу и решил,

что слон — это колонна, четвертый схватил хвост и сказал, что слон — это кисточка. Кто из них прав? Каждый и прав и не прав одновременно.

Поэтому важно придерживаться золотой середины, учитывая и научные советы, и традиционное питание, и свои личные особенности и предпочтения. Поэтому я решил написать эту книгу в виде отдельных глав, каждая из которых представляет собой инструмент, правило для самостоятельного принятия пищевых решений. *Каждое правило представлено гибко*, так, чтобы любой человек мог самостоятельно его применять и внедрять в свой образ жизни. К сожалению, многие течения в диетологии представляют собой радикальные крайности, но есть и срединный путь, который позволит вам получать пользу от разных стратегий. Вы можете получать пользу как из калорийной еды, так и от голода, как из жиров, так и из углеводов! Принцип срединного, или золотого пути, — это тот стиль питания, который вам удобен, приносит удовольствие и полезен для здоровья. И это реально без крайностей и фанатизма.

Каждая из 24 глав построена по одному принципу: сначала мы разбираем историю вопроса, узнаем, как ели люди раньше, к чему адаптирован наш организм и что изменилось сейчас. Затем мы кратко разберемся, как именно это пищевое правило влияет на наше здоровье. Вы узнаете, что продукты и режим питания оказывают глубокое влияние на наш организм на всех уровнях. Они влияют на нейробиологию мозга, способствуя выработке привычек и пристрастий, на работу гормонов и чувствительность тканей к ним, на работу иммунной системы, на активность генов и многое другое. Многие из этих эффектов проявляются не сразу, а спустя долгие годы. В третьей части каждой главы — краткая формулировка пищевого правила и уровни его сложности, а после этого — набор советов и идей

для его более успешного воплощения в жизнь. Вы можете начать чтение с любой главы — ведь каждое правило работает, даже будучи применяемым отдельно. Но лучше, если вы будете читать по одной главе в день и применять прочитанное на практике, так чтение книги займет у вас почти месяц, за который вы приобретете много простых и полезных пищевых привычек.

Здоровые пищевые привычки — это ключ к долголетию. Пусть изменения будут небольшими, но их сила — в ежедневном повторении, в накопительном эффекте! Ведь многие современные болезни, такие как сердечно-сосудистые, ожирение, рак, нейродегенеративные заболевания и само по себе старение не возникают за один день, а развиваются в течение длительного периода. Поэтому важно думать о своем питании в долгосрочной перспективе, ведь наша жизнь — это не спринт «похудеть до лета», а марафон «быть здоровым и энергичным долгие годы и предотвратить раннее старение». Все диеты похожи тем, что работают в краткосрочной перспективе и проваливаются в долгосрочной. Почему? Потому, что правильное питание — это образ жизни. Мы будем говорить и о том, как влияют на наш метаболизм стресс, свет, температура, физическая активность, даже настроение. Да, вы не ослышались — радость действительно сжигает жир! Когда вы думаете о внедрении новой пищевой привычки, подумайте, сможете ли вы придерживаться ее все время? Если нет, то вам лучше взять планку чуть ниже — нет смысла в том, чтобы не употреблять сахар в течение недели, а потом сорваться. А вот если ввести привычку воздерживаться от сладкого хотя бы раз в два дня, то уже через год это благотворно скажется на вашем здоровье.

У любого действенного инструмента влияния на здоровье есть и побочные эффекты. Питание не является исключением. Сегодня существуют две противоположные тенден-

ции — пищевая зависимость, переедание и орторексия¹. Поэтому сначала я хочу дать вам несколько правил техники безопасности.

- 1 Ваше здоровье — высший приоритет, поэтому сомневайтесь в любой информации, в том числе и в той, которую даю я. Помните, что общие правила в вашем конкретном случае могут иметь индивидуальные нюансы. Относитесь к информации как исследователь — экспериментируйте и принимайте выверенное решение.
- 2 Не все будет понятно и возможно сделать с первого раза. Это нормально, учитесь на своих ошибках, делайте выводы, находите свои слабые места. Это позволит вам эффективнее действовать в будущем. Плоха не ошибка, а то, что вы ничему не научились.
- 3 Чувство юмора. Будьте проще и не забывайте посмеяться, в том числе и над собой. Если вам не смешно, то вы встали на путь, ведущий к нарушениям пищевого поведения. Вы всегда все можете съесть, еда — это прекрасный источник энергии, а не зло. Просто нужно выстроить с едой границы для вашего общего блага.
- 4 Не вступайте в споры и вообще будьте партизаном в плане изменений питания, но помогайте тем, кто ищет помощи. Многие люди и авторы будут переубеждать вас, что только их схема питания — единственно верная в мире. Помните, что существует множество вариаций здорового питания, и ваша цель — найти такой для себя лично. Воздерживайтесь от моральной оценки людей в зависимости от того, что они едят. Не считайте себя лучше других, если питаетесь правильно, —

¹ Орторексия — расстройство приема пищи, характеризующееся навязчивым стремлением к «здоровому и правильному питанию». — *Примеч. авт.*

это орторексия. Вы лично и другие люди не лучше и не хуже из-за разного содержания тарелок.

- 5** Здоровое питание — это не просто еда, а стиль жизни. Это блюда из детства, это домашние ритуалы, это новые места, это приятная компания друзей, это то, что приносит вам глубокое удовольствие и удовлетворенность от жизни. Невкусная еда никак не может быть здоровой.
- 6** Найдите баланс между гибкостью и стабильностью. Выработайте правила и принципы, а не привязывайтесь к конкретным продуктам или рецептам. Но одновременно с этим нарабатывайте вкусные рецепты с продуктами, которые всегда есть у вас под рукой. Динамично меняйте рацион в зависимости от сезона, физической активности и потребностей организма.
- 7** Здоровое питание начинается не с понедельника, а с завтрака. Постарайтесь не менять резко свой рацион, действуйте плавно. Нам трудно одновременно внедрять более трех привычек, а ведь окончательное их созревание в мозге занимает до трех месяцев! А перегрузка только усиливает стресс и риск срыва. Помните про этапы изменений, про ограниченность силы воли, силу привычки и важность малых, но ежедневных действий. Действуйте мягко, но настойчиво. Каждый прием пищи — это возможность тренировки для выработки новых полезных привычек.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА РЕЖИМА ПИТАНИЯ



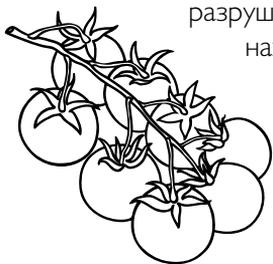
ПРАВИЛО 1. ЧИСТЫЕ ПРОМЕЖУТКИ

Чистый промежуток — это полное отсутствие калорий в любом виде между приемами пищи, включая перекусы, «жидкие» калории (кофе, чай, молоко, сок) и т. п. Здоровое пищевое поведение подразумевает, что мы заняты другими вопросами в промежутках между приемами пищи: мы не перекусываем, не говорим о еде, не читаем рецепты и не смотрим кулинарные шоу. Сейчас многие проблемы со здоровьем и питанием возникают именно из-за привычки постоянно перекусывать, причем многие люди недооценивают ее важность.

Ведение «дневника перекусов» позволит увидеть сотни и тысячи лишних калорий, незаметно съеденных за день. Многие перекусы ваш мозг и вовсе не замечает — вы едите на автомате. Кроме калорий, для нас важно и влияние перекусов на режим питания и метаболизм. Представьте себе, что прием пищи — это процесс стирки. Вы собираете разное белье, загружаете его, засыпаете порошок и включаете определенную программу. Если вы забыли постирать полотенце, то не выключаете машину, выдерживаете дверцу? Точно так же и с едой: после приема пищи не следует вмешиваться в работу желудочно-кишечного тракта.

Как появилась проблема?

Традиционно прием пищи был строго регламентирован, люди ели за общим столом в определенное время. Наши бабушки запрещали «тягать еду», «портить аппетит» и считали очень важным «аппетит нагулять» и «есть за столом». Во многих странах, например во Франции, перекусы под запретом. К сожалению, постепенно эта культура питания разрушается, так, до 72% женщин в западных странах перекусывают. Структурированное питание (в организованные приемы пищи) сменяется едой на ходу, и это приводит к появлению многих проблем со здоровьем.



Раньше люди ели реже. Ввиду отсутствия холодильников и готовых продуктов правило чистых промежутков соблюдалось в прежние времена неукоснительно, но сегодня нас постоянно окружает множество уже готовой к употреблению еды. Традиционная трапеза была регламентирована в разных культурах, приступать к еде можно было только за обеденным столом, соблюдая определенные ритуалы. Даже в поле работники

ПРАВИЛО 1. Чистые промежутки

брали скатерть и ели в установленное время. Перекусы, еда на ходу, еда в одиночестве были крайне редки. Исследователи обнаружили, что с 1950-х годов количество приемов пищи неуклонно возрастает.

Традиционно трапеза была жестко регламентирована в разных культурах, приступать к еде можно было только за обеденным столом, соблюдая определенные ритуалы. Даже в поле работники брали скатерть и ели в установленное время.

Сейчас люди едят очень часто. Сегодня мы наблюдаем эпидемию перекусов — люди едят часто, на ходу, вне специальных зон и временных правил. Прием пищи стал случаен и хаотичен. Это связано с появлением большого разнообразия и повсеместной доступности готовой еды, разрушением традиционной культуры питания, агрессивной рекламой. Еда везде, где только можно, стала, к сожалению, восприниматься как норма. Человек стал руководствоваться не голодом, а внешними стимулами. Невозможно выстроить здоровые пищевые привычки при таком хаотическом питании! Мне хочется, чтобы каждый понял, что режим питания — это позвоночник вашей диеты, без него невозможно следовать здоровым привычкам в долгосрочной перспективе!

Как это влияет на здоровье?

Нарушение метаболизма и работы гормонов. Перекусы снижают уровень гормона грелина, который отвечает за ощущение голода, а это, в свою очередь, может увеличивать тревогу и снижать уровень удовлетворенности. Попадание в желудок даже относительно небольшого количества пищи вызывает выделение пищеваритель-