



ГЛЮКОЗА В БАЛАНСЕ

**Как контролировать
уровень сахара без отказа
от любимой еды**



Москва
2024

УДК 615.874
ББК 51.23
Г52

В оформлении обложки использована иллюстрация:
Laralova / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Г52 **Глюкоза в балансе : как контролировать уровень сахара без отказа от любимой еды. — Москва : Эксмо, 2024. — 176 с. — (Натуральное здоровье. Книги для тех, кто хочет жить в гармонии с телом без таблеток и лекарств).**

ISBN 978-5-04-196144-2

Глюкоза — основной источник энергии для нашего организма. Большую ее часть мы получаем из пищи, где она содержится в виде углеводов, после расщепления которых всасывается в кровь и разносится ко всем клеткам тела. К сожалению, следить за уровнем глюкозы крови и разбираться в механизмах его повышения люди чаще всего начинают тогда, когда уже столкнулись с нарушением обмена веществ — в первую очередь с сахарным диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Однако предупредить всегда легче, чем лечить. Как много болезней удалось бы избежать, если бы люди заботились о своем здоровье заранее и вовремя решали проблемы.

Из этой книги вы узнаете:

- как избавиться от скачков уровня глюкозы,
- в каком порядке есть клетчатку, белки и углеводы, чтобы худеть,
- каким должен быть завтрак, который зарядит энергией,
- что есть, чтобы не было приступов голода.

УДК 615.874
ББК 51.23

ISBN 978-5-04-196144-2

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Оглавление

Предисловие.....	7
------------------	---

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ЗНАКОМЬТЕСЬ: ЕЕ ВЕЛИЧЕСТВО ГЛЮКОЗА!

Глава 1. Почему глюкоза – важная персона?.....	16
Глава 2. Зеленая лаборатория ее величества	22
Корнеплоды и семена, богатые крахмалом.....	28
Глава 3. Путешествие ее величества	33
Королевское семейство.....	38
Метаболическая гибкость.....	39
Глава 4. Почему мы стали рабами сахара?.....	43
Глава 5. Непостоянство ее величества	53

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ЧТО НЕ ТАК С ГЛЮКОЗОЙ?

Глава 6. Капризы ее величества.....	62
Невидимое воспаление	66
Секреты ожирения	69
Глава 7. Как скачки уровня инсулина приводят к болезням.....	81
Краткосрочные последствия.....	81
Долгосрочные последствия	93

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. КАК ОБУЗДАТЬ ЕЕ ВЕЛИЧЕСТВО?

Ешьте в правильном порядке.....	114
Начинайте каждый прием пищи с зелени.....	124

Не заикливайтесь на калориях.....	130
Как сгладить сахарную кривую после завтрака....	137
Всегда помните, что сахар остается сахаром	145
Выбирайте десерт, а не сладкий перекус.....	152
Двигайтесь после еды.....	156
Если вам нужно перекусить, выбирайте несладкие варианты	162
Оденьте углеводы.....	163
Полезные советы.....	168
Указатель.....	171

Предисловие

Нужно признать, что для большинства жителей планеты Земля их тело и еда, которая его питает, — terra incognita. Конечно, вы точно знаете, где находятся сердце и печень, легкие и почки, что в хлебе много углеводов, а мясо — это белок, и, возможно, стараетесь составлять свой рацион с умом, основываясь на том, что читаете в интернете, книгах, журналах или слышите от других. Но довольны ли вы результатом? Чувствуете ли вы себя бодрым и здоровым?

Долгое время бытовало мнение, что все болезни заложены в генах. То есть вы можете (или нет) унаследовать такую их комбинацию, которая с возрастом приведет к появлению сахарного диабета, гипертонической болезни, стенокардии или чего-то еще. Разумеется, этот риск возрастает, если подобные заболевания есть у кровных родственников. Однако ДНК оказалась менее предсказуема.

Ученые все больше склоняются к тому, что развитие болезней в большей мере определяют окружающая среда и образ жизни. Генетическая предрасположенность только повышает или понижает риски такого собы-

тия¹. Иначе говоря, «выстрелит» злополучный ген или нет, в первую очередь решает не плохая наследственность, а то, как вы распоряжаетесь собственной жизнью и какие факторы внешней среды на вас влияют.

Современного человека окружают гигабайты информации. На наш выбор влияют работа целой армии талантливых маркетологов и слова лидеров общественного мнения. То и дело на глаза попадает красочная реклама газированных напитков, фастфуда и кондитерских изделий². Красивые мужчины и женщины (нередко весьма известные) с улыбкой рассказывают о чудесном вкусе и натуральности такой еды. А совесть успокаивается мыслью: «Есть можно все! Вопрос в количестве»³. Правда, наука доказывает обратное: ультраобработанные продукты всегда вредны, даже если мы не превышаем норму калорий⁴.

Нам с детства заложили в голову противоречивые (а часто и лживые) установки: фруктовые соки полезны; нельзя пропускать завтрак; жир — это вредно; углеводы полезны для мозга; чтобы похудеть, нужна только сила

¹ https://permalinks.23andme.com/pdf/23_19-Type2Diabetes_March2019.pdf.

² Роб Ластиг, «Метаболизм от лукавого», 2021.

³ Роб Ластиг, «Метаболизм от лукавого», 2021.

⁴ <https://journals.plos.org/plosbiology/article?id=10.1371/journal.pbio.1002533>.

воли и прочее и прочее. Вас удивил сок? Да, действительно. Вопреки частому заблуждению, фруктовый сок не самая полезная еда, особенно если он без мякоти. Сок практически лишен клетчатки, зато содержит много сахаров, что способствует быстрому повышению уровня глюкозы в крови после его употребления. А резкие подъемы глюкозы, как вы скоро узнаете, негативно влияют на здоровье. Эту способность сока, кстати, часто используют для борьбы с гипогликемией — слишком сильным снижением глюкозы в ответ на действие сахароснижающих препаратов. Но с детства нам упорно внушали, что сок — это витамины и заряд бодрости.

В этом и кроется проблема: мы едим согласно полученным знаниям о продуктах или заложенным пищевым привычкам, но перестаем слышать потребности собственного тела. Его настоящие желания остаются за бортом нашего понимания и восприятия: мозг и тело разговаривают на разных языках.

Расплатой становятся извечное чувство усталости, хронические болезни, лишний вес и проблемы в половой сфере. Если научимся правильно оценивать сигналы своего тела и вовремя на них реагировать, мы сможем составлять по-настоящему полезный рацион и значительно улучшить здоровье и общее самочувствие.

Много веков назад великий врач Гиппократ сказал: «Мы есть то, что мы едим». И будущее подтвердило, что он был прав! Еда не просто источник энергии. Это строительный материал, из которого состоит каждая клеточка нашего тела. Все, что попадает к нам в рот, вызывает в организме определенную реакцию и способствует либо здоровью, либо болезням: сахарному диабету второго типа, синдрому поликистозных яичников (СПКЯ), ожирению, хронической усталости и многим другим. Не стоит забывать, что пища достается не только нам, но и тем 30 триллионам бактерий¹, которые населяют наши тела и выполняют важные функции.

Еда — это еще и способ получить удовольствие. Важно не только то, что мы потребляем, но и как это делаем, в какой последовательности: дома или на работе, на бегу или за хорошо сервированным столом, в компании за приятным разговором или в спокойном одиночестве, сосредоточившись на каждом кусочке. В этом вопросе нет лишних деталей.

Наш организм — чрезвычайно сложная высокоорганизованная система. Но есть одна вещь, которая объединяет все ее вин-

¹ <https://media.ruddcenter.uconn.edu/PDFs/TargetedMarketingReport2019.pdf>.

тики, — это обмен веществ, этакий невидимый серый кардинал, управляющий всеми органами тела. Думаю, теперь вы не станете сомневаться, если я скажу, что нарушенный обмен веществ — прямой путь к болезням, отсутствию бодрости, расстроенному сну и плохому самочувствию.

А теперь внимание. Есть один показатель, который больше других может рассказать о работе обмена веществ. Мало того, от него напрямую зависит обмен веществ! Поняв его и пытаясь держать под контролем, мы можем значительно улучшить свое физическое и психическое здоровье. Этот показатель — уровень глюкозы (или сахара) в крови. Поскольку книга, которую вы держите в руках, посвящена ее величеству глюкозе, позвольте я и дальше буду пользоваться термином «глюкоза крови». Да, кому-то привычнее выражение «сахар крови». Просто знайте, что это одно и то же.

Глюкоза — основной источник энергии для нашего организма. Большую ее часть мы получаем из пищи, где она содержится в виде углеводов, после расщепления которых всасывается в кровь и разносится ко всем клеткам тела.

Концентрация глюкозы непостоянна и значительно колеблется в течение дня. Если бы вы занялись измерением глюкозы

крови и отмечали ее уровень на графике, у вас получилась бы волнообразная линия с подъемами и падениями — сахарная кривая. Очень важно понимать, как ведет себя уровень глюкозы в крови в зависимости от съеденной пищи. Ведь ее резкие повышения (скачки) могут негативно влиять на настроение, сон, вес, иммунную систему, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и т. д.

Главный гормон, регулирующий уровень глюкозы крови, — это инсулин.

Он вырабатывается поджелудочной железой и делает так, что она становится доступной для клеток. Без инсулина клетки глюкозу «не видят». А раз так, то и не могут получить ее и лишаются энергии. Так вот, чем выше уровень глюкозы крови, тем больше нужно инсулина, чтобы ее утилизировать. Поэтому если скачков глюкозы в течение суток много, то и инсулина требуется больше. Такая перегрузка может привести к инсулинорезистентности — состоянию, когда клетки перестают «видеть» не только глюкозу, но и инсулин.

Когда сахарная кривая более или менее ровная, без резких подъемов и падений, выработка инсулина идет штатно, без пе-

ренапряжения. Это значительно снижает риск инсулинорезистентности — одной из главных причин сахарного диабета второго типа и СПКЯ¹. Имея более пологие сахарные (глюкозные) кривые, мы естественным образом сглаживаем и фруктозные (фруктоза тоже содержится в сладких продуктах), что хорошо, поскольку ее избыток повышает риск ожирения, болезней сердца и неалкогольной жировой болезни печени².

К сожалению, следить за уровнем глюкозы крови и разбираться в механизмах его повышения люди чаще всего начинают тогда, когда уже столкнулись с нарушением обмена веществ, — в первую очередь, с сахарным диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Однако предупредить всегда легче, чем лечить. Как много болезней удалось бы избежать, если бы люди заботились о своем здоровье заранее и вовремя решали проблемы. Только подумайте: по данным на 1 января 2019 года, в Российской Федерации сахарным диабетом страдает 3,1 % населения³. Это колоссальная цифра! Три человека из 100, более 4,5 миллионов только на терри-

¹ Бен Бикман, «Почему мы болеем?», 2020

² Роб Ластиг, «Метаболизм от лукавого», 2021

³ https://www.dia-endojournals.ru/jour/article/view/12211?locale=ru_RU.

тории РФ! И большинство из них имело проблемы с глюкозой крови задолго до постановки диагноза. И это во времена, когда способы мониторинга весьма доступны. Осталось только научиться использовать их себе во благо. И этим мы с вами обязательно займемся!

Книга состоит из трех частей. В **ПЕРВОЙ** рассказывается, что такое глюкоза и что мы имеем в виду, когда говорим о повышении уровня сахара в крови. Объясню, почему контроль уровня глюкозы крови важен для всех и вне зависимости от того, есть у человека диабет или нет.

Во **ВТОРОЙ ЧАСТИ** вы найдете ответы на вопросы, почему скачки уровня глюкозы в течение дня так вредны, как они связаны с чувством голода, тягой к вредной пище, повышением сахара во время беременности (гестационным диабетом), состоянием микробиоты, аутоиммунными болезнями, метаболическим синдромом, СПКЯ и бесплодием, жировой болезнью печени, сердечно-сосудистыми и эндокринными заболеваниями, нарушениями сна и многими другими проблемами.

И в **ТРЕТЬЕЙ ЧАСТИ** дается целый ряд рабочих инструментов, помогающих избежать резкого повышения уровня глюкозы, не отказываясь при этом от любимых блюд.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

**ЗНАКОМЬТЕСЬ:
ЕЕ ВЕЛИЧЕСТВО
ГЛЮКОЗА!**