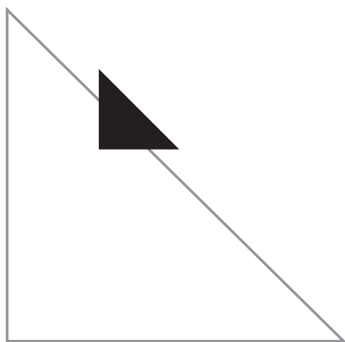


# УМНЫЙ ГЕН

КАКАЯ ЕДА  
НУЖНА  
НАШЕЙ ДНК



КЭТРИН ШЭНАХАН

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 615.874  
ББК 51.230  
Ш98

Catherine Shanahan, M.D. with Luke Shanahan  
DEEP NUTRITION

© 2008, 2016 by Catherine Shanahan, and Luke Shanahan. Published  
by arrangement with Folio Literary Management, LLC.

В оформлении обложки использована иллюстрация:  
Emmily / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Шэнахан, Кэтрин.**  
Ш98 Умный ген. Какая еда нужна нашей ДНК / Кэтрин  
Шэнахан ; [перевод с английского А. В. Захарова]. —  
Москва : Эксмо, 2026. — 608 с. — (Бомборий. Новый  
элемент знаний).

ISBN 978-5-04-245678-7

«Умный ген. Какая еда нужна нашей ДНК» — это революционные открытия в области эпигенетики, написанные простым и понятным языком. Между едой, красотой и здоровьем есть прямая взаимосвязь. Информация, содержащаяся в пище, способна включать или выключать маркеры мутаций в нашей ДНК. Понимая, как функционирует система, каждый из нас может не просто изменить свое будущее. Мы можем наконец выиграть в генетическую лотерею!

УДК 615.874  
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-245678-7 © Захаров А., перевод на русский язык, 2017  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

## СЛИЯНИЕ КУЛЬТУР, СЛИЯНИЕ ВРЕМЕН



### **Петроглиф, найденный на перевале Анасази в штате Нью-Мексико.**

*Похожий на ребенка глиф справа, скорее всего, сделан земледельческим индейским племенем анасази, существовавшим между 400 и 1000 годами нашей эры. Левый глиф, возможно, нарисовал индеец из нумской группы, вытеснившей анасази после 1200 года. Никто точно не знает, что за история рассказывается на этой картинке. Но меня больше всего привлекло в этом петроглифе то, как смысл оригинала чудесным образом изменил более молодой художник, приделав к нему собственный символ; именно так наш древний генетический код меняется со временем благодаря всем, кто его переносит.*

# УМНЫЙ ГЕН

## Какая еда нужна нашей ДНК

В этой книге содержатся мнения и идеи ее авторов. Она предназначена для того, чтобы предоставить полезную общую информацию о рассматриваемых в ней темах. Эта книга ни в коем случае не может служить заменой консультации личного врача (или врачей) читателя, основанной на индивидуальном состоянии, симптомах или беспокойствах читателя. Если читателю требуется персональная помощь или советы по медицине, здоровью, диетам, физическим упражнениям и т. д., он должен обратиться к компетентному врачу или другому поставщику медицинских услуг. Автор и издатель заявляют о том, что снимают с себя всякую ответственность за травмы, повреждения или потери, которые может понести читатель в результате прямых или непрямых последствий при следовании каким-либо советам или предложениям, изложенным в книге, или участии в любых программах, описанных в книге.

## СОДЕРЖАНИЕ

От авторов.....	7
Введение .....	12

### Часть первая МУДРОСТЬ ТРАДИЦИЙ

Глава 1. Верните себе здоровье .....	19
<i>Происхождение Глубокого питания</i>	
Глава 2. Умный ген .....	43
<i>Эпигенетика и язык ДНК</i>	
Глава 3. Величайший дар.....	65
<i>Создание и сохранение генетического богатства</i>	
Глава 4. Динамическая симметрия.....	86
<i>Связь между красотой и здоровьем</i>	
Глава 5. Дайте вашему телу создать идеального ребенка ...	110
<i>Стратегия братьев и сестер</i>	

### Часть вторая ОПАСНОСТИ СОВРЕМЕННОЙ ДИЕТЫ

Глава 6. Великое переселение еды.....	148
<i>От кулинарных садов Эдема до глубокого космоса</i>	

<b>Глава 7. Хорошие и плохие жиры</b> . . . . .	170
<i>Как холестериновая теория привела к эпидемическому ухудшению здоровья</i>	

<b>Глава 8. Убийца мозга.</b> . . . . .	224
<i>Почему растительное масло — злейший враг мозга</i>	

<b>Глава 9. Болезненная сладость.</b> . . . . .	280
<i>Как диета, богатая углеводами, блокирует обмен веществ</i>	

## **Часть третья** **«ГЛУБОКОЕ ПИТАНИЕ» КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ**

<b>Глава 10. Четыре столпа «Человеческой диеты»</b> . . . . .	318
<i>Блюда, которые программируют ваш организм на здоровье, красоту и ум</i>	

<b>Глава 11. Больше, чем калории</b> . . . . .	370
<i>Пища — это язык, который может помочь достичь идеального веса</i>	

<b>Глава 12. Вечная молодость</b> . . . . .	402
<i>Коллаген, здоровье и долголетие</i>	

<b>Глава 13. Глубокое питание.</b> . . . . .	430
<i>Как начать есть в соответствии с «Человеческой диетой»</i>	

<b>Глава 14. Часто задаваемые вопросы.</b> . . . . .	497
--	-----

<b>Эпилог</b> . . . . .	544
-------------------------	-----

<b>Благодарности</b> . . . . .	547
--------------------------------	-----

<b>Список рекомендованной литературы</b> . . . . .	551
--	-----

<b>Ссылки.</b> . . . . .	553
--------------------------	-----

<b>Авторы иллюстраций</b> . . . . .	605
-------------------------------------	-----

## ОТ АВТОРОВ

Эта книга посвящается Джону Дойлу.

Вскоре после ухода на пенсию Джон с женой переехали из Огайо в Клирлейк, к северу от графства Напа, штат Калифорния. Они переехали, чтобы жить ближе к сыну, смотреть, как растет их внучка, и наслаждаться райской погодой во все четыре времена года. Но всего через несколько недель после переезда Джон взял на руки двухлетнюю внучку и почувствовал, как спину пронзила жгучая боль. Это могло быть просто растяжение, которое само собой проходит через несколько дней, но нет, становилось только хуже — вскоре он не мог даже принять душ без посторонней помощи. Джон очень стойкий человек, он терпел боль целых две недели, прежде чем обратиться к врачу. На рентгеновском снимке отпечаталась странная тень, а на последующей МРТ обнаружилась доброкачественная опухоль вокруг нерва, которая, как посчитали врачи, и была основной причиной боли. Джон решил, что ему очень повезло: врачи обнаружили опухоль еще до того, как она стала неоперабельной. Они с женой приехали в госпиталь в графстве Напа, где я работала, на простую вроде бы нейрохирургическую операцию. И вот на этом его удача закончилась.

Простая, рутинная операция оказалась совсем не рутинной. Возникло осложнение — инфекция, а инфекция, в свою очередь, осложнилась тромбом в спинном мозге, из-за которого на момент нашего знакомства Джон не мог ни ходить, ни даже контролировать кишечник и мочевой пузырь. Я была его лечащим врачом, так что виделась с ним по несколько раз в неделю, и каждый раз он страдал от все новых проблем. То была настоящая трагедия. Я и по сей день помню его историю болезни во всех подробностях; помню, какое бессилие чувствовала, когда справлялась с одной проблемой, а через несколько дней он уже приходил с новой. Я так хотела, чтобы с моей помощью — с по-

мощью моих книг, статей в блоге, публичных лекций, моей работы — хорошие люди могли избежать плохих происшествий, чтобы с ними не случилось того же, что произошло с Джоном. Его организм буквально разваливался, и, несмотря на то, что все это можно было довольно легко предотвратить, у меня не было возможности для раннего медицинского вмешательства. Джон стал моим пациентом только тогда, когда было уже слишком поздно.

Эта книга посвящается жене Джона, Маргарет. Через шесть месяцев после нашего знакомства Джон Дойл умер. Его инфекция так и не прошла, а потом появился второй тромб, остановивший его сердце. После того, как муж Маргарет, с которым она прожила почти пятьдесят лет, умер, с автодомом, в котором они собирались путешествовать вместе, стало слишком сложно управляться в одиночку, а в Клирлейке она не знала никого, кроме сына и внучки. Она переехала в жилой комплекс для пенсионеров в графстве Напа; я по-прежнему лечила ее от бессонницы, депрессии и тревожности. В отличие от Джона, она всегда пыталась питаться правильно, так что, не считая болезней, вызванных стрессом, она была в хорошей форме. К сожалению, ее сын по кулинарным привычкам пошел скорее в Джона, чем в Маргарет; он не уделял особого внимания здоровому питанию и, сам того не желая, подвергал риску еще и ребенка.

Эта книга посвящается маленькой внучке Джона, Кайле. Ее родители очень любили ее, и, когда у маленькой Кайлы развилась экзема, педиатр посоветовал перейти на молочную смесь. Этот совет не помог. Но к тому времени, когда они это поняли, у мамы уже пропало молоко. В три года Кайла стала хромать; оказалось, что это результат опухоли мозга. Маргарет приехала на автодоме обратно в Клирлейк и припарковала его рядом с домом сына, чтобы помочь. Как и многие мои пациенты, внимательно относящиеся к здоровью, она увидела два поколения, в которых здоровье все ухудшается; слишком многие врачи списывают такое просто на неудачное стечение обстоятельств.

История семьи Дойлов — история прерванной жизни, надежд, мечтаний и планов, которые потерпели внезапное крушение, — это одна из таких историй, которые я постоянно вижу в своей практике. Эти истории могли бы закончиться и более счастливо.

История всей этой семьи могла бы пойти по-другому в случае профилактического медицинского вмешательства. Но в современной системе здравоохранения люди не получают самой мощной формы профилактического лечения — всестороннего диетологического обучения. Мы постоянно слышим о том, как трудно получить доступ к хорошему медицинскому обслуживанию, но у Джона Дойла таких проблем не было. Ему повезло — у него был отличный страховой план, который покрывал все медицинские расходы и давал доступ к любому необходимому специалисту в любое время. Но врачи Джона не смогли ему предложить — как и большинство врачей не могут предложить своим пациентам — краткого курса здорового питания. Без этих знаний он остался уязвим для самого коварного убийцы: стандартной американской диеты.

Его прежние доктора никогда не говорили ему о диетах. Да и зачем? Медикам не рассказывают на лекциях, как рацион пациента влияет на здоровье — за исключением разве что ожирения, диабета или болезней сердца. То небольшое, что мы, врачи, узнаём о профилактике болезней, настолько бесполезно, что мы и сами практически не следуем этим советам. Поскольку стандартизированной диетологической подготовки практически не существует, любому врачу, которого интересует диетология, приходится учиться самостоятельно. А любому врачу, который надеется разобраться, как питательные вещества и токсины взаимодействуют с организмом, нужно пройти еще и курсы биохимии и клеточной физиологии.

Когда мое собственное здоровье в 2001 году ухудшилось, я положила на свою подготовку в университете Ратгерс и аспирантуру в Корнелльском университете, где я изучала биохимию и молекулярную биологию; я искала любые возможные связи между проблемами со здоровьем и своим рационом. Чем глубже я копала, тем важнее для меня становилась эта подготовка. Откровения были такими потрясающими, что я тут же стала применять их в лечении своих пациентов.

Как и у большинства врачей, среднее время приема одного пациента у меня составляет семь минут. Так что, пусть у меня и не было времени на полный пересмотр их рациона, я, по крайней мере, успевала дать им несколько ключевых советов —

например, отказаться от растительных масел и уменьшить потребление сахаров, — и довольно часто эти советы приносили невероятную пользу. Я говорю об уменьшении уровня триглицеридов, победах над гипертонией, экземой, периодически возвращавшимися инфекциями, мигренями и так далее.

В госпиталях и клиниках любят рассуждать о здоровье и профилактике, но на самом деле реальных дискуссий о здоровом питании в кабинетах врачей не бывает. Вот почему, чтобы формально сказать, что «да, мы поговорили о питании», они пользуются броскими фразочками вроде «ешьте свой цвет» (фраза, по-хорошему, совершенно бессмысленная) или «можно все, но в умеренных количествах» (в мире, где под видом «здоровой пищи» продаются токсины, этот совет может быть даже вреден). Чтобы по-настоящему разработать для пациента персональную диету, требуется намного больше времени, чем предлагает нынешняя модель страхования. О вопросах, которые требуют обсуждения при разработке по-настоящему здоровой диеты, можно написать целую книгу — и именно поэтому я в 2003 году начала писать такую книгу.

Через пять лет «Умный ген» увидел свет, и книга привлекла немалый интерес. Люди со всего мира писали мне и делились истории о том, как их жизнь менялась к лучшему, когда они начинали следовать принципам, изложенным в книге. Вскоре после этого моей работой заинтересовалась баскетбольная команда «Лос-Анджелес Лейкерс». Главный тренер Гэри Витти и тренер по физподготовке Тим Ди Франческо посчитали, что правильной питанию в НБА уделяется недостаточно внимания. Так что я вошла в тренерский штаб команды, и мы разработали программу PRO (Performance Recovery Orthogenesis, «Ортогенез восстановления состояния») Nutrition в партнерстве с Whole Foods Market, чтобы гарантировать, что у всех игроков, и в поездке, и дома, есть выбор нормальной еды, а не только фастфуда. С тех пор связи с Whole Foods Market завязали и другие команды НБА, и результаты оказались отличными: тенденция к употреблению спортсменами цельной, здоровой пищи идет на подъем.

Я не считаю «Умный ген» книгой о диетах. Это книга, которая дает вам контроль над судьбой вашего здоровья. Это альтернатива делегированию этого контроля финансовым ин-

тересам госпиталей и транснациональных корпораций — учреждений, для которых лично вы — в лучшем случае линии на рентгеновском снимке и которые старательно закрывают глаза, когда дорогостоящие процедуры проводятся без соответствующих медицинских показаний. Вам не нужно зависеть ни от кого — вне зависимости от того, насколько этот человек доброжелателен, — чтобы вернуться на правильную дорогу в жизни.

«Умный ген» — это не просто книга о диетах. Это книга «Я буду прекрасно жить на пенсии». Это книга «Я не завишу от кучи лекарств». Это книга «Мои дети здоровы». Это книга «Мне хватает сил на все». Это книга «Я видела выпускной своей внучки». Это книга «Я могу заниматься любым спортом». Это книга «Я смогу сделать все, что захочу». И, прежде всего, это книга «Я смогу жить так, как захочу», потому что чтобы жить так, как вы захотите, так, как вы себе представляли, для начала нужно вернуть себе контроль над своим здоровьем.

Можете считать диету стратегией или инструментом — самым мощным из доступных вам инструментов для оптимизации здоровья. Когда я с моим мужем Люком писала первое издание «Умного гена», я как врач хотела подарить этот инструмент как можно большему числу людей. И я очень рада и довольна, что первое издание действительно помогло многим. Каждый раз, когда кто-нибудь из моих пациентов покупал сразу десяток книг, чтобы подарить их родным, я была ему благодарна. Когда такие великолепные спортсмены, как Коби Брайант, Стив Нэш, Дуайт Хоуард и Брайс Сальвадор стали применять на практике принципы из этой книги, став примерами для подражания своим фанатам, и даже помогли распространить эти принципы по лигам, в которых они играют, я была им благодарна. А когда ведущие эксперты по здравоохранению, блогеры, врачи, диетологи и писатели стали применять наши идеи в своей работе, я тоже была им благодарна. Я была благодарна, потому что знала, что все эти люди используют нашу книгу как инструмент, с помощью которого изменяют собственное здоровье и судьбу.

Как я и надеялась, «Умный ген» изменил обстановку в американской отрасли медицины. Надеюсь, с выходом этой книги в России, стране, где принципы питания во многом схожи с американскими, жизнь россиян также изменится к лучшему.

## ВВЕДЕНИЕ

**В**этой книге описывается диета, которая покончит со всеми диетами.

Да, конечно, так легко сказать. Чуть ли не во всех книгах о питании говорится, что это единственная и неповторимая диета, лучшая из лучших — и после нее вам не понадобится никакой другой. На самом деле хороших диет действительно немало. Вы наверняка слышали о некоторых из них — об окинавской, средиземноморской, французской диетах; французы, как ни парадоксально, проживают долгую, здоровую жизнь, несмотря на то, что их пища весьма сытна и богата.

Будучи врачом, я всегда удивлялась, как и многие из моих пациентов: что же в этих диетах такого особенного? Если жители Японии, которые едят много рыбы и свежих овощей, и жители Средиземноморья, которые едят много молочных продуктов и блюд, залитых оливковым маслом, наслаждаются прекрасным здоровьем и говорят, что все это потому, что они хорошо едят, то как может быть, что «самых лучших диет в мире» может быть две, и они состоят из совершенно разных продуктов? Может ли быть так, что многие культуры с одинаковым правом могут заявить о том, что разработали фантастически успешную программу питания? Или, может быть, люди по всему миру просто делают все правильно, получая питательные вещества, необходимые для здоровья и молодости, из совершенно разных блюд, которые, тем не менее, являются эквивалентными по питательности?

В этой книге всесторонне описывается так называемая «Человеческая диета». Это первая книга, в которой идентифицируются и описываются сходства между всеми самыми успешными пищевыми программами, с помощью которых люди по всему миру тысячелетиями защищали свое здоровье. Кроме того, «Человеческая диета» способствует рождению здоровых детей,

чтобы наследие оптимального здоровья передавалось и следующему поколению, и поколению, которое придет за ним.

Нам нравится рассуждать о том, что «детям нужно оставить устойчивую, здоровую окружающую среду». Новейшие научные данные соединяют дискуссии об экологии и генетике: если мы говорим об устойчивости окружающей среды, то неизбежно говорим и об устойчивости нашего генома.

Кроме того, это первая книга, в которой обсуждается здоровье на протяжении нескольких поколений. Благодаря достижениям новой науки, *эпигенетики*, здоровье больше нет смысла рассматривать только на личном уровне. Когда мы рассуждаем о здоровье, мы думаем о собственном теле, например: «Я хорошо себя чувствую», «Мне нравится мой вес», «Со мной все нормально». Эпигенетика говорит нам, что наши гены тоже могут быть здоровыми и больными, как и мы сами. Если наши гены здоровы, когда мы рожаем детей, им передается здоровье. Если же гены больны, то унаследуется болезнь. Поскольку эпигенетика позволяет нам рассматривать здоровье в контексте более длительных временных масштабов, мы теперь понимаем, как рацион питания родителей может изменить в детях все — вплоть до того, как они выглядят. Мы поговорим о том, как с помощью правильной еды привести наш геном в хорошую форму, чтобы дать нашим детям шанс на хорошую жизнь.

Каждая глава до отказа заполнена научными откровениями, которыми вы можете воспользоваться, чтобы предпринять позитивные действия, направленные на улучшение здоровья. Если у вас проблемы с пищеварением, то вы узнаете, как стать «садовником» для своей кишечной микрофлоры, которая защитит вас от патогенных инфекций. Если вы сражаетесь с раком, то узнаете, что сахар — это любимая пища рака, и отказ от сахара поможет вам постепенно уморить его голодом. Если вы страдаете от хронических мигреней, усталости, раздражительности или проблем с концентрацией, то узнаете, как, избавившись от ядовитых масел и добавив в рацион больше зелени, можно освободиться от этих синдромов.

Одна из самых важных новых концепций книги «Умный ген» — идея, что пища, принимаемая родителями, может влиять на внешность будущих детей. На самом деле эта идея даже не так и нова. Большинство из вас слышало о фетальном алкогольном

синдроме — нарушении развития, которое вызывается употреблением алкоголя во время беременности и характеризуется ненормальными чертами лица. Точно такие же нарушения развития могут быть вызваны недоеданием во время беременности или в раннем детстве. Я в своей клинике вижу подобное каждый день. На этих страницах я объясню, почему, следуя стандартным диетическим рекомендациям, которые сейчас дают диетологи, вы рискуете вызвать нарушения развития и у собственного ребенка. Чтобы защитить ребенка от потенциальных проблем в жизни, я дам вам план, который гарантирует, что организм матери будет хорошо укреплен всеми необходимыми растущему малышу питательными веществами — я называю это «стратегией братьев и сестер».

Многие очень неохотно приравнивают красивую внешность к хорошему здоровью — об этом говорить практически неприлично. Но сейчас, когда инфраструктура здравоохранения трещит под нагрузкой из хронически больных детей и взрослых, пора уже отнестись ко всему этому серьезно. Мы говорим не абстрактных эстетических идеях красоты. Если вы хотите иметь детей и обеспечить им наилучшие возможности в жизни, нужно, чтобы они были *и* здоровыми, *и* физически привлекательными. А как нам определить, что привлекательно, а что — нет? Мы познакомились с ведущим экспертом в науке о красоте, чтобы узнать, что же делает человека красивым или не очень красивым. Его зовут доктор Стивен Марквардт. Это очень популярный пластический хирург, живущий в пригороде Лос-Анджелеса; его «маска Марквардта» показывает, что идеальное человеческое лицо — это неизбежный результат роста человеческого тела в соответствии с математическими правилами природы.

Вы познакомитесь и с другим «диссидентом», которого можно по полному праву считать отцом современной диетологии. Как и пластический хирург Марквардт, этот скромный стоматолог отказался признавать, что для детских зубов естественно располагаться на челюсти вкривь и вкось, словно могильные камни на заброшенном кладбище. Зубы должны сходиться друг с другом, настаивал он. Он объехал весь мир, чтобы определить, помогает ли традиционная пища детям расти нормально, чтобы их зубы, глаза и остальные органы располагались в идеальной пропорции, гарантируя оптимальное функционирование и потрясающее здоровье. Он обнаружил, что человеческое

здоровье зависит от традиционной пищи. Эпигенетика доказывает, что это так, потому что наши гены ждут именно питательных веществ, которые содержатся в традиционной пище.

Самая важная идея, которую вы вынесете из этой книги, состоит в том, что в нашем здоровье есть определенный порядок. Болезнь — это не случайность. Мы заболеваем, когда наши гены слишком часто получают не то, чего они ждут. Неважно, сколько вам лет: выполняя ожидания ваших генов, вы сможете значительно улучшить свое здоровье. Именно поэтому мы посвятили большую часть «планового» раздела книги описанию того, чего именно хотят есть ваши гены: «Четырем столпам Человеческой диеты». Эти блюда раскроют ваш генетический потенциал, в буквальном смысле перестраивая ваш организм по молекуле за раз — так быстро, как вы успеваете его кормить. Конечно, за один день ничего не изменится. Но чем дольше вы будете давать организму омолаживающее питание, тем больше пользы получите.

Первое, что вы заметите, — прилив умственной энергии; он обычно случается уже в первые несколько дней. Как я говорю своим пациентам, решившимся на длительное путешествие к исцелению, ваше настоящее «я» прячется за слоями когнитивного шума. Представьте, как сигнал на мобильном телефоне то пропадает, то появляется: вот примерно так, с помехами, приходится общаться разным участкам мозга. Вы даже не знаете, кто вы на самом деле, пока разум не начинает работать на полную мощность.

Но, прежде чем вы сможете раскрыть этот потенциал, очень важно научиться распознавать две ядовитые субстанции, присутствующие в нашей пище, но совершенно не совместимые с нормальным функционированием генов: сахара и растительные масла. Они ядовиты не только для людей, у которых пищевая аллергия или заболевания вроде повышенной проницаемости кишечника или предиабета. Они ядовиты для всех живых существ. Избавившись от растительного масла и сократив количество еды, поднимающей сахар в крови, вы дадите организму достаточно калорийного пространства, чтобы там поместились все необходимые питательные вещества.

Завершив чтение книги, вы полностью пересмотрите свое отношение к еде. Забудьте о подсчете калорий и высчитывании идеальной пропорции между углеводами, белками и жирами. Эти математические упражнения ничего не говорят о том, что