



Бас Каст

КОМПАС ПИТАНИЯ

ВАЖНЫЕ ВЫВОДЫ
О ПИТАНИИ, КАСАЮЩИЕСЯ
КАЖДОГО ИЗ НАС

БОМБОРА™
Москва 2020

ОТЗЫВ СПЕЦИАЛИСТА

Эта книга написана очень откровенно мужчиной, который во-время опомнился. Для него прозвенел сигнальный звонок в виде резкого нарушения работы сердца. Для миллионов мужчин, да и женщин, такой сигнал проходит, увы, незаметно. На нашей планете каждый год умирают миллионы людей, которые в свое время пропустили его.

Но мало заметить этот сигнал! Надо еще и понимать, что делать!

Меня часто спрашивают: «Почему все диетологи дают разные рекомендации? И как можно доверять им и их рекомендациям, если они еще сами до конца не разобрались?»

Это правда! Так и есть!

И связана эта путаница прежде всего с тем, что различные врачи имеют разные степени свободы. Внутренней свободы выбора. Кто-то привык в работе доверять истинам, вдолбленным ему много лет назад еще в медицинском институте. И эта фанатично принимаемая ими догма составления рациона питания, подсчета калорий, пищевой пирамиды мешает развиваться им как настоящим врачам, как творческим личностям. Заставляя без разбора отметать все новое и прогрессивное. Сразу осуждая и признавая это лженаукой.

Такие простые люди, как автор этой книги Бас Каст, не будучи врачами, рано или поздно вынужденно принимают единственно правильное решение — разобраться во всем самому. Они отбрасывают все догмы диетологии и не признают авторитетов. Они опираются только на конкретные исследования и собственные выводы. И чаще всего они оказываются правы. Хотя бы потому, что они свободны в своих решениях. Я уважаю таких людей! Я сам такой!

«Помни, ковчег был построен любителем. Профессионалы построили “Титаник”», — писали Л. Фейербах и Д. Берри.

И пусть эта книга местами написана довольно наивно и упрощенно, но она для меня гораздо лучше и ценнее сотен других, написанных заумно, но на основе устаревших знаний и стереотипов.

Алексей Владимирович Ковальков,
врач-диетолог, д.м.н., профессор

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ. Почему я радикально перестроил свое питание	8
ГЛАВА 1. Белки I. Белковый эффект, делающий стройнее	32
ГЛАВА 2. Белки II. Двигатель роста и старения	54
ГЛАВА 3. Интермедия. Решающий компонент идеальной диеты — это вы	87
ГЛАВА 4. Углеводы I. Сахар: соблазнительная и опасная двойственность	107
ГЛАВА 5. Углеводы II. Почему организм некоторых людей реагирует только на диету low-carb	131
ГЛАВА 6. Углеводы III. Как распознать здоровые углеводы	150
ГЛАВА 7. Интермедия. Напитки: молоко, кофе, чай и алкоголь	179
ГЛАВА 8. Жиры I. Краткий экскурс в мир жиров на примере оливкового масла	197
ГЛАВА 9. Жиры II. Насыщенные жирные кислоты: пальмовое, сливочное масло и сыр	217
ГЛАВА 10. Жиры III. Жирная рыба и омега-3 делают стройнее, или Пицца как информация	228
ГЛАВА 11. Никаких витаминов в таблетках! Хотя...	244
ГЛАВА 12. Выбор времени для принятия пищи и наиболее действенный способ голодания	251
ЭПИЛОГ. 12 моих самых важных советов по питанию	265
ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	272
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	284

Настоящая книга содержит ссылки на веб-сайты,
принадлежащие третьим лицам, и автор не несет
никакой ответственности за их содержание,
поскольку не является владельцем, а просто приводит их
в тексте на момент публикации.

Благодарю тебя, Элен, за вдохновение!

ВВЕДЕНИЕ

ПОЧЕМУ Я РАДИКАЛЬНО ПЕРЕСТРОИЛ СВОЕ ПИТАНИЕ

ДЕНЬ, КОГДА МОЕ СЕРДЦЕ ДАЛО СБОЙ

Это случилось несколько лет назад, в один из тех весенних вечеров, когда воздух еще восхитительно свеж. Совершая привычную пробежку, я заметил что-то неладное. За несколько недель до этого я обратил внимание на неприятное покалывание, никогда прежде меня не мучившее, но к нему я уже почти привык. Теперь же произошло следующее: сделав первые шаги после пробежки, я почувствовал необычное нарушение сердечного ритма.

Ничего страшного, просто вид кардиологической икоты¹, которая сразу же прошла.

Я побежал дальше, как вдруг, не преодолев и километра, резко остановился, словно на полном ходу налетел на невидимую стену, которая грубо и жестко вынудила меня застыть на месте. Не знаю точно, как описать это чувство. Как будто сердце крепко стискивают и расплющивают стальные пальцы. Болезненно, но это далеко не самое худшее. Самое худшее или опасное — всепоглощающая сила, с которой «это» придавливает тебя к земле и ставит на колени. Ты останавливаешься, но совсем не потому, что сделать передышку

¹ Кардиологическая икота возникает при заболеваниях и состояниях, сопровождающихся поражением или раздражением диафрагмального нерва, среди которых — болезни органов сердечно-сосудистой системы и другие.

кажется разумной идеей, нет. Тебе приходится остановиться. И вот ты стоишь, держишься за грудь, хватая ртом воздух, и надеешься, что это пройдет. Что на этот раз, еще раз, тебя пощадят и ты, как всегда, счастливо отделаешься.

Понятия не имею, сколько я так простоял — слегка согнувшись, положив руки на бедра, кашляя, тяжело дыша... Наконец я осторожно двинулся дальше, время от времени робко пытаюсь перейти на бег трусцой и делая передышки.

Продолжить пробежку я уже не решился.

* * *

Всю свою жизнь я любил бегать трусцой. Никогда не делал этого из соображений заботы о здоровье, во всяком случае раньше. Скорее, наоборот: я был подобен алкоголику, в бутылке у которого плещутся километры. Здоровье всегда было для меня чем-то само собой разумеющимся.

Я не задумывался над тем, что ем. Работая редактором раздела, посвященного науке, в берлинской газете Tagesspiegel, я спокойно мог целыми днями поддерживать работоспособность организма одним лишь кофе и картофельными чипсами. Сегодня мне неловко в этом признаться, но в то время, к великой зависти племянников, я был для них дядей, который завтракает шоколадом, а заканчивает день пачкой перченных чипсов, запивая все это пивом. Когда они приходили ко мне в гости, то часто с недоверием спрашивали: «Ты что, правда ешь чипсы на ужин?» — «Бывает иногда!» А почему бы и нет? Я мог есть то, что хочу, и обладал какой-то удивительной способностью сопротивляться ожирению.

Ну а потом, **где-то после 35, мой талант оставаться стройным, не прилагая каких бы то ни было усилий, просто взял и испарился.** Организм уже не мог перерабатывать вредную еду без видимых последствий. Хоть я и бегал чуть ли не каждый день, у меня все равно появился животик — точнее сказать, исключительно стойкий спасательный круг.

Возможно, было бы лучше, если бы я вообще не бегал. Быстрее бы стал жирным и уяснил, что творю с собственным телом. Но я просто немного располнел и считал себя подтянутым. Вплоть до того самого весеннего вечера, когда мое сердце нажало на аварийный тормоз.

Можно подумать, что поступивший в тот вечер предупредительный звоночек заставил меня раскаяться, пробудил, напугал. Но сначала я так ничего и не предпринял, потому что привык видеть себя устойчивым к ожирению атлетом и изо всех сил цеплялся за это представление. Должно быть, ошибалось мое тело.

Шли месяцы, а у меня все оставалось по-прежнему. И как ранее я привык к нарушениям сердечного ритма во время пробежки, так теперь свыкся с сильными, а иногда и более слабыми приступами. Я уже не мог бегать так легко и свободно, как прежде. Вместо этого каждая пробежка грозила мне перспективой отказа сердца. И ждать оставалось не так уж и долго.

А потом настал момент, когда приступы начали случаться по ночам, во время сна. В полубессознательном состоянии я обхватывал себя руками, сжимал подушку или в панике бросался к жене на шею. «Все хорошо, это просто сон, — пыталась успокоить она. — Тебе приснился кошмар». Но я знал или, по крайней мере, догадывался, что это было на самом деле.

Могу себе представить, о чем вы сейчас думаете. Да, меня посещала мысль о том, что надо бы сходить к врачу. Я не раз был близок к этому, но что-то внутри меня в последний момент вечно противилось. Ничего не имею против врачей и в случае необходимости с благодарностью пользуюсь достижениями современной медицины. Несмотря на это, а быть может, именно поэтому нужно было что-то делать. Пришло время что-то менять.

* * *

Вот так все и началось. Факт, что мое тело пришло в негодность раньше, чем я себе это представлял, вынудил меня задуматься. О том, как я жил до этого, но прежде всего о том, что я до сих пор бездумно в себя запихивал. Как говорится, в каждом старике еще дремлет молодой человек, каким он был прежде, и удивляется тому, что случилось. Так что же случилось? Вот каким я был: немного за сорок, не так давно стал отцом сына. Неужели во всех проблемах с сердцем виноват я сам? И что еще меня ждет, если я буду продолжать в том же духе?

Меня всегда поражало, насколько талантливо мы умеем притворяться слепыми, когда дело касается наших недостатков и сла-

бостей. Будем ли мы и дальше разыгрывать из себя слепцов, даже если поставить перед носом зеркало, а потом с силой ткнуть этим самым зеркалом нам в лицо? И вот тогда-то, если повезет, произойдет что-то магическое. По крайней мере, мне это объяснить пока не удалось. Вдруг что-то щелкает, и вот ты наконец-то готов что-то делать. Даже более чем готов: ты хочешь меняться.

Я даже не подозревал, что именно тогда началась работа над книгой, которая дает представление о том, что же такое здоровое питание. Питание, благодаря которому, возможно, получится избежать развития заболеваний, нередко мешающих нам любоваться закатом жизни. Питание, которое способно даже замедлить непосредственный процесс старения.

Лично для меня тогда началось что-то совершенно иное — в той критической ситуации речь шла лишь о том, как избавиться от проблем с сердцем. Вот так я и пустился в поиски с единственным вопросом в голове: что я должен есть, чтобы сбросить сердце?



Почему люди стареют по-разному? Как получается, что некоторым удается в 60–70 лет оставаться свеженькими как огурчики, тогда как тела других к 40 годам превращаются в настоящие развалины? Как нам отключить процесс старения?

Я погрузился в сложный и захватывающий мир исследований пищевых продуктов и ожирения, биохимии обмена веществ, диетологии, а также геронтологических наук, представлявших на тот момент ничуть не меньшую важность. Эта процветающая междисциплинарная область знаний рассматривает процесс старения во всех подробностях: от молекулярных механизмов до загадочных способностей людей, доживающих до 100, 110 и более лет и зачастую остающихся в удивительно хорошей форме¹. Что скрывается за их тайной? Почему одни люди стареют медленнее, чем другие? Как получается, что некоторым удается в 60–70 лет оставаться свеженькими, как огурчики, тогда как тела других к 40 годам превращаются в настоящие развалины? Что мы сами можем сделать для того, чтобы отключить процесс старения?

¹ См. подробнее Andersen et al. (2012).

Я собирал исследования, имеющие отношение к этой теме, словно одержимый, как если бы моя жизнь зависела от них — впрочем, в определенном смысле так это и было. Я изучал научные факты главным образом по чисто экзистенциальным причинам, а не из любопытства. Исследования складировались в моем рабочем кабинете, лежали штабелями в гостиной и на кухне. Десятки, сотни, в какой-то момент их число перевалило за тысячу (я уже давно перестал считать). Шли месяцы.

Прошел год, а потом еще один.

Вот так постепенно передо мной открывался мир удивительных, порой сенсационных знаний, изменивших мою жизнь. Многое из того, что я знал или думал, что знал, о похудении и здоровом питании, совершенно не соответствовало фактам, с которыми я сталкивался. Моя голова оказалась забита мифами о правильном питании и премудростями о диетах, которые могут серьезно навредить организму.



При наличии лишнего веса определенные продукты питания, содержащие жиры, могут оказаться весьма эффективными на пути к стройной фигуре!

Примером этому служит липофобия, или боязнь жирной пищи, пугающее распространение которой началось в 1980-х годах. И по сей день различные официальные здравоохранительные организации настоятельно рекомендуют с осторожностью употреблять жиры. Предупреждение звучит довольно убедительно, что делает проблему еще более губительной: тот, кто ест жирное, становится жирным. Жир якобы забивает сосуды, словно канализационные трубы, вызывая таким образом инфаркт. Так что держитесь подальше от жирного мяса (всегда ешьте цыплят без кожицы!), цельного молока, творога, смертельного греческого йогурта, сливочного масла, сыра, жирной заправки к салатам и т. д. Впрочем, некоторые кардиологи, принимающие все это чересчур близко к сердцу, предупреждают даже о вреде авокадо и маленьких, соблазнительных калорийных бомб под названием «орехи»...

Что нам дало это предупреждение? Чем помогла демонизация жира? Неужели культ low-fat (употребление продуктов с низким содержанием жиров. — *Прим. пер.*) сделал нас стройнее и здоровее? Трезво оценив имеющиеся данные, можно прийти к заключению:

нет, совсем наоборот. Более того, вслед за липофобией разразилась самая настоящая эпидемия ожирения, которая и сегодня продолжает мучить нас!¹ Но, несмотря на это, многие влиятельные организации, подобные нашему Немецкому обществу питания (DGE), упорно придерживаются догмы low-fat.

Фатальный побочный эффект демонизации жира в следующем: тот, кто отказывается от жирного, рано или поздно съест что-то другое. Чаще всего в дело вступают легкоусвояемые углеводы — белый хлеб, картофель, рис или обезжиренные, но напичканные сахаром промышленные продукты. К тому же эти быстрые углеводы с низким содержанием питательных веществ заставляют набирать вес с молниеносной скоростью и отчасти оказываются гораздо более вредными, чем большинство жиров².

Как мы сегодня знаем, от жира тело автоматически не становится жирным (хотя некоторые богатые жирами снеки, как, например, прежде любимые мной чипсы, могут этому способствовать). Более того, многие люди успешно худеют только в том случае, если игнорируют официальные советы о том, как следует питаться, и увеличивают содержание жиров в рационе (больше информации в пятой главе). При наличии лишнего веса определенные продукты питания с содержанием жира могут оказаться весьма эффективными на пути к стройной фигуре!

Вдобавок ко всему прочему некоторые жиросодержащие продукты — самая полезная пища из всего, что мы вообще можем съесть, но употребляем их в очень малых количествах:

- ▼ Жиры омега-3 содержатся в первую очередь в жирной рыбе, такой, как лосось, сельдь и форель, а также в семенах льна и чиа. Они не закупоривают сосуды, а защищают от смертельных сердечно-сосудистых заболеваний³.
- ▼ Тот, кто ежедневно съедает по две горсти богатых жирами орехов, не толстеет от этого, а остается стройным и снижает риск развития раковых заболеваний на 15%, а опасность развития сердечно-сосудистых заболеваний — практически на 30%.

¹ Хорошо описано, например, у автора Eenfeldt (2013).

² Сравните, к примеру, анализ автора von Dehghan et al. (2017) и сопутствующий комментарий авторов Ramsden & Domenichiello (2017).

³ См. исследование Del Gobbo et al. (2016).

При этом вероятность умереть от диабета уменьшается почти на 40%, а от инфекционного заболевания — на 75%¹.

▼ Высококачественные оливковые масла содержат вещества, способные сдерживать запуск активатора старения организма под названием mTOR. Таким образом, оливковое масло способно даже затормаживать процесс старения, что превращает его в средство антивозрастной медицины (больше информации в восьмой главе).

* * *

Тем временем изо дня в день нам навязывают все новые и новые пищевые премудрости, и неудивительно, что мы уже не обращаем внимания на ажиотаж, поднимаемый вокруг очередной сенсации, связанной с темой питания. «Гарантированное похудение за 7 дней — с этими не имеющими аналогов турбожиросжигателями!» Прошу, хватит! Пожалуйста, пощадите меня!

Поскольку большинство диет — это притянутое за уши шарлатанство, многие врачи даже слышать о них не хотят, а зачастую просто считают таковым любую диету. В хорошо информированных кругах уже несколько десятилетий придерживаются одного девиза. Правда, он едва ли кому-то помогает практически: для тех, кто хочет похудеть, не существует так называемого единого рецепта, нужно просто меньше есть и больше двигаться. Этот принцип получил название «Баланс энергии».



Диеты — это настоящее шарлатанство. Если хотите похудеть, нужно меньше есть и больше двигаться.

Такая стратегия кажется обманчиво утопичной. Если рассуждать чисто логически, то ее можно с равным успехом применить и к алкоголику, сказав ему, что надо просто пить меньше. Вот только помогут ли алкоголику советы такого рода? Как будто он сам этого не знает!

Столь же непродуктивно утверждение, что избыточный вес — неизбежное следствие того, что мы потребляем калорий больше, чем сжигаем. Это «объяснение» так же объективно верно и понятно, как если бы кто-то попытался «объяснить» богатство Бил-

¹ См. британское исследование Aune et al. (2016).

ла Гейтса тем, что он забирал денег больше, чем отдавал¹. Да, похоже, их у него даже гораздо больше. Но вот как он это провернул? Или, возвращаясь к нашей теме, что именно приводит к тому, что в повседневной жизни мы съедаем больше, чем сжигаем? И как нам остановить и обратить этот процесс?

В этой связи интерес вызывает тот факт, что избыточный вес часто сопровождается воспалением головного мозга: он словно страдает от насморка и в результате не может «уचуть» сигналы о насыщении, поступающие от организма. Таким образом, лишний вес всегда влечет за собой появление еще большего его количества. Облегчение воспаления (например, благодаря обильному употреблению сдерживающих питательных веществ, таких, как жирные кислоты омега-3) будет способствовать похудению: «насморк» проходит, и мозг вновь начинает регистрировать сигналы о насыщении, голод утихает.

Как бы то ни было, поначалу меня удивляло (правда, сейчас уже прошло), что **многие из нас, когда дело касается питания, не доверяют советам из официальных источников и предпочитают обращаться к другим, часто вызывающим сомнения ресурсам.** Я перестал полагаться на так называемый авторитет и доверяю только объективным данным. В этой книге я привожу важнейшие результаты по итогам собранных мной данных, сконцентрировавшись при этом на четырех ключевых вопросах:

- ▼ Как эффективно сбросить вес?
- ▼ Как посредством питания защитить себя от болезней?
- ▼ Как отличить мифы о питании от фактов?
- ▼ Можно ли с помощью тщательно подобранного рациона пережить биологические часы и остановить процесс старения?

¹ Этой аналогией я обязан американскому писателю Гэри Таубсу (Gary Taubes), к которому неоднократно обращался в ходе своего исследования. Таубс же, по его словам, перенял ее у одного блогера. Таубс написал две книги на тему ожирения, которые стоит прочесть: *Why We Get Fat* («Почему мы толстеем», на русском языке вышла в 2014 году, в 2019 готовится к переизданию) и монументальный провокационный труд *Good Calories, Bad Calories* («Хорошие калории, плохие калории». — *Прим. пер.*). Даже если его конкретные рекомендации по питанию в итоге меня не убедили, то проведенный им анализ заставляет задуматься.