




**ВАЛЕНТИНА
ЖУКОВА**

нутрициолог, специалист
по функциональному питанию

ТАБЛЕТКА *вместо* ТАБЛЕТКИ

**КОРРЕКТИРУЮЩИЕ ПРОТОКОЛЫ
И ТРАДИЦИИ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЖКТ,
ИММУНИТЕТА И ДОЛГОЛЕТИЯ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 615.874
ББК 51.230
Ж86

В коллаже на обложке использованы фотографии:
ptawka, Bozena Fulawka / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Жукова, Валентина Константиновна.

Ж86 Тарелка вместо таблетки : корректирующие протоколы и традиции питания для здоровья ЖКТ, иммунитета и долголетия / Валентина Жукова. — Москва : Эксмо, 2026. — 208 с. — (Нутрициолог Валентина Жукова. Книги для здоровья всей семьи).

ISBN 978-5-04-206616-0

Практическое руководство по нутрициологии от Валентины Жуковой — специалиста по функциональному питанию и превентивной медицине.

В этой книге вы найдете:

- анализ популярных протоколов питания: GAPS, FODMAP, антикандидный протокол;
- индивидуальный подход к составлению рациона с учетом особенностей организма;
- принципы традиционной русской кухни и их актуальность для современного человека;
- методики ведения пищевого дневника для подбора персональной стратегии питания.

Книга подойдет и новичкам в вопросах здорового питания, и тем, кто уже имеет базовые знания и ищет системный подход к оздоровлению через питание.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-206616-0

© Жукова В.К., 2025
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

Содержание



Введение 9

Глава 1. О традициях правильного питания 21

ЧТО ТАКОЕ НУТРИЦИОЛОГИЯ? 21

ПИТАНИЕ НА РУСИ. НЕУЖЕЛИ ВСЕ ВОЗВРАЩАЕТСЯ? 39

Русская печь 39

Хлеб на закваске 40

Два приема пищи в день 42

Обилие каш 43

Ферментированные продукты 47

Популярность рыболовства 49

Супы на Руси 51

Мясо и жир 53

Выпечка: караваи, сочни, блины, пироги разных видов, оладьи, хворосты, ватрушки. 54

Молочные продукты 55

Правила питания русского человека 57

Рецепты блюд русской кухни 58

Глава 2. Бывает ли еда плохой и хорошей?	70
ЖИР — ДРУГ ИЛИ ВРАГ?	70
ВРЕД БЫСТРЫХ УГЛЕВОДОВ	78
КАКОЙ БЕЛОК ВАЖЕН В РАЦИОНЕ?	85
ПЕРЕКУСЫ: ДА ИЛИ НЕТ?	93
СУПЕРФУДЫ	101
Сливочное масло	101
Кедровые орехи	103
Костный бульон	103
Дикие ягоды	107
Мед манука	108
Маточное молочко	110
Перга	112
Семена тыквы	113
Квашеная капуста	114
Говяжий язык	115
Черный тмин (семена)	115
Глава 3. Функциональные протоколы питания	118
КАКИЕ ПРОТОКОЛЫ ПИТАНИЯ СУЩЕСТВУЮТ?	118
Протокол БГБКБС: без глютена, без казеина, без сахара	120
FODMAP-протокол	129

Содержание

GAPS-протокол	151
Антиканديدный протокол	163
Кетодиета	163
FMD	164
АУТОИММУННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И СТРАТЕГИЯ ПИТАНИЯ	168
Что провоцирует АИЗ?	174
Четыре ключа к улучшению состояния	178
Разрешенные продукты	179
Этапы аутоиммунного протокола	183
АИП Терри Уолс	190
Общие рекомендации	195
Заключение	200

Введение



Дорогой читатель! Я рада, что ты держишь эту книгу в руках: значит, тебе небезразлично не только собственное здоровье, но и, возможно, здоровье семьи или близких людей.

В этой книге я расскажу о том, как можно сохранить и укрепить здоровье при помощи питания, и отвечу на множество важных вопросов. Из-за обилия противоречивой информации о питании порой действительно сложно сориентироваться, где правда, а где нет, но я постараюсь помочь вам в этом разобраться. Книга написана простым языком, потому что я хочу, чтобы ее содержание было понятно не только людям, связанным с медициной, но и людям, которые не разбираются в медицинских терминах.

- Какую роль играет питание в нашей жизни? Можно ли лечиться с помощью питания?
- Почему современная доказательная медицина отрицает связь питания и многих заболеваний?
- Почему лечебные стратегии питания подвергаются критике?
- Где же все-таки истина?
- Что можно есть, а от чего лучше воздержаться?
- А что, если то, что нам много лет рассказывают СМИ, неправда?

- Что, если животный жир не враг, а друг?
- Что, если каши на завтрак — это не лучший выбор?

Много вопросов и мало ответов. Скажу сразу, что некоторая информация в книге будет вызывать у вашего мозга сопротивление — это абсолютно нормально, ведь нам многие годы доказывали, что сахар нужен для мозга, а любой жир — абсолютное зло. Никто не рассказывал о том, когда правильно есть фрукты — до или после еды, и о том, что их, как и овощи, лучше выбирать по сезону. Когда зимой на прилавках появляется клубника, многие родители спешат порадовать ребенка таким лакомством — этого делать не стоит: она может быть не только невкусной, но и напичканной пестицидами.

В начале 2000-х годов в моду вошли диеты для похудения с подсчетом калорий. Нам говорили о том, что если человек хочет похудеть, он должен есть отварную куриную грудку (которую, на мой вкус, есть невозможно) и обезжиренный творог. Бедные женщины изводили себя диетами, не зная о том, что при похудении достаточно сбалансированно питаться, не бояться жиров и белка, а что касается дефицита калорий, это может привести к проблемам со здоровьем, особенно у женщин.

НАС ПУГАЛИ, ЧТО НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, НЕ СООБЩАЯ ПРИ ЭТОМ, ЧТО ЭТО ИСТОЧНИК ЖИРОРАСТВОРИМЫХ ВИТАМИНОВ. НАМ НЕ ОБЪЯСНЯЛИ, ЧТО ХОЛЕСТЕРИН — ЭТО ВЕЩЕСТВО,

*КОТОРОЕ НУЖНО ОРГАНИЗМУ, ПОТОМУ ЧТО
ИМЕННО ИЗ ХОЛЕСТЕРИНА, А ПРАВИЛЬНЕЕ
СКАЗАТЬ, ХОЛЕСТЕРОЛА, ОБРАЗУЮТСЯ ПОЛОВЫЕ
ГОРМОНЫ. ЭТО КНИГА ДАЕТ НОВЫЙ ВЗГЛЯД
НА ТЕОРИИ, КОТОРЫЕ НАМ ПРЕПОДНОСИЛИ
КАК ИСТИНУ В НАЧАЛЕ 1990-Х И 2000-Х ГОДОВ.*

А как обстоят дела с лечебным питанием? Многие врачи отрицают связь питания со здоровьем. Все их рекомендации сводятся к банальным фразам: не ешьте жареного и мучного, побольше овощей и фруктов. Но этого недостаточно для того, чтобы человек чувствовал себя энергичным и здоровым. Синдром повышенной кишечной проницаемости (Leaky Gut Syndrome) высмеивается доказательной медициной в нашей стране, в то время как на всех западных гастроэнтерологических конференциях активно обсуждают этот феномен и способы его коррекции, один из которых — верно подобранная стратегия питания.

Лечебный протокол питания способен корректировать самочувствие при многих диагнозах. Однако важно понимать, что речь не идет о полном отказе от традиционной медицины. Если человек ломает ногу, он едет в травмпункт; если ему жизненно важно принимать гормоны, он принимает гормоны. Я говорю о том, что с помощью питания и несложных привычек можно улучшить качество жизни, в том числе и при некоторых заболеваниях. Приведу пример. У человека с лишним весом повышенное давление, он идет к врачу, тот ставит

диагноз «гипертония», назначает таблетки и говорит: «Вам нужно похудеть, ожирение — это провоцирующий фактор возникновения гипертонии». Пациент уходит, так и не услышав от врача, как можно похудеть, что нужно делать, чтобы чувствовать себя здоровее, не забывая о таблетках от гипертонии. А ведь это важно. Почему бы врачу не рассказать о некоторых стратегиях похудения, а также о том, что важно рано ложиться спать, желательно до 22:00, работать со стрессом с помощью различных техник, правильно питаться, а возможно, стоит даже подобрать лечебный протокол питания. Получается, что пациенту предложили лишь один путь — это таблетки от гипертонии, которые через несколько лет уже не будут держать давление в норме и нужно будет вновь идти к врачу за новой схемой лечения. Но ведь есть и другие пути. Можно скорректировать лишний вес питанием, поработать со стрессом, изменить образ жизни, и это даст потрясающий результат, если попасть к хорошему специалисту. Сегодня мало говорят о профилактике, лечат уже проявившиеся болезни, а любая профилактика начинается именно с питания.

Есть врачи, которые утверждают, что на сегодняшний день самые эффективные стратегии питания при тех или иных заболеваниях — это столы по Певзнеру (вы слышали о них много раз: стол № 5, 7, 10), но это уже давно не так. Информация настолько устарела, что говорить в профессиональных кругах об этих диетах — дурной тон.

Что такое функциональные протоколы питания? Это определенные пищевые стратегии, которые подбираются конкретному человеку, учитывая его исходные данные

Введение

и жалобы на момент обращения. В нутрициологии известно немало функциональных протоколов питания:

- БГБКБС (без глютена/без казеина/без сахара);
- аутоиммунный протокол питания Сары Балантайн;
- аутоиммунный протокол питания Терри Уолс;
- палеопротокол Роба Вульфа;
- диета Эмбри;
- LCFH;
- эпипалео Джека Крузо;
- FODMAP-протокол;
- GAPS-протокол;
- FMD;
- средиземноморская диета;
- кетодиета;
- антикандидный протокол питания;
- антигистаминный протокол питания.

Многие из этих стратегий питания я считаю опасными и неоправданными при том или ином заболевании, однако некоторые из них действенны в лечении определенных состояний. Например, GAPS-протокол эффективен для детей с аутизмом. И если раньше врачи подвергали критике это высказывание, то сегодня любой заинтересованный человек может найти в поисковике исследования на русском языке о влиянии глютена на психику. А глютен как раз исключается в GAPS-протоколе. Что такое глютен и почему некоторым нужно исключать его из рациона, мы также разберем в книге.

Что нужно знать о протоколах питания:

1. Нет единого протокола, который подходит всем без исключений. Вот почему я против крайностей в вопросах питания. Например, есть специалисты,

которые пропагандируют кетодиету, но она подходит далеко не всем, особенно на длительный срок. Или, например, вегетарианство: есть люди, которым категорически нельзя исключать животный белок из рациона, это может привести к проблемам со здоровьем. Поэтому, если какая-то стратегия питания подошла подруге или соседке, это не значит, что этот стиль питания подойдет и вам.

2. Стратегия питания подбирается индивидуально.

Я люблю понятие «модификация протокола питания». Что это значит? Это значит, что двум разным людям можно и нужно будет придерживаться общей стратегии питания, однако список разрешенных и запрещенных продуктов у них может немного отличаться. Одному можно разрешить чашку кофе в день, другому будет рекомендовано от него на время отказаться. Одному будет рекомендовано исключить перекусы, а другому оставить один белковый или жировой.

3. Нет протокола питания, которого можно придерживаться в течение длительного срока.

К каким-то отдельным принципам питания это не относится, например к исключению белого сахара из рациона, но мы говорим именно о лечебных протоколах питания. Они потому и называются в превентивной медицине лечебными, что придерживаться их нужно, пока идут восстановление организма и лечение. Какие-то продукты в этот период пациенту будут запрещены, но как только лечение закончится, появится возможность вернуть некоторые продукты в рацион, отслеживая реакцию организма по пищевому дневнику. Этот пункт важно обговорить, потому что многих пугает мысль, что диет

Введение

та — это навсегда, однако это не так. Цель таких стратегий питания — улучшить качество жизни человека, помочь лечению с помощью определенных пищевых привычек. Как только организм начнет восстанавливаться, протокол будет становиться все проще и проще, а запретов все меньше и меньше. Приведу пример: существует протокол питания Сары Балантайн. Он был написан для людей с аутоиммунными заболеваниями. Протокол довольно строгий, и, конечно, чтобы не возникло дефицита микроэлементов, его нельзя соблюдать всю жизнь. Протокол рекомендуется специалистами на разный период времени, например на три-четыре месяца, а потом человек постепенно вводит в рацион те продукты, которые были запрещены. По сравнению со среднестатистической корзиной российской семьи, где присутствует множество переработанных продуктов с большим количеством добавленного сахара, набор продуктов для физиологического питания выйдет чуть более дорогим, но не стоит забывать, что такой подход к еде экономит вам деньги на походы к врачу и лекарства.

*ГЛАВНОЕ — НЕ ДЕЛАТЬ ЭТО БЫСТРО,
ИНАЧЕ ОРГАНИЗМ ИСПЫТАЕТ СТРЕСС.
АУТОИММУННЫЙ ПРОТОКОЛ ПИТАНИЯ МЫ ТАКЖЕ
БУДЕМ РАЗБИРАТЬ В ЭТОЙ КНИГЕ. ПРИ ЛЮБОМ
ЗАБОЛЕВАНИИ МОЖНО И НУЖНО ПОДБИРАТЬ
ОПРЕДЕЛЕННУЮ ПИЩЕВУЮ СТРАТЕГИЮ, ДРУГИМИ
СЛОВАМИ, ЛЕЧЕБНЫЙ ПРОТОКОЛ ПИТАНИЯ.*