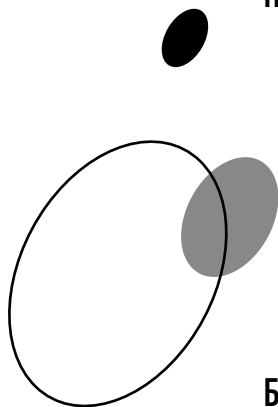


КОМПАС ПИТАНИЯ

О ЕДЕ И ЕЕ ВЛИЯНИИ
НА ВЕС И ЗДОРОВЬЕ



БАС КАСТ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

ОТЗЫВ СПЕЦИАЛИСТА

Эта книга написана очень откровенно мужчиной, который вовремя опомнился. Для него прозвенел сигнальный звоночек в виде резкого нарушения работы сердца. Для миллионов мужчин, да и женщин такой сигнал проходит, увы, незаметно. На нашей планете каждый год умирают миллионы людей, которые в свое время пропустили его.

Но мало заметить этот сигнал! Надо еще и понимать, что делать!

Меня часто спрашивают: «Почему все диетологи дают разные рекомендации? И как можно доверять им и их рекомендациям, если они еще сами до конца не разобрались?»

Это правда! Так и есть!

И связана эта путаница прежде всего с тем, что различные врачи имеют разные степени свободы. Внутренней свободы выбора. Кто-то привык в работе доверять истинам, вдолбленным ему много лет назад еще в медицинском институте. И эта фанатично принимаемая ими догма составления рациона питания, подсчета калорий, пищевой пирамиды мешает развиваться им как настоящим врачам, как творческим личностям. Заставляя без разбора отбрасывать все новое и прогрессивное. Сразу осуждая и признавая это лженаукой.

Такие простые люди, как автор этой книги Бас Каст, не будучи врачами, рано или поздно вынужденно принимают единственно правильное решение — разобраться

во всем самому. Они отбрасывают все догмы диетологии и не признают авторитетов. Они опираются только на конкретные исследования и собственные выводы. И чаще всего они оказываются правы. Хотя бы потому, что они свободны в своих решениях. Я уважаю таких людей! Я сам такой!

«Помни, ковчег был построен любителем. Профессионалы построили "Титаник"», — писали Л. Фейербах и Д. Берри.

И пусть эта книга местами написана довольно наивно и упрощенно, но она для меня гораздо лучше и ценнее сотен других, написанных заумно, но на основе устаревших знаний и стереотипов.

*Алексей Владимирович Ковальков,
врач-диетолог, д. м. н., профессор*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие

ПОЧЕМУ Я РАДИКАЛЬНО ПЕРЕСТРОИЛ СВОЕ ПИТАНИЕ

День, когда мое сердце дало сбой	16
Тема № 1	
Как эффективно сбросить вес	27
Тема № 2	
Как предотвратить возникновение возрастных заболеваний	31
Тема № 3	
Как отличить мифы о питании от фактов	39
Тема № 4	
Как есть и молодеть	41
Вывод: чего можно ожидать от этой книги	48

Глава 1

БЕЛКИ I

Белковый эффект, делающий стройнее.....	50
О поучительном каннибализме мормонских сверчков	50

Как только белковый голод удовлетворен, мы прекращаем есть	58
Как разбавление белка в современном мире подталкивает нас к перееданию.....	62
При каких диетах мы неосознанно едим меньше.....	73

Глава 2

БЕЛКИ II

ДВИГАТЕЛЬ РОСТА И СТАРЕНИЯ	81
Умер ли Аткинс от диеты Аткинса?	81
В среднем возрасте нам требуется меньше белков.....	87
О преимуществах опасностях диеты каменного века.....	97
Различие между белками животного и растительного происхождения	102
Как йогурт спасает от избыточного веса и омолаживает организм.....	107
Пескетарианцы живут дольше всех	115
Белки: подведение итогов и рекомендации	123

Глава 3 ИНТЕРМЕДИЯ

РЕШАЮЩИЙ КОМПОНЕНТ

ИДЕАЛЬНОЙ ДИЕТЫ — ЭТО ВЫ	127
Что (не)полезнее: углеводы или жиры?	127
Много углеводов:	
от Окинавы до адвентистов	136
Богатая жирами средиземноморская диета такая полезная, что эксперимент завершился досрочно	143
Почему так важно формировать свой тип питания самостоятельно	152

Глава 4 УГЛЕВОДЫ I

САХАР: СОБЛАЗНИТЕЛЬНАЯ

И ОПАСНАЯ ДВОЙСТВЕННОСТЬ	156
Сладок ли сахарный диабет	157
От фруктозы полнеют, или Подготовка к зиме, которая никогда не наступает	161
От жира в печени к старению клеток	176
Опыт: что делает один литр колы в день с нашим телом?	183
Вывод: сахар	187

Глава 5 УГЛЕВОДЫ II

ПОЧЕМУ ОРГАНИЗМ НЕКОТОРЫХ ЛЮДЕЙ

РЕАГИРУЕТ ТОЛЬКО НА ДИЕТУ

LOW-CARB	189
Человек, который хотел наесться до смерти, но благополучно потерпел неудачу.....	189
Резистентность к инсулину: нарушение обмена веществ в сытом мире	191
Жир как альтернативное топливо	201
Low-carb по ту сторону диеты Аткинса	208

Глава 6 УГЛЕВОДЫ III

КАК РАСПОЗНАТЬ ЗДОРОВЫЕ УГЛЕВОДЫ	216
Четыре решающих критерия выбора продуктов	210
Можно ли от хлеба стать толстым и больным?	219
Гликемический индекс	239
Фактор выживания № 1: бобовые	248
Углеводы: подведение итогов и рекомендации	253

Глава 7 ИНТЕРМЕДИЯ

НАПИТКИ: МОЛОКО, КОФЕ, ЧАЙ И АЛКОГОЛЬ	257
Молоко	257
Молоко: вывод и рекомендации.....	264
Кофе	266
Чай	271
Алкоголь	274

Глава 8 ЖИРЫ I

Краткий экскурс в мир жиров на примере оливкового масла	283
Вещество рапамицин, замедляющее процесс старения.....	283
Оливковое масло: убийца сердца или жидкое золото?.....	289
Немного подробнее о жирных кислотах.....	296
Кто кашляет дважды, тот готовит на хорошем масле.....	306

Глава 9 ЖИРЫ II

НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ: пальмовое, сливочное масло и сыр	312
--	------------

Лишь некоторые жиры делают жирными, остальные формируют мышцы	312
Сливочное масло: полезнее, чем белый хлеб, на который его намазывают?	317
Сыр: источник витамина К и омолаживающего клетки спермидина	319

Глава 10

ЖИРЫ III

Жирная рыба и омега-3 делают стройнее, или Пицца как информация.....	328
Рыба и рыбоиды	328
Как рыба, которую мы едим, становится частью оболочек наших клеток.....	334
Как рыба дает инструкции нашим клеткам	342
Жиры: подведение итогов и рекомендации	348

Глава 11

НИКАКИХ ВИТАМИНОВ В ТАБЛЕТКАХ!

Хотя... ..	352
Для всех: витамин D ₃	352
Для вегетарианцев и веганов: хотя бы витамин B ₁₂	359

Глава 12
ВЫБОР ВРЕМЕНИ
ДЛЯ ПРИНЯТИЯ ПИЩИ И НАИБОЛЕЕ
ДЕЙСТВЕННЫЙ СПОСОБ ГОЛОДАНИЯ

Почему имеет значение, как долго и когда что есть.....	362
Эффект № 1: ограниченное по времени питание стабилизирует суточный ритм тела.....	370
Эффект № 2: о большом и малом голодании	372
Вывод	379

Эпилог

12 МОИХ САМЫХ ВАЖНЫХ СОВЕТОВ ПО ПИТАНИЮ	381
1. Ешьте настоящую еду	381
2. Сделайте растения своим основным блюдом	383
3. Лучше рыба, чем мясо	383
4. Йогурт: да. Сыр: тоже хорошо. Молоко: так себе.....	384
5. Минимизируйте потребление сахара, избегайте промышленных трансжиров.....	385
6. Не бойтесь жира!.....	385

7. Совет для похудения № 1: low-carb — не модная диета, а попытка сбросить лишний вес	386
8. Совет для похудения № 2: используйте белковый эффект	386
9. Совет для похудения № 3: практикуйте ограниченное по времени питание	387
10. Совет для похудения № 4: снимайте воспаление мозга с помощью омега-3	387
11. Никаких витаминов в таблетках!	388
12. Наслаждайтесь!	389
<i>Используемая литература</i>	<i>391</i>
<i>Алфавитный указатель</i>	<i>409</i>

Настоящая книга содержит ссылки на веб-сайты,
принадлежащие третьим лицам, и автор
не несет никакой ответственности за их содержание,
поскольку не является владельцем,
а просто приводит их
в тексте на момент публикации.

Благодарю тебя, Эллиен, за вдохновение!