

АЛЕКСАНДР

МЯСНИКОВ

**ПРОДУКТЫ,
ПОБЕЖДАЮЩИЕ
БОЛЕЗНИ ■**

ПРАВИЛА
ПОЛЬЗА
ДОЛГОЛЕТИЕ



Москва

УДК 615.874
ББК 51.230
М99

Мясников, Александр Леонидович.

М99 Продукты, побеждающие болезни. Как одержать победу над заболеваниями с помощью еды. Правила, польза, долголетие / Александр Мясников. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с.

ISBN 978-5-04-163954-9

В продвинутом возрасте некоторые люди, не обладающие правильной информацией, по привычке покупают в магазине макароны, картофель, полуфабрикаты, выпечку и сладости. В результате такого образа жизни появляется множество проблем — проблемы с инсулином, суставами, сердцем, ЖКТ и другие недуги. Кажется, что способность сохранить бодрость духа и активность в преклонном возрасте — исключение из правил.

Доктор Мясников в своей новой книге рассказывает главное правило здорового питания — умеренность во всем. При этом пища должна оставаться вкусной и разнообразной, включать в себя все необходимые микроэлементы и витамины. Информация в этой книге поможет выстроить насыщенный и здоровый рацион. Сбалансированное питание поможет не только остановить развитие укоренившихся болезней, но и не допустить появления новых.

Живите активно, без тонны лекарств, без постоянной боли в теле! И помните, питаться правильно, недорого и вкусно — возможно, если знать как!

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-163954-9

© Мясников А.Л., 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Содержание

Вступление	6
Как лечиться и питаться правильно	6
Глава 1. Как сохранить сердце и сосуды здоровыми?.....	18
Свойства овощей и фруктов, полезные для сердца и не только для него.....	55
Алкоголь: за и против	74
Глава 2. Гликемический индекс — загадочные цифры диабета.....	95
Какие факторы играют роль в развитии ожирения?.....	99
Что бы такое съесть, чтобы похудеть?.....	125
Глава 3. Еда как лекарство от онкологии	153
Диета	175
Физическая нагрузка	178
Профилактика рецидивов с помощью лекарств....	179

Глава 4. Сохраняем свой мозг здоровым.....	186
Диета против эпилепсии	193
Кофе и чай: друзья или враги?	195
Глава 5. Спасаем пищеварительную систему при помощи питания	206
Здоровое питание — золотое сечение	206
Роль диеты в провоцировании или предотвращении язвы желудка, эрозийного гастрита	224
Питание для здорового кишечника	228
Глава 6.	
Питание и гормоны: как они связаны.....	238
1. Роль гормонов в нашей жизни.....	238
2. Против болезней щитовидной железы	243
3. Диета для предотвращения подагры	247
Глава 7. Самые полезные продукты для женщин	250
Глава 8. Самые полезные продукты для мужчин.	
Кетогенная диета.....	252
Глава 9. Полезные материалы и вкусные рецепты	254
Самые полезные салаты.....	254

Как выбрать здоровые овощи и фрукты?	282
Типы телосложения и как их определить	290
Таблицы безопасных, потенциально вредных и вредных пищевых добавок	293
Вредные и запрещенные добавки	294
Безвредные пищевые добавки	296
Полезные добавки	298
Полезные таблицы на каждый день	300
Магний	300
Общие витамины	301
Питание в зависимости от типов телосложения	304
Полезные кухонные приборы	307
Таблица 20 полезных продуктов	309
Нормы сахара в крови для взрослых и детей ...	311
Послесловие	312
Алфавитный указатель	314

Вступление

Как лечиться и питаться правильно

Если, едим и есть будем! Что бы там ни говорили врачи и диетологи, даже самая «неправильная» еда убьет только через многие годы, а вот в ее отсутствие протянешь едва несколько недель! Поэтому инстинкт выживания диктует нам: ешь! И на всякий случай ешь как можно больше, кто его знает, как там дальше будет?! Тысячелетия жили так: то есть добыча, то ее нет, то урожай, то (чаще) неурожай! И только последние 50 лет (не 500, а 50, микро-, миллисекунды на часах истории) нашим основным инстинктом пытаются руководить. Врачи, законодатели моды, пищевая промышленность, фитнес-тренеры, половые партнеры, сослуживцы... Все это напоминает массовый психоз, многоэтажную психиатрическую больницу! На одном этаже объедаются тортами и биг-маками, на другом — делят морковку на три дня!

«А что же делать?! — скажете вы. — Ведь нарастает эпидемия ожирения, диабета и связанных с ними сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний!» Да, это правда! То ли интенсификация сельского хозяйства, то ли бурное развитие пищевой промышленности, то ли повсеместное распространение фастфуда, то ли происки микробиома (наконец нашли крайнего!) привели к устрашающему итогу: сегодня по миру 37% мужчин и 38% женщин имеют избыточный вес и ожирение, у 6,3% из них — крайняя степень ожирения! По странам процент ожирения распространяется неравномерно: наибольший — в Северной и Южной Америке, Англии, Греции, Италии, Португалии и Испании. В Восточной Европе меньше, в России доля людей, страдающих ожирением, составляет пока 15%. Но ситуация стремительно меняется, особенно быстро растет число людей с крайней степенью ожирения. В Китае число лиц с ожирением почти вполтину меньше, чем в США, но и там наблюдается выраженный рост последние годы. Вообще, по данным ВОЗ, с 1980 года количество людей с избыточным весом удвоилось (а в некоторых странах утроилось!), и сегодня на планете их более полутора миллиардов человек (из них 22 миллиона детей младше 5 лет!).

Но в этих цифрах и ответ: если все эти годы врачи и все-все столь активно внедряют свои

диетологические рекомендации, а число ожиревших в то же время удвоилось, а то и утроилось, значит, что-то тут явно не так! Или это все люди виноваты: не слушаются и едят все подряд?! Есть, конечно, и такое...

Теме правильного питания я недавно посвятил целую книгу, называется «Пищеvodитель». Честно скажу, что получилась одна из лучших книг на эту тему. (Нескромный человек написал бы: лучшая!) Поэтому я не буду повторяться и желающих получить конкретный совет отсылаю к «Пищеvodителю».

Я вспоминаю детство. В семье академика оно не было голодным, хотя страна жила еще очень трудно. Бабушка строго следила, чтобы все вовремя садились за стол на завтрак, обед и ужин. Звонила деду в клинику с неизменным вопросом: «Алик, ты пообедал?!» Завтрак — два блюда, обед — три. (Помните? Они так и назывались: первое, второе и третье. «А компот?!» Компот и кисель не считались...) Ужин — тоже два, и еще закуски на столе. Блюда были простые: супы, борщи, котлеты, пюре, селедка, яблочный мусс и так далее... Напитки также немудреные: чай, кофе с молоком, тот же компот, лимонад — крайне редко, по праздникам. На праздники лепили пельмени и варили холодец.

Вообще, к еде относились очень трепетно: еще помнились голодные послевоенные годы! Попробуй не доест хлебную корку — мне сразу

говорили: «Наша бабушка в Ленинграде в блокаду от голода умерла! Эта корка ей бы жизнь спасла!» Регулярное питание было идеологической основой диетологии. Ассортимент (в столовых и даже больницах): макароны, рожки, картофель во всех видах, черный хлеб, борщи, рассольники, куры, вареная рыба, котлеты, капуста, кефир — вся пища довольно грубая и сытная. При этом не было на улицах сильно полных, худых — сколько угодно, а вот полных — нет. В школе жирдяем дразнили, ну, может, одного на класс! Диабет был редкостью, мы на первых курсах мединститута с удивлением узнавали, что есть диабет еще и второго типа, не только тот, что с инсулином.

А потом что-то сдвинулось, сошло с нужных рельсов. Может, это и правда микробиом, возмущенный внедрением антибиотиков, может, еще что... Только замелькали на улицах сначала Америки, а потом и других стран люди с проблемами ожирения, умеренное превышение веса перестало восприниматься как отклонение, а пресловутой военной выправки не осталось даже у офицеров.

Явная склонность к увеличению массы тела у населения большинства стран на контрасте вылилась в моду на худых — ну, совсем худых! Какие там 90×60×90?! Мэрилин Монро на экране стала восприниматься как откровенно полненькая! С того же времени и пошел вал такой болезни,

как анорексия. Отказ от еды и индуцирование рвоты до сих пор приводит на больничную койку сотни тысяч юношей и девушек!

Вес стал популярной темой обсуждения в семье, на работе — везде! Особенно когда стало ясно, что избыточный вес ведет к диабету, заболеваниям сердца, онкологии... У миллионов людей поселилось чувство тревоги и вины. Тревоги за свое здоровье и несоответствие внешнего вида моде, вины за свою слабохарактерность! Люди напуганы и зомбированы: «Представляешь, прибавила два килограмма!», «В юбку не влезаю!», «Ужас! Французы говорят, уксус надо пить!»

Какая появилась плодотворная почва для кипучей деятельности медиков, диетологов, всевозможных исследований и пищевиков! Какое там нищесредское Эльдorado?! Там за 5 лет все золото выгребли! Тут уже больше полувека индустрия организации «правильного питания» выкачивает такие деньги, которые никакой наркоторговле никогда и не снились! И очень четко прослеживается порочный круг: чем больше усилий со стороны врачей, диетологов и пищевой промышленности, тем с большей скоростью эпидемия ожирения набирает обороты!

Сначала во всем обвинили жиры. Ну, понятно, самые калорийные, холестерин и прочее! Кардиологи, онкологи, эндокринологи долгое время следовали

незыблемому, казалось бы, постулату: от жиров один вред, повышение холестерина, рост сердечно-сосудистых заболеваний, диабета... И путались, пытались объяснить весьма разноречивые результаты исследований: то виден рост этих болезней, а то корреляция с потреблением жиров совсем слабая или вообще отсутствует. Массированная пропаганда ограничения жиров в пище не дала никакого эффекта в плане ожидаемого снижения роста заболеваемости. Наоборот, стало еще хуже! Почему — довольно быстро разобрались.

Широкая пропаганда, направленная на ограничение жиров в пище с целью снижения ее общей калорийности, обернулась повышением потребления углеводов. Но не тех полезных, которые имеются/присутствуют в овощах, фруктах, зернах. Пищевая промышленность стала предлагать обезжиренные продукты с высоким содержанием быстрых сахаров, крахмала и им подобного... Вот вам сказали: меньше жиров, а то холестерин, диабет, инфаркт! И положили перед вами хилый салатик с одной стороны, а с другой — официально обезжиренную, с надписью «без холестерина» аппетитную сосиску или запеканку. Куда потянется рука голодного человека? Правильно! Вот и маркетологи пищевой промышленности тоже моментально сориентировались и заполнили рынок продуктами обезжиренными, но перенасыщенными углеводами с высоким гликемическим индексом,

наполнителями, вкусовыми добавками. И резко скакнули вверх кривые ожирения, диабета, смертности от инфарктов и инсультов!

Несомненно, сегодня враг номер один — пищевая промышленность! Причем никаких вариантов избавиться от этого ужасного титула у нее нет! Десятилетиями все настраивалось на то, что-

Жиры — необходимый компонент питания, отказываться от которого вредно! Они отвечают за умственную деятельность, дают энергию, участвуют в усвоении важных витаминов А, D, Е, К и регулируют обмен веществ.

бы накормить население вкусно и дешево. Дешево — это я про себестоимость. Отрасль должна хотя бы самоокупаться, это понятно. А раз так, то должно быть понятно и другое: переход на реально здоровое питание никакой пищевой промышленности не по карману! Золотым выйдет такое питание!

Поэтому в ток-шоу могут хоть сколько угодно кричать про вред пальмового масла — никуда оно не уйдет! Те самые пресловутые трансжиры (вот то самое вредное, образующееся из растительных жиров во время их промышленной гидрогенизации) делают выпечку и другие продукты вкусной, на вид свежей и долго хранящейся. Если заменить на что-то менее вредное, то конечная цена продукта вырастет так, что его никто покупать не будет!

И генно-модифицированная соя идет в колбасу, где даже законченный оптимист не ожидает наличия мяса, и творог горит на огне — не вру, боюсь, пищевикам остается только отмахнуться: «Ну, что мы можем сделать в таких условиях?!»

Можно извиниться: мол, все понимаем, будем стараться что-то потихоньку менять. Но настоящий бизнесмен не пройдет мимо золотой жилы — желания людей питаться правильно. Вот и появляются в бесчисленном множестве продукты с надписями: «Без ГМО», «йодированное», «содержит полезные бактерии», «без холестерина», «без сахара» — представить, что туда входит, — и многое-многое другое...

Люди, вы и правда еще в сказки верите? Ведь это откровенный обман, или, как они это называют, — маркетинговый ход! Тот, кто клеит подобные наклейки на свою продукцию, нисколько не заморачивается, есть там этот пресловутый ГМО или нет! Полезные бактерии?! Йод?! «Вы хотите песен? Их есть у меня!» Все эти продукты не лучше и не хуже других, но я, например, их покупать не буду, хотя бы потому, что не хочу, чтобы кто-нибудь подумал, что я верю в этот обман.

Поскольку мало кто выращивает себе пищу сам, любую еду мы покупаем в магазине или на рынке. А там самое безобидное, с чем мы можем

столкнуться, — это купить йодированный хлеб без йода или масло «без холестерина», сметану из пальмового масла, котлеты из мяса неизвестного животного, рыбу, где ртути не намного меньше, чем в градуснике из детства, нитратные яблоки и помидоры...

Сегодня у 37% мужчин и 38% женщин в мире имеется избыточный вес, а у 6,3% из них крайняя степень ожирения!

На рынке все еще хуже! На больших предприятиях есть хоть какой-то контроль. Да, в птицеводстве и животноводстве применяют и гормоны, и антибиотики, но хоть известно, какие и в каком количестве! А на рынках и в фермерских лавках нам предлагают вообще неизвестно что! Вы же должны понимать, что тому, кто эту курицу растит, важно вырастить ее побольше и побыстрее.

Какое тут «откормлена зерном на чистом воздухе»?! Барашек с лугов?! Там гормоны из клюва льются, от антибиотиков (причем наших, человеческих, из аптеки!) рога закручиваются!

««Ладно, мы всё поняли», — скажете вы. — Но что тогда делать?! Или вы это писали просто напугать, излить на нас свое плохое настроение?» Постараюсь дать практические советы по диетологии в наших условиях.

Поймите главное: не бывает продуктов вредных и продуктов полезных! Бывает вредный

или полезный образ питания. По чуть-чуть можно все! Если разово съесть торт или бутерброд с докторской колбасой, только на душе станет хорошо, и от этого будет польза. А если пиццу разок закусить брокколи, никакой пользы от такого ценного в принципе продукта не будет.



*Сегодня у 37% мужчин и 38% женщин
в мире имеется избыточный вес, а у 6,3%
из них крайняя степень ожирения!*



Главное в правильном питании — повседневное ограничение калорий. Не столь важно, что ты ешь, сколь общее количество калорий. Их в день не должно быть больше 1800 ккал. Мало, понимаю! Но это одно из того немногого, что мы реально можем сделать, чтобы продлить нашу жизнь! И само такое, для многих жесткое, ограничение калорий подразумевает потребление здоровых продуктов, поскольку, если питаться выпечкой и колбасой, то эти 1800 ккал наберутся уже к 11 часам утра!

Закончу эту главу тем, с чего начал: без еды мы не проживем и нескольких недель, вред же от неправильного питания весьма отсрочен.