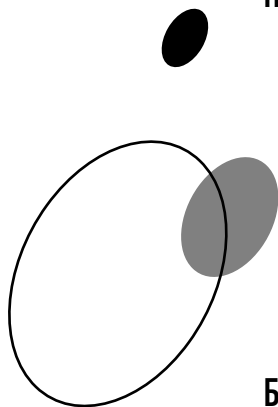




# КОМПАС ПИТАНИЯ

О ЕДЕ И ЕЕ ВЛИЯНИИ  
НА ВЕС И ЗДОРОВЬЕ



БАС КАСТ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

## ОТЗЫВ СПЕЦИАЛИСТА

**Э**та книга написана очень откровенно мужчиной, который вовремя опомнился. Для него прозвенел сигнальный звоночек в виде резкого нарушения работы сердца. Для миллионов мужчин, да и женщин такой сигнал проходит, увы, незаметно. На нашей планете каждый год умирают миллионы людей, которые в свое время пропустили его.

Но мало заметить этот сигнал! Надо еще и понимать, что делать!

Меня часто спрашивают: «Почему все диетологи дают разные рекомендации? И как можно доверять им и их рекомендациям, если они еще сами до конца не разобрались?»

Это правда! Так и есть!

И связана эта путаница прежде всего с тем, что различные врачи имеют разные степени свободы. Внутренней свободы выбора. Кто-то привык в работе доверять истинам, вдолбленным ему много лет назад еще в медицинском институте. И эта фанатично принимаемая ими догма составления рациона питания, подсчета калорий, пищевой пирамиды мешает развиваться им как настоящим врачам, как творческим личностям. Заставляя без разбора отметать все новое и прогрессивное. Сразу осуждая и признавая это лженаукой.

Такие простые люди, как автор этой книги Бас Каст, не будучи врачами, рано или поздно вынужденно принимают единственно правильное решение — разобраться

во всем самому. Они отбрасывают все догмы диетологии и не признают авторитетов. Они опираются только на конкретные исследования и собственные выводы. И чаще всего они оказываются правы. Хотя бы потому, что они свободны в своих решениях. Я уважаю таких людей! Я сам такой!

«Помни, ковчег был построен любителем. Профессионалы построили "Титаник"», — писали Л. Фейербах и Д. Берри.

И пусть эта книга местами написана довольно наивно и упрощенно, но она для меня гораздо лучше и ценнее сотен других, написанных заумно, но на основе устаревших знаний и стереотипов.

*Алексей Владимирович Ковальков,  
врач-диетолог, д. м. н., профессор*

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## Предисловие

### ПОЧЕМУ Я РАДИКАЛЬНО ПЕРЕСТРОИЛ СВОЕ ПИТАНИЕ

<b>День, когда мое сердце дало сбой .....</b>	<b>16</b>
Тема № 1	
Как эффективно сбросить вес .....	27
Тема № 2	
Как предотвратить возникновение возрастных заболеваний .....	31
Тема № 3	
Как отличить мифы о питании от фактов .....	39
Тема № 4	
Как есть и молодеть .....	41
Вывод: чего можно ожидать от этой книги .....	48

## Глава 1

### БЕЛКИ I

<b>Белковый эффект, делающий стройнее.....</b>	<b>50</b>
О поучительном каннибализме мормонских сверчков .....	50

Как только белковый голод удовлетворен, мы прекращаем есть .....	58
Как разбавление белка в современном мире подталкивает нас к перееданию.....	62
При каких диетах мы неосознанно едим меньше.....	73

## Глава 2

### БЕЛКИ II

<b>ДВИГАТЕЛЬ РОСТА И СТАРЕНИЯ .....</b>	<b>81</b>
Умер ли Аткинс от диеты Аткинса? .....	81
В среднем возрасте нам требуется меньше белков.....	87
О преимуществах опасностях диеты каменного века.....	97
Различие между белками животного и растительного происхождения .....	102
Как йогурт спасает от избыточного веса и омолаживает организм.....	107
Пескетарианцы живут дольше всех .....	115
Белки: подведение итогов и рекомендации .....	123

### Глава 3 ИНТЕРМЕДИЯ

#### РЕШАЮЩИЙ КОМПОНЕНТ

<b>ИДЕАЛЬНОЙ ДИЕТЫ — ЭТО ВЫ</b> .....	127
Что (не)полезнее: углеводы или жиры? .....	127
Много углеводов:	
от Окинавы до адвентистов .....	136
Богатая жирами средиземноморская диета такая полезная, что эксперимент завершился досрочно .....	143
Почему так важно формировать свой тип питания самостоятельно .....	152

### Глава 4 УГЛЕВОДЫ I

#### САХАР: СОБЛАЗНИТЕЛЬНАЯ

<b>И ОПАСНАЯ ДВОЙСТВЕННОСТЬ</b> .....	156
Сладок ли сахарный диабет .....	157
От фруктозы полнеют, или Подготовка к зиме, которая никогда не наступает .....	161
От жира в печени к старению клеток .....	176
Опыт: что делает один литр колы в день с нашим телом? .....	183
Вывод: сахар .....	187

## Глава 5 УГЛЕВОДЫ II

### ПОЧЕМУ ОРГАНИЗМ НЕКОТОРЫХ ЛЮДЕЙ

#### РЕАГИРУЕТ ТОЛЬКО НА ДИЕТУ

<b>LOW-CARB</b> .....	189
Человек, который хотел наесться до смерти, но благополучно потерпел неудачу.....	189
Резистентность к инсулину: нарушение обмена веществ в сытом мире .....	191
Жир как альтернативное топливо .....	201
Low-carb по ту сторону диеты Аткинса .....	208

## Глава 6 УГЛЕВОДЫ III

<b>КАК РАСПОЗНАТЬ ЗДОРОВЫЕ УГЛЕВОДЫ</b> .....	216
Четыре решающих критерия выбора продуктов .....	210
Можно ли от хлеба стать толстым и больным? .....	219
Гликемический индекс .....	239
Фактор выживания № 1: бобовые .....	248
Углеводы: подведение итогов и рекомендации .....	253

## Глава 7 ИНТЕРМЕДИЯ

<b>НАПИТКИ: МОЛОКО, КОФЕ, ЧАЙ И АЛКОГОЛЬ .....</b>	<b>257</b>
Молоко .....	257
Молоко: вывод и рекомендации.....	264
Кофе .....	266
Чай .....	271
Алкоголь .....	274

## Глава 8 ЖИРЫ I

<b>Краткий экскурс в мир жиров на примере оливкового масла .....</b>	<b>283</b>
Вещество рапамицин, замедляющее процесс старения.....	283
Оливковое масло: убийца сердца или жидкое золото?.....	289
Немного подробнее о жирных кислотах.....	296
Кто кашляет дважды, тот готовит на хорошем масле.....	306

## Глава 9 ЖИРЫ II

<b>НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ: пальмовое, сливочное масло и сыр .....</b>	<b>312</b>
--	------------

Лишь некоторые жиры делают жирными, остальные формируют мышцы .....	312
Сливочное масло: полезнее, чем белый хлеб, на который его намазывают? .....	317
Сыр: источник витамина К и омолаживающего клетки спермидина .....	319

## Глава 10

### ЖИРЫ III

<b>Жирная рыба и омега-3 делают стройнее, или Пицца как информация.....</b>	<b>328</b>
Рыба и рыбоиды .....	328
Как рыба, которую мы едим, становится частью оболочек наших клеток.....	334
Как рыба дает инструкции нашим клеткам .....	342
Жиры: подведение итогов и рекомендации .....	348

## Глава 11

### НИКАКИХ ВИТАМИНОВ В ТАБЛЕТКАХ!

<b>Хотя... ..</b>	<b>352</b>
Для всех: витамин D <sub>3</sub> .....	352
Для вегетарианцев и веганов: хотя бы витамин B <sub>12</sub> .....	359

**Глава 12**  
**ВЫБОР ВРЕМЕНИ**  
**ДЛЯ ПРИНЯТИЯ ПИЩИ И НАИБОЛЕЕ**  
**ДЕЙСТВЕННЫЙ СПОСОБ ГОЛОДАНИЯ**

Почему имеет значение, как долго и когда что есть.....	362
Эффект № 1: ограниченное по времени питание стабилизирует суточный ритм тела.....	370
Эффект № 2: о большом и малом голодании .....	372
Вывод .....	379

**Эпилог**

<b>12 МОИХ САМЫХ ВАЖНЫХ</b> <b>СОВЕТОВ ПО ПИТАНИЮ .....</b>	<b>381</b>
1. Ешьте настоящую еду .....	381
2. Сделайте растения своим основным блюдом .....	383
3. Лучше рыба, чем мясо .....	383
4. Йогурт: да. Сыр: тоже хорошо. Молоко: так себе.....	384
5. Минимизируйте потребление сахара, избегайте промышленных трансжиров.....	385
6. Не бойтесь жира!.....	385

7. Совет для похудения № 1: low-carb — не модная диета, а попытка сбросить лишний вес .....	386
8. Совет для похудения № 2: используйте белковый эффект .....	386
9. Совет для похудения № 3: практикуйте ограниченное по времени питание .....	387
10. Совет для похудения № 4: снимайте воспаление мозга с помощью омега-3 .....	387
11. Никаких витаминов в таблетках! .....	388
12. Наслаждайтесь! .....	389
<i>Используемая литература .....</i>	<i>391</i>
<i>Алфавитный указатель .....</i>	<i>409</i>

Настоящая книга содержит ссылки на веб-сайты,  
принадлежащие третьим лицам, и автор  
не несет никакой ответственности за их содержание,  
поскольку не является владельцем,  
а просто приводит их  
в тексте на момент публикации.

*Благодарю тебя, Эллиен, за вдохновение!*