

ТЕОРИЯ  ЗАГОВОРА

МИХАИЛ МАМАЕВ · АНДРЕЙ СЫЧЕВ

ПРАВДА О ДИЕТАХ И КРАСОТЕ



**Москва
2018**

УДК 613.2
ББК 51.230
М22

Литературный редактор *А. Василевская*

Художественное оформление *С. Хозина*

В книге использованы иллюстрации *Е. Вергузовой*

Мамаев, Михаил Алексеевич.

М22 Теория заговора. Правда о диетах и красоте / Михаил Мамаев, Андрей Сычев. — Москва : Эксмо, 2018. — 288 с.

ISBN 978-5-04-095811-5

Программа «Теория заговора» на Первом канале за годы своего существования накопила огромный опыт противодействия маркетинговым ловушкам. Здесь собран концентрат полезных советов и важных инструкций, следуя которым, вы: перестанете быть марионеткой корпораций, научитесь получать только качественные услуги и приобретать хорошие товары, начнете питаться действительно здоровой пищей!

УДК 613.2
ББК 51.230

© Мамаев М., Сычев А. 2018
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2018

ISBN 978-5-04-095811-5

Оглавление

Предисловие 7

**ХОЧЕШЬ БОЛЬШОЙ И ЧИСТОЙ... КРАСОТЫ?
ЧЕМ И КАК ЗАМАНИВАЮТ ПОКУПАТЕЛЬНИЦ
ПРОДАВЦЫ «ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ» 11**

Не кладите это внутрь себя. Продукты,
которые просто не нужно покупать..... 21

Продукты, не приносящие никакой пользы..... 36

Продукты, от которых вы гарантированно
прибавите в весе 45

Продукты, избыточно разжигающие аппетит 65

Продукты, приближающие вас к инфаркту 74

**ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО — ЧТО БЫ ТАКОЕ
СЪЕСТЬ И: ПОДНЯТЬ ИММУНИТЕТ, БЫСТРЕЕ
ПОБЕДИТЬ ПРОСТУДУ И ГРИПП. 81**

Главный противопростудный витамин 84

Зеленая, скользкая... лечебная колбаса?!..... 90

Единорог не доится. А вот лошадь — может!..... 94

Действительно ли это поможет при простуде?..... 98

Избавиться от токсинов 102

Процедуры, которые помогут ускорить
выведение токсинов 109

Преодолеть постоянное чувство голода 114

Хочешь есть? Съешь яблоко. Не хочешь яблоко — не хочешь есть. И другие мифы	115
Помочь организму быстрее сжечь жир.	129
Жир, который не отложится на наших боках	152
ОМОЛОДИТЬСЯ	161
Узнать, в чем польза экзотических продуктов	173
Получить «плюс двадцать единиц к продолжительности жизни» и «подзарядить батарейки».	186
Провести успешное свидание	204
ДИЕТЫ И СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ	213
Лакмусовая бумажка: кислая и щелочная среда внутри организма	216
Голодание: до, после или вместо диеты?	223
Экспресс-диеты: быстрый эффект, но надолго ли?	231
Модные диеты, или Диет-хакинг	238
Что пить, чтобы не есть	255
Диета против развода: как это работает?	263
Что едят самые стройные, богатые, красивые и знаменитые женщины планеты?	272

Предисловие

Когда мы растем, пища помогает нашему телу развиваться. Из питательных веществ — нутриентов, — как из кирпичиков, складываются ткани и системы организма. Всю жизнь мы будем тесно связаны со своим питанием, которое определяется не только страной проживания, личными желаниями и пристрастиями, но и финансовыми возможностями, и убеждениями, и сменой сезонов, и ближайшим окружением... Еда — гораздо большее, чем просто топливо для тела, с ее помощью мы можем познать мир, она участвует в определенных социально обусловленных действиях. Так нужно ли удивляться, что мы уделяем столько внимания пище?

Если и впрямь «мы то, что мы едим», то кто бы отказался позавтракать красотой, пообедать молодостью, выпить чай с долголетием и поужинать здоровьем? К сожалению, производители продуктов питания обещать могут что угодно, а на деле стремятся получить выгоду, и не важно, что люди будут обмануты в своих ожиданиях.

Покупая товар, на котором написано «в два раза больше белка», можно получить в придачу еще и в два раза большее количество сахара — и не похудеть и оздоровиться, а приобрести две складки на талии по цене одной. Уверившись, что дорогая рыба — самая полезная еда, можно положить в свою тарелку изрядную порцию тяжелых металлов и ртути на гарнир.

Программа «Теория заговора» проводит независимые экспертизы, дотошно выясняя подробности производства и особенности употребления в пищу продуктов у врачей разных специальностей и ученых-исследователей именно для того, чтобы развенчать мифы об одних товарах и, может быть, вывести из тени другие, которые действительно приносят пользу. Ведь продукты, помогающие бороться с лишним весом, насыщающие организм витаминами, продлевающие жизнь, выводящие из крови токсины, существуют, только они лежат не на тех полках, на которые указывает «волшебная красная стрелка» иллюзиониста-маркетолога. Много анонимных добровольцев участвовали в экспериментах, сидели на экспресс-диетах, пробовали экзотические процедуры ради того, чтобы вы, взяв в руки эту книгу, удивились, как все легко и просто, и больше не позволяли себя обмануть ни знаменитым блогерам, ни всезнаю-

щему Интернету, ни проплаченным отзывам на диет-сайтах.

Богатые, знаменитые, стройные и успешные звезды — модели, актрисы, певицы — такие же люди, как и вы: законы физиологии для всех почти одинаковы. Да, они много работают над своей внешностью, но и у них тоже нет своей личной домашней лаборатории, в которой можно проверять каждый овощ, фрукт или йогурт на соответствие нормам. Наша программа собрала для вас лучшие рецепты стройности, причем не требующие грандиозных денежных затрат.

«Теория заговора» не знает вопросов, которые было бы стыдно задавать производителю, продавцу в магазине и на рынке, руководству овощной базы и директору мясокомбината или рыбной фермы. В нашей программе мы спрашивали, проверяли, требовали, уточняли, выясняли и не верили на слово — только цифрам, результатам исследований и личному опыту экспериментаторов. Опыт, полученный таким способом, практически бесценен.

Оказывается, жирные продукты сделают вас здоровыми, энергичными и... стройными! Оказывается, полезнейшее оливковое масло — на втором месте среди подделываемых продуктов во всем мире, не говоря уже о России. Оказыва-

ется, если утолять голод яблоком, то можно вырастить внутри себя голодного монстра, который уничтожит все запасы еды подчистую. А лучше всего поддержит молодость и красоту один экзотический невзрачный, зеленый, морщинистый и маслянистый... фрукт. Добро пожаловать в этот продуктовый лабиринт, и не волнуйтесь: мы составили подробный путеводитель!



**Хочешь большой
и чистой... красоты?
Чем и как заманивают
покупательниц
продавцы
«здорового питания»**

Полезный, свежий, содержащий витамины, низкокалорийный — вот он, продукт мечты! Но как не ошибиться при выборе, ориентируясь лишь на рекламные тексты от производителей и расхожие мифы? В этой главе мы расскажем вам, какие продукты лишь «притворяются» полезными, а какие не только станут причиной избыточного веса, но и могут привести к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Есть продукты, которые любая женщина однозначно опознает как полезные. К ним относится, конечно же, красная рыба: достаточно дорогая и, по распространенным убеждениям, очень полезная. Но так ли это? Врачи-кардиологи говорят, что красная рыба (лосось, форель, горбуша) содержит в себе незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3, Омега-6, которые жизненно важны, особенно для людей, которые живут в наших бедных солнцем широтах.

Норвежские ученые не так радушно настроены. Согласно последним исследованиям и проверкам, лосось, который выращивается на

фермах, все чаще выкармливают соевыми бобами, замоченными в химикате под названием «эндосульфан».

.....

**ЭНДОСУЛЬФАН ЗАПРЕЩЕН К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
В ЕВРОПЕ УЖЕ МНОГО ЛЕТ, А В РЫБЕ С ФЕРМ
СОДЕРЖАНИЕ ЭТОГО ТОКСИНА МОЖЕТ
ПРЕВЫШАТЬ НОРМУ В 10 РАЗ.**

.....

Но зачем же заводчики делают это? Так они, по словам экологов, борются с рыбной вошью — главным бедствием, поражающим лосося при кучном искусственном разведении. Это токсичное средство, попадая в воду, отравляет и окружающие ферму пространства. Страдает другая морская живность — например, гибнут лобстеры. Безопасных пестицидов просто не существует. Пускай норвежский искусственно разведенный лосось не поступает на наши прилавки, но российские фермы в Карелии, наверное, работают по тому же принципу.

Как насчет дикого лосося? У него нет проблем с содержанием пестицидов, но зато есть проблема с содержанием в этой рыбе тяжелых металлов и ртути.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЛОСОСЯ ЛУЧШЕ ВЫЧЕРКНУТЬ
ИЗ СПИСКА «ПОЛЕЗНОЙ РЫБЫ».

Может, есть рыба, которая займет вакантное место? В Российском экономическом институте им. Г.В. Плеханова специалисты ответили на этот вопрос. По словам экспертов, минтай — одна из самых безопасных и чистых рыб, несмотря на свою относительную невзрачность. В 100 граммах минтая содержится суточная норма йода. Минтай можно даже есть тем, кто имеет проблемы с желудочно-кишечным трактом, поскольку эта рыба признана диетической. Так что не стоит ориентироваться на внешнюю красоту продукта и уж тем более на красоту названия. Те же популярные сибас и дорада — всего лишь морской карась и морской окунь, но в глянцевых журналах они значатся не под этими простецкими названиями.

Пользу приносит, правда, не замороженный/размороженный, а свежий минтай. Как же выбрать лучшую рыбу:

- нужно посмотреть на цвет брюшка, он должен быть не желтоватый, а белый;
- шкурка должна быть не сморщенная, не заветренная;