

Книга Таубса – лучшая по диетологии из тех, что я прочел за последнее время! И мне немного обидно, что ее написал не врач. Но с другой стороны, это вполне очевидно, так как большинство врачей-диетологов очень консервативны не только в своих решениях, но и в научной позиции, занятой ими еще много лет назад.

Эта книга ломает стереотипы, царившие в диетологии все последние годы. Она на примере сотни фактов заставляет пересмотреть царствующую сейчас теорию калорийности продуктов и доказывает, что важно не количество пищи, а ее качественный состав. Только понимая сложный механизм влияния отдельных продуктов на наш гормональный фон, мы сможем победить не лишний вес, а причину, приводящую к этому лишнему весу.

А.В. Ковальков, д.м.н.,

врач-диетолог, профессор, автор книг
«Худеем с умом», «Худеем интересно»,
«Победа над весом»

ГЭРИ ТАУБС

ПОЧЕМУ

МЫ

**ПРИНЦИПЫ НАБОРА ВЕСА
И ПОХУДЕНИЯ, О КОТОРЫХ ВАМ
НИКТО НЕ РАССКАЗАЛ**

ТОЛСТЕЕМ

БОМБОРАTM

Москва 2021

УДК 613.2
ББК 51.230
Т23

Gary Taubes
Why We Get Fat: And What to Do About It
Copyright © 2010, 2011 by Gary Taubes

This edition published by agreement with Alfred A. Knopf,
an imprint of the Knopf Doubleday Publishing Group,
a division of Random House, Inc.
All rights reserved.

Перевод с английского И. Чорного

Таубс, Гэри.

Т23 Почему мы толстеем : принципы набора веса и похудения, о которых вам никто не рассказывал / Гэри Таубс ; [перевод с английского И. Чорного]. — Москва : Эксмо, 2021. — 416 с.: ил. — (Модные диеты).

ISBN 978-5-04-122933-7

Эта книга для тех, кто отказывается слепо верить в чудеса различных диет и хочет разобраться с первопричиной лишнего веса. Ее автор, известный американский журналист и автор бестселлеров на тему питания и похудения, развенчивает мифы современной диетологии и излагает свой революционный взгляд на то, что на самом деле делает нас толстыми.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 613.2
ББК 51.230

© Чорный Иван, перевод, 2013
© Шварц Е.Д., иллюстрации, 2019
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2021

ISBN 978-5-04-122933-7

ПОСВЯЩАЕТСЯ
НИКОЛАСУ НОРМАНУ ТАУБСУ

Оглавление

Примечание автора	9
Введение. Первородный грех	15

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ БИОЛОГИЯ, А НЕ ФИЗИКА

Глава 1. Почему они были толстыми?	32
Глава 2. Иллюзорная польза недоедания	63
Глава 3. Иллюзорная польза упражнений	75
Глава 4. Двадцать калорий в день — не так уж и мало	105
Глава 5. Почему я? Почему здесь? Почему сейчас?	113
Глава 6. Термодинамика для чайников. Пункт первый	127
Глава 7. Термодинамика для чайников. Пункт второй	136
Глава 8. Нелепая теория	141

ЧАСТЬ ВТОРАЯ ОСНОВЫ ОЖИРЕНИЯ

Глава 9. Законы ожирения.	154
Глава 10. Историческая дигрессия идеи о «липофилии»	185

Глава 11. Введение в механизмы регуляции жира.	194
Глава 12. Почему я толстею, а вы нет (или наоборот)	222
Глава 13. Как с этим бороться	234
Глава 14. Собрание несправедливостей. . . .	244
Глава 15. Почему одни диеты эффективны, а другие нет?	251
Глава 16. Историческая дигрессия идеи о способствующих ожирению углеводах	258
Глава 17. Мясо или растения?	281
Глава 18. Сущность здорового рациона	298
Заключение	346
Послесловие. Ответы на часто задаваемые вопросы	375
Приложение. Диета «Никакого сахара, никакого крахмала»	391
Благодарности	402
Алфавитный указатель	404

Примечание автора

Работа над этой книгой не прекращалась на протяжении более чем десяти лет. Все началось с серии исследовательских статей, которые были написаны мной для журнала «*Science*», а позже и для «*New York Times Magazine*», об удивительно мрачном положении дел в области исследований проблем питания и хронических заболеваний. Она стала продолжением и переосмыслением пяти лет исследований, ставших основой для моей предыдущей книги, «*Good Calories, Bad Calories*»¹ (2007 г.). Приведенные в ней доводы активно использовались на лекциях в медицинских школах, университетах и исследовательских институтах по всем Соединенным Штатам Америки и в Канаде.

В книге «*Good Calories, Bad Calories*» я пытался донести до читателя то, что исследования в области проблем питания и ожирения пошли по неправильному пути, когда после Второй мировой войны исчезло Европейское научное сообщество ученых и врачей, ставших пионерами в изучении этих вопросов. С тех пор любые попытки исправить эту печальную ситуацию встречали огромное сопротивление. В результате люди, вовлеченные в эти исследования, не только пустили

¹ «Хорошие калории. Плохие калории». На русском языке не издавалась.

на ветер десятилетия своих жизней, множество усилий и большое количество денег, но и нанесли человечеству непоправимый вред. Новые взгляды оказались невосприимчивыми к любым противоречащим им фактам, так как были с готовностью приняты представителями государственных органов здравоохранения, которые использовали их для составления ошибочных рекомендаций, чем следует питаться и, что еще важнее, чем не следует питаться, если вы хотите поддерживать здоровый вес своего тела и жить долгой и здоровой жизнью.

Я решил написать эту книгу по большей части из-за двух самых распространенных реакций на свою предыдущую книгу. Первая принадлежит ученым, которые потрудились на самом деле понять и осознать все аргументы, представленные в этой книге. Которые прочитали ее или присутствовали на моих лекциях, или же и вовсе обсуждали эти идеи со мной напрямую. Эти люди нередко мне говорили, что мои мысли о том, почему мы толстеем, и о том, каким образом рацион питания влияет на развитие болезней сердца, диабета и других хронических заболеваний, действительно имеют смысл. Они соглашались, что это на самом деле может быть правдой, подразумевая при этом, что то, о чем нам твердили на протяжении последних пятидесяти лет, может оказаться ошибкой. Мы были согласны друг с другом, что мои предложения должны быть подвергнуты дальнейшему тестированию.

Между тем, думаю, эта проблема требует безотлагательного решения. Если такое огромное

количество людей в наши дни становятся толстыми и болеют диабетом по большей части из-за того, что правительство им дает неверные рекомендации, то мы не должны мешкать с тем, чтобы узнать наверняка, так это на самом деле или нет. Бремя таких опасных заболеваний, как диабет и ожирение, уже легло на плечи не только сотен миллионов людей по всему миру, но и всей системы здравоохранения в целом.

Даже если ученые на самом деле понимают необходимость немедленного решения этой проблемы, они скованы обязательствами и своими законными интересами, такими, как надежда получить гранты на свои дальнейшие исследования. Если нам повезет, то рассмотренные в книге *«Плохие калории, хорошие калории»* идеи будут подвергнуты интенсивному тестированию на протяжении последующих двух десятилетий. Если они будут подтверждены, то понадобится как минимум еще десяток лет на то, чтобы ведущие специалисты и представители органов здравоохранения поменяли свои официальные объяснения того, **почему мы толстеем, как это связано с хроническими болезнями и какие меры мы можем предпринять для борьбы с этими проблемами.** Как мне сказал однажды профессор диетологии в Университете Нью-Йорка после моей лекции, на подобные перемены может понадобиться целая человеческая жизнь.

У нас просто нет столько времени, чтобы ждать ответов на эти первостепенные вопросы. Так что эта книга частично была написана с целью ускорения этого процесса. В ней представ-

лены аргументы и факты, противоречащие общепринятой точке зрения. Так как эти идеи с большой вероятностью действительно являются правдой, то необходимо подвергнуть их как можно раньше детальной проверке.

Другой же реакцией, с которой я нередко сталкивался, моих читателей, а также немалого количества врачей, диетологов и ученых, прочитавших «*Good Calories, Bad Calories*» или же посетивших мои лекции, было то, что они находили приведенные в книге логические доводы и факты убедительными и полностью принимали представленные в ней идеи. Они мне рассказывали, насколько немисливо преобразились их жизни и состояние здоровья. Практически без труда им удалось избавиться от лишнего веса и оставаться после этого стройными и дальше.

Они смогли значительно снизить факторы риска развития болезней сердца. Некоторые утверждали, что перестали нуждаться в принимаемых ранее лекарствах для борьбы с гипертонией или диабетом. Они стали чувствовать себя гораздо лучше и энергичнее. **Говоря простыми словами, они впервые за долгое время почувствовали себя более здоровыми.** Вы можете ознакомиться с подобными комментариями на онлайн-странице книги «*Good Calories, Bad Calories*» на сайте www.Amazon.com, где представлены отзывы нескольких сотен довольных читателей¹.

¹ Информация и комментарии представлены на английском языке.

Все эти комментарии, электронные и обычные письма нередко сопровождались одной просьбой. «*Good Calories, Bad Calories*» — довольно большая книга (почти пятьсот страниц), напичканная научной информацией и историческими фактами, а также большим количеством комментариев. Я полагал, что это необходимо для того, чтобы начать переговоры с научным сообществом и чтобы специалисты (а также и обычные читатели) не воспринимали мои доводы пустыми. Эта книга требует от читателя потратить на нее немало времени и внимательно изучить все приведенные аргументы. Вот почему многие прочитавшие ее люди попросили меня написать новую книгу, которую могли бы без проблем прочитать их мужья и жены, пожилые родители, братья и сестры или просто друзья. Многие врачи также попросили меня написать книгу, которую они смогли бы рекомендовать своим пациентам и коллегам и которая не требовала бы от них много времени и усилий.

Это еще одна причина, по которой я решил написать эту книгу. Я надеюсь, что благодаря ей вы сможете понять, возможно, впервые в своей жизни, почему мы на самом деле толстеем и как с этим бороться.

Единственное, о чем я прошу читателя, так это не принимать на веру ни единого сказанного мной слова. Мне хотелось бы, чтобы вы не переставали спрашивать себя, действительно ли мои идеи имеют смысл. **Эта книга призвана заставить читателя думать и размышлять.** Ее целью является показать, насколько заблуждаются ор-

ганы здравоохранения и медицинское сообщество в целом, как в США, так и по всему миру, в также вооружить читателя необходимыми знаниями для того, чтобы он мог самостоятельно позаботиться о своем здоровье и самочувствии.

Однако мне хотелось бы сделать одно предложение: если вас убедят мои аргументы и вы решите сделать соответствующие изменения в своем рационе питания, то вам, возможно, придется идти наперекор рекомендациям собственного врача и определенно наперекор официальным советам властей о том, как следует правильно питаться. В этом смысле вы будете действовать исключительно на свой страх и риск. Эту ситуацию, однако, можно изменить, если после прочтения этой книги вы предложите ее своему врачу, чтобы он мог самостоятельно решить, кому и чему стоит верить. Также было бы неплохо, если бы эта книга дошла и до органов здравоохранения, так как рост ожирения и диабета по всему миру стал глобальной проблемой здравоохранения, а не просто личной неприятностью каждого. Было бы здорово, если бы представители власти на самом деле осознали, почему мы оказались в такой плачевной ситуации, чтобы они смогли, наконец, предпринять шаги для выхода из нее и перестать погружаться в трясину недопонимания.

Г. Т., сентябрь 2010 г.

Введение.

Первородный грех

В 1934 году молодой немецкий педиатр Хильда Бруч переехала в США, обосновалась в Нью-Йорке и была поражена, как она писала позже, количеством увиденных толстых детей — «по-настоящему толстых, не только в больницах, но и на улицах, и в метро, и в школах». Действительно, обилие толстых детей в Нью-Йорке настолько бросалось в глаза, что другие европейские эмигранты то и дело спрашивали об этом Бруч, предполагая, что она сможет найти объяснение подобной тенденции. Что не так с детьми в Америке? — спрашивали они. Почему они все такие огромные? Многие говорили, что никогда не видели такого количества детей в подобном состоянии.

В наши дни мы слышим подобные вопросы постоянно либо же задаем их сами себе, без устали напоминая друг другу о том, что наблюдаем за самым разгаром эпидемии ожирения (не только в Америке, но и во всем развитом мире). Подобным вопросом задаются и о взрослых, количество людей с избыточным весом среди которых также безудержно растет. Почему они все такие толстые? Или же вы можете задать этот вопрос себе: «Почему я такой?»

Однако это был Нью-Йорк середины тридцатых годов. До появления первых Макдональдсов и KFC, обозначивших начало эпохи того самого