

**ПОКОНЧИМ
С ДИЕТАМИ**

ДОКТОР МЕДИЦИНЫ, СЕМЕЙНЫЙ ВРАЧ, АВТОР ВСЕМИРНО ИЗВЕСТНОЙ МЕТОДИКИ ПИТАНИЯ

ДЖОЭЛ ФУРМАН
ПОКОНЧИМ
С ДИЕТАМИ



ЭКМО
Москва
2015

УДК 615.874
ББК 51.230
Ф95

В оформлении обложки использована фотография:
Anna Kucherova / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Dr. Fuhrman
THE END OF DIETING:
How to Live for Life

Copyright © 2014 by Joel Fuhrman, M.D.
All rights reserved.

Фурман, Джоэл.

Ф95 Покончим с диетами. Оптимальный вес за две недели на всю жизнь / Джоэл Фурман ; [пер. с англ. А. Р. Кутдюсовой]. – Москва : Эксмо, 2015. – 336 с. : ил.

ISBN 978-5-699-74101-4

Даже если благодаря диете вам удастся избавиться от нескольких килограммов, обычно в течение двух лет вес возвращается, и нередко в еще большем количестве. На самом деле всего менее чем двум людям из тысячи удается успешно снизить вес при помощи диеты и сохранить его в таком состоянии на всю жизнь. Для остальных же постоянные колебания веса и резкие изменения рациона питания опасны и могут привести к увеличению риска возникновения сердечно-сосудистых и других заболеваний. Другими словами, в погоне за узкой талией мы буквально убиваем самих себя.

Многомиллиардная индустрия диет с ее модными программами дает нам лишь краткосрочные преимущества в ущерб долгосрочной перспективе нашего здоровья. В новой книге Джоэла Фурмана рассказано, как вырваться из этого порочного круга раз и навсегда. В основе его методики революционный план питания, а также уникальные и при этом несложные советы, благодаря которым вес падает, а заболевания отступают раз и навсегда.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-699-74101-4

© Алейникова А.С., художественное оформление, 2014
© Кутдюсова А.Р., перевод на русский язык, 2014
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Оглавление

ОТ РЕДАКТОРА	8
ОБЕЩАНИЕ КОНЦА ДИЕТЫ	12
ВВЕДЕНИЕ	15

Часть первая ПОЧЕМУ МЫ РАЗРУШАЕМ СЕБЯ?

<i>Глава I. ТОКСИЧЕСКИЙ ГОЛОД</i>	35
Пищевая зависимость.....	36
Выиграйте у мозга в его же собственной игре.....	43
Душевное состояние и токсический голод	44
Взаимосвязь эмоционального состояния и здоровья организма	47
Три кита здоровья.....	49
 <i>Глава II. РАЗРУШЕНИЕ МИФОВ О ДИЕТЕ</i>	54
Кому вы верите?.....	56
Влияние жирной пищи на здоровье организма	58
Палеотическая диета, или Питание в стиле каменного века.....	67
Средиземноморское заблуждение	75
Пшеничная диета, или Путь к долголетию через отказ от углеводов	82
Заблуждения насчет маложирности	86
Просто ешьте	97
 <i>Глава III. ЗАБУДЬТЕ О ДИЕТЕ</i>	99
Саморазрушение еще никогда не было таким приятным на вкус	105
Фастфуд против слоуфуда.....	112
Я испортил свое тело, что же мне теперь делать?	116

Зеленый цвет вас стройнит	123
Давайте положим конец безумию	124
Измените мысли, и результат не заставит себя ждать.....	127

Часть вторая

КАК ПЕРЕСТАТЬ РАЗРУШАТЬ СЕБЯ?

<i>Глава IV. СИЛА ЗДОРОВОЙ ПИЩИ</i>	135
Целительная сила в ваших руках	136
Питательные вещества и аминокислоты.....	138
Фитохимические вещества как секрет долголетия.....	142
Иммуностимуляторы и антираковые продукты.....	148
Заложите надежный фундамент своего здоровья.....	160
<i>Глава V. УЧЕБНЫЙ КУРС СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ</i>	165
Индекс питательной ценности	166
Глюкоза, инсулин, хорошие и плохие углеводы	171
Больше чем просто калории.....	179
Инсулиноподобный фактор и уровень жизни.....	181
Продукты, повышающие уровень инсулиноподобного фактора	183
Красное мясо, кишечные бактерии и сердечно-сосудистые заболевания	189
Питайтесь безопасно, мудро и хорошо.....	192
Высокопитательный рацион как стиль жизни	197
<i>Глава VI. ПЛАН</i>	199
Основные принципы рациона сбалансированного питания.....	200
Простой план высокопитательного рациона	205
Двенадцать секретов полезной пищи	211
Образец меню	227
Инвестиции в собственное здоровье	240
<i>Глава VII. РЕЦЕПТЫ</i>	242
Соки и коктейли	242
Завтраки.....	245
Салатные заправки, густые соусы и пасты	250
Салаты	259
Супы.....	263
Основные блюда и овощные гарниры	270

Лепешки, пицца и блюда быстрого приготовления	286
Хлеб	298
Десерты.....	300
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	311
<i>Приложение: Рекомендуемые витаминные добавки</i>	<i>317</i>
Фолиевая кислота.....	319
Бета-каротин	321
Витамин А.....	322
Витамин Е	323
Селен	323
Медь и железо	324
Витамин В ₁₂	326
Витамин D.....	326
Цинк.....	327
Йод.....	328
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	330

От редактора

С 8 августа 2014 года импорт в Россию некоторых продуктов питания запрещен.

Под действие запрета попали страны Европейского союза, США, Австралии, Канады и Норвегии. Ниже для справки приведен перечень продуктов, подвергшихся российскому продовольственному эмбарго.

1. Мясо (свежее, охлажденное, замороженное, соленое, в рассоле, сушеное или копченое):

- ◆ говядина;
- ◆ свинина;
- ◆ мясо и пищевые субпродукты (*сердце, шеи, печень, желудки*) домашней птицы (*кур, цыплят, уток, гусей, индеек, цесарок*).

2. Мясные продукты:

- ◆ колбасы и аналогичные продукты из мяса, мясных субпродуктов или крови, а также готовые пищевые продукты, изготовленные на их основе.

3. Рыба и ракообразные, моллюски и прочие виды водных беспозвоночных:

- ◆ рыба живая (пресноводная и морская), охлажденная или замороженная, копченая, сушеная, соленая или в рассоле, а также рыбная мука, печень, икра и молоки рыбы (сушеные, копченые, соленые или в рассоле): *осетровые, форель, угорь, карп, тунец, лосось, камбала, палтус, морской язык, мегрим, сельдь, анчоусы, сардинелла, кильки, шпроты, скумбрия, ставрида, меч-рыба, сардины, треска, пикша, сайда, мерлуза, американский нитеперый налим, минтай, тилапия, сом, акула, скат, окунь морской, карась морской, мойва, лец морской, путассу;*

- ♦ ракообразные в панцире (и без него), живые, свежие, охлажденные, мороженые, сушеные, соленые или в рассоле, копченые, сваренные, а также мука и гранулы из ракообразных, пригодные для употребления в пищу (*лангусты, омары, крабы, креветки, раки пресноводные*);
- ♦ моллюски в раковине (и без нее) живые, свежие, охлажденные, мороженые, сушеные, соленые или в рассоле, копченые, сваренные, а также мука и гранулы из ракообразных, пригодные для употребления в пищу (*устрицы, гребешки, мидии, каракатицы, кальмары, осьминоги*);
- ♦ водные беспозвоночные (*голотурии, морские ежи, медузы*).

4. Молоко и молочная продукция, яйца птиц, мед натуральный:

- ♦ молоко и сливки несгущенные без добавления сахара;
- ♦ молоко и сливки сгущенные с добавлением сахара;
- ♦ пахта, свернувшееся молоко и сливки, йогурт, кефир и прочие ферментированные или сквашенные молоко и сливки (сгущенные или несгущенные);
- ♦ молочная сыворотка (сгущенная или несгущенная, с добавлением сахара или без);
- ♦ сливочное масло и прочие жиры и масла, изготовленные из молока (*натуральное сливочное масло, рекомбинированное масло, сывороточное масло, молочные пасты*);
- ♦ сыры и творог, плавленые сыры, сыры из коровьего, овечьего, бычьего молока в рассоле (*Рокфор, Горгонзола, Эмменталер, Грюйер, Чеддер, Эдам, Тильзит, Качокавалло, Фета, Грана Подано, Пармеджано Реджано, Пекорино, Проволоне, Гауда, Глостер, Монтерей, Камамбер, Бри и др.*);
- ♦ яйца птицы (*куриные, индюшачьи, гусиные, перепелиные*) в скорлупе, свежие, консервированные или вареные, а также яйца без скорлупы, яичные желтки (свежие, сушеные, сваренные, консервированные, замороженные);
- ♦ мед натуральный.

5. Овощи и съедобные корнеплоды и клубнеплоды (свежие или охлажденные, замороженные, сушеные, консервированные, измельченные в виде порошка):

- ◆ картофель;
- ◆ томаты;
- ◆ огурцы и корнишоны;
- ◆ лук репчатый, лук-шалот, лук-порей, чеснок;
- ◆ капуста кочанная, цветная, кольраби, листовая, брокколи, брюссельская;
- ◆ салат-латук, цикорий;
- ◆ морковь, репа, свекла, сельдерей корневой, редис, хрен;
- ◆ бобовые овощи: горох, фасоль, нут, чечевица (лущенные и не-лущенные);
- ◆ спаржа, баклажаны (бадриджаны), сельдерей стеблевой, перец стручковый сладкий, шпинат, артишоки, маслины и оливки;
- ◆ тыква, кабачки, свекла листовая, каперсы, фенхель, овощные смеси, кукуруза сахарная;
- ◆ маниок, маранта, салеп, замляная груша (топинамбур), батат (сладкий картофель), ямс, таро, карибская капуста;
- ◆ грибы и трюфели (*лисички, моховики, аурикулярии, дрожалковые грибы и т.д.*).

6. Фрукты и орехи (свежие, очищенные и неочищенные, сушеные, замороженные, обработанные с добавлением сахара или без него, сваренные на пару):

- ◆ орехи кокосовые, бразильские, кешью, миндаль, грецкие, каштаны, фисташки, макадамии, орехи колы, ареки (бетеля), пекан, кедровые орехи;
- ◆ бананы (включая плантайны);
- ◆ финики, инжир, ананасы, авокадо, гуайява, манго (манго-стан), гарциния;
- ◆ цитрусовые плоды и гибриды (*апельсины, мандарины, клементины, вилкинги, грейпфруты, помело, лимоны и лаймы*);
- ◆ виноград;
- ◆ дыни, арбузы, папайя;
- ◆ яблоки, груши, айва;
- ◆ абрикосы, вишня, черешня, персики, нектарины, сливы, терн;

-
- ♦ малина, клубника, ежевика, шелковица, смородина, крыжовник, клюква, черника, брусника, киви, хурма;
 - ♦ сухофрукты (чернослив, курага, яблоки, персики, груши, папайя, смеси орехов и сушеных фруктов и др.).

7. Готовые продукты, включая сыры и творог, на основе растительных жиров.

8. Пищевые продукты (молокосодержащие продукты на основе растительных жиров).

Под эмбарго не попали Новая Зеландия, Япония и Швейцария. Подбирайте аналоги из имеющейся отечественной продукции или из стран, не входящих под действие запрета.

Обещание конца диеты

Мы верим во множество заблуждений касательно диет, которые неэффективны, если они негативно отражаются на нашем здоровье. Любая диета обречена на провал, вне зависимости от того, требует ли она подсчета калорий, замера порций или манипуляций с количественным соотношением жиров, углеводов и белков в вашей тарелке.

Даже если благодаря диете вам удастся избавиться от нескольких килограммов, обычно в течение двух лет вес возвращается, и нередко в еще большем количестве. На самом деле всего менее чем двум людям из тысячи удается успешно снизить вес при помощи диеты и сохранить его в таком состоянии на всю оставшуюся жизнь. Менее чем двум из тысячи! Только подумайте, это меньше 2 %. Это означает, что более 98 % людей, потерявших вес, вновь его набирают, что, кстати, менее полезно, чем его потеря без диет.

Постоянные колебания веса и резкие изменения рациона питания опасны и могут привести к увеличению риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Другими словами, в погоне за узкой талией мы буквально убиваем самих себя.

Многомиллиардная индустрия диет с ее модными программами для похудения от знаменитостей, состоящими из ограничивающих предписаний по приему пищи (что можно есть и от чего отказаться), прилагает массу усилий, создающих путаницу в том, как мы питаемся и что думаем по поводу еды, давая при этом краткосрочные преимущества в ущерб долгосрочной перспективе нашего здоровья.

Мы покупаемся на эти уловки. В результате наши талии становятся толще и мы сталкиваемся лицом к лицу с разрастающейся по всему миру эпидемией сердечных приступов, ишемических инсультов, диабета и рака. Получается, что диеты вместо того чтобы поддерживать, только разрушают наше здоровье. Мы достойны объективной и систематизированной информации о рациональном и здоровом питании, лучшей еде и крепкого здоровья. Мы заслуживаем той информации, которая будет работать на нас, чтобы нам больше никогда не понадобилось садиться на диету.

Улучшенное питание, постепенно корректируя вашу фигуру, положит конец пищевой зависимости раз и навсегда. Предлагаемый мною способ питания удовлетворяет все потребности голода.

Начав есть такие полезные и обладающие питательной ценностью продукты, как овощи, бобовые растения, фрукты, орехи и семечки, вы будете питать свой организм нужными витаминами, минералами и фитохимическими веществами. Вы заметите не только существенную потерю веса, но и то, что ваши предпочтения в еде также подверглись изменениям: вы полюбили ту еду, которая способствует здоровью, а не вызывает болезни. Еда, столь много значившая для вас раньше, потеряет свою привлекательность. А ваши дурные пищевые привычки, основанные на негативных эмоциях, начнут исчезать вместе с лишними килограммами на вашей талии.

Сбалансированный рацион питания делает практически невозможной вероятность ожирения, потому что вы едите, чтобы утолить возникающий голод, не формируя привыкания и зависимости от пищи. Продукты, которые вы едите, допускается употреблять в больших количествах, потому что они богаты питательными веществами, но обладают низкой калорийностью. Благодаря всему этому вы чувствуете насыщение.

Несколько последующих пунктов содержат советы, касающиеся того, как сделать так, чтобы изменения в теле шли постоянно, и я обещаю, что помогу вам достичь того успеха, которого вы заслуживаете.

Для начала позвольте моему, а не вашему мозгу диктовать условия.

То, что вы делали в прошлом, не сработало. Сначала нужно изменить ваши представления о еде, и я научу вас, как это сделать.

Не принимайте решений по поводу того, что есть. Позвольте мне принять за вас это решение.

Освободитесь от гнета пребывания на диете и постоянных раздумий о том, что есть, а что не есть.

Не осуждайте свое поведение или еду, которую едите. Просто ешьте ее. Не пройдет и недели, как начнется волшебство.

Новая книга доктора Фурмана — это книга и образ жизни, которых вы заслуживаете. Представленные ниже рекомендации, касающиеся питания и рациона питания, не только избавят ваш организм от пагубного влияния различных диет, но и предотвратят и изменят ход болезни. Кроме того, вы можете корректировать эти советы в соответствии с индивидуальными предпочтениями в еде и диетическими потребностями, что позволит вам раз и навсегда вернуть себе право на отличное здоровье.

Введение

После публикации в 2003 году моя книга «Питание как основа здоровья»¹, переведенная на шестнадцать языков, была продана тиражом более миллиона экземпляров. Она стала лидером в списке бестселлеров, составленном газетой «New York Times», и остается в этом списке до сих пор, в то время как сотни, если не тысячи книг о всевозможных диетах выпускаются как на дрожжах, но и так же быстро теряют свою популярность.

Впрочем, моей целью при создании книги «Питание как основа здоровья» были отнюдь не слава и известность. Приступая к написанию этой книги, я хотел мотивировать людей на стремление к обретению и сохранению здоровья, если им хочется снизить вес, хорошо себя чувствовать или справиться с хроническим заболеванием.

Я и не предполагал, что книга станет настолько популярной и будет иметь такой мировой успех. Фраза «есть, чтобы жить» стала практически крылатой: ее поголовно начали применять при рассказах о необыкновенно успешном стиле питания, представленном в книге. До сих пор я получаю бесконечное множество электронных и обычных писем, в которых люди описывают, какие невероятные изменения с их здоровьем произошли благодаря этой книге.

Секрет популярности моей книги очень прост: книга не обещает быстрого решения проблемы лишнего веса. В отличие от диет, обещающих быстрое и легкое избавление от нежелательных килограммов, она предоставляет жизненно необходимую информацию о еде и здоровом питании, благодаря которой читатели постепенно становятся грамотными специалистами в

¹ Питание как основа здоровья / Джоэл Фурман. — М. : Эксмо, 2014. — 368.