

СВЕТЛАНА ЗВЕРЕВА

без **ДЕФИЦИТОВ**

**КАК СБАЛАНСИРОВАТЬ ПИТАНИЕ
И СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ**

УДК 615
ББК 52.8
3-43

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Mirt Alexander, VectorMine / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Зверева, Светлана Олеговна.

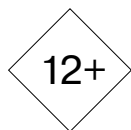
3-43 Без дефицитов : как сбалансировать питание и сохранить здоровье / Светлана Зверева. — Москва : Эксмо, 2025. — 320 с. — (Настоящее здоровье. Методики от передовых экспертов).

- Что такое антивитамины?
- Каких веществ чаще всего не хватает среднестатистическому россиянину?
- Как снизить гликемическую нагрузку пищи?
- Вредны ли сахарозаменители и в чем их отличие от подсластителей?
- Стоит ли пить БАДы?
- Как читать анализы?
- Почему «ем овощи»≠«получаю все необходимые витамины»?

На эти и другие вопросы вы сможете найти ответ в книге нутрициолога и провизора Светланы Зверевой. Автор на собственном опыте проверила, как восполнение дефицитов меняет качество жизни в лучшую сторону. Здесь собрана не просто сухая теория, а практические инструменты, которые позволяют оценить состояние организма, следить за составом своей тарелки, контролировать количество выпитой воды, фиксировать дефициты минералов и витаминов в питании и многое другое.

УДК 615
ББК 52.8

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.



Научно-популярное издание
НАСТОЯЩЕЕ ЗДОРОВЬЕ. МЕТОДИКИ ОТ ПЕРЕДОВЫХ ЭКСПЕРТОВ

Зверева Светлана Олеговна

БЕЗ ДЕФИЦИТОВ

КАК СБАЛАНСИРОВАТЬ ПИТАНИЕ И СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель отдела *Т. Решетник*
Руководитель направления *А. Подоляк*
Ответственный редактор *Д. Абанина*
Научный редактор *М. Богачук*
Литературный редактор *Н. Еременко*
Координатор проекта *С. Триполко*
Художественный редактор *Е. Каменева*
Корректоры *Т. Радковец, Л. Черткова*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарушы ел: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндүрүш: «Издательство «Эксмо» ЖШК
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-күршілес, 20 қабаты, 2013-каб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-магазин: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,
Казахстан Республикасына импорртаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

ТОО РДЦ Алматы, Алматы, ул. Дембровского, 3-а, литер Б, офис 1.
Дистрибутор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар
қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

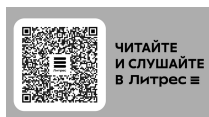
Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:
www.eksmo.ru/certification

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін растау
туралы мәліметтер маңызды адрес: <http://www.eksmo.ru/certification/>

Проведено в Российской Федерации
Ресей Федерациясында өндiрiлген
Сертификацтауға жатпайды

Дата изготовления / Подписано в печать
10.09.2025. Формат 60х90^{1/16}.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 20,0.
Доп. тираж 2000 экз. Заказ



ЧИТАЙТЕ
И СЛУШАЙТЕ
В Литрес



Хочешь стать
автором «Эксмо»?



eksmo.ru

Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»



ТЕРИТОРИЯ
КНИЖНЫЙ МАГАЗИН
Официальная франшиза
издательства «Эксмо»

ISBN 978-5-04-184428-8



9 785041 844288 >

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать
мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

bomбора.ru [bomбораbooks](https://www.bomбораbooks.com) [bomбора](https://www.bomбора.com)

ЧИТАЙ · ГОРОД

ISBN 978-5-04-184428-8

© Зверева С.О., текст, 2024
© Юзвенко С.М., изображения, 2024
© Давлетбаева В.В., изображения, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Дисклеймер

Не является медицинской
рекомендацией. Все мероприятия
со здоровьем должны быть
согласованы с лечащим врачом.

От научного редактора



Уважаемые читатели!

«Вы держите в руках не просто книгу. Это инструмент, который поможет узнать себя и свой организм, понять, в каком направлении надо двигаться, объяснит “отчего и почему”. Написанная легко и понятно книга Светланы Зверевой “PRO здоровье” поможет кому-то начать путь к здоровью, поддержит тех, кто уже его начал, заставит задуматься сомневающихся.

Как человеку, соприкасающемуся с наукой, мне всегда нужны доказательства, а не пустые слова. А ученые часто люди отчаянные и готовы жертвовать собой во имя науки. Проведя эксперимент на себе, наладив здоровье и поддерживая его сейчас, с уверенностью могу сказать, что все раскрытые в книге простые подходы работают. И нет волшебной таблетки, есть только осознанный выбор образа жизни.

Здоровый образ жизни — это не на какой-то период, это на всю жизнь».

*Мария Богачук, кандидат фармацевтических наук,
провизор, научный сотрудник научно-исследовательской
лаборатории пищевых продуктов и витаминов*

ОТЗЫВЫ



«Проблема питания в современном мире стоит особенно остро — еды очень много, а ее состав очень скуден. Люди, которые далеки от нутрициологии — науки о питании, — редко задумываются о том, что они едят, чем дышат, почему чувствуют себя плохо, а медики заняты другими проблемами здравоохранения — уже имеющимися у человека заболеваниями.

Проблема всего мира, в том числе России, — недостаточность в пище микронутриентов — веществ, которые нужны нашему организму в количестве нескольких грамм, но от этого не менее важных и необходимых.

Какие законы питания должны соблюдаться, какие макро- и микронутриенты нужны организму, в чем их взаимосвязи и как они влияют на организм, что такое БАД и кому они нужны — все это вы найдете в книге Светланы Зверевой».

Владимир Абдулаевич Дадали, биохимик, доктор химических наук, профессор кафедры биологической и общей химии им. В.В. Соколовского ФГБОУ ВО «Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова». Доктор философии по натуральной медицине и сертифицированный консультант по нутрициологии Университета натуральной медицины (г. Портленд, штат Орегон, США). Академик Балтийской педагогической академии

«Книга Зверевой Светланы Олеговны представляет собой увлекательное путешествие в мир здорового питания.

Она написана доступным языком, прекрасно иллюстрирована, хорошо структурирована с указанием большого количества полезных ссылок на практические инструменты питания, которые позволят задуматься о формировании правильных пищевых привычек.

Главная идея книги в том, чтобы помочь читателю построить такую систему питания и физической активности, которая станет фактором профилактики алиментарно-зависимых заболеваний и позволит значительно уменьшить влияние неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье в целом.

Книга полезна и новичкам, и тем, кто посвятил себя нутрициологии уже давно: простые практические советы в области правильного здорового питания, рекомендации по его улучшению, персонализации, а, следовательно, повышению качества жизни».

Елизарова Елена Викторовна, кандидат медицинских наук, доцент кафедры гигиены питания и токсикологии Института профессионального образования ФГАОУ ВО «Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова»

«Предупрежден — значит вооружен. Мы с детства вооружаемся разными знаниями, и как это не удивительно, но знаний о самих себе и о том, как позаботиться о своем здоровье в арсенале не так уж и много. А если кто-то и решает пополнить багаж знаний, то в современном обилии информации человеку, не имеющему фундаментальных знаний в медицине, порой сложно ориентироваться. У вас в руках книга-компас, которая направит и поможет создать картину о том, как мы можем поддерживать свой организм, лучше его слышать и правильнее расшифровывать его сигналы. Осознать ответст-

венность за свое здоровье и моменты, где нужна помощь специалистов. Важно, что автор использует не информацию в стиле «соседка посоветовала», а то, что научно доказано на сегодняшний момент, и находит применение в повседневной жизни. Искренне хочется, чтобы у как можно большего количества людей на пути поддержания своего здоровья эта книга оказалась в руках».

Анна Швецова, провизор, кандидат фармацевтических наук, более 10 лет работает в сфере контроля качества лекарственных препаратов

«Первая мысль после прочтения — как хорошо, что вышла эта книга! Чем больше люди знают о нутриентах, дефицитах, добавках и нашем питании, тем меньше мифов, ошибок питания, тем крепче здоровье. Книга Светланы Зверевой собирает отрывочные знания о нутриентах в единую целостную картину. К прочтению всем, кому дорого здоровье. Я рада, что теперь есть книга, где собрано самое актуальное о витаминах и минералах и не только. Еще никогда научная информация не была изложена так легко и интересно. Книга написана простым понятным языком, автор не даст вам заскучать над терминами, и будьте уверены — пользы будет через край!»

Дарья Киселева, клинический нутрициолог, вегуший нутрициолог взрослого отделения VIA clinic, автор канала @vash_nutricio

«Знаете, что самое удивительное в пути к здоровью? То, как часто мы проходим мимо самых важных истин, считая их слишком простыми. Именно эта мысль не отпускала меня, пока я читала книгу Светланы Зверевой. Каждая ее страница резонировала с моим профессиональным опытом. Она заставляет переосмыслить многие, казалось бы, при-

вычные вещи. Светлана создала нечто большее, чем просто руководство по здоровому образу жизни — она написала искренний диалог с читателем. Помню, как открыла первую главу о сущности здоровья и поймала себя на мысли: “Да, именно так я объясняю это своим клиентам!” Здоровье — это не статичная цель, а живой, дышащий процесс. Каждый день мы либо укрепляем его, либо расшатываем, и это знание меняет все.

Глава о питании поразила меня своей практичностью. Светлана говорит о сложных вещах так, как будто беседует с близким другом за чашкой чая. Она не просто перечисляет факты о макро- и микронутриентах — она рассказывает историю о том, как наше тело использует каждый кусочек пищи, который мы ему даем. Особенно ценной для меня стала глава о микронутриентах. Как часто в своей практике я сталкиваюсь с тем, что люди недооценивают роль витаминов и минералов! Светлана не просто перечисляет их свойства — она рассказывает историю каждого элемента, объясняет его роль в сложном механизме нашего организма. А глава “Что я ем?” — это настоящее руководство к действию. Дневник питания, который предлагает вести автор, — это не просто список продуктов, а увлекательное исследование собственных привычек и их влияния на здоровье.

Эта книга — как добрый и мудрый собеседник, который не навязывает свое мнение, а мягко подводит к важным открытиям. Она станет верным спутником для каждого, кто готов отправиться в путешествие к лучшей версии себя. И как профессионал в области здоровья, я не могу не порадоваться появлению такого качественного, душевного и одновременно научно обоснованного материала на русском языке.

*Суханова Елена Олеговна, дипломированный нутрициолог
(ПМГМУ им. Сеченова), психолог в методе АСТ (КПТ),
автор блога @hellenhappy_channel*

«Мы живем в мире, в котором информация окружает нас повсюду. Важно выбирать качественный материал, который будет полезен нам и нашим близким. Рекомендую книгу Светланы Зверевой всем, кто заботится о своем здоровье и хочет жить долго, активно и счастливо. Книга написана доступным языком, снабжена долей юмора, историческими фактами и интересными заметками. Уверена, она будет полезна и профессионалам, и людям далеким от медицины. Это не просто очередной сборник советов о том, что есть и как тренироваться. Это настоящий гид по осознанному подходу к своему телу, здоровью и образу жизни в целом. Также внимание уделено мифам, которые окружают тему питания. Автор развенчивает популярные заблуждения, такие как «углеводы — это зло» или «жиры всегда вредны», и предлагает взвешенный подход, основанный на современных исследованиях. Это особенно ценно, учитывая, сколько противоречивой информации существует в интернете. Отдельная глава посвящена здоровому образу жизни в целом: важности сна, управлению стрессом, физической активности. Автор подчеркивает, что правильное питание — это лишь часть большого пазла под названием «здоровье». Книга помогает понять, как маленькие изменения в рационе и привычках могут привести к большим переменам в самочувствии и настроении».

Екатерина Москвина, интегративный клинический нутрициолог, специалист по профилактике неинфекционных заболеваний и формированию здорового образа жизни, нутригеномик, член Ассоциации нутрициологов и коучей по здоровью. Автор канала @nutrihacking, блога @pro_estetic

От автора

Однажды на диагностике перед консультацией по нутрициологии клиентка сказала следующее: «Светлана, читаю ваш блог и перестала пить алкоголь. Представляете, совсем! Нет, не пила много, но по праздникам — бывало. И вот первый Новый год без капли алкоголя, оказалось, это не менее весело!»

Сложно передать восторг, который я тогда испытала. Ощущение, что моя работа стала вкладом в чье-то здоровье, — это очень много значит!

Хочу, чтобы каждый сделал что-то полезное для себя, и если эта книга станет первым шагом, то миссия выполнена.

Здесь вы не найдете глубокой академической информации о витаминах или подробных данных о клинических исследованиях разных препаратов. Книга призвана приоткрыть завесу тайны здоровья как ресурса и качественного долголетия.

Подчеркну, что все выводы являются личным мнением автора и не претендуют на истину в последней инстанции. Используются актуальные на момент печати нормативные акты и исследования, но мир науки не стоит на месте: поэтому не следует воспринимать все изложенное как неизменный факт.

Давайте поговорим о здоровье ПРОСТО и легко.

С большой любовью и уважением, Светлана Зверева

Оглавление

От научного редактора	4
Отзывы	5
От автора	10
Введение	15
Глава первая. Здоровье	21
Что такое здоровье	21
Что влияет на здоровье	40
Чем мы дышим	47
Чем отличаются превенция, нутрициология и диетология	50
Что такое нутрициология, кто такие нутрициологи	55
Что такое диетология	57
Глава вторая. Питание	60
Законы нутрициологии	60
Белки	69
Жиры	73
Углеводы	81
Скрытый сахар	86
Подсластители и сахарозаменители	87

Гликация	92
Соль	93
Почему мозгу нравится жирное, сладкое и соленое	94
Клетчатка	96
Правило тарелки — простой способ сбалансировать питание	102
Сколько нужно белков, углеводов и жиров	105
Что с макро- и микронутриентами происходит в организме	106

Глава третья. Пищеварение 108

Пищеварение в полости рта	109
Пищеварение в желудке	110
Пищеварение в двенадцатиперстной кишке	113
Немного о печени	115
Пищеварение в тонком кишечнике	118
Пищеварение в толстом кишечнике	120
И еще немного про ферменты	121
Микробиота кишечника	124
Влияние микробиоты на поведение	128
Почему мы переедаем, или Кто регулирует чувство голода и сытости	130

Глава четвертая. Микронутриенты 135

Что такое витамины	138
Откуда получить витамины	145
На что влияет дефицит микронутриентов	150
Витамин А	152
Бета-каротин	155
Витамин В ₁ (тиамин)	157
Витамин В ₂ (рибофлавин)	160
Витамин В ₃ (ниацин)	162

Витамин В ₄ (холин)	164
Витамин В ₅ (пантотеновая кислота)	166
Витамин В ₆ (пиридоксин)	168
Витамин В ₇ (биотин)	170
Витамин В ₈ (инозитол)	172
Витамин В ₉ (фолиевая кислота)	173
Витамин В ₁₂ (кобаламин)	176
Витамин С	179
Витамин D	183
Витамин E	187
Витамин К	190
Минералы	192
Магний	195
Кальций	200
Фосфор	202
Медь	205
Железо	207
Йод	211
Марганец	214
Электролиты и вода	216
Кислотно-щелочной баланс	220
Хлор	222
Натрий	224
Калий	226
Фтор	228
Молибден	230
Хром	232
Селен	234
Цинк	236
Кремний	239
Кобальт	242
Сера	243
Какие еще есть микронутриенты	245

Антиоксиданты	263
Кто проживает на «дне» кишечника... (и не только!)	266
Адаптогены	271
Глава пятая. Что мы едим	276
Причины возникновения дефицитов микронутриентов (витаминов и минералов)	277
Распространенность нарушений нутритивного статуса	280
Антивитамины	283
Как насытить питание	286
БАД	287
Сколько вешать в граммах? О дозировках БАД	290
Почему для БАД так мало доказательной базы	291
Синдром отмены при приеме БАД	297
Как оценить состояние здоровья	300
Как читать анализы	302
Заключение	305
Миф про 21 день	306
Благодарности	308
Об авторе	309
Приложение	310
Библиография	312
Список интернет-источников	314
Список рекомендуемой литературы по холистической (интегративной) медицине .	315
Глоссарий	317

Введение



*Если не бегаешь, пока здоров,
побегаешь, когда заболеешь.*

*Древнеримский поэт
Квинт Гораций Флакк*

Все ведь знают, что курить вредно, верно? Даже на пачках сигарет написано. Но и это было не всегда. Также все знают, что полезно высыпаться, есть приготовленные на пару овощи, заниматься спортом. И вообще все полезное — или невкусное, или не очень просто выполнимое. Ведь вставать в шесть часов утра на зарядку — ой как непросто, да? Особенно, если накануне попался интересный сериал или была встреча с друзьями. Потом побегаю, когда еще такой вечер выпадет, не так ли? А пареная брокколи? М-м-м, «вкусно-тища»! Лучше без соли, чтобы точно ПП!

Если вы из тех людей, кому дисциплина в здоровом образе жизни дается легко, — снимаю шляпу и восхищаюсь. Мой путь к этому был совсем не таким простым и еще не пройден. Работаю над собой каждый день. Во-первых, было крайне сложно наладить режим, ведь всегда считала себя прирожденной совой, но потом оказалось, что и в 10 часов вечера с удовольствием могу укладываться спать. А диеты? О! В свое время испробовала разные способы избавления от ненавист-