

Содержание

Введение	5
I. Раскройте свою диету	
1. Какого цвета ваша диета?	15
2. Раскрашивание диеты	28
3. Использование цветового кода в домашнем питании	59
4. Цветовой код в ресторанах и поездках	102
5. Оторвитесь от дивана	116
6. Пищевые добавки: пилюли здоровья и лекарственные травы	125
7. Откройте для себя мир растительной пищи	143
8. Пятнадцать наиболее распространенных диетических мифов	164
II. Цвета оптимального здоровья	
9. Каким образом повреждение ДНК ведет к болезни	179
10. Удивительная жировая клетка: это не просто мешочек с жиром	194
11. Болезни сердца, холестерин и ДНК	205
12. Рак — это болезнь ДНК	225
13. Старение, половое влечение, умственные способности и ДНК	246
III. Гены и питание: вчера, сегодня, завтра	
14. Дисбаланс между генами и питанием и повреждение ДНК ...	267
15. Культурная эволюция и потерянный рай	283
16. Эволюция питания и экономика сельского хозяйства	303
<i>Приложение 1. Определение потребностей в калориях и белках</i>	<i>327</i>
<i>Приложение 2. Инструменты</i>	<i>332</i>
Благодарности	333

Данная книга не является медицинским справочником и не может заменить собой врача. Если вы больны или подозреваете наличие у себя какого-либо заболевания, вам следует обратиться к врачу. Если вы принимаете назначенные вам лекарства, то не должны без предварительной консультации с лечащим врачом менять свой режим питания или физических упражнений, поскольку такие изменения могут повлиять на усвоение принимаемых препаратов.

Профилактика — всегда самое лучшее лечение. Однако обеспечить ее можете только вы сами с помощью правильного питания и регулярных физических упражнений. В этом основа здорового образа жизни.

Хотя эта книга посвящена диете и физическим упражнениям, автор и издатель снимают с себя всякую ответственность за любые негативные эффекты, которые могут возникнуть, если вы следуете предлагаемыми здесь рекомендациям без надлежащего медицинского наблюдения.

Введение

Какого цвета ваша диета? Она бежевая или белая? Большинство американцев потребляют слишком мало цветных продуктов. Научные исследования показывают, что среднее потребление фруктов и овощей ограничивается тремя порциями в день, где одну порцию составляют полчашки* приготовленных овощей, или чашка сырых овощей, или один фруктовый плод. Все это в сумме соответствует двум единицам овощей и одной единице фруктов. Если же ваши три порции ограничиваются листом латука с картофелем-фри, приправленным для цвета толикой кетчупа, вас ждут большие неприятности!

Основу рациона большинства американцев составляют зерновые продукты (включая хлеб) и мясо. Гвоздем программы любого обеда является большая порция мяса или птицы, а 10 процентов американцев вовсе не едят фруктов и овощей.

Хотя почти любой продукт чем-то полезен, многие из них практически лишены тех могучих цветных химических элементов, которые способны защитить ваши гены, ваше зрение и ваше сердце, подавить воспалительные процессы в организме, помочь предотвратить развитие онкологических и других заболеваний.

* Чашка — традиционная мера объема в американской кулинарии, эквивалентная 227 мл жидкости. — *Прим. перев.*

Цвета защищают ваш организм от кислородной угрозы

Продукты питания обладают цветом благодаря тому, что содержат в себе химические вещества, именуемые фитоелементами («фито» означает «растительный»), которые способны поглощать световые волны в видимой части спектра. Эта их способность обеспечивается наличием особой («двойной») химической связи между атомами углерода — связи, которая на самом деле представляет собой электронное облако, способное абсорбировать потенциально опасные электроны, вертящиеся вокруг активизированных атомов кислорода, так называемых «свободных радикалов». Эти радикалы не угрожают поджечь здание администрации местного колледжа, но наносят подобный поджогу ущерб многим частям живых клеток организма, в том числе ДНК, которая представляет собой ключевой элемент наших генов. Хотя не все полезные растительные вещества обладают цветом, таковых достаточно много, и потому имеет смысл включать в рацион как можно больше цветов.

Бесполезные продукты

Я не собираюсь обвинять какие-либо конкретные продукты. Абсолютно бесполезных или «плохих» продуктов не существует, но из множества малополезных продуктов складывается плохая диета. Она определяется не только тем, чего вы едите слишком много, — выбирая лишние калории из очень жирных и очень сладких продуктов, — но и тем, чего вы потребляете недостаточно — цветных фруктов и овощей. Одним неизбежным свойством рациона любого человека является ограниченность объема продуктов, которые он в состоянии потреблять каждый день. Поэтому когда вы включаете в свой рацион что-то менее калорийное, вы тем самым отказываете-

тесь от чего-то более калорийного. Фрукты и овощи содержат не только меньше калорий, но и больше питательных элементов, чем жирная пища, которую они собой замещают.

Восстановите контроль над своим питанием

Если вы чувствуете, что ваше питание выходит из-под контроля, эта книга — для вас. Жирные и сладкие продукты тайком проносят в ваш рацион лишние калории, которые вы и не собирались потреблять. Я не против сахара и жира — они есть везде. Даже фрукты и овощи содержат некоторое количество сахара и жира, но это значительно меньше того количества сахара, растительного масла и соли, которые добавляются в качестве вкусовых добавок в привычные вам закуски, так что вам, чтобы восполнить недостачу, придется покупать все больше и больше фруктов и овощей. Замещая фруктами и овощами другие продукты в своей диете, вы постепенно перучите свои органы вкуса и снова сможете наслаждаться свежестью по-настоящему полезной пищи.

Фрукты и овощи повышают питательную ценность диеты, снижая ее калорийность

Добавляя в свой рацион фрукты и овощи, вы можете заменить ими мучные продукты, такие как хлеб, макароны и разного рода кондитерские изделия, а также жирное мясо — в них содержится избыток калорий, которые ваш организм попросту не в состоянии сжечь. Если вы боретесь с лишним весом, вы не одиноки в этой борьбе. Ожирением или избыточным весом страдает половина американцев. Пора что-то предпринять — но что?

Новые сведения относительно фруктов и овощей

Каждый знает — или должен знать, — что фрукты и овощи полезны. Что же нового может быть сказано о них в этой книге? То, что латук и картофель — совсем не то же самое, что красный помидор, оранжевая морковь или синяя голубика.

Фрукты и овощи разных цветов имеют уникальную ценность для диеты, поэтому не следует ограничиваться каким-то одним цветом. Каждый фрукт и овощ — будь он красный, желтый, зеленый или фиолетовый — приносит наибольшую пользу для какой-то определенной части вашего тела или же находит свой собственный, уникальный путь для оказания оздоравливающего воздействия на организм. Вы научитесь правильно включать различные овощи и фрукты в свой рацион, используя разработанный мною цветовой код, который ориентируется на конкретные полезные вещества, способные внести свой вклад в профилактику различных распространенных заболеваний.

- Вы узнаете, каким образом включение в рацион фруктов и овощей может уменьшить потребление калорий, увеличив питательную ценность, так чтобы вы снизили вес и поддерживали его в здоровых рамках.
- Вы узнаете, какие фрукты и овощи могут предотвратить дегенерацию желтого пятна сетчатки, которая является наиболее распространенной причиной приобретенной слепоты у жителей Соединенных Штатов.
- Вы узнаете, какие фрукты и овощи способны предотвратить инсульт.
- Вы узнаете, какие фрукты и овощи способны предотвратить наиболее распространенные онкологические заболевания, включая рак груди, предстательной железы и толстой кишки.

- Вы узнаете, каким образом фрукты и овощи, действуя по четырем направлениям, способны защитить от повреждений ДНК, важнейший материал ваших генов.
- Вы узнаете, каким образом фрукты и овощи могут уберечь ваш организм от воспалений — одной из основных причин сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.
- Вы узнаете, как правильно сочетать фрукты и овощи с клетчаткой, белками и некоторыми важнейшими витаминами и минералами для достижения оптимального здоровья, основываясь на индивидуальных потребностях вашего организма в белках, калориях и жирах.

Чем эта книга отличается от других?

Большинство книг по диетологии начинаются с уловок вроде сокращения потребления или полного устранения жира из рациона. Это может привести к чрезмерному сокращению потребления белков и потере мышечной массы. В других книгах пропагандируются диеты с высоким содержанием белков и жиров, но почти или совсем без сахара либо рафинированных углеводов. Это может подразумевать и ограничение потребления «хороших» углеводов, таких как фрукты и овощи.

Данная книга отличается тем, что организует всю вашу диету, используя в качестве фундамента фрукты и овощи, а затем подстраивая количество калорий и белков под потребности вашего организма. Ваши потребности в калориях определяются не ростом или весом, а отношением мышечной массы к массе жира в вашем теле.

Мышечная масса определяет и необходимое вам количество белков. Вы получите индивидуальные рекомендации насчет ваших ежедневных потребностей в белках и калориях. Затем, используя этот каркас, вы узнаете о пользе специй и трав, витаминов и минералов. Подстраивая рацион под инди-

видуальные потребности каждого человека, эта книга поможет вам подобрать максимально здоровую диету, которая поможет вам сбросить вес и поддерживать его на должном уровне.

Вы будете знать, зачем вы что-то делаете

В отличие от многих других руководств по питанию, эта книга объяснит не только то, что вам нужно делать, но и почему. Некоторые люди просто хотят узнать, что им следует делать, и верят, что предлагаемые рецепты сработают. Но если вы хотите знать еще и почему нужно делать то-то и то-то, тогда эта книга для вас. Здесь вы почерпнете сведения, касающиеся генетики человека, узнаете, каким образом потребляемая пища взаимодействует с ДНК. ДНК — это краткое наименование дезоксирибонуклеиновой кислоты, химического вещества, которое задает геном человека — ваш личный код, определяющий, кто вы есть, в каждой клетке вашего организма. Именно повреждение ДНК является основной причиной рака и многих других распространенных заболеваний. В этой книге вы прочтете о механизме этого явления и узнаете, каким образом химические вещества, содержащиеся в фруктах и овощах, могут защитить вашу ДНК от повреждения.

Вы также узнаете, почему предлагаемая вам диета действительно имеет смысл. В течение пятидесяти тысяч лет человек развивался на основе растительной пищи, а современная диета получила свое развитие лишь в последние 50—100 лет. Наше сегодняшнее питание находится в разладе с нашими генами, и эта книга поможет вам восстановить баланс, заданный человеку природой.

Почему я хочу помочь вам

При написании этой книги я ставил перед собой цель поделиться с вами своими знаниями в отношении той роли,

которую диета может играть в восстановлении здоровья и поддержании его на оптимальном уровне. В течение последних двадцати лет я был практикующим врачом и исследователем-диетологом. При Калифорнийском университете Лос-Анджелеса (UCLA) в 1983 году я основал отделение клинической диетологии, а в 1996-м — Центр диетологии. Я являюсь также профессором медицины и общественного здравоохранения в этом университете и читаю лекции. На заре своей карьеры я изучал химию в UCLA, причем летние месяцы в течение трех лет учебы проводил в лаборатории, которую возглавлял лауреат Нобелевской премии. Степень доктора медицины я получил в Гарвардском медицинском колледже, где два года проработал в лаборатории известного эндокринолога, изучавшего выделение гормонов. Последипломную практику я завершил в одной из бостонских клиник, а потом три года работал научным сотрудником в области эндокринологии в Торренсе, штат Калифорния. Докторскую степень в области физиологии я получил в UCLA за исследование одного крошечного белка, который контролирует репродуктивную функцию у мужчин и женщин, воздействуя на определенный участок мозга. После этого началась моя карьера диетолога и преподавателя в стенах UCLA. Я по сей день наблюдаю за пациентами, преподаю и веду исследовательскую работу в трех направлениях диетологии — ожирение, профилактика и лечение рака и использование целебных трав в качестве пищевых добавок.

Я написал эту книгу также и потому, что американская медицина, на мой взгляд, сейчас находится на перепутье, и скоро что-то должно измениться. Я считаю, что в новом столетии медицина должна скорее делать упор на профилактику заболеваний посредством пропаганды здорового образа жизни и изменения в питании, нежели просто заниматься лечением, когда вред здоровью уже нанесен. Многие медики недооценивают роль питания. Дескать, ешьте, что хотите, а высокотехнологичная медицина излечит все ваши болезни, когда они

проявятся. Я сторонник иного подхода. Просто изменив свою диету, как рекомендуется в этой книге, вы сможете повлиять на свое здоровье. Всякая общественная революция начинается с отдельных людей — в данном случае с вас! Раскрасив свой рацион во все цвета радуги, вы сумеете защитить свою ДНК и предотвратить появление болезней, угрожающих вашему здоровью и долголетию.

Следуйте за мной!