

СЕРГЕЙ МАЛОЗЕМОВ

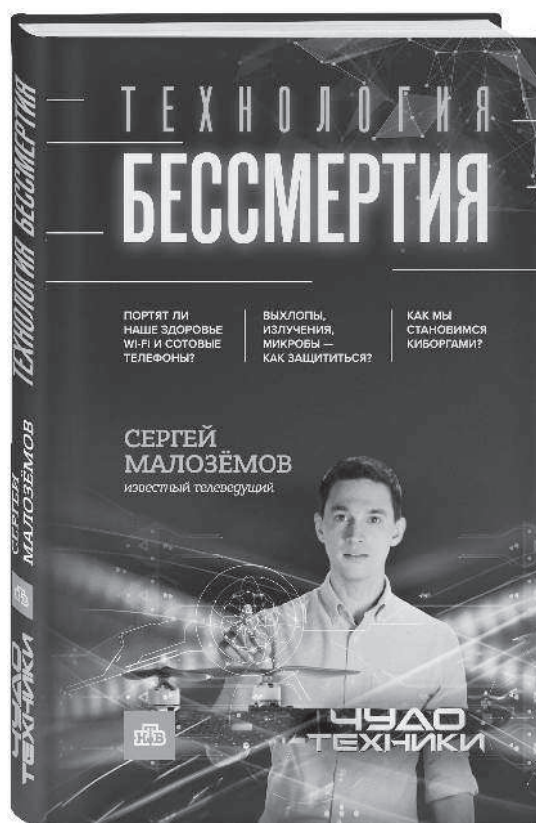
ЕДА
ЖИВАЯ И
МЕРТВАЯ

ПРОДУКТЫ ДЛЯ СТРОЙНОСТИ,
ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

**Как же на самом деле влияют на нас факторы
внешней среды XXI века?**

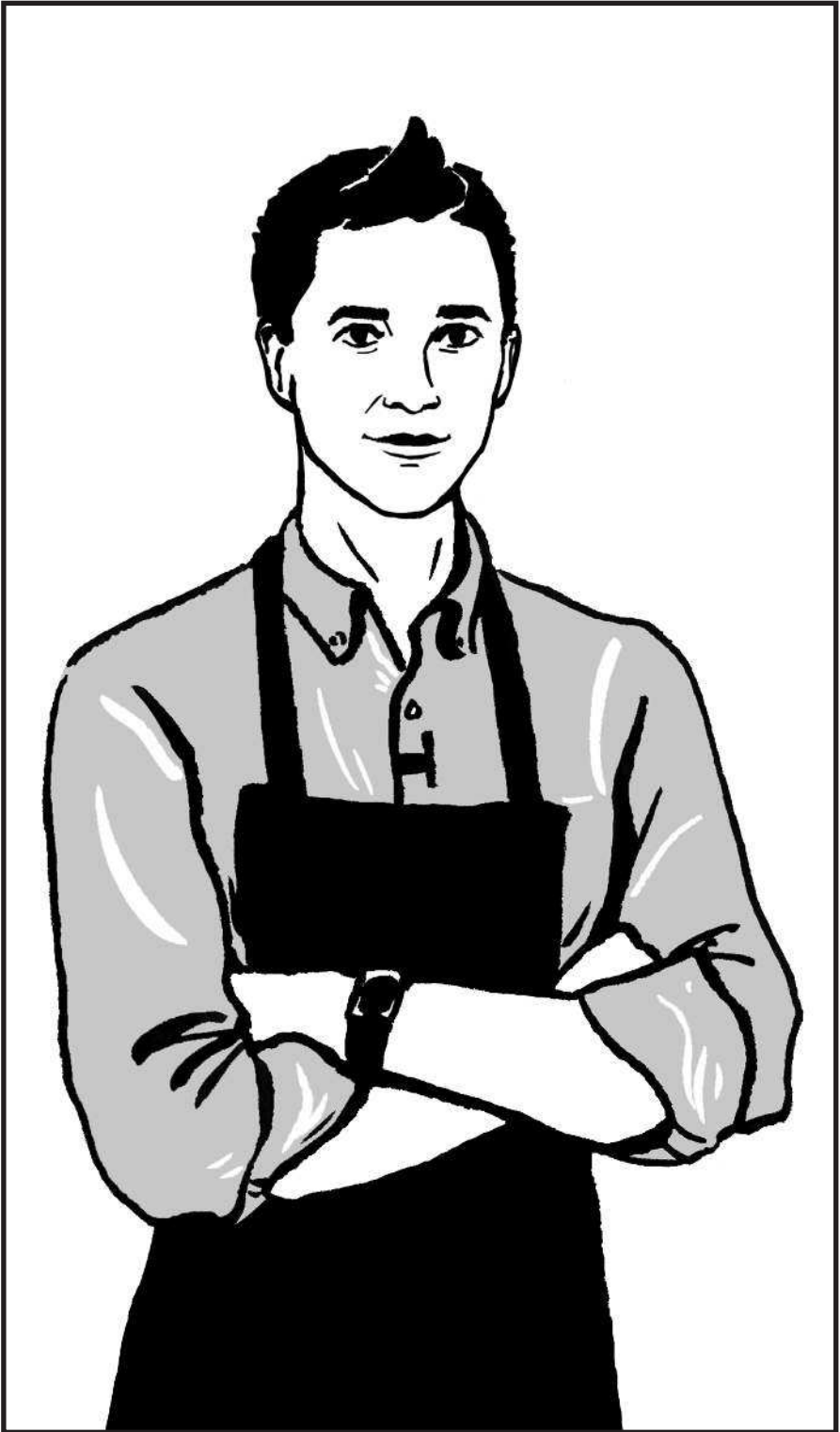
**Что дальше — чипирование, клонирование,
киборги и конец света?**

**Что в реальности творят учёные в своих
лабораториях, и почему они считают, что вполне
способны обеспечить людям настоящее бессмертие?**



**Об этом и многом другом вы узнаете из книги
Сергея Малоземова «Технология бессмертия»**

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЫ ИЗДАТЕЛЬСТВА: [HTTPS://BOOK24.RU/](https://book24.ru/) [HTTPS://WWW.LABIRINT.RU/](https://www.labirint.ru/)
В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСТВА ВЫ МОЖЕТЕ КУПИТЬ НА [WWW.LITRES.RU](http://www.litres.ru)



СЕРГЕЙ МАЛОЗЕМОВ

ЕДА
ЖИВАЯ И
МЕРТВАЯ

ПРОДУКТЫ ДЛЯ СТРОЙНОСТИ,
ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ



Москва
2018

СОДЕРЖАНИЕ



ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

МОЖНО ЛИ ВООБЩЕ ВЕРИТЬ УЧЕНЫМ?» — ОТВЕТ АВТОРА.....10

ПРИНЦИП ПЕРВЫЙ — МЕНЬШЕ КАЛОРИЙ, ИЛИ КАК Я НАЧАЛ ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ НАУКОЙ О ЕДЕ.....13

Как ограничения продлевают жизнь мышам и людям?

Надо ли голодать?

Что с нашим мозгом делают шоколад и майонез?

Что такое пищевая зависимость?

5 научных советов, как обмануть себя и есть поменьше

ПРИНЦИП ВТОРОЙ — МЕНЬШЕ МЯСА.....43

За что мясо объявили канцерогеном

Правы ли вегетарианцы?

Почему я не вегетарианец?

Какой маринад для шашлыка самый полезный?

Постное тоже может быть вкусным

ПРИНЦИП ТРЕТИЙ — БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ.....73

Что делает овощи и фрукты эликсиром здоровья?

Надо ли бояться нитратов?

Картофель, капуста, морковь, свекла, репа — незаметные супергерои

Как готовить все это вкусно?

Арбузы, дыни, апельсины, грейпфруты, авокадо, манго, киви, клубника, хурма — плюсы и подводные камни

ПРИНЦИП ЧЕТВЕРТЫЙ — МЕНЬШЕ СОЛИ И САХАРА.....123

Как нас убивают белые порошки

Где на самом деле накапливается соль

Почему от сахара тупеют мыши и люди

Чем заменить «белую смерть»

ПРИНЦИП ПЯТЫЙ — БОЛЬШЕ РАЗНООБРАЗИЯ.....145

Что такое суперфуды и стоит ли в них верить
Захватит ли мир порошоквая еда
Почему я считаю, что вредное тоже надо иногда есть

7 МИФОВ О ЕДЕ.....169



ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ГЛАВА 1 — ХЛЕБ.....179

Что такое глютен и правда ли он всех убивает? Белый против черного — какой хлеб полезнее? Заплесневелая корочка — можно ли ее отрезать и есть дальше?

ГЛАВА 2 — МЯСО.....191

Почему свинина полезнее говядины? За счет чего мясо, особенно красное, приводит к раку? И почему автор все-таки не вегетарианец?

ГЛАВА 3 — РЫБА.....203

Пресноводная и морская — какая лучше? Гельминты — почему большие черви не так опасны, как невидимые паразиты? Как нас обманывают продавцы и почему не всегда стоит верить надписи «Морской язык» на упаковке?

**ГЛАВА 4 — ОВОЩИ, ФРУКТЫ
И ПРОЧЕЕ С ГРЯДКИ И С ПОЛЕЙ**.....213

Как сделать авокадо мягким и вкусным? Почему спортсмены любят горох? Что лучше — арбуз или торт? Поможет ли гранатовый сок при анемии? Как дынные семечки и клубника влияют на потенцию? Чем опасны соленые огурцы? Полезны ли оливки и маслины? Стоит ли избегать сои? Почему хурму называют сердечным яблоком? Боится ли автор нитратов и пестицидов?

**ГЛАВА 5 — СОЛЬ, САХАР
И ИХ РОДСТВЕННИКИ**.....229

Где в нашем организме на самом деле откладывается соль, что она там делает? В каких продуктах таится «скрытая соль»? Как от сахара умирает миокард и тупеет мозг?

**ГЛАВА 6 — МОЛОКО
И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**.....241

Почему диетологи рекомендуют пить меньше молока? Как понять, есть ли у вас молочная непереносимость? Почему не все йогурты и сыры одинаково полезны? Что британские газеты пишут о новом суперпродукте под названием «кефир»?

ГЛАВА 7 — КОФЕ И ЧАЙ..... 255
Есть ли хоть что-то бодрящее в растворимом кофе? Из чего делают чай в пакетиках? Зачем ценители покупают за безумные деньги кофе из фекалий? Как на самом деле кофеин влияет на сердце и сосуды? За счет чего чай и кофе продлевают жизнь?

ГЛАВА 8 — КАШИ, КРУПЫ, МАКАРОНЫ..... 269
Почему манная каша опасна для детей, а овсянка — для пожилых женщин? Кускус и булгур — модны и вкусны, но насколько полезны? Стоит ли худеть на рисовой диете? Какой рис лучше для здоровья? Что диетологи знают о вареной кукурузе и попкорне, кашах быстрого приготовления и перловке? Точно ли растворимая лапша — еда однозначно мертвая?

ГЛАВА 9 — СПЕЦИИ, ПРИПРАВЫ, КОРЕШКИ..... 283
Почему острое больше не считают вредным? Как оно помогает худеть и бороться с раком? Что происходит с кожей и половой системой под действием имбиря и хрена? Чем различаются васаби в Японии и у нас? Почему диетологи любят корни пастернака, сельдерея, петрушки и топинамбура? За что куркуму называют приправой долголетия?

ГЛАВА 10 — СУПЕРПРОДУКТЫ..... 297
Худеют ли от грейпфрутов и ягод годжи? Какие тайны скрывает рыба угорь? Можно ли от чего-то вылечиться при помощи грибов? Почему всем стоит полюбить брокколи, орехи и ягоды?

ГЛАВА 11 — ОТВРАТИТЕЛЬНЫЕ ДЕЛИКАТЕСЫ..... 311
Зачем в Швейцарии едят кошек и чего лично автор ни за что не хочет пробовать?



ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

ГЛАВА 1 — ПОЧЕМУ НЕ ТОЛСТЕЮТ ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ?..... 317

Почему в животном мире нет ожирения. Толстяки во все времена: от «толстый — значит, главный» до «толстый — значит, больной». Диеты прошлого: вредно, противно, малоэффективно. Открытие калорий в пище — первый шаг к научному подходу в диете.

ГЛАВА 2 — АМЕРИКА — СТРАНА МЕЧТЫ И ЖИРА..... 331

На чем толстели 300 лет назад. Какие диеты изобретены в США. Америка худеет: повальные диетические увлечения. 1960-е: США — держава спорта и фитнеса. Эти страшные буквы — HFCS. Хотите потолстеть — спросите Америку, как! Жир против сахара: история заблуждения в 50 лет длиной.

ГЛАВА 3 — ПОЧЕМУ ЖЕ МЫ ТОЛСТЕЕМ?
НАУЧНОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ..... 345

Что такое адипоциты, и как они у нас заводятся. Генетические особенности ожирения. Почему мы с возрастом набираем вес. Инсулиново-углеводное ожирение — главная опасность. «Сахарное цунами»: мало никому не покажется. Борьба за сладкое на микроуровне.

ГЛАВА 4 — ЛЕГКИЕ
СПОСОБЫ ПОХУДЕТЬ..... 359

Ленточные черви, сигареты, снотворное: ужасные способы похудеть из недалекого прошлого. Лже-диеты для доверчивых: от голодания Брэгга до раздельного питания Шелтона. Гормональные лекарства и сильные яды — лишь бы похудеть. Обманом и сегодня: ягоды годжи, кетодиета и Пьер Дюкан.

ГЛАВА 5 — МЕДИЦИНСКИЕ
СПОСОБЫ ПОХУДЕНИЯ..... 377

Нарушения пищевого поведения: как распознать. Мало есть — плохо, много есть — плохо. Переедание как официально зарегистрированная болезнь. Обрекают ли гены на лишний вес. Радикальная борьба с ожирением: добро пожаловать на операционный стол. Чем бурый жир лучше белого.

ГЛАВА 6 — ВАКЦИНА ОТ ЖИРА..... 395

Насколько реально лекарство от ожирения. Скрытый жир — явная проблема. Жестоким эксперимент: как потолстеть на «мусорной» еде и похудеть обратно. Государственная поддержка здоровой пищи. Еще раз о главных принципах здорового питания — коротко.

ГЛАВА 7 — КАК ВСЕ-ТАКИ ПОХУДЕТЬ:
ДИЕТЫ, ПРОДУКТЫ, УЛОВКИ..... 409

Какие условия нужно соблюсти перед любой диетой. Диета «Мало углеводов, много жиров» — LCHF: плюсы, минусы, противопоказания. Диета «Интервальное голодание»: почему с нее «соскакивают». Диета «Ограничение калорий» — основное оружие медиков. Средиземноморская диета — главный фаворит.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

«МОЖНО ЛИ ВООБЩЕ ВЕРИТЬ УЧЕНЫМ?» — ОТВЕТ АВТОРА

Недавно меня позвали в жюри на новое кулинарное телешоу. Прихожу, а рядом за судейским столом Прохор Шаляпин — музыкант, более известный своими светскими похождениями. Неожиданное соседство, но мне интересны все люди, и мы разговорились — конечно, о еде. Прохор, белоснежно улыбаясь своими искусственными, как он сам сказал, зубами, мне говорит:

— *Купил я недавно конфеты, начал читать состав и увидел там... о ужас!.. пальмовое масло! Я конфету не доел и выбросил ее тут же в ведро.*

— *Прохор, — говорю ему я, — что ж у тебя в голове-то творится? Кто тебе сказал, что пальмовое масло — это плохо?*

— *А все говорят, и по телевизору тоже...*

Другая памятная встреча. Аэропорт Лос-Анджелеса. После напряженной командировки, насыщенной встречами, переездами и борьбой с чужими часовыми поясами (разница с Москвой 11 часов!), мы с оператором успешно пересели за бонусные мили (накопленные тяжелым трудом в долгих полетах) в бизнес-класс и, очень довольные собой, приготовились спать в комфорте все двенадцать часов полета до Москвы. Но не получилось. В очереди на посадку прямо за нами оказался летевший из Голливуда легендарный режиссер и продюсер Тимур Бекмамбетов, которому — о чудо! — показалось знакомым мое лицо. Я его, конечно, тоже узнал. Мы познакомились, разговорились и, оказавшись на соседних местах, провели значительную часть полета в беседах.

Тимур — удивительный, глубокий собеседник, которому, как и мне, весьма интересны истории продуктов и рецептов... Но кое в чем мы не сошлись. Он во всем видит мистику и неслучайные совпадения, а я материалист и говорю прямо: то, что не доказано наукой, не кажется мне заслуживающим доверия.

— *Вы сами-то послушайте, — возражает Бекмамбетов, — что вы говорите? «Я верю в науку!» Это же что-то нелогичное!*

Соглашусь, звучит пафосно и странновато, но я на самом деле верю в науку. Она, как мне кажется, дает ту твердую опору, которой так не хватает в нашем перенасыщенном информацией и мифами мире. Продажные ученые, купленные транснациональными корпорациями? Да, такие тоже есть, но в целом научный мир (особенно, увы для нас, западный) — это очень здоровая среда, которая при помощи системы профессионального рецензирования журналов успешно отфильтровывает тех, кто не ищет правду, а обрабатывает заказ.

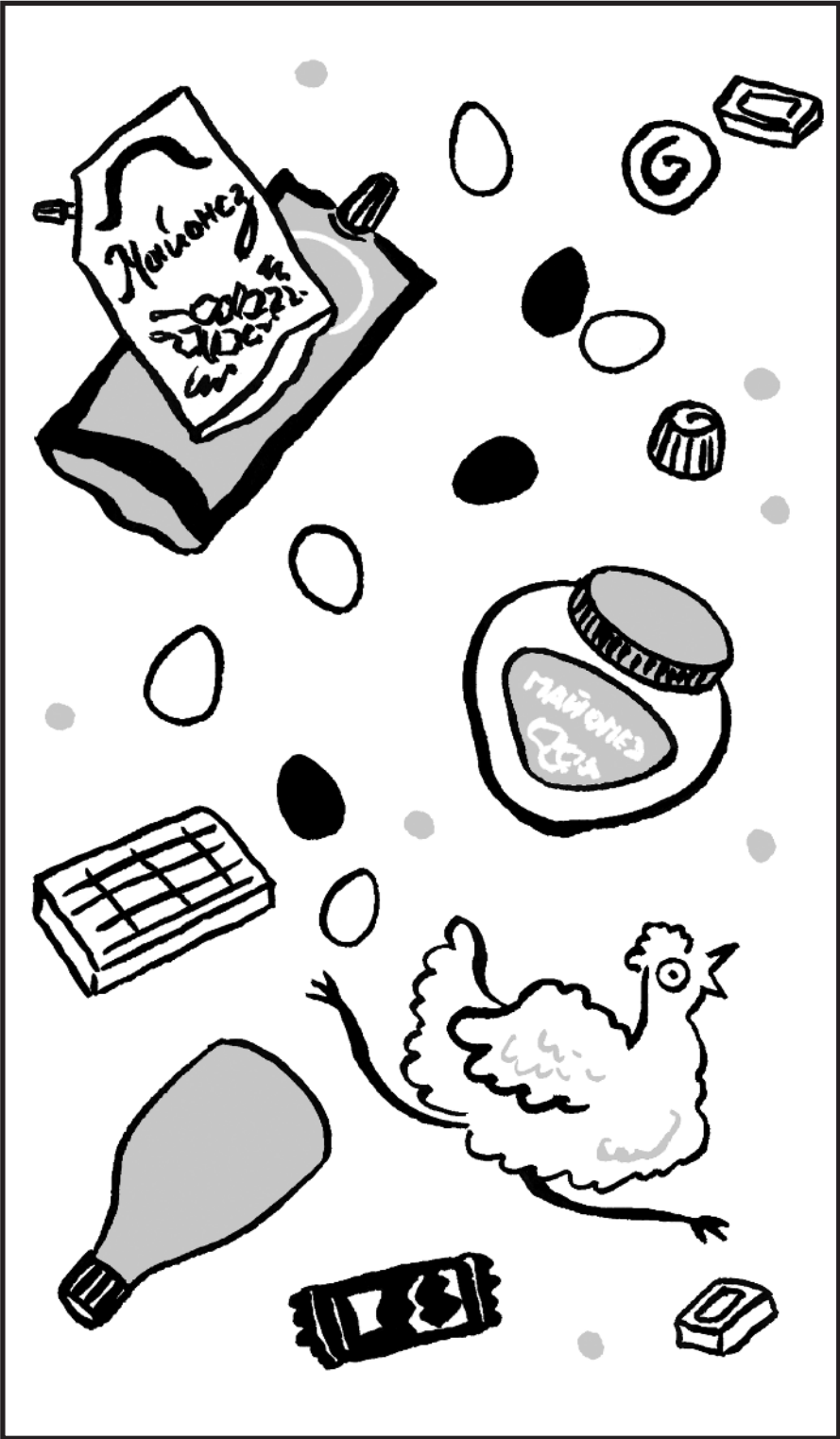
Над «британскими учеными» и темами их исследований, которые подчас звучат довольно странно, можно, конечно, смеяться, но таков научный принцип — широко раскидывать сети, перепроверять все, даже самое очевидное, и благодаря этому находить новое и неожиданное. Именно такой подход позволил Финляндии в течение 30 лет уменьшить смертность от сердечно-сосудистых болезней на 70 процентов!

Так что к науке стоит прислушаться: благодаря ей продолжительность жизни в развитых странах все растет и растет. Например, в Америке вы уже вряд ли кого-то удивите бодрым 95-летним парашютистом. Хотите тоже так? Я лично хочу и верю ученым и их методам, поэтому применяю в своей жизни то, о чем узнал из тех интервью и научных исследований, о которых пойдет речь в этой книге. Я вижу, что многие ученые тоже верны своим открытиям, и хорошая новость заключается в том, что их образ жизни «по науке» вполне можно уложить всего в пять главных принципов. На этих принципах я остановлюсь более подробно.



По-настоящему продлить жизнь и сохранить здоровье помогут только научно доказанные принципы, а не сомнительные диеты, при этом главные принципы долгожительства доступны для каждого человека





ПРИНЦИП ПЕРВЫЙ — МЕНЬШЕ КАЛОРИЙ, ИЛИ КАК Я НАЧАЛ ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ НАУКОЙ О ЕДЕ

Примерно на третьем курсе медицинского института на лекции от одного из профессоров я услышал фразу, которая буквально взорвала мое сознание. Рассуждая о поиске правильного диагноза и клиническом мышлении, он сказал:


— *Запомните, студенты: медицина — это третья по точности наука после астрологии и хиромантии. «Нет!!! — внутренне закричал я. — Я так не хочу! Я верю в то, что медицина может быть точной наукой!..»*

В итоге врачом я работать не пошел. К окончанию института я работал радиоведущим, жил на два города — Челябинск и Екатеринбург — и мечтал о карьере в Москве. Моя мечта сбылась: в 2005 году я перебрался в Москву, уже на телевидение. Все это время от науки о еде я был весьма далек — во всяком случае, дальше базовых знаний медицинского института не продвинулся.

Поворотный момент произошел в 2013 году, когда я в дополнение к своей еженедельной программе «Чудо техники» стал снимать первый документальный фильм из цикла «Научные расследования Сергея Малоземова».

Мы решили сделать кино о том, как наука реабилитирует холестерин. И это оказалось первым потрясением. Выяснилось, что исторический опыт русского врача Николая Аничкова, кормившего кроликов жирной едой и затем нашедшего у них холестериновые бляшки, — это, конечно, несомненная классика, но на человека результаты этого эксперимента переносятся с трудом. Кролики — травоядные, а люди — всеядные, и обмен веществ у нас все-таки разный. Открытия новейшего времени говорят о том, что организм здорового человека легко регулирует уровень холестерина в крови и не так уж сильно боится чрезмерного количества этого вещества в пище, как это было принято считать на протяжении многих лет.

Интервью для нашего фильма о холестерине дал и знаменитый биолог Жорес Александрович Медведев, которому тогда было почти 90 лет. Он рассказал об опытах, в ходе которых молодые люди ели настоящие холестериновые бомбы (например, десятки куриных яиц), но уровень холестерина у них в крови вообще никак не менялся. О чем это говорит? Конечно же, не о том, что можно питаться как попало, это говорит о том, что обвинять во всех грехах пищевой холестерин не стоит!



Если вы не следите за тем, что именно и сколько вы едите, то не следует обвинять во всех своих проблемах со здоровьем пищевой холестерин

После встречи с Жоресом Александровичем я вспомнил, как несколько лет назад, когда мы снимали в США эпизод об изменениях климата для фильма «Холод», я впервые столкнулся с пищевым продуктом, который меня глубоко поразил, но который, как оказалось, был вполне типичен для Америки. Это готовая смесь для омлета... на одних белках! Правда, немного подкрашенных желтым — чтобы омлет выглядел как положено. Но настоящие желтки из этой смеси безжалостно удалялись — в них ведь холестерин! И при этом никого не волновал тот факт, что в желтках еще и куча пользы: большое количество фосфора и кальция, витаминов B₁₂, А, Е и D.

Желток яйца попал под запрет в 1970-х годах после сенсационного заявления Американской кардиологической ассоциации: она настоятельно порекомендовала ограничить потребление яиц и холестерина вообще. Не больше 300 миллиграммов в день! Два желтка перекроют эту норму с лихвой — в каждом из них будет как минимум по 180 мг холестерина! В своем судьбоносном заявлении кардиологи объяснили, почему самую вкусную часть яйца есть не стоит: холестерин — главная причина ишемической болезни сердца!

Со временем оказалось, что все не совсем так. Поедание холестерина не приводит к моментальному повышению его уровня в крови. К началу XXI века врачи уже разрешили съедать по одному желтку в день — при условии, если в меню не будет других «чересчур холестериновых» продуктов.

Исследования на эту тему продолжались. Как обычно, сначала воздействие пищевого холестерина изучали на крысах. Выяснилось, что наличие этого компонента не несет угрозы их здоровью! Холестерином стали кормить и «подопытных людей» — добровольцев. За несколько десятилетий в таких опытах поучаствовало более 3000 человек. Самый главный вывод, который сделали ученые, звучит так: холестерин холестерину рознь! Частицы этого полубелка-полужира бывают разного размера и разной твердости, и опасными из них являются только те, у которых размер меньше и плотность ниже: избыток в крови таких частиц приводит к закупорке сосудов бляшками и, как следствие, к атеросклерозу, инфарктам и инсультам. Этот механизм можно объяснить с помощью элементарной физики: плотные частицы холестерина кровь проносит по сосудам легко, безо всякого для них вреда, а вот рыхлые все время пытаются всплыть и налипают на стенки сосудов. Так вот, оказывается, что как раз эти «плохие» частицы с едой к нам практически не поступают!

Это еще раз доказал эксперимент, который провели в Университете Коннектикута в 2006 году. Интересно отметить, что ученые рискнули пригласить на него добровольцев старшего возраста. Мы отлично понимаем, в чем риск: именно у пожилых людей чаще всего случаются проблемы с сосудами, именно для них холестериновые бляшки особенно опасны. В ходе эксперимента около 40 мужчин и женщин в возрасте от 60 до 80 лет съедали по 3 яйца

в день (в них содержалось приблизительно 640 мг диетического холестерина).

Итог эксперимента интересен не только тем, что здоровье подопытных не ухудшилось — у многих произошло совсем наоборот! В частности, практически у всех в организме обнаружился более высокий, чем до эксперимента, уровень витаминов С, Е и В₁₂. Это очень важно, потому что недостаток этих витаминов у старшего поколения повышает шансы получить рак, сердечно-сосудистые заболевания и даже болезнь Альцгеймера. Кроме того, относительно недавно в яйцах обнаружили много каротиноидов лютеина и зеаксантина, которые помогают в профилактике возрастной макулярной дегенерации, а она чаще всего приводит к ухудшению зрения (вплоть до слепоты) у тех, кому больше 60 лет.

А с холестерином все было хорошо, потому что содержание в крови его «плохих» фракций повышается не оттого, что мы их едим, а из-за нарушения обмена веществ, возникшего под воздействием других негативных факторов. Оказалось, что тот холестерин, который находится в крови, процентов на 90 состоит не из съеденного, а из того, который синтезировал наш организм в соответствии с его текущим состоянием. Это было мое первое диетологическое открытие: я понял, что если не имеешь каких-то запущенных проблем со здоровьем, то нет никаких причин отказываться от яиц, креветок и других богатых холестерином продуктов. Я сам ежедневно съедаю три яйца и не боюсь. Но важно отметить, что вся остальная еда при этом должна быть малокалорийной, с преобладанием овощей и фруктов... К этой теме мы еще вернемся.

Кулинарное, прямо скажем, извращение с подкрашенными белками и страхи по поводу яичного холестерина встречаются все реже, и запрет на самую богатую полезными веществами часть яйца когда-нибудь наверняка будет вспоминаться как курьез. Но это, конечно, не значит, что можно вообще есть что угодно. А что же можно? От чего страдает здоровье современных землян? От каких продуктов бьет рекорды заболеваемость сахарным диабетом второго типа, широкими шагами шагает ожирение, а молодых людей косят инфаркты и инсульты? Наука знает точно, что сейчас главной проблемой является прежде всего то, сколько мы едим — у нас по сравнению с нашими предками общая калорийность рациона просто зашкаливает!

Энергетическую ценность продуктов (т.е. сколько энергии дают продукты), которая выражается в калориях или джоулях, ученые определяют опытным путем: измеряют тепло, выделяющееся при сгорании продуктов в специальном приборе. Известно и то, сколько энергии человек тратит. И если он съедает калорий больше, чем расходует, то жди беды (как, впрочем, и в обратной ситуации).

С годами «золотое число» калорий меняется — ведь образ жизни тоже мутирует. Еще в конце XX века считалось, что женщинам нужно



Желток — самая полезная часть куриного яйца: в нем содержится много витаминов и полезных микроэлементов