



СЕРГЕЙ МАЛОЗЁМОВ
ВРАЧ, ТЕЛЕВЕДУЩИЙ

ГЛЮКОЗА РЕШАЕТ

ПОШАГОВЫЙ ПЛАН С РЕЦЕПТАМИ

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ САХАРА В КРОВИ,
ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ТЯГИ
К СЛАДКОМУ И ОБРЕТЕНИЯ
СТРОЙНОСТИ



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 615.874
ББК 51.230
М19

Малозёмов, Сергей Александрович.

М19 Глюкоза решает. Пошаговый план с рецептами для снижения сахара в крови, избавления от тяги к сладкому и обретения стройности / Сергей Малозёмов. — Москва : Эксмо, 2026. — 416 с.

ISBN 978-5-04-230803-1

В новой книге известный телеведущий и врач Сергей Малозёмов берётся за один из самых коварных продуктов на нашей кухне — сахар! Почему тяга к сладкому запрограммирована в нас эволюцией и как это эксплуатирует пищевая индустрия? Что происходит с печенью ребёнка, который каждый день пьёт сладкую газировку, — и можно ли это обратить вспять? Стоит ли верить «натуральным» альтернативам — мёду, кокосовому сахару, сиропам агавы и топинамбура — и безопасны ли сахарозаменители? В книге обобщены новейшие исследования современных учёных, а собеседниками автора становятся ведущие мировые эксперты по метаболизму сахара в нашем организме. Финал — пошаговая система с рецептами, которая помогает мягко и без надрыва избавиться от сахарной зависимости.

**УДК 615.874
ББК 51.230**

© АО «Телекомпания НТВ», текст, фото, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-230803-1

Содержание

Предисловие. Зачем я написал эту книгу? 17

Введение. Сладкий мир: как сахар захватил планету.	22
Индиана Джонс и волшебное зелье	22
«Тростник, который даёт мёд без пчёл».	23
«Белое золото» на аптекарских весах	26
Ром, рабы и зарождение сахарной промышленности	27
Тёмная сторона сахарного дефицита	29
Двенадцать фунтов смертельной отравы	31
Наполеон, свёкла и новый вид сахара	33
Сорок килограммов в год — и нам всё мало	34
А что, если бы сахар открыли сегодня?	36

ЧАСТЬ I НАУЧНОЕ РАССЛЕДОВАНИЕ. ЧТО ТАКОЕ САХАР И КАК ОН РАБОТАЕТ ВНУТРИ НАС

Глава 1. Химия вкуса: почему нас так тянет на сладкое?	41
---	-----------

Наука вкуса: Как работают рецепторы, почему любовь к сладкому — эволюционный механизм выживания.	41
Почему кошка приносит вам еду — и что это говорит о нашей тяге к сладостям	41
Два гена, которые не могут друг без друга.	43
Как природа изобрела этот притягательный вкус — и зачем	45
Динозавры не ели яблок.	47
Почему кое-кто остался без десерта	47
Рецептор венериной мухоловки.	50
Человек по фамилии Сахар.	51
Когда рецептор согласился позировать.	53
Генетическая лотерея: почему все сладкоежки разные.	55
Когда размер имеет значение	57
Орган, который не терпит обмана	60
Тайная жизнь рецепторов.	62

Иллюзия выбора: кто на самом деле выбирает нашу еду? О привычках, идущих из детства, и мощном влиянии пищевой индустрии.. . . .	64
Дело о пропавшей силе воли. Кто выбирает за нас?.	64
Семьдесят процентов на автопилоте.	65
Диета, которая полнит	67
Как вкус рождается раньше самого ребёнка	69
Окно, которое захлопнется через два года.	72

Дедушка, который хотел как лучше.	73
Как мы крадём здоровье у своих детей (и не догадываемся об этом).	75
Морковка, которая вкуснее.	76
Тысяча роликов в год.	77
Что с этим делать?	78
Дело о пропавшей силе воли: кажется, пазл сложился.	79
Трюки из психологии, взломавшие наш аппетит.	80
От солдатских пайков к «точке блаженства».	82
«Общество мёртвых томатов»	83
За гранью блаженства: арсенал пищевых хакеров	85
Инженеры вкуса и дым сигарет с ментолом.	87
Нейробиология сахара: как он воздействует на мозг, стимулируя центры удовольствия и вызывая выброс дофамина. Формирование зависимости по механизму, сходному с наркотическим	95
Как сахар захватывает мозг.	95
Смертельный рычаг	95
Как мы путаем предвкушение с удовольствием	97
Что делает мозг, когда его кормят обещаниями	99
Кишечник — тайный дирижёр наших желаний	102
Четыре всадника сахарного апокалипсиса.	105
Запой	106
Синдром отмены (ломка)	107

Тяга и срывы.	107
Перекрёстная сенсibilизация	107
Всего три недели — и мозг уже не узнать	108
Почему спор о сахарной зависимости ещё не закрыт.	109
Как стресс замыкает «кортизоловую петлю» и подкармливает тягу к сахару.	110

Глава 2. Азбука сахаров — зачем они

организму?	113
-----------------------------	-----

Просто о сложном: как сахар усваивается

в организме. Роль инсулина	113
Зелёные фабрики на подоконнике.	114
Главная валюта планеты	116
Двое из ларца: почему калории — это ещё не всё	118
Конвейер по разборке молекул: что происходит у нас внутри	119
Почему эволюция сделала ставку на глюкозу?	120
Как сахар попадает в кровь?	121
Смертный приговор, который удалось отменить	124
Гормон со связкой ключей: что на самом деле делает инсулин	126
Тихая диверсия: как фруктоза взламывает нашу печень	128
Почему цельные фрукты — наши друзья	130
Те же калории — но разные последствия.	132
А как же гликемический индекс?	134

Двуликий сахар: анатомия идеальной ловушки	137
Великий клеточный саботаж: почему ключи перестают открывать двери.	138
Синдром Икс: как врачи проморгали злодея	140
«Ничего не тратим. Всё — в запасы!»	142
Бета-клетки: они не умирают, а забывают, кто они такие	145
Можно ли повернуть диабет вспять?	146
Печень, которая слышит только то, что хочет	148
Дети не пьют, но их печень умирает	149
Заблокировать фруктозу изнутри?	152
Датчик на руке: как биохимия вошла в моду	154
Как сахар расшатывает обмен веществ: итоги	156

**«Невидимые убийцы»: как сахар
портит белки, разжигает воспаление**

и бьёт по сердцу	157
Секрет идеальной корочки, или почему пекари и эндокринологи говорят об одном	157
Молекулярный мусор, который нас старит.	158
Анализ, который вы, возможно, уже сдавали	159
Эпоксидная смола в коллагене	160
Пожарная сигнализация, которая не выключается.	161
Когда двигатель чадит	164
Как сахар помогает строить бляшку в артерии. . . .	165
Сорок килограммов и тридцать лет жизни.	166
Как прикрутить огонь.	168
Сахар в норме — а здоровья нет?	169

Глава 3. Поле битвы: кишечник.

Как сахар влияет на микробиом.	175
Мегapolis у нас в животе.	175
Торговец сукном и его «маленькие животные».	176
Йогурт, обещавший бессмертие.	177
Эксперимент, после которого стало не по себе.	178
Бактерии, которые не вернутся	180
Операция, о которой не принято говорить за столом.	181
Иммунитет — так вот где он живёт!.	182
«Отличники» и «двоечники» нашего кишечника.	184
Нерв, который заблудился.	185
Если бы блуждающего нерва не было.	188
«Хэнгри»: куклы вуду и уровень глюкозы.	190
Как фастфуд глушит сигнал.	192
Чем кормить «хороших бактерий»	194
Завтрак как важное сообщение.	196
Сардины, ягоды и другие союзники	199
Почему сахар — любимое блюдо «плохих бактерий»	203
Защитники сдают позиции	206
Кандида расправляет крылья.	207
«Дырявый кишечник» и воспаление.	208
90% серотонина живут в животе	209
Средство от депрессии — в кастрюле с чечевицей?.	211
Фруктоза и тревога: под ударом каждый второй	214
Воздушный шарик в животе	217

ЧАСТЬ II

САХАР В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ. МИФЫ, ПРАВДА И МАРКЕТИНГ

Глава 4. Скрытый сахар: где он прячется

и как его найти 221

Детектив на собственной кухне 221

Как мы дошли до жизни такой. 223

Почему сахар не всегда стоит первым. 224

Почему мы всё это не читаем?. 227

Тур по супермаркету: где сахар прячется

чаще всего 228

Молочный отдел 228

Хлеб и выпечка. 230

Каши и готовые завтраки 230

Мюсли и гранола 231

Соки и напитки 232

Соусы и приправы. 233

Мясные полуфабрикаты 235

Замороженные продукты 235

Невидимые помощники пищевой индустрии 236

Антирекорд по-британски 239

Как применить эти знания в магазине: итоги 240

Глава 5. Якобы здоровые альтернативы:

от «натурального» тростникового сахара

до «полезных» сиропов 246

Прилавок добрых намерений 246

Низкокалорийная совесть. 247

Эффект, которому сто лет	250
Суп, который не кончался	252
Профессор, который выжимал кровь из камня . . .	253
Хлам с биографией	256
Нейроны верят на слово	257
Мода, которая обошлась очень дорого	259
Четыре мифа на сладкое	261
<i>Миф № 1. «Коричневый сахар полезнее белого»</i>	261
<i>Миф № 2. «Фруктоза — здоровая альтернатива сахару»</i>	269
<i>Миф № 3. «Сиропы агавы и топинамбура — премиум-замена сахару»</i>	271
<i>Миф № 4. «Мёд полезен, им можно заменять сахар»</i>	279
Подводим итоги	288

Глава 6. Сахарозаменители: спасение

или ловушка?	291
Бесплатное удовольствие: где ловушка?	291
Три героя, которые нашли «волшебную таблетку»	292
Кто прав, кто виноват и что делать?	293
Что такое подсластитель?	294
Галерея персонажей: всё началось с сахарина. . . .	295
<i>От случайности до скандала.</i>	296
<i>Цикламат и сладкая сигарета.</i>	297
<i>Аспартам. Паспортные данные.</i>	298
<i>Ацесульфам калия — вечный второй номер. . . .</i>	298

<i>Сукралоза: неудавшийся инсектицид</i>	299
<i>Эритрит, ксилит и компания</i>	299
<i>Неотам и адвантам: слаще</i>	
<i>в двадцать тысяч раз</i>	300
<i>Стевия, сладкий гость из Парагвая</i>	300
Дело аспартама: как из реальных фактов	
вырос миф.	301
<i>Аспартам, огурцы и алоэ.</i>	306
Дело стевии: проверьте ваши гормоны.	307
<i>Теория 1. Стевия как природный</i>	
<i>контрацептив</i>	308
<i>Теория 2. Стевия — нарушитель</i>	
<i>гормонального фона</i>	308
<i>Теория 3. Влияние на фертильность мужчин . .</i>	309
<i>Теория 4. Связь с раком и мутациями.</i>	309
<i>Итог</i>	310
Сукралоза: что не так с термостойким	
подсластителем.	310
Эритрит: сюрприз 2023 года	312
Пирожные в торговом центре: а на вкус-то как?	315
Микробы тоже имеют право голоса	316
Парадокс диетической колы	317
Обманутый повар внутри нас	318
Кому, когда и сколько? Так подсластители —	
добро или зло?	319
<i>Кому подсластители будут полезны?</i>	320
<i>Кому стоит быть осторожнее?</i>	320
<i>В каком режиме это разумно?</i>	321
Приговор подсластителям от ВОЗ.	321

Глава 7. «Лёгкий способ» снизить потребление сахара: моя пошаговая

система.	324
Бухгалтер, который собрал вечный двигатель.	324
А в чём, собственно, была его идея?	327
Что показали эксперименты на курильщиках.	328
Дрель за стеной, которая перестала вас бесить	330
Анатомия обещания, которое слишком хорошо звучит	333
Почему с сахаром этот номер не проходит?	335
«Здравствуйте, меня зовут Марина, я сахарный алкоголик...	337
Почему «бросаю с понедельника» обречено на провал.	338
Ложка уксуса и три четверти торта	340
«Правильный» порядок еды	342
Тридцать «да» вместо одного большого «нет»	344
Поле боя номер один — кухня	344
Битва, которую мы проигрываем в магазине	347
Тело просит своё.	348
Иногда это просто грусть.	350
Как пережить соблазны: трудные ситуации	354
Лекарство из пасти ящерицы: новая эпоха борьбы с ожирением	356
Семаглутид: «волшебный укол»	358
Тёмная сторона сенсации: побочные эффекты	360
Лекарство от алкоголя, которого никто не просил.	362

Люди стали меньше есть — и это почувствовала	
экономика	363
Своя ампула ближе к телу.	364

Глава 8. Осознанное питание: как получать больше удовольствия от еды, съедая

меньше сахара 367

Съесть меньше, почувствовать больше:

гастрофизика и прочая магия 367

Почему еда — это не только вкус 368

Гастрофизика в действии: как обмануть

рецепторы (они не будут в обиде) 370

Магия цвета и формы 371

Тишина на вкус слаще 374

Свет, от которого хочется добавки 376

Почему чай без сахара кажется пресным 376

Главный обманщик — это нос 377

Осознанное питание: как вернуться

в собственную тарелку 378

Анатомия голода: физика против эмоций 379

У эмоционального голода есть типичные

спутники 380

Странное упражнение с одной изюминкой 382

Подводим итоги 384

Глава 9. Кулинарный практикум.

Рецепты «живой еды» без добавленного

сахара. 385

Когда сахар больше не командует парадом. 385