

УДК 615.874
ББК 51.230
К64

Коньшев, Виктор Александрович.

К64 **Правильное питание по методу доктора Коньшева : как на самом деле нужно питаться, чтобы сохранить здоровье / Виктор Коньшев. — Москва : Эксмо, 2025. — 336 с. — (Практикум здоровья. Полезные книги от российских врачей).**

ISBN 978-5-04-205995-7

Почти ежегодно появляются новые диеты и даже системы питания, напрочь отвергающие весь накопленный человеческим опытом. Одни призывают налегать на каши, другие полностью от них отказаться. Вышли книги, запрещающие использование молока и хлеба, помидоров, отвергающие энергетические представления о питании. А насыщенный животный жир перестали считать причиной развития атеросклероза. Ну революция какая-то в питании, да и только! А может, это всего лишь пустые необоснованные сенсации? В этой книге рассказывается о спорах вокруг питания, о пользе пищи и о недостатках, присущих отдельным продуктам.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-205995-7

© Коньшев В.А., текст, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

*Моей дочери Юлии Коньшевой
посвящаю эту книгу*

Содержание

Предисловие	6
В чем сила нашей пищи.....	7
Вегетарианство: польза и опасность.....	13
<i>Польза вегетарианства</i>	15
<i>Недостатки вегетарианства</i>	18
Хлеб всему голова	33
Глютен, здоровье и спорт	39
О крупе и каше	51
Молоко и кефир: польза и сомнения	64
Спорт, еда и наши кости	81
Мясо: и о нем спорят	90
Рыба: польза, опасности и обманы.....	99
Морские деликатесы	107
Яйцо: и вновь разгорается спор.....	113
Углеводы пищи: польза или вред?	124
Мед, здоровье и спорт.....	138
Овощи	150

Корешки и вершки	160
Картошка.....	171
Овощная зелень на нашем столе.....	177
Бахчевые.....	191
Бобовые продукты.....	196
Ягоды и фрукты.....	208
Орехи.....	242
Грибы.....	248
Растительные масла: полезный выбор.....	254
Бодрящие напитки.....	265
Вода и жажда.....	277
Споры о калориях.....	287
Про завтрак и режим питания	299
Что съесть для победы?	308
Приложения	319
<i>Свойства витаминов</i>	<i>320</i>
<i>Важнейшие минеральные вещества пищи ...</i>	<i>325</i>
Алфавитный указатель	332

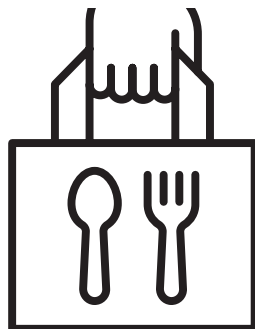
Предисловие



Почти ежегодно появляются новые диеты и даже системы питания, напрочь отвергающие весь накопленный человечеством опыт. Одни призывают налегать на каши, другие — полностью от них отказаться. Вышли книги, запрещающие использование молока и хлеба, помидоров, отвергающие энергетические представления о питании. А насыщенный животный жир перестали считать причиной развития атеросклероза. Ну, революция какая-то в питании, да и только! А может, это всего лишь пустые, необоснованные сенсации? В этой книге я рассказываю о спорах вокруг питания, о пользе пищи и о недостатках, присущих отдельным продуктам.

Предлагаемая книга основана на 30-летнем опыте публикаций в журнале «Физкультура и спорт» («ФиС») и многолетнего общения с читателями журнала. Поэтому книга во многом ориентирована на интересы спортсменов. В книге рассказано как о пользе для них продуктов, так и о том, что увлечение ради спортивного результата неверной диетой может нанести вред здоровью.

В чем сила нашей пищи



К. А. Тимирязев в книге «Жизнь растения» писал: «Спрашивается: какая же сила может быть скрыта в куле овса, в куске хлеба или мяса? Ответ далеко не так прост, да и самый вопрос, быть может, не всякому приходил в голову... Пища служит источником силы в нашем организме только потому, что она не что иное, как консерв солнечных лучей». По словам Тимирязева, растение — посредник между небом и землей: «Оно истинный Прометей, похитивший огонь с неба. Похищенный им луч Солнца горит в мерцающей лучине и в ослепительной искре электричества». Энергия нашей пищи — солнечный свет, использованный растениями для синтеза белков, жиров и углеводов.

Белки состоят из 20 аминокислот, соединенных в длинные цепочки. Наш организм способен образовывать многие аминокислоты из других веществ пищи, но, по крайней мере, 8 из 20 аминокислот он должен обязательно получать с едой в готовом виде. Эти аминокислоты получили название незаменимых, или эссенциальных.

Больше всего их в пище животного происхождения, и такой белок лучше усваивается, что способствует образованию белка в нашем теле.

Источники белка в пище, — в первую очередь, мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, зернобобовые культуры, орехи. Вклад овощей и фруктов в обеспечение организма белком минимален.

Аминокислоты, входящие в состав белков пищи, используются организмом не только для синтеза присущих ему белков, но и для образования гормонов, а также веществ, передающих сигналы в нервной системе.

Жиры — это химические соединения глицерина с жирными кислотами. Сало, сливочное и растительное масла, маргарин в значительной мере состоят из жиров. Наш организм способен синтезировать глицерин и многие жирные кислоты из других веществ, но линолевую и линоленовую кислоты он должен получать с пищей.

Углеводы. К ним относятся такие вещества, как сахар и крахмал. Простейшие углеводы, или моносахара (моносахариды), — глюкоза, фруктоза и галактоза. Источником моносахаров являются многие фрукты, ягоды, сахар и мед.

Соединяясь попарно, молекулы этих простейших сахаров образуют дисахара (дисахариды). Среди них в аспекте питания человека наиболее важны сахароза, мальтоза и молочный сахар

(лактоза). Молекула сахарозы состоит из связанных воедино фруктозы и глюкозы. Молочный сахар состоит из соединенных молекул глюкозы и галактозы. Мальтоза состоит из двух молекул глюкозы. Этот сахар образуется при гидролизе крахмала (например, в солоде), а также при переваривании крахмала в организме.

Третья важная группа углеводов — полисахариды, или сложные углеводы (греч. *poly* — ‘много’), их молекулы состоят из большого числа соединенных молекул глюкозы или других моносахаров. К этой группе относится, например, крахмал. Крахмалом богаты зерновые продукты, мука и хлеб, бобовые, картофель, орехи, бананы.

Белки, жиры и углеводы служат тем пластическим материалом, из которого образуются структуры тела, эти же вещества превращаются в многочисленные химические соединения, необходимые для жизнедеятельности организма.

К полисахаридам относится также целлюлоза (клетчатка) и ряд родственных ей веществ. Общее их качество — неперевариваемость ферментами пищеварительного тракта. Эту группу веществ обычно называют растительными, или пищевыми, волокнами, поскольку они присутствуют именно в волокнистых структурах растительной пищи.

Ранее все эти соединения называли балластными веществами пищи, усматривая в них только ненужный организму балласт. Со временем раскрылось значение пищевых

волокон в работе систем организма и в защите от болезней. Волокна стимулируют работу кишечника, способствуют прохождению по нему перевариваемой массы, предупреждают запоры, развитие дивертикулов (выпячиваний) кишечника, участвуют в формировании объема съеденной пищи, способствуют возникновению чувства сытости во время еды. Пищевые волокна способствуют удалению из организма холестерина, токсических металлов (свинец и др.), радионуклидов. Замедляют всасывание глюкозы, облегчая воздействие инсулина на углеводный обмен. Частично разрушаются в кишечнике под воздействием бактерий, образуют вещества, благоприятствующие нормализации функций кишечника.

Витамины — группа разнообразных по химической природе органических веществ, необходимых организму в весьма малых количествах. Они участвуют в регуляции процессов жизнедеятельности, и от обеспеченности ими зависят и здоровье, и эмоциональный настрой, и работоспособность, и сопротивляемость болезням.

Наряду с витаминами наш организм нуждается в небольших количествах многих других органических веществ, поставляемых растительной и животной пищей и не относящихся к белкам, жирам или углеводам.

Минеральные вещества нашей пищи используются не только для построения скелета.

Это участники многих химических реакций, протекающих в организме. Минеральные вещества принято подразделять на макро- и микроэлементы. Первые представлены в окружающей среде в большем количестве, чем вторые (греч. *macros* — ‘большой’, *micros* — ‘малый’). Потребность в макроэлементах исчисляется десятками и сотнями миллиграммов, а в микроэлементах — миллиграммами и долями миллиграммов. Казалось бы, суточная потребность в железе (10 мг для мужчины и 18 мг для женщины) слишком высока, чтобы его можно было отнести к микроэлементам, но из рациона усваивается лишь 10 % нормы.

Пища поставляет нам и другие важные для здоровья вещества, например, антиоксиданты, защищающие организм от повреждения кислородом. О них в следующих главах книги.

«Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» (https://rospotrebnadzor.ru/documents/details.php?ELEMENT_ID=18979.) подскажут ваши личные потребности в веществах пищи в зависимости от возраста, пола и энерготрат. Сведения о витаминах и минеральных веществах даны также в «Приложении». Рассказывая о продуктах, я специально привожу сведения о количестве в них витаминов и минеральных веществ, чтобы читатель мог сопоставить их с реальными потребностями в этих веществах (даны

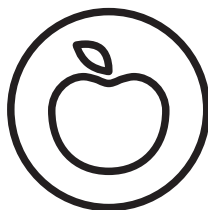
в «Приложении»). Ведь нередко пища содержит полезное вещество, но в весьма малом количестве. Витамин С есть в черной смородине и в лимоне. В смородине много, в ломтике лимона — мизерное количество.

Подсказку о необходимых количествах продуктов в рационе и их соотношениях даст набор продуктов, утвержденный приказом Министра здравоохранения с последующим уточнением от 2022 года (<https://docs.cntd.ru/document/420374878>).

Важно индивидуализировать свое питание с учетом особенностей организма. Спортсмены нередко используют режим приема пищи, нацеленный на достижение спортивного результата. Обратите внимание, чтобы это не шло во вред здоровью.

Наука о питании призывает нас делать свою пищу разнообразной, включать в свой рацион продукты всех групп. Вегетарианцы, напротив, видят путь к здоровью в исключении пищи животного происхождения. Правы ли они?

Вегетарианство: польза и опасность



Вегетарианство — система питания, признающая за растительной пищей исключительную ценность в питании человека и отрицающая — полностью или частично — необходимость использования животной пищи. Научная литература утверждает, что слово «вегетарианство» происходит от латинского *vegetativus* ‘растительный’, но сами вегетарианцы нередко ссылаются на латинское *vegetus* — ‘здоровый, крепкий, бодрый’.

Вегетарианцы не единодушны в своих взглядах. Наиболее основательно ограничивают свое питание строгие вегетарианцы — веганы. Они используют только растительную пищу, исключают мясо, молоко, яйца, рыбу и беспозвоночных животных. Строгих вегетарианцев, отдающих предпочтение фруктам, овощам и орехам, называют фрукторианцами. Фрукты и ягоды богаты веществами, сохраняющими наше здоровье. Однако во фруктах недостает многих витаминов группы В, да и белка там маловато.

Среди строгих вегетарианцев имеются также сторонники преимущественно зерновых рационов, в основном это приверженцы дзен-буддизма.

Многие крупы содержат обширный набор полезных веществ, однако одностороннее питание крупами, например, гречневой кашей, не приносит пользы. В крупах, например, нет витамина С.

Молочные вегетарианцы, иначе лактовегетарианцы (лат. *lac* — ‘молоко’), потребляют наряду с растительной пищей молоко и молочные продукты. Еще в меньшей степени ограничивают свой рацион лактоово вегетарианцы (лат. *ovo* — ‘яйцо’): они включают в свое меню растительную пищу, молоко и яйца. Существуют также и ововегетарианцы, не признающие потребление молока, но потребляющие яйца. Молоко — источник полноценного белка, кальция, витаминов В₂ и В₁₂, важных для кроветворения.

Вегетарианцев, употребляющих рыбу, называют песковегетарианцами (название восходит к лат. *pisces* — ‘рыба’). Рыба — источник белка, витамина В₁₂ и железа. Океаническая рыба, особенно из северных морей — источник длинноцепочечных жирных кислот омега-3, важных для здоровья и, как недавно выяснилось, даже защищающих от ковида.

Полло-вегетарианцы (фр. *poule*, исп. *pollo* — ‘курица’) используют наряду с растительной пищей, молоко, яйца и мясо птицы. Их же иногда называют карновегетарианцами (лат. *caris* — ‘мясо’).

Есть и очень похожее название — полувегетарианцы — люди, которые проповедуют полный отказ от рыбы и мяса, но по праздникам разрешают себе и то, и другое.

Существуют также сторонники питания вегетарианской направленности. Они не являются вегетарианцами в полном смысле слова, потребляют наряду с растительными продуктами в небольших количествах также рыбу, мясо птицы и красное мясо.

Вегетарианцы, потребляющие животную пищу — молоко, яйца, рыбу и даже мясо птицы, — получают с этой пищей полноценный по аминокислотному составу белок, важный для роста организма и формирования мышц, а также витамин В₁₂, отсутствующий в растениях. Они в готовом виде получают также отсутствующие в растениях витамины D и А. Организм вегана для получения витамина D должен преобразовать в него растительные вещества с помощью ультрафиолетового света, попадающего на кожу. Зимой это проблематично. Витамин А веган получает из каротина растений.

С медицинской точки зрения наиболее важно остановиться на достоинствах и возможном вреде вегетарианства.

Польза вегетарианства

Важнейшими достоинствами вегетарианства являются:

- высокое содержание пищевых волокон, способствующих своевременному

появлению чувства сытости, удалению из кишечника вредных веществ, предупреждению атеросклероза и некоторых видов рака;

- значительное содержание в овощах и фруктах витаминов, защищающих от болезней (витамин С, фолиевая кислота, бета-каротин), а также антиоксидантов и других противораковых веществ;
- малое содержание натрия, что важно для предупреждения гипертонии;
- значительное содержание в овощах и фруктах калия, способствующее в сочетании с низким содержанием натрия удалению воды из организма (мочегонный эффект) и предупреждению гипертонии;
- преобладание щелочных элементов, важных для защиты от некоторых болезней;
- высокое содержание в ряде растительных продуктов магния;
- малое содержание жира, особенно насыщенного;