


ЭНДРЮ ДЖЕНКИНСОН

КАК **ЕСТЬ**
И ПРОДОЛЖАТЬ
ХУДЕТЬ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ НА ПРАКТИКЕ


 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва



ЭНДРЮ ДЖЕНКИНСОН

КАК **ЕСТЬ**
И ПРОДОЛЖАТЬ
ХУДЕТЬ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ НА ПРАКТИКЕ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 615.874

ББК 51.230

Д40

How to Eat (And Still Lose Weight):
A SCIENCE-BACKED GUIDE TO NUTRITION AND HEALTH
BY ANDREW JENKINSON

Copyright © Andrew Jenkinson 2024

This edition is published by arrangement with

The Peters Fraser and Dunlop Group Ltd and The Van Lear Agency LLC

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
payapple, Ramosh Artworks / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Дженкинсон, Эндрю.

Д40 Как есть и продолжать худеть : здоровое питание на практике / Эндрю Дженкинсон ; [перевод с английского О. А. Ляшенко]. — Москва : Эксмо, 2025. — 304 с. — (Быть легче. Простые решения для стройности).

ISBN 978-5-04-201549-6

Многие годы нас убеждали, что весь секрет успешного похудения в силе воли и подсчете калорий. Но эта концепция не учитывает одного важного аспекта — того, как наши мозг и тело реагируют на еду, особенно на любимые «вкусняшки» — ультраобработанные продукты. Доктор Эндрю Дженкинсон, известный хирург и писатель, разработал революционную методику, чтобы помочь нам победить тягу к вредной еде. Дело в том, что наш мозг стремится к получению «быстрого дофамина», мгновенному удовольствию от пищи — особенно жирной, соленой и сладкой. Научиться тому, как побороть эту тягу, обмануть организм и достичь долгосрочных результатов в похудении поможет книга «Как есть и продолжать худеть».

УДК 615.874

ББК 51.230

© Ляшенко О. А., перевод на русский язык, 2024

© Гусарев К. С., художественное оформление, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-201549-6

Оглавление

Предисловие.....	7
Введение	11
Часть I. ТЕЛО	
Как мы адаптируемся к современным продуктам питания	21
Глава 1. Школа диет	23
Глава 2. Современная кухня.....	56
Глава 3. Ультра.....	90
Глава 4. Дело не в калорийности еды, а в насыщенности калорий	108
Глава 5. Растительная медицина	130
Глава 6. О физической активности	143
Часть II. РАЗУМ	
Как мозг справляется с современной пищей	159
Глава 7. Кто вы?.....	161
Глава 8. Остерегайтесь своего окружения	183
Часть III. РАВНОВЕСИЕ	
Как изменить привычки и улучшить здоровье	195
Глава 9. Изменения и контроль.....	197
Глава 10. Кулинарная школа.....	233
Глава 11. Последние приготовления	263
Глава 12. Кухня народов мира.....	270
Благодарности	295
Указатель.....	297

Предисловие

Новое топливо

Представьте, что было разработано новое топливо, которое можно использовать вместо бензина в автомобиле. Оно намного дешевле бензина, но, похоже, работает так же хорошо. Повседневное функционирование вашего автомобиля, кажется, не страдает. Единственная проблема в том, что нового топлива хватает на меньшее время, но, несмотря на необходимость чаще заправляться, оно все равно является экономически более эффективным. Новое топливо сразу становится популярным.

Поскольку оно очень дешевое, производители могут предложить покупателям дополнительное вознаграждение. Маленький подарок, поднимающий настроение, дарят на заправке каждый раз, когда автомобилист заполняет бак. В умной рекламе, заказанной компанией, производящей новое топливо, говорится и о других преимуществах его использования. Реклама работает, и пользователи отлично себя чувствуют, заправляя автомобили.

Вы испытываете чувство удовлетворения при заправке, и рекламные кампании внушают вам, что заправляться чаще — это нормально. На билбордах и по телевидению можно увидеть счастливых и красивых людей, которые ежедневно приезжают на автозаправочные станции и при этом прекрасно себя чувствуют. Это меняет поведение водителей. Теперь считается ненормальным заправляться раз

в неделю и ежедневное заполнение бака дешевым новым топливом становится привычным поведением. Чтобы упростить задачу, автозаправочные станции с новым топливом теперь находятся на расстоянии всего пары километров друг от друга и современные насосы, работающие под высоким давлением, наполняют бензобак всего за несколько секунд.

Некоторые компании предлагают адаптировать ваш автомобиль так, чтобы в него помещалось гораздо больше нового топлива. Большие бензобаки устанавливают снаружи, загораживая двери и багажник. Несмотря на то что из-за этого вождение автомобиля становится более опасным и медленным, эта модификация приживается. Всего через несколько лет треть машин на дороге оказываются адаптированными и рядом с ними стандартные автомобили кажутся крошечными.

Таким образом, вокруг нового топлива вырастает целая индустрия, которая поощряет его использование, убеждает нас в его безопасности, меняет наши привычки, связанные с заправкой, и призывает нас устанавливать на машины огромные баки.

Но, если бы заглянули под капот своей машины и действительно изучили ее внутреннее устройство, вы бы поняли, что она никогда не была предназначена для нового топлива. Вы бы заметили, что новое топливо повреждает двигатель, делая его менее мощным (и увеличивая потребность в топливе). Топливо вытекает из бака в кузов, вызывая появление коррозии и ржавчины и провоцируя преждевременное старение автомобиля. Страдает электроника, и на указателе уровня топлива огромный бак кажется почти пустым. После нескольких лет использования нового топлива двигатель начинает глохнуть и вести себя

Предисловие

нестабильно. Огромные новые баки делают автомобиль неустойчивым и небезопасным для вождения. Машина рано выходит из строя.

Новая пища

Как и автомобилям, людям нужно топливо, чтобы жить и двигаться. Это топливо — еда.

За последние несколько десятилетий появились новые типы продуктов питания. Ультраобработанные пищевые продукты, преимущественно состоящие из сахара, рафинированных углеводов (например, пшеницы), растительных масел, а также искусственных ароматизаторов и красителей, сегодня доминируют среди доступных нам вариантов. Эти продукты массово производятся на фабриках, агрессивно рекламируются и красиво упаковываются. Они вызывают зависимость у людей и приносят большую прибыль пищевой промышленности. В краткосрочной перспективе они кажутся безопасными и наши тела могут с легкостью работать на них. Как и вышеупомянутое новое топливо, такие продукты стоят дешево и повышают наше настроение. Реклама побуждает нас употреблять их в пищу как можно чаще. Но, как и в аналогии с автомобилем, новые продукты серьезно нарушают работу нашего организма.

Эта книга приоткрывает человеческий «капот» и объяснит, как вкусные и вызывающие привыкание новые продукты разрушают наше тело и разум. Мы узнаем, что наш организм не предназначен для работы на них и что из-за них наше тело дает осечки, а мозг ошибается. Они заставляют нас чувствовать себя неестественно хорошо, но вынуждают многих из нас формировать дополнительные запасы

Как есть и продолжать худеть

топлива (в форме жира), а также вызывают окислительную коррозию и современные западные заболевания. Другими словами, из-за них мы умираем раньше времени.

Когда вы это поймете, вы захотите выбрать продукты, которые для вас предназначены. Точнее, вы будете жаждать их. Вы больше не будете питаться новыми продуктами. Благодаря психологическому сдвигу в вашем понимании использования топлива телом вам понадобится минимум силы воли для изменений. Вы, наконец, поймете, как работает ваше тело или ваш личный двигатель.

В этой книге я покажу вам, как выбрать более здоровую пищу, и предложу способы ее включения в ваш рацион. Я помогу вам похудеть в процессе, если у вас есть такая цель. Благодаря этим мощным идеям ваше тело снова превратится в ту надежную и здоровую машину, которой оно и должно быть.

Введение

Если ты знаешь врага и самого себя, тебе не нужно беспокоиться об исходе ста сражений. Если ты знаешь себя, но не врага, за каждую одержанную победу ты потерпишь и поражение. Если ты не знаешь ни врага, ни себя, то проиграешь в каждой битве.

Сунь-цзы, «Искусство войны»

*Больница Айн Аль Халидж, Аль-Айн,
Объединенные Арабские Эмираты,
январь 2022 года*

Мы грелись под вечерним солнцем, сидя вместе на скамейке перед главным входом и отдыхая после долгого приема. У больницы был любопытный космический дизайн: она была похожа на огромный цилиндрический НЛО, который только что приземлился. Вокруг были безупречные лужайки, примыкавшие к аккуратно выкрашенным черно-белым бордюрам. Рядом с главным входом находилась окруженная разноцветными клумбами парковка, приветствующая подъезжающие внедорожники и роскошные автомобили. Через раздвижные двери в обе стороны проходили арабские мужчины, с ног до головы облаченные в белые одежды, и их жены в черных паранджах.

С раннего утра мы принимали одного пациента за другим. К нам выстроилась длинная очередь людей, которые

почувствовали, что утратили контроль над своим весом, и стали из-за этого еще более больными и грустными. С помощью Самера, моего иорданского друга и переводчика с арабского, мы снова и снова предлагали и разъясняли наиболее эффективные способы похудения: соблюдение диеты, инъекционное лечение или хирургическое вмешательство (шунтирование желудка, например).

Самер сделал глоток крепкого турецкого кофе и сказал нечто для меня удивительное: «Знаете, доктор Эндрю, я тоже раньше страдал ожирением. Я весил 125 кг». Затем он рассказал, как именно ему удалось изменить ситуацию. Поняв, как работает его тело и, что не менее важно, разум, он нашел способ поддерживать результаты похудения на протяжении последних 10 лет.

Теперь Самер весил 70 кг и прекрасно выглядел. Он был загорелым, счастливым и здоровым. Каждый день он надевал разные щеголеватые костюмы, подчеркивавшие его высокую и стройную фигуру. Его любознательный взгляд на жизнь и отношение сначала к большому набору веса, а затем к экстремальному похудению впечатляли. Основа его успеха была очень похожа на рекомендации, которые я изложил в своей первой книге «Почему мы едим (так много). Новая наука об аппетите». Однако он никогда не читал эту книгу и нашел способ сбросить вес спустя годы попыток. Он добился такой же потери веса, как ожидается после бариатрической операции — хирургического вмешательства, о котором мы рассказываем пациентам в Эмиратах каждый день. Правда, он никогда не подвергался этой операции.

Почувствовав мой интерес к его истории, Самер подробнее описал свой процесс набора веса. В молодости он жил в Иордании, и в те времена фастфуд был недоступен. Когда

ему было немного за 20, он работал весь день, вечером играл в футбол на улице, а затем возвращался домой на закате и ужинал вкусным мясом и рыбой на гриле, рисом, лепешками, йогуртом, табуле и свежими фруктами с кофе. Проснувшись на рассвете, он завтракал финиками с крепким арабским чаем.

В 26 лет он переехал в Объединенные Арабские Эмираты и устроился техником в операционную новенькой больницы. Его образ жизни кардинально изменился. Летом в ОАЭ жарко как в печи, поэтому люди предпочитают оставаться в квартирах с кондиционерами. Самер больше не играл в футбол и не возвращался к домашней еде вечером. Сначала ему нравилась новая еда: фастфуд был очень вкусным, а сладости помогали ему прекрасно себя чувствовать и ослабляли одиночество. У него появилась привычка заказывать фастфуд по вечерам. Затем произошла революция Netflix, и почти каждый вечер Самер смотрел любимые сериалы, бездумно поглощая снеки. Его вес увеличился с 80 кг до 90, 100, 115 и в итоге остановился на 125.

В течение следующих 10 лет он сидел на диетах. Он попробовал все новомодные диеты, голодал и занимался спортом. В то время его вес колебался на 10–12 кг, но лишние килограммы всегда возвращались. Самер сказал об одной из диет: «Сидеть на кето — это тоже самое, что дышать через воздушный шар: вес снижается и растет, снижается и растет».

Однажды утром он слушал местную арабскую радиопередачу, где обсуждали пользу для здоровья горячей воды с лимонным соком сразу после пробуждения и воздержания от пищи в течение часа после этого. Он заинтересовался, потому что только на прошлой неделе коллега сказал ему, что этот метод помог ему запустить похудение,

поскольку он «растапливал» жир. Самер попробовал этот способ, и вес снизился¹. Наконец, он начал питать свое тело и относиться к нему осознанно.

Вдохновившись этой маленькой победой, Самер решил положить конец привычке есть поздно вечером. Ему оказалось не просто резко прекратить укоренившееся поведение, и вместо того чтобы полностью отказаться от перекусов, он заменил сладости и чипсы на нарезанные морковь, огурцы и капусту с небольшим количеством соли.

Через два месяца он заметил, что похудел еще сильнее. Со временем ему удалось полностью отказаться от поздних перекусов, и он решил ложиться спать раньше, чтобы дать организму возможность отдохнуть и восстановиться. Он похудел еще, но затем вес встал на отметке 105 кг.

Следующий шаг оказался самым сложным. Самер правильно решил, что сахар вредит его обмену веществ, поэтому он полностью от него отказался. «Похудение похоже на войну, — сказал он мне. — Вы одержите в ней победу, следуя стратегии и проявляя умное и понимающее отношение к своему телу, — улыбнулся он. — Когда я отказался от сахара, друзья смеялись надо мной и соблазнили меня сладостями. Мне хотелось плакать и биться головой о стену, но через 40 дней зависимость прошла. Мне стало легко. Если вы сможете отказаться от сахара на 40 дней, вам уже не захочется его есть. Но чтобы сделать это, нужна сила воли».

Вес Самера снизился до 90 кг, но затем снова застыл. Он понял, что физические нагрузки не помогают

¹ Это имело отличный антиоксидантный эффект и продлевало окно голодания, что помогало ему чувствовать себя лучше и стимулировало похудение. — Здесь и далее примечания автора, если не указано иное.