

Стивен Гандри

ПАРАДОКС
РАСТЕНИЙ

УДК 613.2
ББК 51.230
Г19

THE PLANT PARADOX

Copyright © 2017 by Steven R. Gungry. All right reserved.

Гандри, Стивен.

Г19 Парадокс растений. Скрытые опасности «здоровой» пищи: как продукты питания убивают нас, лишая здоровья, молодости и красоты / Стивен Гандри ; [пер. с англ. А. В. Захарова]. — Москва : Эксмо, 2024. — 464 с. — (Открытия века: новейшие исследования человеческого организма во благо здоровья).

ISBN 978-5-04-093094-4

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 растений, предназначены для защиты растений 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 978-5-04-093094-4

© Gundry S., текст 2018
© Захаров А., перевод на русский язык, 2018
© ООО «Издательство «Эксмо», 2024

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

ДИЕТИЧЕСКАЯ ДИЛЕММА..... 23

ГЛАВА 1.

Война между растениями и животными 25

Все ради выживания..... 27

Растения — мастера манипуляции..... 31

Биологическое оружие 34

Думают ли растения?..... 35

Съедобные враги 37

Вы — на самом деле то, что вы едите 40

Баланс сил 43

Лектиновая атакующая стратегия № 1:

пробиться через стенку кишечника 45

Растительная диета 49

ГЛАВА 2.

Лектины на свободе..... 51

Два типа лектинов 53

Четыре катастрофических изменения
человеческого рациона..... 54

Почему именно сейчас? 60

Что такое здоровая пища? 62

Поговорим о чувствительности к глютену.....	65
Злаки и набор веса.....	67
Самый опасный лектин в пшенице, которого тем не менее можно избежать? Это не глютен.....	68
История о цельных зернах.....	70
Натуральные и модифицированные лектины.....	73
Глютен: отвлекающий маневр.....	76
Пациентские закономерности.....	79
Обнаружение лектинов.....	81
Сопоставление паттернов.....	85
Сканеры иммунной системы в дозоре.....	86
Поиск паттернов.....	88
Обознавшись, можно и погибнуть.....	90
Опасные самозванцы.....	91
Паттерны вызывают проблемы.....	95
Что изменилось?.....	98

ГЛАВА 3.

Ваш кишечник атакуют.....	99
Вы и ваш холобиом: лучшие друзья навсегда.....	100
Прилежная работа в ЖКТ.....	101
Все на месте.....	104
Как должна работать стенка кишечника.....	105
Что должно (и не должно) проходить через стенку кишечника.....	107
Как пробраться через стенку кишечника.....	108
Появляется улика.....	111
Кто виноват?.....	112
Настоящая причина аутоиммунных заболеваний.....	114
Симбиотические отношения.....	116
Изменение баланса сил.....	118
Как бороться с кишечными вредителями.....	121

ГЛАВА 4.

Познай врага своего:

семь смертоносных разрушителей	123
Жить дольше, но не лучше.....	124
Невидимый, но коварный вред.....	126
Рискованное дело: закон снижающейся эффективности	130
В сговоре с лектинами	163

ГЛАВА 5.

Как современная диета делает вас

толстыми (и больными)	165
Здоровый вес.....	166
Война за вес и не только за вес	168
Провал «диет» и загадка физических упражнений	171
О чем говорят исследования.....	173
Настоящие причины выбора.....	174
Лучший способ откормиться.....	176
Связь между лектинами, ожирением и плохим здоровьем	180
Подготовка к войне.....	183
Запасы жира	184
Изобилие «успешных» диет.....	187
Проблема с большинством низкоуглеводных диет.....	188
Другой подход к ограничению углеводов	189
Меньше жира, больше цельных зерен	190
Что у нас общего со слонами.....	192
Антивозрастной подход	193
Палеодиета, которая работает	196
Когда углевод — не углевод?	197
Другие стройные народы-долгожители.....	199
В ожирении детей вините пиццу и курицу.....	200

ЗНАКОМСТВО С ПРОГРАММОЙ «ПАРАДОКС РАСТЕНИЙ»	203
ГЛАВА 6.	
Поменяйте свои привычки	205
Следуйте правилам.....	206
Слона-то мы и не заметили? И не надо	211
Кукурузный пир	211
Система дружеской поруки	215
Обзор программы «Парадокс растений».....	217
Хорошие новости для вегетарианцев и веганов	220
ГЛАВА 7.	
Фаза 1. ТРЕХДНЕВНАЯ СТАРТОВАЯ ЧИСТКА	229
Стратегии для первой фазы	230
Только лучшее	234
Пожинайте плоды	237
Советы для успеха	238
ГЛАВА 8.	
Фаза 2. РЕМОНТ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ	241
Нет — значит нет.....	248
Чем белее, тем лучше.....	249
Король всех лектинов.....	250
Молочная дилемма	251
Лектины из Нового Света	252
Американские злодеи	255
Боремся с опасными пасленовыми.....	256
Семейство тыквенных	258
Вы — то, что они съели	259
Хорошие жиры, плохие жиры.....	259
Программа: Фаза 2	262

Собираем все вместе	270
Ужин — не накатанная колея	273

ГЛАВА 9.

Фаза 3. ПОЖИНАЕМ ПЛОДЫ ТРУДОВ.....	275
Терпение будет вознаграждено	276
Программа: Фаза 3	280
Проверяем себя.....	283
Только в Америке.....	284
Фунт мяса? Ни в коем случае!.....	285
Взглянем на средиземноморскую диету	287
В чем виноват белок?	289
Как мало можно есть?	292
Альтернатива ограничению животного белка.....	294
Еще одна альтернатива	295
Третий вариант	295
Интенсивный уход.....	296

ГЛАВА 10.

Парадокс растений: кетогенная программа интенсивного ухода.....	297
Могучие митохондрии	298
Митохондриальная ошибка	300
Загадка кетонов	302
Чтобы открыть запасы жира, нужно есть жир.....	304
Связь с раком и не только с раком	305
Диабет и почечная недостаточность излечимы.....	307
Сохраните ваши почки	309
Кетогенная программа интенсивного ухода на практике.....	311
Что вы будете есть	316
Стимулируйте сжигание жира	318
Диета на всю жизнь.....	318

ГЛАВА 11.

Рекомендации по пищевым добавкам.....	323
Витамин D ₃	325
Витамины группы В, особенно метилфолат и метилкобаламин.....	326
G6 («Шестерка Гандри»).....	327
Другие пищевые добавки.....	334
Дополнительные пищевые добавки для Кетогенной программы интенсивного ухода.....	335
В чем смысл пищевых добавок.....	336

ПИЩЕВЫЕ ПЛАНЫ И РЕЦЕПТЫ 337

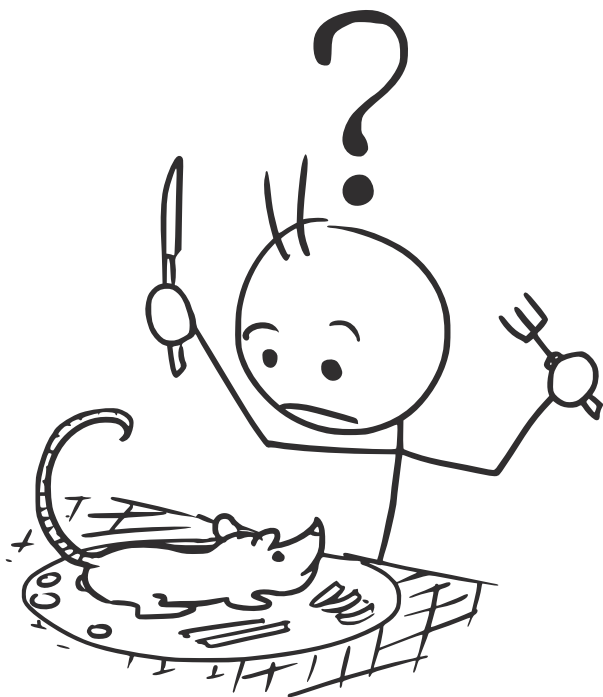
Образцы пищевых планов для Фазы 2: «Восстановления и ремонта»	339
--	-----

Образцы пищевых планов для пятидневного модифицированного веганского поста в рамках Фазы 3: «Пожинайте плоды»	346
---	-----

Образцы пищевых планов для Кетогенной программы интенсивного ухода.....	348
Как правильно ходить за покупками.....	354
Инструменты успеха.....	365
Список рецептов	367
Зеленый смузи.....	371
Салат из рукколы с курицей и лимонно-уксусной заправкой.....	372
Салат романо с авокадо и курицей с песто из кинзы	374
Ролл из водорослей с курицей, рукколой и авокадо и кинзовым соусом	376
Лодочки из салата романо с гуакамоле.....	378
Лимонная брюссельская капуста, кудрявая капуста и лук со «стейком» из капусты.....	379

Соте из кочанной или кудрявой капусты с лососем и авокадо.....	380
Запеченное брокколи с «рисом» из цветной капусты и соте из лука	382
Маффин из кокосово-миндальной муки в чашке	384
Клюквенно-апельсиновый маффин	386
Корично-льняной маффин в чашке	387
«Зеленый» яично-колбасный маффин.....	388
Смузи «Парадокс»	390
Идеальные плантановые оладушки	391
Крекеры «Парадокс»	392
Новая улучшенная всемирно знаменитая ореховая смесь Доктора Г	393
Капучино «Проснись и пой».....	394
Газировка с бальзамическим уксусом.....	395
Суп «Вершки и корешки» из сельдерея	396
Салат из сорго с радиккьо	398
«Сырой» грибной суп	400
Шпинатная пицца с основой из цветной капусты	402
Мини-пиццы из шампиньонов-портабелла с песто на гриле	404
Сочные бургеры из орехов и грибов в белковом стиле	406
Обжаренное пюре из цветной капусты с ароматом пармезана.....	408
Лимская фасоль с кудрявой капустой и индейкой в скороварке.....	409
Совершенно современные пшеничные пирожки	411
Очищенное кольраби с хрустящей грушей и орехами	413
Печеные лектиноблокирующие окровые чипсы.....	414
Овощное карри с «лапшой» из сладкого картофеля.....	416
Запеченные «жареные» артишоки.....	418
Вафли из маниоковой муки с коллагеном.....	420
«Стейки» из маринованной цветной капусты на гриле.....	422

Пудинг из Miracle Rice, два варианта.....	424
«Мороженое» с мятой, шоколадными чипсами и авокадо	426
Шоколадно-миндальный масляный пирог без муки	428
БЛАГОДАРНОСТИ	431
ПРИМЕЧАНИЯ	435
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	451
ОБ АВТОРЕ.....	457



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 варевое, 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 вышеперечисленных 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.



Запомните: ваши проблемы со здоровьем — это не ваша вина! Эта книга навсегда перевернет ваше представление о здоровом питании. Добро пожаловать в мир «Парадокса растений!»

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», про-

блемы 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 лишних 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 носовых пазух, артрита, рака, сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза, болезни Паркинсона и деменции. По совсем не случайному совпадению в тот же период случилось много практически незаметных изменений в нашем рационе, а также в продукции, предназначенной для ухода за собой. Я обнаружил, что значительная часть решения загадки «Почему наше