

МАСТЕР
ЗДОРОВЬЯ

Т.А. Пугачева,
И.В. Медведева

**ЕДА
ВМЕСТО
ЛЕКАРСТВ**



Издательство АСТ
Москва

УДК 613.24
ББК 51.23
М42

ДИСКЛЕЙМЕР:

Данная книга носит информационный характер и не является заменой консультации со специалистом. При возникновении вопросов по здоровью обязательно обратитесь к врачу.

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

**Пугачева Татьяна Анатольевна,
Медведева Ирина Васильевна**

М42 Еда вместо лекарств / Т.А. Пугачева, И.В. Медведева, при участии Ольги Копыловой — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 272 с. — (Мастер здоровья).

ISBN 978-5-17-183963-5

Натуральные продукты питания — это природные лекарства с уникальными свойствами. Природа уже создала все лекарства для нас — просто включите их в свой рацион! Ну а «мертвую» еду, которая подрывает здоровье, пришло время выбросить в мусорный контейнер.

Вы узнаете, как составить рацион, чтобы не просто похудеть, но и предупредить развитие серьезных заболеваний: от сердечно-сосудистых патологий до онкологии. Книга учит осознанному подходу к выбору продуктов, объясняет сложные процессы (роль калия и магния, гликемический индекс, баланс микрофлоры) простым и понятным языком.

Внутри — не только теория, но и готовые семидневные меню и рецепты, которые помогут вам начать новую жизнь уже сегодня. Это фундаментальный труд, возвращающий нас к главной истине: наше здоровье напрямую зависит от того, что у нас в тарелке.

**УДК 613.24
ББК 51.23**

ISBN 978-5-17-183963-5

© Т.А. Пугачева, И.В. Медведева, текст, 2026.
© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2026.

ОГЛАВЛЕНИЕ

СКАЖИ МНЕ, ЧТО ТЫ ЕШЬ.....	8
БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЕДА.	10
НЕ ВСЯКАЯ ЕДА – НА ЗДОРОВЬЕ	12
ПИЩА, КОТОРАЯ ЛЕЧИТ.	17
САХАРА, КРАХМАЛЫ, ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА	18
Сахара	19
Крахмалсодержащие углеводы	19
Не все углеводы одинаковы. Гликемический индекс	20
Растворимые и нерастворимые пищевые волокна	24
ЖИРНАЯ ПИЩА НЕ НАСЫЩАЕТ!	27
Насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты	29
Трансжиры, или осторожно, маргарин!	31
Родственник жира – холестерин	32
Здоровое сердце эскимосов	37
Рыбий жир побеждает депрессию	40
Выбираем рыбу, не накапливающую ртуть	42
Ода оливковому маслу	43
КРУГОВОРОТ БЕЛКА	44
Как рассчитать количество белка, нужное именно вам	45
Соя – королева растительного белка	47
Трансгены: пища Франкенштейна	49
Рыба – идеальный продукт	51
Молоко: пить или не пить	52
ПОДРУЖИТЕСЬ С БАКТЕРИЯМИ.	53

Пробиотики для долгожителей	53
Пребиотики побеждают остеопороз	56
НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРО МИНЕРАЛЫ	57
Кальций: здоровые кости и нормальный вес	57
Вяленая рыба и остеопороз	58
Как доставить кальций	
по назначению	59
Магний снижает давление	61
Хром из овощной кожуры	62
Дефицит йода недопустим	62
ЗЛАКИ: НЕСКОЛЬКО СЛОВ В ЗАЩИТУ	63
Долгожители Окинавы	65
Финский феномен	66
Целебные свойства злаков	67
КЛЕТЧАТКА – НАШ ГЛАВНЫЙ САНИТАР	69
Запоры? Клизма не поможет	69
Клетчатка – защита от болезней сердца, ожирения,	
гипертонии	71
Клетчатка предотвращает рак	73
Расчет индивидуальной нормы пищевых волокон	75
ФИТОВЕЩЕСТВА ВМЕСТО ТАБЛЕТОК	77
Цвет имеет значение!	77
Как фитовещества нас защищают	79
Помидоры против рака предстательной железы	82
Фитоэстрогены облегчают климакс	83
Фитостеролы выводят холестерин	83
Молодильные яблочки	84
Яблоко в таблетке? Придется подождать	85
Метод пищевой нейтрализации Годара	87
Косметика «изнутри»	88
Продукты против старения кожи	89
Что же коже не по вкусу	91
Калий и магний против сердечных аритмий	91
О том, как мясо влияет на диабет	94
Цена вопроса – сердце	95
Онкологи против низкоуглеводных рационов	98

Противораковые продукты	99
Продукты с антираковыми свойствами	104
Кислота разрушает не только эмаль зубов	105
Угроза остеопороза	106
Едим мясо – теряем кальций	108
О бедных почках замолвите слово	109
Едим мясо – приобретаем камни в почках	110
Сахарный диабет и белковая диета	111
Неприятный запах изо рта	114
Полюбите «медленные» углеводы	115
ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ	117
Всемирная организация здравоохранения рекомендует:	118
ОТ ЖИРОВ ОТКАЗЫВАТЬСЯ НЕЛЬЗЯ!	120
Средиземноморская диета: пример для подражания	123
Оливковое масло ежедневно	124
УГЛЕВОДЫ МЕДЛЕННОГО ДЕЙСТВИЯ	125
Утренний салат красоты	127
Выбираем рис	129
Мексиканский соус сальса	130
В защиту макарон	131
Овощной соус для макарон	134
Соус с морепродуктами	134
Пять порций овощей и фруктов каждый день	135
Техника приготовления свежесжатого сока	136
Пищевые волокна: битва за каждый грамм	138
Осторожно, биодобавки	140
«ЛЕГКИЕ» БЕЛКИ	141
Предпочтение белому мясу	141
Верните рыбу на заслуженное место	142
Frutti del mare	143
Как готовить морепродукты	144
Салат из кальмаров	145
Салат из авокадо и креветок	145
Плов из морепродуктов	146
Морской коктейль с оливками	146
Не забудьте о бобовых	146

ЛИШНИЕ ПРОДУКТЫ.	148
Алкоголь – очень умеренно	148
Убираем со стола солонку.	148
Сокращаем калории шаг за шагом.	150
Как рассчитать свой суточный рацион	151
Завтракаем, чтобы не поправляться.	152
Завтракаем, чтобы поумнеть	153
О пользе кислородных нагрузок.	153
Выбираем продукты в магазине.	156
ЕДА, КОТОРАЯ УБИВАЕТ	161
СЕМЬ ВРАГОВ ХОРОШЕЙ ФИГУРЫ.	162
Индекс массы тела. Талия как критерий здоровья и долголетия	169
Худощавые долгожители	172
Метаболический синдром.	173
ДИЕТЫ УБИВАЮТ	175
Как мы зарабатываем камни в желчном пузыре	177
Как мы теряем способность иметь детей	178
Культ стройности или при чем тут здоровье?	180
Идеальный подход к питанию	184
Пирамида питания и «метод тарелки»	185
Риски для здоровья при калорийности рациона ниже 600 ккал.	188
Продукты нон-грата	189
В топку «неправильные» углеводы.	192
Пустые калории	192
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Рационы, но не диеты!.	196
НИЗКОЖИРОВОЙ РАЦИОН. ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ.	196
РАЦИОН НА ОСНОВЕ СРЕДИЗЕМНОМОРСКОЙ ДИЕТЫ. ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ.	201
ОВО-ЛАКТОВЕГЕТАРИАНСКИЙ РАЦИОН. ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ.	205

НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН. ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ (КАЛОРИЙНОСТЬ 1400-1600 ККАЛ).....	210
ОЧЕНЬ НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ РАЦИОН БЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ СМЕСЕЙ. ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ.	215
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Диеты, заслуживающие внимания.	219
ДИЕТА МИШЕЛЯ МОНТИНЬЯКА.	219
Фаза 1 – потеря веса	219
Примерное семидневное меню фазы 1.	221
Фаза 2 – поддержание и стабилизация веса	224
Примерное семидневное меню фазы 2.	225
ДИЕТА «ЮЖНОГО БЕРЕГА» АРТУРА АГАТСТОНА. ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ.	229
Основные принципы питания в 1-й фазе.	229
Примерное семидневное меню фазы 1.	230
Основные принципы питания в фазе 2	234
Примерное семидневное меню фазы 2.	235
Основные принципы питания в фазе 3	239
Примерное семидневное меню фазы 3.	239
МАКРОБИОТИЧЕСКАЯ ДИЕТА. ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ.	243
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.	248
НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ РАЦИОН ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАПОРАХ	248
НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ РАЦИОН ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ	253
НИЗКО-СОЛЕВОЙ РАЦИОН ДЛЯ БОЛЬНЫХ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ	257
НИЗКОЖИРОВОЙ РАЦИОН ДЛЯ БОЛЬНЫХ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ СЕРДЦА.	262
СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ.	267

СКАЖИ МНЕ, ЧТО ТЫ ЕШЬ...

«Каждый фрукт, овощ, злак, любое съедобное растение — это уникальное произведение природы, и это нечто неделимое. Раскладывать натуральные продукты питания на составляющие — витамины, фитовещества, жиры, белки и углеводы — совершенно бессмысленно, потому как в каждом съедобном растении есть нечто большее. Важны пропорции, важно само сочетание природных компонентов, некая живая сила, делающая каждый овощ, фрукт или ягоду настоящим природным лекарством с уникальными свойствами. Чем глубже мы познаем природу, тем очевидней истина — продукты питания больше, чем еда. Это природные лекарства».

*Авторитетный французский врач, ведущий
медицинской программы на радио Еurore 1
Жан-Франсуа Лемуан*

«Когда мы говорим, что продукт полезен и имеет уникальный химический состав, это правда. Но это не означает, что, включая его в рацион в больших количествах, мы обеспечим этим профилактику заболеваний. Профилактическое питание — это не один продукт, и не группа продуктов. Это рацион, который грамот-

но сочетает в себе разные продукты. Диета, состоящая только из яблок и моркови, точно так же вредна, как диета из одних конфет».

*Доктор медицинских наук, профессор,
автор учебника «Гигиена питания»
Алексей Королев*

«Питание — практически единственное средство, которое может значительно увеличить продолжительность жизни. Если люди научатся культивировать нужную микрофлору в кишечнике, нормальной продолжительностью жизни будет считаться не 70 лет, а в 2 раза больше».

*Биолог, лауреат Нобелевской премии в области
физиологии и медицины
Илья Мечников*

БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЕДА

Натуральные продукты питания — это природные лекарства с уникальными свойствами. Из этой книги вы узнаете, как питаться, чтобы не болеть. Природа уже создала все лекарства — просто включите их в свой рацион! Ну а мертвую еду, которая подрывает здоровье, пришло время выбросить в мусорный контейнер.

Отправляем в мусорный контейнер

- Продукты, в которых «притаились» трансжиры
- «Мертвые» кисломолочные продукты
- Опасные биодобавки
- Сорта рыбы, накапливающие ртуть
- Трансгены — пища Франкенштейна

Покупаем с оглядкой

- Соленые продукты: чипсы, закваски и засолки
- Сладкие напитки, газировку
- Красное мясо в больших количествах
 - Едим много мяса — теряем кальций
 - Едим много мяса — приобретаем камни в почках

Включаем в рацион

- Пробиотики и пребиотики
- «Живые» кисломолочные продукты

- «Белое» мясо и «легкие» белки
- Овощную кожуру на десерт!
- Фитовещества вместо гормональных таблеток
- Нерафинированные углеводы
- Продукты с антираковыми свойствами
 - Программа Национального института рака США «Пять в день»
- Продукты — главные защитники сердца и сосудов
- Продукты против сердечных аритмий
- «Магниевые» продукты — против гипертонии
- Продукты против старения кожи
- Рыбий жир против депрессии
- Выводящие холестерин продукты, содержащие пектины и камеди
- Продукты, выводящие токсические металлы, пестициды и радионуклеиды

Изучаем и делаем выводы

- Как цвет продуктов влияет на здоровье
- Как доставить кальций по назначению
- Как поддерживать баланс кальция и фосфора в питании
- Как очистить организм с помощью клетчатки
 - Пищевая нейтрализация Годара

Это вам тоже пригодится

- Меню для ваших бифидобактерий
- Средиземноморская диета
- Рецепты долгожителей
- И многое-многое другое!

НЕ ВСЯКАЯ ЕДА – НА ЗДОРОВЬЕ

Не всякая еда — на здоровье. Не всякая книга — на пользу. Многие из нас остаются в растерянности по поводу того, какую пищу следует употреблять. Огромное количество различных книг с советами и панацеями в отношении питания только создают путаницу, а опубликованные в них теории часто противоречат друг другу.

Основная масса популярных книг написана про диеты — и чаще всего про Fad-диеты, в переводе что-то вроде чудных, чудаковатых. Созданы они актерами, политиками и другими публичными людьми, не знакомыми с принципами сбалансированного питания. Или горе-диетологами, пожелавшими заработать на созданном ими искусственно «новом» подходе к питанию. Многие из таких диет «именные».

Конечно, чтение объемных книг по вопросам питания требует времени. Когда его не хватает, мы находим выход в быстрой помощи интернета. Существуют интернет-форумы, где общаются между собой единомышленники. Психологическая поддержка, обмен знаниями, обсуждение наболевших проблем, и все это — не выходя из дома. Но не стоит забывать: от человека к человеку иногда передается только часть знаний, нередко вырванная из основного контекста, а достоверная информация соседствует с непроверенной! В самом же неблагоприятном варианте общение в интернет-форумах может приводить к моментальному рас-

пространению мифов о питании и ожирении. Бывает, что источниками таких мифов становятся недобросовестные коммерческие компании, пропагандирующие определенные продукты для снижения массы тела, пищевые добавки и фитопрепараты.

И вот здесь нас подстерегает опасность. Возникают необоснованные предположения, что определенные продукты, их компоненты или пищевые добавки могут излечивать тяжелые заболевания. Другие важные продукты, наоборот, объявляются врагами и полностью исключаются из питания, причем «черный» список может расширяться до бесконечности.

Перепады наших пищевых пристрастий не поддаются здравому смыслу: вчера мы объявляли войну жирам, сегодня — углеводам.

Бросаясь из крайности в крайность, испытывая на себе все новые теории питания и лекарства, мы забываем очевидное: только индивидуальная система питания плюс физические нагрузки — лучший способ достижения здоровья и долголетия.



К сожалению, отличить достоверную информацию от сомнительной непросто. Самый лучший вариант — обратиться за помощью к профессионалу — возможен далеко не всегда. Статистика говорит: даже в развитых странах за консультациями по вопросам питания обращаются не больше 1 % населения. В США — стране,

известной вниманием граждан к собственному здоровью, — когда-либо консультировались с диетологами меньше половины больных. А если специалисты недоступны, остается единственный выход — читать на интересующую тему как можно больше. Но тогда возникает другой вопрос.

Как выделить в море информации о питании ту, которая заслуживает внимания и доверия?



Увы, если примеры удачного применения диет мы легко находим в каждой газете, то узнать об их неприятных последствиях можем порой только из собственного горького опыта.

Вот несколько признаков, по которым вы сможете отличить явно опасную и непрофессионально составленную диету:

- диета обещает очень быстро снизить массу тела;
- авторы диеты подчеркивают ее нетрадиционность;
- диета кратковременна;
- диета резко ограничивает или исключает целые группы продуктов;
- диета состоит из небольшого набора продуктов;
- диета конкретно определяет, что должно быть съедено и в какое время;
- диета «подходит всем»;
- диета требует обязательного применения различных добавок.

К сожалению, именно такие «радикальные» и «непримиримые» диеты часто оказываются самыми популярными.

Удивительно, но, пытаясь продумать свою жизнь до мелочей, систему питания мы «выбираем сердцем».



Почему так происходит? Над этим стоит задуматься. Может быть, кто-то продолжает верить в чудеса. А может быть, кому-то нравятся конкретные указания свыше: «ешь это» и «не ешь это». Правда, переложив ответственность за свое здоровье на других, мы теряем возможность контролировать ситуацию.

Поэтому давайте вернем себе утраченный контроль и начнем анализировать то, что нам предлагают. Если вы человек любознательный и хотите «во всем дойти до самой сути», избегайте книг, рекламирующих экстравагантные рационы. С доверием можно относиться к публикациям результатов научных исследований, но важно понимать: даже грамотное исследование с корректно сформулированными результатами само по себе не может являться основой для клинической практики. Своевременно отслеживать происходящие в науке изменения под силу только профессионалам. Они понимают, что полученные данные могут по-разному интерпретироваться, а для достижения единого мнения по какому-либо вопросу могут потребовать-