

СТИВЕН ГАНДРИ

ПАРАДОКС РАСТЕНИЙ

**СКРЫТЫЕ ОПАСНОСТИ
«ЗДОРОВОЙ» ПИЩИ:
КАК ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ УБИВАЮТ
НАС, ЛИШАЯ ЗДОРОВЬЯ,
МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 613.2
ББК 51.230
Г19

THE PLANT PARADOX
Copyright © 2017 by Steven R. Gungry.
All right reserved.

No part of this book may be used or reproduced in any manners whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews. For information, address HarperCollins Publisher, 195 Broadvev, New York, NY 10007.

Published by arrangement with HarperWave, an imprint of HarperCollins Publishers

В оформлении обложки использованы элементы дизайна:
eka julian0 / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Гандри, Стивен.

Г19 Парадокс растений. Скрытые опасности «здоровой» пищи: как продукты питания убивают нас, лишая здоровья, молодости и красоты / Стивен Гандри ; [перевод с английского А. В. Захаров]. — Москва : Эксмо, 2026. — 512 с. — (Парадоксы здоровья. Исследования доктора Гандри).

ISBN 978-5-04-232913-5

В книге «Парадокс растений» знаменитый кардиолог и кардиохирург доктор Стивен Гандри рассказывает нам об удивительных белках — лектинах, — которые способны проникать в наш организм через стенки кишечника и наводить там настоящий хаос. Лектины встречаются не только в злаках вроде пшеницы, но и в продуктах, которые большинство из нас считают полезными, в том числе во многих фруктах, овощах, орехах, бобовых и магазинных молочных продуктах. Эти белки, которые содержатся в семенах, злаках, шкурках, кожуре и листьях, предназначены для защиты их от хищников (в том числе и людей). Когда мы употребляем их в пищу, в организме начинается настоящая химическая война, вызывающая воспалительные реакции, которые могут привести к набору веса и серьезным проблемам со здоровьем.

Но есть очень простой способ победить врага — для этого потребуется совсем немного: уникальные знания и острое желание оставаться молодым и красивым.

УДК 613.2
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-232913-5

© Gundry S., текст 2018
© Захаров А., перевод на русский язык, 2018
© ООО «Издательство «Эксмо», 2026

В этой книге содержатся советы и информация, связанные со здоровьем. Они должны использоваться в качестве дополнения, а не замены рекомендациям вашего врача. Если вы знаете или подозреваете у себя проблемы со здоровьем, рекомендуем вам обратиться к вашему врачу прежде чем использовать какие-либо медицинские программы или методы лечения. Несмотря на то что были предприняты все усилия, чтобы гарантировать точность информации, содержащейся в книге, издатель и автор не несут ответственности за какие-либо результаты применения предложенных методов, так как организм каждого человека уникален, а лечение всегда требует индивидуального подхода под наблюдением специалиста.

Всем моим пациентам:

Все, что содержится в этой книге, я либо узнал от вас, либо открыл благодаря тому, что вы с готовностью присоединились к моему путешествию. Если люди меня видят, то только потому, что я стою на плечах гигантов — ваших плечах!

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	13
---------------	----

ЧАСТЬ. 1	
ДИЕТИЧЕСКАЯ ДИЛЕММА.....	25

ГЛАВА 1.

Война между растениями

и животными	27
-------------------	----

Все ради выживания	29
--------------------------	----

Растения — мастера манипуляции	34
--------------------------------------	----

Биологическое оружие.....	38
---------------------------	----

Думают ли растения?	39
---------------------------	----

Съедобные враги.....	41
----------------------	----

Вы — на самом деле то, что вы едите	45
---	----

Баланс сил.....	49
-----------------	----

Растительная диета	56
--------------------------	----

ГЛАВА 2.

Лектины на свободе	59
--------------------------	----

Два типа лектинов	61
-------------------------	----

Четыре катастрофических изменения человеческого рациона	63
--	----

Почему именно сейчас?	69
-----------------------------	----

Что такое здоровая пища?	72
--------------------------------	----

Поговорим о чувствительности к глютену	76
--	----

Злаки и набор веса	77
--------------------------	----

Самый опасный лектин в пшенице, которого тем не менее можно избежать?	
Это не глютен	79
История о цельных зернах	81
Натуральные и модифицированные лектины	85
Глютен: отвлекающий маневр	88
Пациентские закономерности	92
Обнаружение лектинов.....	96
Сопоставление паттернов.....	100
Сканеры иммунной системы в дозоре	101
Поиск паттернов.....	104
Обознавшись, можно и погибнуть	106
Опасные самозванцы	107
Паттерны вызывают проблемы	111
Что изменилось?	114

ГЛАВА 3.

Ваш кишечник атакуют	115
Вы и ваш холобиом:	
лучшие друзья навсегда.....	115
Прилежная работа в желудочно-кишечном тракте.....	117
Все на месте	121
Как должна работать стенка кишечника	121
Что должно (и не должно) проходить через стенку кишечника	124
Как пробраться через стенку кишечника	125
Появляется улика	128
Кто виноват?	130
Настоящая причина	
аутоиммунных заболеваний	132
Симбиотические отношения	134
Изменение баланса сил.....	137
Как бороться с кишечными вредителями.....	140

ГЛАВА 4.

Познай врага своего:

Семь Смертоносных Разрушителей	142
Жить дольше, но не лучше	143
Невидимый, но коварный вред	146
Рискованное дело: закон снижающейся эффективности	151
В сговоре с лектинами	189

ГЛАВА 5.

Как современная диета делает вас

толстыми (и больными)	190
Здоровый вес	192
Война за вес и не только за вес	194
Провал «диет» и загадка физических упражнений	197
О чем говорят исследования	199
Настоящие причины выбора	201
Лучший способ откормиться	204
Связь между лектинами, ожирением и плохим здоровьем.....	208
Подготовка к войне	212
Запасы жира	213
Изобилие «успешных» диет	216
Проблема с большинством низкоуглеводных диет	217
Другой подход к ограничению углеводов	219
Меньше жира, больше цельных зерен.....	220
Что у нас общего со слонами	223
Антивозрастной подход.....	224
Палеодиета, которая работает	227
Когда углевод — не углевод?	228

Другие стройные народы-долгожители	231
В ожирении детей вините пиццу и курицу	231

ЧАСТЬ 2

ЗНАКОМСТВО С ПРОГРАММОЙ

«ПАРАДОКС РАСТЕНИЙ»	234
----------------------------------	------------

ГЛАВА 6.

Поменяйте свои привычки	236
Следуйте правилам	238
Слона-то мы и не заметили? И не надо.....	243
Кукурузный пир	244
Система дружеской поруки.....	248
Обзор программы «Парадокс растений»	250
Хорошие новости для вегетарианцев и веганов...	254
Забудьте о своих отговорках и ищите вдохновение	259

ГЛАВА 7.

Фаза 1.

ТРЕХДНЕВНАЯ СТАРТОВАЯ ЧИСТКА.....	265
Стратегии для первой фазы.....	266
Только лучшее	271
Пожинайте плоды	275
Советы для успеха.....	275

ГЛАВА 8.

Фаза 2. РЕМОНТ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ	277
Нет — значит нет.....	286
Чем белее, тем лучше	288
Король всех лектинов	289
Молочная дилемма	290
Лектины из Нового Света	291

Американские злодеи	294
Боремся с опасными пасленовыми	296
Семейство тыквенных	298
Вы — то, что они съели	299
Хорошие жиры, плохие жиры	300
Программа: Фаза 2	303
Собираем все вместе	312
Ужин — не накатанная колея	315

ГЛАВА 9.

Фаза 3. ПОЖИНАЕМ ПЛОДЫ ТРУДОВ	318
Терпение будет вознаграждено	319
Программа: Фаза 3	323
Проверяем себя	327
Только в Америке	328
Фунт мяса? Ни в коем случае!	329
Взглянем на средиземноморскую диету	331
В чем виноват белок?	333
Как мало можно есть?	336
Альтернатива ограничению животного белка	339
Еще одна альтернатива	340
Третий вариант	341
Интенсивный уход	341

ГЛАВА 10.

Парадокс растений: кетогенная программа интенсивного ухода	343
Могучие митохондрии	344
Митохондриальная ошибка	346
Загадка кетонов	349
Чтобы открыть запасы жира, нужно есть жир	351
Связь с раком и не только с раком	352
Диабет и почечная недостаточность излечимы	355

Сохраните ваши почки.....	356
Кетогенная программа интенсивного ухода на практике.....	358
Что вы будете есть	364
Стимулируйте сжигание жира.....	367
Диета на всю жизнь	367

ГЛАВА 11.

Рекомендации по пищевым добавкам для программы «Парадокс растений»	372
Витамин D ₃	375
Витамины группы B, особенно метилфолат и метилкобаламин	375
G6 («Шестерка Гандри»).....	377
Другие пищевые добавки.....	386
Дополнительные пищевые добавки для Кетогенной программы интенсивной терапии.....	387
В чем смысл пищевых добавок	388

ЧАСТЬ. 3

ПИЩЕВЫЕ ПЛАНЫ И РЕЦЕПТЫ	389
Образцы пищевых планов для Фазы 2: «Восстановления и ремонта».....	390
Образцы пищевых планов для пятидневного модифицированного веганского поста в рамках Фазы 3: «Пожинайте плоды»	399
Образцы пищевых планов для Кетогенной программы интенсивной терапии.....	402
Рецепты для программы «Парадокс растений»	408
Как правильно ходить за покупками	409

Инструменты успеха	421
Список рецептов.....	424
Зеленый смузи	428
Салат из рукколы с курицей и лимонно-уксусной заправкой	430
Салат романо с авокадо и курицей с песто из кинзы	432
Ролл из водорослей с курицей, рукколой и авокадо и кинзовым соусом.....	434
Лодочки из салата романо с гуакамоле	436
Лимонная брюссельская капуста, кудрявая капуста и лук со «стейком» из капусты.....	437
Соте из кочанной или кудрявой капусты с лососем и авокадо	439
Запеченное брокколи с «рисом» из цветной капусты и соте из лука	441
Маффин из кокосово-миндальной муки в чашке	443
Клюквенно-апельсиновый маффин.....	445
Корично-льняной маффин в чашке	447
«Зеленый» яично-колбасный маффин	449
Смузи «Парадокс»	452
Идеальные плантановые оладушки	454
Крекеры «Парадокс».....	456
Новая улучшенная всемирно знаменитая ореховая смесь Доктора Г.....	458
Капучино «Проснись и пой».....	460
Газировка с бальзамическим уксусом.....	461
Суп «Вершки и корешки» из сельдерея	463
Салат из сорго с радиккьо.....	465
«Сырой» грибной суп	468
Шпинатная пицца с основой из цветной капусты.....	470

Мини-пиццы из шампиньонов- портабелла с песто на гриле.....	473
Сочные бургеры из орехов и грибов в белковом стиле.....	476
Обжаренное пюре из цветной капусты с ароматом пармезана.....	479
Лимская фасоль с кудрявой капустой и индейкой в скороварке.....	481
Ультрасовременные пшеничные пирожки.....	484
Очищенное кольраби с хрустящей грушей и орехами.....	487
Печеные лектиноблокирующие чипсы из окры.....	489
Овощное карри с «лапшой» из сладкого картофеля.....	491
Запеченные «жареные» артишоки.....	494
Вафли из маниоковой муки с коллагеном.....	496
«Стейки» из маринованной цветной капусты на гриле.....	499
Пудинг из Miracle Rice, два варианта.....	501
«Мороженое» с мятой, шоколадными чипсами и авокадо.....	504
Шоколадно-миндальный масляный пирог без муки.....	506
БЛАГОДАРНОСТИ.....	508



ВВЕДЕНИЕ

Это не ваша вина

Давайте предположим, что на следующих нескольких страницах я скажу вам, что все, что вы знали (или думали, что знали) о своем рационе, здоровье и весе, — неверно. В течение десятилетий я и сам верил этой лжи. Я ел «здоровую» пищу (в конце концов, я хирург-кардиолог). Я редко ел фастфуд; я пил маложирное молоко и ел цельнозерновой хлеб. (Ладно, признаюсь: я любил диетическую кока-колу, но она же лучше, чем оригинальное варево, состоящее почти из одного сахара, верно?) И с физкультурой я тоже не ленился. Я бегал тридцать миль в неделю и ежедневно ходил в спортзал. Несмотря на то что я таскал на себе лишний вес, у меня развились гипертония, мигрени, артрит, повышенный холестерин и инсулинорезистентность, я все равно считал, что делаю все правильно. (Спойлер: сейчас я на тридцать килограммов легче и не страдаю ни от одной из вышперечисленных проблем со здоровьем.) Но тихий внутренний голос упрямо задавал один и тот же вопрос: «Если я делаю все правильно, почему это со мной происходит?»

Кажется очень знакомым?

Если вы читаете эту книгу, то, наверное, тоже понимаете, что что-то не так, но вы не понимаете, что именно. Может быть, просто не можете контролировать свой яростный аппетит и непреодолимую тягу к определенным продуктам. Низкоуглеводная,

низкожировая, низкогликемическая, палео и прочие диеты не помогли, и вы даже не смогли на них долго удержаться — или же после первоначальных успехов потерянный вес быстро возвращался. Не помогли вам и бег, быстрая ходьба, силовые тренировки, аэробика, кроссфит, йога, калистеника, велотренажер, высокоинтенсивные интервальные тренировки или любые другие программы, с помощью которых вы пытались сбросить упрямые лишние килограммы.

Избыточный вес (или, наоборот, слишком большой недостаток в весе) — серьезная проблема, но, может быть, вас больше всего беспокоят пищевые аллергии и «ломки», проблемы с пищеварением, головные боли, туман в голове, недостаток энергии, ломота в суставах, затекшие с утра мышцы, акне во взрослом возрасте или многие другие проблемы, от которых вы просто не можете избавиться. Или, может быть, вы страдаете от одного или нескольких аутоиммунных заболеваний — диабета 1-го или 2-го типа, метаболического синдрома, расстройств щитовидной железы или других гормональных органов. Может быть, у вас астма или аллергия. Возможно, вы даже считаете, что каким-то образом сами виноваты в своем плохом здоровье или лишние килограммах, так что к вашему тяжкому грузу присоединяется еще и бремя вины. Если вас это хоть как-то утешит — вы в этом не одиноки.

И все это скоро изменится. Добро пожаловать в «Парадокс растений».

Во-первых, повторяйте за мной: «Это не моя вина». Да, правильно: ваши проблемы со здоровьем — не ваша вина.

У меня есть решение ваших проблем, но, пожалуйста, будьте готовы к тому, что под сомнение будут поставлены все ваши представления о том, как вести здоровый образ жизни. Эта информация развеет мифы, укоренившиеся в нашей культуре, и расскажет

о новых идеях, которые поначалу могут ошеломить вас. Но вот действительно хорошая новость: из секретов, которыми я с вами поделюсь, вы узнаете, почему вы остаетесь больными, усталыми, не энергичными, почему у вас лишний (или недостаточный) вес, туман в голове или постоянная боль. А после того, как вы найдете и уберете все преграды, стоящие на пути к прекрасному здоровью и стройному телу, ваша жизнь изменится.

Видите ли, без ложной скромности я хочу сообщить вам, что обнаружил общую причину большинства проблем со здоровьем. Это открытие основано на обширных исследованиях, включая мои собственные статьи, опубликованные в рецензируемых журналах, которые до этого просто никто не сопоставлял. Различные «эксперты» по здравоохранению называли причинами наших современных недугов малоподвижность, любовь к фастфуду, употребление напитков с высокофруктозным кукурузным сиропом и множество токсинов из окружающей среды (а также многое другое), но, к сожалению, они неправы. (Нет, я не хочу сказать, что все эти факторы не способствуют ухудшению здоровья!) Настоящая причина скрыта так глубоко, что вы ни за что бы ее не заметили. Но я забегаю вперед.

Общее ухудшение коллективного здоровья и увеличение средней массы тела человека, зафиксированное во второй половине XX века, связано в первую очередь с изменениями в составе питания и средствах по уходу за собой.

С середины 1960-х мы наблюдаем резкий рост ожирения, диабета 1-го и 2-го типа, аутоиммунных заболеваний, астмы, аллергий и заболеваний