





ДАДАЛИ В.А. • АЛЕКСЕЕВА Л.А. • БАЁВ Д.В.

# Питание по науке

Рационы  
для устранения недугов  
и поддержания  
здоровья

УДК 615.874

ББК 51.230

Д14

В оформлении обложки использована фотография:  
fotohunter / Shutterstock / Fotodom

Используется по лицензии от shutterstock / fotodom

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации:

Andrii Bezvershenko, Ansty, BeataGFX, Double Brain, Elfhame, eveleen, Golden Sikorka, GraphicsRF.com, HappyPictures, insemar.vector.art, ivector, Lidia\_sv, Lucia Fox, magic pictures, Mind Games, POLIGOONE, Prostock-studio, Tatiana Kubara, VectorMine, WinWinFolly, Yuliya Buko / Shutterstock / Fotodom

Используется по лицензии от Shutterstock / Fotodom

#### Д14 **Дадали, Владимир Абдулаевич.**

Питание по науке: рационы для устранения недугов и поддержания здоровья / В. А. Дадали, Л. А. Алексеева, Д. В. Баёв. — Москва : Эксмо, 2025. — 240 с. : ил. — (Здоровье по науке. Современные рекомендации ведущих специалистов со всего мира).

ISBN 978-5-04-220974-1

Книга «Питание по науке» представляет собой уникальное практическое руководство по восстановительному питанию инутрицевитической поддержке организма, разработанное врачом-иммунологом Лией Алексеевой и паразитологом Дмитрием Баёвым в соавторстве с доктором химических наук, профессором Владимиром Дадали.

Книга содержит 17 детализированных протоколов питания для различных состояний организма: от антипаразитарных программ до поддержки организма при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Каждая глава представляет собой научно обоснованную систему, включающую:

- подробное объяснение механизмов развития заболеваний;
- конкретные рекомендации по питанию и образу жизни;
- точные дозировки витаминов, минералов и других нутриентов.

Особое внимание уделено практическим аспектам: авторы предлагают простые и эффективные методы планирования рациона, а также подробные таблицы содержания питательных веществ в продуктах.

УДК 615.874

ББК 51.230

© Власенко П.А., текст, 2025

© Власенко П.А., фото, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-220974-1

# СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО ОТ ПРОФЕССОРА В. А. ДАДАЛИ.....	7
ПРЕДИСЛОВИЕ.....	9
ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ И ОБЕСПЕЧЕНИЮ ВИТАМИНАМИ, МИНЕРАЛАМИ И ДРУГИМИ ПРИРОДНЫМИ СОЕДИНЕНИЯМИ .....	11
ПИТАНИЕ И НУТРИЦЕВТИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ПРИ АНТИПАРАЗИТАРНОЙ ПРОГРАММЕ.....	31
ПИТАНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ НУТРИЦЕВТИКОВ ПРИ ВОССТАНОВЛЕНИИ РАБОТЫ ПЕЧЕНИ .....	37
ПИТАНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ НУТРИЦЕВТИКОВ ПРИ ВОССТАНОВЛЕНИИ ФУНКЦИИ ЗРЕНИЯ.....	49
ПИТАНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ НУТРИЦЕВТИКОВ ПРИ ПОДДЕРЖАНИИ ФУНКЦИИ ЦИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.....	59
ПИТАНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ НУТРИЦЕВТИКОВ ПРИ ВОССТАНОВЛЕНИИ ЖЕНСКОЙ ПОЛОВОЙ ФУНКЦИИ (СПКЯ, МЕНОПАУЗЫ, ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНЫЙ СИНДРОМ, ОНКОЛОГИЯ) .....	67
ПИТАНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ НУТРИЦЕВТИКОВ ПРИ ВОССТАНОВЛЕНИИ МУЖСКОЙ ПОЛОВОЙ ФУНКЦИИ .....	79
ПИТАНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ НУТРИЦЕВТИКОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ .....	89
ПИТАНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ НУТРИЦЕВТИКОВ ПРИ ВОССТАНОВЛЕНИИ РАБОТЫ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.....	97

ПИТАНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ НУТРИЦЕВТИКОВ В ПЕРИОД ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА .....	111
ПИТАНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ НУТРИЦЕВТИКОВ ПРИ ВОССТАНОВЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ И ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОАРТРОЗА И ОСТЕОАРТРИТА ..	119
ПИТАНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ НУТРИЦЕВТИКОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОПОРОЗА .....	125
ПИТАНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ НУТРИЦЕВТИКОВ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ .....	133
ПИТАНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ НУТРИЦЕВТИКОВ ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ .....	147
ПИТАНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ НУТРИЦЕВТИКОВ С ЦЕЛЬЮ СНИЖЕНИЯ МАССЫ ТЕЛА .....	157
ПИТАНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ НУТРИЦЕВТИКОВ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ И ФИТНЕСЕ .....	165
ПИТАНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ НУТРИЦЕВТИКОВ ПРИ СИНДРОМЕ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ.....	171
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	179
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	183
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ .....	237

## ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО ОТ ПРОФЕССОРА В. А. ДАДАЛИ

**М**ы – это то, что мы едим. Эта простая истина, известная еще со времен Гиппократa, сегодня звучит как никогда актуально. В мире, где стресс, плохая экология и неидеальное питание стали нормой, организм человека все чаще испытывает дефицит жизненно важных веществ. Витамины, минералы, антиоксиданты и другие природные соединения – это не просто «полезные добавки», а фундаментальные кирпичики здоровья, от которых зависит работа каждой клетки, каждого органа, каждой биохимической реакции в теле.

Современная нутрициология – наука о питании – раскрывает удивительные возможности коррекции и даже профилактики многих заболеваний через грамотное использование микронутриентов. Магний помогает снизить тревожность и контролировать проявления гипертонии, витамин D – укрепить иммунитет, а омега-3 жирные кислоты способны снижать воспаление, лежащее в основе многих хронических болезней. Это не мифы, а доказанные наукой факты.

Эта книга – не просто сборник советов о витаминах. Это путеводитель по современным знаниям о том, как с помощью питания и нутриентов можно поддержать организм, замедлить старение,

повысить энергичность и даже помочь в борьбе с такими заболеваниями, как диабет, сердечно-сосудистые патологии или аутоиммунные расстройства. Здесь вы найдете не только информацию о роли каждого вещества в организме, но и практические рекомендации, основанные на исследованиях, чтобы вы могли осознанно подойти к заботе о своем здоровье.

Для врачей эта книга станет полезным дополнением к клиническому мышлению, напоминая, что иногда лучшим «лекарством» может быть вовремя восполненный дефицит. Для остальных читателей – простым и понятным руководством, которое поможет разобраться в море противоречивой информации о БАД и диетах.

Здоровье начинается с ежедневной заботы о себе.

Добавьте к удовольствию от еды пользу, и результат будет радовать вас каждый день.

*Биохимик, доктор химических наук, профессор Владимир Абдулаевич Дадали.*

*Доктор философии по натуральной медицине и сертифицированный консультант по нутрициологии Университета натуральной медицины Санта-Фе. Академик Балтийской педагогической академии.*

## ПРЕДИСЛОВИЕ

**К**аждый из нас хотя бы раз задумывался о важности полезного питания, так как рацион, состав и свойства продуктов имеют большое влияние на физическое и психологическое здоровье, развитие, трудоспособность и, конечно, на качество и продолжительность жизни.

Какие преимущества мы получаем, отдавая предпочтение полноценному здоровому рациону, в который входят в балансе все необходимые нутриенты? Перечислим основные:

- **снижение нагрузки на желудочно-кишечный тракт;**
- **нормальная работа иммунной системы;**
- **нормализация гормонально-метаболического баланса;**
- **заживление слизистых;**
- **адекватная работа органов детоксикации и очистки внутренней среды организма;**
- **нормализация массы тела;**
- **улучшение кровообращения и метаболизма;**
- **повышение тонуса нервной системы и психоэмоционального настроения.**

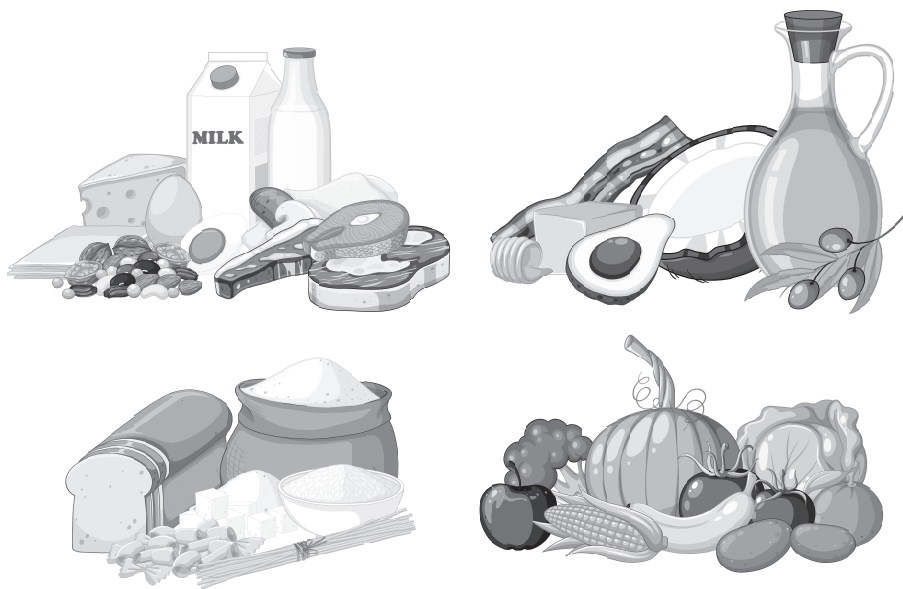
В разделах книги вы можете ознакомиться с «методом тарелки», а также «методом ладони» и легко применять их, организовав свое

питание. А самое главное и ценное в этом пособии то, что рекомендации составлены по протоколам доктора химических наук, профессора Владимира Абдулаевича Дадали! Здесь вы найдете подборки нутриентов, которые необходимы организму в различных его состояниях, например, при некоторых заболеваниях, а также в период физических нагрузок, когда организм испытывает особую нужду в питательных веществах.

# 1

## ГЛАВА

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ПИТАНИЮ И ОБЕСПЕЧЕНИЮ  
ВИТАМИНАМИ, МИНЕРАЛАМИ  
И ДРУГИМИ ПРИРОДНЫМИ  
СОЕДИНЕНИЯМИ



**П**итание большинства людей в XXI веке неполноценно. Вы спросите: «Как же так может быть, когда вокруг столько продуктов и можно купить что угодно? Проблема многих – лишний вес, а не истощение. И при этом мы плохо питаемся?» Организм большого количества людей недополучает некоторые жизненно важные элементы, а другие, в том числе и вредные, получает в избытке. Причина тому – неправильный выбор продуктов питания. Зачастую корзина людей в магазине наполняется по принципу «вкусно-сыт-

но-привычно». Так на столах появляются многочисленные продукты фабричного производства, яркие этикетки которых даже не скрывают, что в этой еде есть канцерогены, трансжиры, сомнительные искусственные добавки, море сахара или соли. Но если эти продукты так вредны, почему они до сих пор на полках магазинов? Потому что приносят прибыль. А потребителям часто проще купить колбасы и хлеба и тут же сделать бутерброд, а не кусок мяса, который долго готовится. Быстрее перекусить фастфудом или сладостями, чем готовить полноценные блюда. И вот, пичкая организм сомнительными продуктами не год и не два, люди однажды приходят за помощью к врачам, а те назначают лечение. Иногда медики говорят пациенту, что если он изменит питание, то его состояние улучшится и прием лекарств можно будет отменить (или снизить дозу).

**К сожалению, некоторым людям проще пить таблетки, чем изменить привычным «некачественным», но таким любимым продуктам. Но, если вы открыли эту книгу, вы не из их числа! Вы решили улучшить свое здоровье, а значит, и качество жизни с помощью самого естественного способа – питания. И эта и следующие главы вам помогут.**

Прежде чем переходить к разговору об основах правильного питания, скажем кратко о том, что еще важно для поддержания здоровья и на что мы можем повлиять. Речь о физической нагрузке. И не обязательно ходить в спортзалы, изнурять себя тренировками. Достаточно подняться на свой этаж по лестнице, а не на лифте, сделать простую зарядку, выйти на одну остановку раньше или сходить в магазин пешком. Конечно, хорошо, если вы запишетесь в бассейн, но, если вместо этого вы наполните день небольшими

активностями, для здоровья и даже для вашего настроения, это все равно будет гораздо лучше, чем бездействие. Физическая нагрузка способствует улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплению мышц и костей, повышает иммунитет, стимулирует выработку «гормонов счастья», снижает риск развития многих заболеваний. Но если у вас физическая работа, то, возможно, стоит, наоборот, добавить больше моментов отдыха. Всегда хороший вариант – поездка на природу. Только без пережаренных шашлыков с канцерогенами и избыточного алкоголя – помним о правильном питании!

Интернет пестрит информацией о всевозможных здоровых и модных диетах (с которыми, кстати, нужно быть осторожнее), и порой легко потеряться среди сотни советов, решить, что здоровое питание – это сложно, и отправиться в любимую точку фастфуда. Чтобы с вами такого не произошло, разместим далее основные принципы правильного питания, которых, оказывается, не так уж много и которые, к счастью, не так уж сложны.

- **Необходимо достаточное количество клетчатки (злаки, овощи, зелень, фрукты, ягоды, бобовые).**
- **Достаточное количество растительной и животной белковой пищи. Следует отдавать предпочтение рыбе и другим морепродуктам, включая их в рацион 2–3 раза в неделю.**
- **Включение в ежедневный рацион не менее 500 г свежих овощей и фруктов.**
- **Отказ от трансжиров (маргарин, спред, заменители молочного жира и продукты, изготовленные на их основе – выпечка; фастфуд; снеки – чипсы, крекеры, печенье, а также разные готовые «намазки» вроде бутербродных смесей тоже содержат трансжиры; жареная пища).**

- **Отказ от жирной и жареной пищи, изделий из белой муки, колбасных изделий, копченостей, готовых промышленных соусов, майонеза, кондитерских изделий (часто делаются на пальмовом масле и не лучшего качества!), газированных напитков и пакетированных соков.**

Возможно, прочитав список того, что при здоровом питании вам нельзя, вы задались вопросом: «А что же тогда есть?» Даем ответ ниже. С помощью конструктора вы сможете распланировать меню на некоторое время вперед и согласно этому составить список продуктов, необходимых к покупке.

**А вот и очередной полезный совет: приходите в магазин всегда сытые и со списком, покупайте продукты, например, раз в неделю, а не каждый день — все это поможет избежать импульсивных покупок, и в корзине (а значит, потом и в вашем желудке) не окажется бесполезных продуктов.**

### **Конструктор меню:**

**Завтрак.** Яичница-глазунья на сливочном масле/гхи/кокосовом, поджаренных помидорах, омлет (молоко коровье или растительное, если имеется лактазная недостаточность) + 1 целое яйцо + белок яйца + овощи/зелень), цельнозерновой хлеб/гарнир.

**Обед.** Первое блюдо (супы), картофель, запеченный в мундире/ крупы + рыба/мясо/птица/субпродукты/бобовые + овощи/зелень + 0,5 ст. ложки растительного нерафинированного масла.

**Перекус.** Творожная запеканка + фрукты или орехи до 15–20 г + фрукты или сэндвич из цельнозернового хлеба + мясо птицы/