

УДК 616:579.61  
ББК 52.64  
Л59

Fedon Lindberg  
NATURLIG SLANK MED TARM I BALANSE

Copyright © Fedon Lindberg 2017  
Published in agreement with Stilton Literary Agency

**Линдберг, Федон.**

Л59 Х-фактор здорового веса : как добиться естественной стройности, позаботившись о кишечнике / Федон Линдберг ; [перевод с норвежского О. С. Калиновской]. — Москва : Эксмо, 2022. — 368 с. — (Революция в медицине. Самые громкие и удивительные открытия).

ISBN 978-5-04-119463-5

На вес человека влияет огромное множество факторов: питание, стрессы, окружающая среда, физическая активность, наследственность. Но один фактор многие упускают из виду — это бактерии, живущие в кишечнике человека. Они — отдельные живые организмы, которые в результате собственного метаболизма выделяют различные вещества, регулирующие метаболизм человека.

В этой книге содержится подробная информация, как именно это происходит, а также инструкции, как влиять на состав микрофлоры, чтобы она поддерживала ваш здоровый вес.

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

УДК 616:579.61  
ББК 52.64

ISBN 978-5-04-119463-5

© Калиновская О.С., перевод на русский язык, 2021  
© Шварц Е.Д., иллюстрации, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

# Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	10
<b>1. НЕИЗВЕСТНЫЙ X-ФАКТОР ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЗДОРОВОГО ВЕСА НАДОЛГО .....</b>	<b>16</b>
ЛЮДЯМ, КОТОРЫЕ ПЕРЕПРОБОВАЛИ ВСЕ .....	20
Неизвестный X-фактор для достижения здорового веса надолго .....	20
Не модная диета, но сбалансированный рацион и здоровый кишечник на всю жизнь .....	23
Больше энергии .....	25
<b>2. ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ЕСТЕСТВЕННОЙ СТРОЙНОСТИ ПРИ СБАЛАНСИРОВАННОЙ МИКРОФЛОРЕ КИШЕЧНИКА .....</b>	<b>26</b>
Путешествие пищи ото рта к кишечнику .....	28
Кишечник и иммунитет .....	30
Кишечник и гормоны .....	31
Толстая кишка — бурная жизнь .....	32
Пищеварительный тракт и бактерии .....	35
То, что определяет микрофлору кишечника .....	37
<b>3. КИШЕЧНЫЙ ФАКТОР — НЕОЖИДАННЫЙ X-ФАКТОР ДЛЯ СТАБИЛЬНОГО ЗДОРОВОГО ВЕСА .....</b>	<b>42</b>
Что такое калория? .....	42
Какие калории определяют вес: те, которые мы потребляем, или те, что тратим? .....	43
Верна ли модель калорийности? .....	43
Фактическое потребление калорий .....	44
Степень перевариваемости и состав имеют значение .....	44
Обработка пищи имеет решающее значение .....	45

Тип калорий важнее их количества . . . . .	45
Пища выделяет тепло . . . . .	46
Главные принципы снижения веса . . . . .	46
X-фактор: тайна стабильного здорового веса скрыта в вас самих . . . . .	47
Сбалансированная микрофлора кишечника — здоровый вес . . . . .	48
Так можно проанализировать микрофлору кишечника . . . . .	49
Кишечный фактор — как вы набираете лишний вес из-за бактерий? . . . . .	51
Полезные кишечные бактерии уменьшают чувство голода и тягу к сладкому . . . . .	51
Хорошо сбалансированная микрофлора кишечника означает меньшее количество калорий . . . . .	52
Полезные бактерии означают меньшее количество жира в организме . . . . .	53
Когда в кишечнике течь . . . . .	57
<b>4. КОРМИТЕ «ХОРОШИЕ» КИШЕЧНЫЕ БАКТЕРИИ . . . . .</b>	<b>64</b>
Что такое пробиотики? . . . . .	64
Безопасны ли пробиотики? . . . . .	67
Как можно восстановить микрофлору кишечника? . . . . .	67
Могут ли пробиотики помочь вам в снижении веса? . . . . .	68
Пребиотики . . . . .	69
Могут ли пребиотики помочь в снижении веса? . . . . .	70
Пребиотики или пробиотики: и то и другое, пожалуйста . . . . .	71
Откуда мы получаем пребиотики? . . . . .	71
Пробиотики можно приготовить с помощью молочнокислого брожения овощей и фруктов . . . . .	76
<b>5. СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН ДЛЯ СБАЛАНСИРОВАННОГО КИШЕЧНИКА . . . . .</b>	<b>78</b>
Сбалансированный рацион и здоровый кишечник — путь к успешному изменению образа жизни . . . . .	78
Состав рациона . . . . .	80
Пищевые волокна . . . . .	104
Полезные жиры — наши друзья . . . . .	106
Мы — то, что мы пьем . . . . .	123
Суперфуды для суперздоровья . . . . .	129
Основные понятия в отношении рациона и сбалансированной работы кишечника . . . . .	135

6. ФАЗА 1: ПОХУДЕНИЕ. . . . .	137
Кому следует начать с фазы 1? . . . . .	137
Как долго мне придерживаться рациона фазы 1? . . . . .	137
В чем цель фазы 1? . . . . .	139
Что происходит в организме? . . . . .	140
Ваша потребность в белке. . . . .	142
Ешьте живую пищу каждый день . . . . .	145
Ешьте полезные жиры с каждым приемом пищи и перекусом . . . . .	149
Каким образом составить рацион на фазе 1? . . . . .	150
Какие напитки можно употреблять? . . . . .	151
Фаза 1 — планы питания на неделю . . . . .	151
Составьте свой собственный план питания. . . . .	154
Рецепты для фазы 1 . . . . .	158
Приемы пищи рациона фазы 1 для занятых людей . . . . .	168
7. ДОБАВКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КИШЕЧНИКА И ЗДОРОВОГО ВЕСА. . . . .	170
Перед приемом пищевой добавки . . . . .	171
Кому нужны пищевые добавки? . . . . .	173
Антиоксиданты — лучше всего натуральные . . . . .	174
Жирные кислоты омега-3 . . . . .	177
Добавки для здоровья кишечника . . . . .	186
8. ФАЗА 2: ПОДДЕРЖАНИЕ СТРОЙНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ . . . . .	195
Что ожидать от фазы 2? . . . . .	196
Сбалансированное питание на практике — ABC и F . . . . .	198
Модель тарелки ABF для большинства приемов пищи. . . . .	199
Модель тарелки ABCF для поощрительных приемов пищи. . . . .	200
Сколько мне следует есть? . . . . .	200
Пищевая пирамида для сбалансированного питания . . . . .	202
Десять советов для снижения гликемической нагрузки . . . . .	203
Руководство по сбалансированному питанию и работе кишечника . . . . .	205
Мотивация и инструкции. . . . .	211
Еда-утешение . . . . .	216
Набираю ли я вес, если ем, когда не голоден? . . . . .	216
Как питаться осознанно . . . . .	217
Недельное меню фазы 2 . . . . .	221

<b>9. ДЕСЯТЬ СЕКРЕТОВ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И СТРОЙНОСТИ . . . . .</b>	<b>246</b>
1. Оптимизируйте пищеварение . . . . .	246
2. Сбалансируйте уровень сахара в крови . . . . .	248
3. Улучшите работу головного мозга. . . . .	249
4. Потребляйте жизненно важные жиры . . . . .	250
5. Ешьте разноцветную пищу для антиоксидантной защиты. . . . .	250
6. Не забывайте пить достаточное количество воды! . . . . .	251
7. Вы — то, что вы пьете. . . . .	252
8. Привнесите в вашу жизнь достаточно ци. . . . .	253
9. Оставайтесь сильными, гибкими и в хорошей форме. . . . .	253
10. Выбросьте прошлое из настоящего и будущего . . . . .	253
Найдите смысл . . . . .	254
<b>10. КИШЕЧНИК — ВАШ ВТОРОЙ МОЗГ . . . . .</b>	<b>255</b>
Ваше внутреннее ощущение. . . . .	255
Энтеральная нервная система . . . . .	257
Психобиотики: сбалансированная микрофлора кишечника для сбалансированной работы головного мозга . . . . .	258
<b>11. СБАЛАНСИРОВАННАЯ МИКРОФЛОРА КИШЕЧНИКА И ЧАСТЫЕ ПРИЧИНЫ ЕЕ НАРУШЕНИЙ . . . . .</b>	<b>261</b>
Кесарево сечение, кишечная флора и избыточный вес . . . . .	262
Экстренное и плановое кесарево сечение . . . . .	262
Грудное вскармливание, микрофлора кишечника и избыточный вес. . . . .	263
Мы живем дольше, чем раньше . . . . .	265
От чего мы умираем сегодня — в сравнении с тем, что было 100 лет назад. . . . .	265
Гигиеническая гипотеза — мы стали слишком чистыми? . . . . .	267
Антибиотик — друг или враг? . . . . .	268
Могут ли антибиотики служить причиной лишнего веса и ожирения? . . . . .	271
Стресс, кишечная микрофлора, здоровье и вес . . . . .	275
Лекарства создают проблемы. . . . .	277
СИБР и каким образом антацидные лекарственные препараты могут повреждать кишечную микрофлору . . . . .	279
Симптомы синдрома раздраженного кишечника и СИБР. . . . .	281

Старение, кишечная микрофлора, здоровье и вес . . . . .	282
Загрязнители окружающей среды, кишечная микрофлора, здоровье и вес . . . . .	283
Необходима хорошая детоксикация . . . . .	289
Пища, которая помогает очищению организма . . . . .	291
Органические продукты или традиционная пищевая промышленность? В каких случаях разумно выбирать экологически чистые продукты? . . . . .	292
<b>12. КИШЕЧНИК И ЗДОРОВЬЕ. . . . .</b>	<b>296</b>
Воспаление — пожар в организме . . . . .	296
Пищевые продукты, способствующие развитию воспаления . . . . .	298
Пищевые продукты, снижающие воспаление . . . . .	299
Неприятные ощущения в животе . . . . .	301
СРК — сердитый кишечник . . . . .	302
Когда еда становится врагом . . . . .	304
Что такое «пищевая непереносимость»? . . . . .	305
Что такое FODMAP? . . . . .	314
Настоящая проблема — нарушения микрофлоры кишечника и СИБР . . . . .	315
Иммунная реакция на пищевые продукты . . . . .	316
Пищевая непереносимость — детективная работа . . . . .	319
Язва желудка / гастрит . . . . .	320
Когда кишечник останавливается . . . . .	320
Диарея — течь в кишечнике . . . . .	326
<b>ИСТОЧНИКИ . . . . .</b>	<b>329</b>

# Предисловие

В 2000 году я написал свою первую книгу под названием «Естественное похудание при сбалансированном питании». Оглядываясь на 16–17 лет назад, я думаю: что случилось такое важное и новое, что могло бы иметь большое значение для достижения и сохранения здорового веса и служить на пользу здоровью? Книга, которую Вы читаете, как раз и отвечает на этот вопрос.

## **СНАЧАЛА ПОСМОТРИМ НА СОБЫТИЯ ПРОШЛЫХ ЛЕТ**

Итак, в 2000 году я написал свою первую книгу, «Естественное похудание при сбалансированном питании», в которой рассказал о значении уровня сахара в крови и гормонального баланса для нормального веса и здоровья. Я разъяснил, что так же, как существуют более или менее желательные виды жиров, имеются и более или менее подходящие источники углеводов в рационе. Книга вызвала множество дискуссий, и я получил определенную критику, во многих случаях адресованную мне лично, а не направленную на освещенную проблему. Со временем мои мысли были целиком и полностью приняты наряду с результатами многих исследований, которые подтвердили то, что я написал и рекомендовал, а именно версию традиционной средиземноморской диеты с «умными углеводами» и с низким гликемическим индексом.

Когда я писал свою первую книгу, альтернативы с низким содержанием углеводов уже существовали — в частности, американский врач Роберт Аткинс преуспел благодаря своему варианту диеты с крайне низким содержанием углеводов. Позже, в 2011–2012 годах, она стала снова очень популярной в Скандинавии под названием LCHF\*: сначала в Швеции, затем и в Норвегии. Пресса нахваливала

---

\* *Low carb, high fat* — низкоуглеводная, богатая жирами. — Прим. пер.

эту диету, и в ежедневных изданиях она занимала одну первую полосу за другой: сначала с заголовками о низкоуглеводном рае, а затем — о низкоуглеводном аду. Популярность LCHF резко упала, хоть и оставила свой след, как все подобные диеты.

В то время как LCHF еще восхваляли, я почувствовал необходимость высказаться о том, что это все зашло слишком далеко. Вряд ли для здоровья полезно пить сливки и есть яйца с беконом каждое утро, а отбивные — днем и вечером. И специалисты в LCHF вовсе не рекомендовали эту диету, но в конечном счете все было представлено именно таким образом. В итоге обратная реакция произошла через какое-то время — когда пресса сама отправила низкоуглеводную диету в ад. Затем некоторое время были популярны диета 5 : 2 и палеодиета, а сейчас якобы все должны соблюдать безглютеновую диету, в то время как зарождается новый тренд избегать пищи животного происхождения; важно и политкорректно быть вегетарианцем или веганом.

--▶ Многие диеты быстро набирают популярность и оставляют заметный след в истории, даже если не работают или вредят. ◀--

В своей первой книге, как и в 15 последующих, я описал вовсе не диету, но сбалансированное питание, которого можно и нужно придерживаться всю оставшуюся жизнь. Изначально мне было важно подчеркнуть значение сбалансированных уровня сахара в крови и уровня гормонов: первое тесно связано со вторым. Я рассказал, почему быстрые углеводы могут стать источником проблем, а также почему для достижения нормального веса и хорошего здоровья важно достаточное количество белков, полезных жиров, в основном растительного происхождения, а также большое количество овощей с высоким содержанием клетчатки, а еще фруктов и ягод в умеренных количествах. В моей книге «Умные углеводы — не жиры», которая вышла в 2012 году, я подчеркнул, в частности, как подобная диета, основанная на традиционной средиземноморской, но с меньшим количеством сахара и крахмала, может способствовать существенному снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, рака, диабета 2-го типа и хронических воспалительных заболеваний, а также благоприятно повлиять на продолжительность жизни.

В своей книге «Время с едой», которая вышла в 2014 году, я написал, каким образом можно вести более здоровый образ жизни, оставаться физически более молодым и естественно стройным, сочетая пользу и удовольствие благодаря введению осознанного питания, уменьшению уровня стресса и улучшению сна.

Я работаю терапевтом уже более 30 лет. Более чем за десять лет я и мои коллеги помогли 15 000 норвежцев улучшить свое здоровье и поправить вес. Я внимательно следил и продолжаю следить за исследованиями в этой области, а самого себя воспринимаю как открытого, серьезного и ответственного человека, но не фанатичного.

Итак, случилось ли в науке что-либо фундаментально новое и важное с тех пор, как я написал свою первую книгу в 2000 году?

Ответ положительный, и он служит отправной точкой этой книги. Важная для нас историческая дата — 14 апреля 2003 года. В этот день были опубликованы данные о геноме человека, а именно полная карта человеческих генов. Это был конечный результат монументального международного научно-исследовательского сотрудничества, которое началось в 1984 году и обошлось примерно в 10 миллиардов крон. Это открыло медицине непостижимое количество новых возможностей для подбора индивидуального лечения, а также для индивидуального предупреждения болезней, несмотря на то, что 99,9% генов у людей совершенно одинаковые, а варьируется только 0,1%.

С 2003 года технологии развивались очень быстро, и к настоящему моменту можно быстро и относительно разумно составить карту генов человека (хотя это совсем не то же самое, что понять их значение). Но вера в то, что подобное обследование произведет революцию в профилактике и лечении заболеваний, полностью не оправдалась. Дело в том, что новое исследование показало: лишь малая доля наших генов является активной — так сказать, включенной — и действительно имеет значение для здорового функционирования организма. Большинство из них выключено, и факторы окружающей среды перед зачатием, во время него, эмбрионального развития, после рождения и в течение всей жизни могут как включать, так и выключать гены и влиять на состояние нашего здоровья (а также на массу тела). Эту постоянную активацию и деактивацию наших генов по причине факторов окружающей среды изучает эпигенетика.

Но самое удивительное произошло гораздо позже, только в 2012 году. После четырех лет научно-исследовательских работ в рамках международного проекта «Микробиом человека» (ПМЧ), который был запущен в 2008 году, ученые попытались составить и опубликовать карту генов всех микроорганизмов, которые живут в нас. Ко всеобщему удивлению, было обнаружено, что в организме человека (в основном в кишечнике, но также на коже, во рту, в носу и на половых органах) содержится в 10 раз больше бактерий, чем человеческих клеток. Таким образом, мы всего на 10% люди, а на 90% — бактерии! Мы — ходячая экосистема, и у нас в сотни раз больше генов бактерий, чем человека!

Это открытие действительно стало революцией в области внутренней медицины. Дело в том, что, возможно, ключевой фактор окружающей среды, который может влиять на наши человеческие гены (то есть включать и выключать их), на самом деле находится внутри нас самих — это наша микрофлора, которую также называют микробиомом (или микробиотой). У разных людей конкретные типы и количество микроорганизмов варьируются, и, таким образом, каждый человек представляет собой совершенно уникальный микробиом — так же как и каждый из нас обладает неповторимым рисунком кожи на пальцах. Но это еще не все: микрофлора пребывает в бесконечной изменчивости, поскольку зависит от типа питания, образа жизни и в не меньшей степени от таких факторов окружающей среды, как, например, ее загрязненность, солнечный свет (витамин D) и иные.

--► Человек на 90% состоит из бактерий. Это настоящая  
ходячая экосистема! ◀--

Бактерии живут в так называемом симбиозе с нами. Мы зависим от них так же сильно, как и они от нас. Они производят для нас важные питательные вещества, а мы заботимся о том, чтобы бактерии получали достаточно пищи — по крайней мере, задумано все именно так. Бактерии вырабатывают море химических веществ, которые всасываются через слизистые оболочки нашего организма (преимущественно кишечник) и влияют на его функционирование, в том числе метаболизм, то есть обмен веществ и энергетический обмен. Вещества, вырабатываемые бактериями, в большой степени воздействуют и на наш мозг. Кишечная микрофлора влияет на на-

строение, концентрацию, память и аппетит так же сильно, как и наш мозг. Поэтому кишечник называют вторым мозгом человека (больше информации об этом вы найдете в главе 10).

В основе этой книги лежит новое исследование о взаимосвязи между кишечной микрофлорой и массой тела человека, и в этом ее принципиальное отличие от моей первой книги «Естественное похудание при сбалансированном питании», которую я написал в 2000 году. Дело в том, что для этого как раз необходимо сбалансировать состав микрофлоры своего кишечника!

--► Способ обработки пищи важен для здоровья не меньше, чем сам выбор продуктов. ◀--

К счастью, не нужно отказываться от всех имеющихся у нас знаний о здоровом питании. В последние годы было опубликовано множество научных статей, которые подтверждают, что большая доля сахара и крахмала в рационе могут негативно отражаться на здоровье. Кроме того, новое исследование подтвердило наличие взаимосвязи между высокоуглеводной диетой и повышенным риском развития сердечных заболеваний и рака, в то время как информация о том, что общее количество жиров в рационе может привести к риску развития этих заболеваний, была опровергнута. Ученые согласны с тем, что следует сфокусироваться на качестве жиров в пище.

Нет никаких сомнений в том, что диета с меньшим количеством углеводов способствует снижению массы тела, не в последнюю очередь благодаря тому, что таким образом можно усилить чувство сытости, что, в свою очередь, предотвращает переедание. Однако риск для здоровья может представлять собой замена богатых углеводами продуктов питания пищей, которая не обеспечивает достаточного баланса и разнообразия в рационе или которая в перспективе может иметь неблагоприятные последствия. Таким образом, есть как более, так и менее здоровые продукты с низким уровнем содержания углеводов. Суть не только в том, чтобы сбросить вес, но и чтобы предотвратить появление болезней и прожить долгую и здоровую жизнь.

В этой книге вы познакомитесь с новыми научными исследованиями как о положительных, так и об отрицательных последствиях употребления различных продуктов питания, влияющих

в том числе на наш кишечник — наш второй мозг, — и баланс сахара и гормонов в крови, и, таким образом, на энергетический обмен и массу тела. Вы узнаете, какая пища может предотвратить болезни и обеспечить здоровый вес в долгосрочной перспективе, а не просто позволит ненадолго похудеть. Вы обретете основополагающие знания о живых продуктах, содержащие полезные бактерии и пребиотические пищевые волокна, которые могут послужить пищей вашим жизненно необходимым бактериям.

Более того, вы узнаете о различных питательных веществах, углеводах, белках и жирах. А также о том, что нам известно о взаимосвязи между конкретными пищевыми продуктами и риском развития ожирения, диабета, болезней сердца, рака и хронических воспалительных заболеваний. Кроме того, вы поймете, что большое значение имеет способ обработки пищевых продуктов, поскольку сильно обработанная и разогретая еда, судя по всему, вообще вредна. Информация будет представлена настолько просто и понятно, насколько это возможно, и в книге вы найдете совершенно конкретные и несложные советы, чтобы начать худеть, если вам это необходимо, а затем сохранять новый здоровый вес на протяжении всей жизни.

Если у вас нормальный вес, вы получите помощь в его сохранении и улучшении состояния вашего здоровья. Если вы, как и примерно 20% норвежцев, страдаете от синдрома раздраженного кишечника (вздутие, боли в животе, диарея или запоры), то нутром почувствуете, насколько удачным приобретением окажется для вас эта книга. И наконец, вы ощутите улучшение самочувствия, настроения, концентрации и памяти, станете более энергичным. Вы заметите, что душа и тело приходят в равновесие!

Я написал эту книгу для вас — человека, который видит не границы, а только новые возможности!

Желаю вам приятного времяпрепровождения и хорошего пищеварения!

*Федон Линдберг*

# 1. Неизвестный X-фактор для достижения здорового веса надолго

Что, если бы существовала такая кнопка, на которую можно нажать и навсегда избавиться от лишних килограммов? Что, если бы существовал X-фактор, который все эти годы мешал вам достичь и поддерживать благоприятный для вас вес? Что, если бы дело было совершенно не в том, чтобы «просто взять себя в руки, меньше есть и больше двигаться»? Вес становится избыточным не по вашей вине, и, прочитав эту книгу, вы поймете, что на самом человеке ответственность лежит лишь частично.

Вы любите хорошую еду? Разумеется. Вы легко набираете вес или страдаете от избыточной массы тела? Возможно, лишний вес есть у кого-то из вашей семьи? Может, бывает и так, что вы едите то же самое, что и ваши сожители или родственники, но, кроме вас, никто не поправляется?

Килограммы особенно легко оседают на вашей талии, в то время как руки и ноги остаются сравнительно худыми? Возможно, врач рекомендовал вам похудеть, меньше есть и больше двигаться?

Не можете контролировать свои желания? Относитесь ли вы к числу тех, кто имеет непреодолимую тягу к сладостям или хлебу, картофелю и другим видам крахмала? Например, когда вы начинаете есть что-то сладкое или закуски, такие как картофельные чипсы, вы не можете остановиться, пока не съедите все? Сталкиваетесь ли вы с перепадами настроения или изменением работоспособности в течение дня? После обеда вы чувствуете усталость или, возможно, даже сонливость; вам сложно сконцентрироваться, вы можете быть раздражительным? Вы берете шоколадку, может, выпиваете баночку колы или другого лимонада, содержащего сахар, и сразу же чувствуете себя лучше, получаете больше энергии. Но через пару часов

снова накатывает усталость, голод и вы чувствуете, что не в форме. После солидного ужина, до которого вы добираетесь только к концу дня, все повторяется. Возможно, порой вы просыпаетесь по ночам и заглядываете в холодильник? Если вы себя узнали, то вероятность того, что вы зависимы от сахара и углеводов, довольно высока.

Вы часто испытываете стресс? В природе это механизм, необходимый для выживания, но тот стресс, с которым мы сталкиваемся сейчас, не имеет ничего общего с реальными опасностями, ведь мы не можем от них убежать! Гормоны, данные нам природой для преодоления стресса, остаются в крови. В результате развивается хронический стресс с такими симптомами, как увеличение массы тела, низкое половое влечение, трудности с концентрацией внимания и плохая память, а также начинаются и более серьезные проблемы: сердечные болезни, диабет, остеопороз, кожные заболевания и воспаление кишечника.

--► Мы часто заедаем сладким стресс и плохое настроение, не подозревая о том, что сахар провоцирует и усугубляет депрессию. ◀--

Стресс часто влияет на то, как мы питаемся: пропускаем приемы пищи или прибегаем к легкодоступной еде с высоким содержанием углеводов и жиров. Но только ли наше окружение вызывает стресс? Или, может, мы стали слишком к нему восприимчивы? Если так, то почему?

Вы постоянно чувствуете себя усталым и не в духе, порой даже подавлены? Чувствуете, что не можете сконцентрироваться и становитесь раздражительным? Причина может крыться в гормональном дисбалансе, возникающем из-за пищи, которую вы едите, или вашего образа жизни. Наш рацион, состоящий из готовой промышленной еды и полуфабрикатов, сильно противоречит нашим генетическим предрасположенностям. Однако некоторые люди лучше переносят такой образ жизни, чем другие. Как вы узнаете из этой книги, здоровье кишечника имеет огромное значение для психического.

Сахарозависимые люди, подавленные, испытывающие стресс, тревожные и депрессивные, с легкостью обращаются к шоколаду и прочим сладостям, а также к продуктам с высоким уровнем содержания жиров, сахара и крахмала, которые увеличивают секрецию гормонов, вырабатываемых головным мозгом, напри-

мер серотонина, дофамина и эндорфинов, то есть так называемых гормонов счастья, и поэтому воздействуют на нас успокаивающе. Но в то же время эти продукты повышают уровень инсулина, что может привести к избыточному весу, диабету 2-го типа, гипертонии и сердечно-сосудистым заболеваниям. Аналогичным образом работает и алкогольная зависимость, поэтому будьте осторожны, если вам часто кажется, что нужно выпить.

Но почему мозгу нужно становиться спокойнее и счастливее? Почему ему требуется больше гормонов счастья, зачем он заставляет вас выбирать неправильную еду? Гормональные нарушения, которые объясняют режим питания и употребления напитков, имеют очень важную причину, которая стала известна только теперь. Ваша кишечная микрофлора в дисбалансе. Узнав немного больше о том, каким образом пища, гормоны и микрофлора кишечника взаимодействуют в организме, вы сможете контролировать свои желания, вместо того чтобы позволять им контролировать вас.

## **ВАШИ ГОРМОНЫ В ДИСБАЛАНСЕ?**

Вы вовсе не думаете о гормонах, но каждый раз, когда что-то съедаете или выпиваете, вы оказываете на них положительное или негативное воздействие. Посредством выбора еды можно влиять на эффект, который эти гормоны оказывают на организм, поскольку почти всеми его функциями так или иначе управляют гормоны. Часто два гормона или более влияют на функции организма противоположным образом, поэтому баланс между ними определяет оптимальное состояние здоровья. Дисбаланс выработки гормонов обычно приводит к болезни, а также к нарушению обмена веществ.

Самым важным гормоном для сжигания жира и поддержания баланса сахара и энергии является инсулин. Он вырабатывается в поджелудочной железе, которая находится в животе, позади пупка. Жизнь без инсулина невозможна, но слишком большой его уровень оказывает негативное воздействие на наш организм и наше здоровье, негативно отражается на обмене веществ и может привести к избыточной массе тела и ухудшению состояния здоровья.

Инсулин — это гормон, задачей которого является использование или сохранение калорий, содержащихся в пище. Чем выше уровень сахара в крови, тем больше инсулина будет вырабатывать организм, чтобы обеспечить максимально стабильный уровень сахара.