

УДК 613  
ББК 51.204.0  
Ч-19

**Чапман, Анна.**

Ч-19      Ешь что дают? / Анна Чапман. — Москва : Эксмо, 2019. — 368 с.

ISBN 978-5-04-102434-5

«Ешь что дают?» — первая книга новой серии «Тайны с Анной Чапман».

Почему именно темам полезного питания и здорового образа жизни посвящена первая книга Анны Чапман? Эти вопросы давно волнуют Анну. Для того чтобы выстроить свой здоровый рацион, автор провела настоящее исследование. Можно ли доверять мнению Анны? Конечно, ведь ей самой удалось добиться впечатляющих результатов! Один из фактов: параметры Анны Чапман 90—60—90!

**УДК 613  
ББК 51.204.0**

© Чапман А., текст, 2018  
© Диана Боровкова, фото, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2019

**ISBN 978-5-04-102434-5**

*Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

Издание для досуга

**Анна Чапман**

**ЕШЬ ЧТО ДАЮТ?**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *М. Виноградова*  
Ответственный редактор *А. Шиманская*  
Литературная обработка *В. Черепенчук*  
Редактор *Л. Гречаник*  
Младший редактор *М. Гусарова*  
Художественный редактор *А. Шуклин*  
Компьютерная верстка *Н. Зенков*  
Корректоры *Л. Снеговая, О. Гаманек*

В оформлении переплета использованы элементы дизайна:

Kapreski / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

**ООО «Издательство «Эксмо»**

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).

Тауар белгісі: «Эксмо»

**Интернет-магазин:** [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-магазин:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

**Интернет-дүкен:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 26.03.2019. Формат 60x90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 23,0.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-102434-5



9 785041 024345 >

16+

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
одни клик до книг



Оптовая торговля книгами «Эксмо»:  
ООО «ТД «Эксмо». 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.  
E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми  
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»  
E-mail: [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)

*International Sales: International wholesale customers should contact  
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*  
[international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном  
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.  
E-mail: [ivanova.ey@eksmo.ru](mailto:ivanova.ey@eksmo.ru)

Оптовая торговля бумажно-беловыми  
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:  
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,  
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).  
e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

**В Санкт-Петербурге:** в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д. 46.  
Тел.: +7(812)601-0-601, [www.bookvoed.ru](http://www.bookvoed.ru)

*Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:*  
**Москва.** ООО «Торговый Дом «Эксмо». Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.  
Телефон: +7 (495) 411-50-74. E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

**Нижний Новгород.** Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде. Адрес: 603094,  
г. Нижний Новгород, ул. Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза».  
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). E-mail: [reception@eksmonn.ru](mailto:reception@eksmonn.ru)

**Санкт-Петербург.** ООО «СЗКО». Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны,  
д. 84, лит. «Е». Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. E-mail: [server@szko.ru](mailto:server@szko.ru)

**Екатеринбург.** Филиал ООО «Издательство Эксмо» в г. Екатеринбурге. Адрес: 620024,  
г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ. Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08).  
E-mail: [petrova.ea@ekat.eksmo.ru](mailto:petrova.ea@ekat.eksmo.ru)

**Самара.** Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самара.  
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е».  
Телефон: +7(846)207-55-50. E-mail: [RDC-samara@mail.ru](mailto:RDC-samara@mail.ru)

**Ростов-на-Дону.** Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,  
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 А. Телефон: +7(863) 303-62-10. E-mail: [info@rnd.eksmo.ru](mailto:info@rnd.eksmo.ru)  
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,  
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 В. Телефон: (863) 303-62-10.

Режим работы: с 9-00 до 19-00. E-mail: [rostov.mag@rnd.eksmo.ru](mailto:rostov.mag@rnd.eksmo.ru)

**Новосибирск.** Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске. Адрес: 630015,  
г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3. Телефон: +7(383) 289-91-42. E-mail: [eksmo-nsk@yandex.ru](mailto:eksmo-nsk@yandex.ru)

**Хабаровск.** Обособленное подразделение в г. Хабаровске. Адрес: 680000, г. Хабаровск,  
пер. Дзержинского, д. 24, литера Б, офис 1. Телефон: +7(4212) 910-120. E-mail: [eksmo-khv@mail.ru](mailto:eksmo-khv@mail.ru)

**Тюмень.** Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени.  
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени.  
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Алябьевская, д. 9А (ТЦ Перестройка+).

Телефон: +7 (3452) 21-53-96/ 97/ 98. E-mail: [eksmo-tumen@mail.ru](mailto:eksmo-tumen@mail.ru)

**Краснодар.** ООО «Издательство «Эксмо» Обособленное подразделение в г. Краснодаре  
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Краснодаре  
Адрес: 350018, г. Краснодар, ул. Сормовская, д. 7, лит. «Г». Телефон: (861) 234-43-01(02).

**Республика Беларусь.** ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си». Центр оптово-розничных продаж  
Cash&Carry в г. Минске. Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск,  
пр-т Жукова, д. 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto». Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92.  
Режим работы: с 10-00 до 22-00. E-mail: [exmoast@yandex.by](mailto:exmoast@yandex.by)

**Казахстан.** РДЦ Алматы. Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, д. 3 «А».

Телефон: +7 (727) 251-59-90 (91, 92). E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

**Интернет-магазин:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

**Украина.** ООО «Форс Украина». Адрес: 04073 г. Киев, ул. Вербова, д. 17а.  
Телефон: +38 (044) 290-99-44. E-mail: [sales@forsukraine.com](mailto:sales@forsukraine.com)

**Полный ассортимент продукции Издательства «Эксмо» можно приобрести в книжных  
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине [www.chitai-gorod.ru](http://www.chitai-gorod.ru).**  
Телефон единой справочной службы 8 (800) 444 8 444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

[www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.  
Тел.: +7 (495) 745-89-14. E-mail: [imarket@eksmo-sale.ru](mailto:imarket@eksmo-sale.ru)

EKSMO.RU  
новинки издательства



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>9</b>
<b>ГЛАВА 1. ЗОЖ: ОПАСНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.....</b>	<b>16</b>
«Строим тело» или «промываем мозги»?.....	16
Бегом от сигарет! .....	22
Подсчет калорий.....	27
<b>ГЛАВА 2. КАК НЕ ПОПРАВИТЬСЯ НА ДИЕТЕ?.....</b>	<b>36</b>
Еда и фитнес .....	36
Зеленый кофе, синий чай.....	39
Съесть гамбургер — и похудеть? .....	46
<b>ГЛАВА 3. ЖИР: МОЖНО ЛИ С ЕГО ПОМОЩЬЮ... ХУДЕТЬ? .....</b>	<b>54</b>
Дела спортивные и не только .....	54
Масла, жиры... что выбрать? .....	63
<b>ГЛАВА 4. СУРРОГАТЫ: ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ ПРОДУКТОВ.....</b>	<b>81</b>
Технический прогресс и еда.....	81
Колбаса без мяса.....	86
Бройлер как оружие массового поражения.....	94
<b>ГЛАВА 5. ОПАСНЫЕ ДОБАВКИ .....</b>	<b>101</b>
Что стоит за буквами и цифрами? .....	101
Консервы на нашем столе .....	110

<b>ГЛАВА 6. СОДА.</b>	
<b>«ПЕПЕЛ БОЖЕСТВЕННОГО ОГНЯ» .....</b>	<b>118</b>
Удивительное вещество.....	118
Не закисляемся! .....	122
Лекарство из космоса .....	132
<b>ГЛАВА 7. H<sub>2</sub>O. ТРИ АТОМА</b>	
<b>ЖИЗНИ И СМЕРТИ.....</b>	<b>137</b>
Всемирное обезвоживание .....	137
Родниковая, бутилированная,	
водопроводная? .....	142
<b>ГЛАВА 8. АЛКОГОЛЬ:</b>	
<b>СМЕРТЬ НА ДНЕ БУТЫЛКИ .....</b>	<b>154</b>
Винно-водочная история .....	154
Жидкий яд.....	160
<b>ГЛАВА 9. ЧАЙ ПРОТИВ КОФЕ:</b>	
<b>ЗА И ПРОТИВ.....</b>	<b>171</b>
Бодрящий кофеин .....	171
Плюсы и минусы чая и кофе.....	175
<b>ГЛАВА 10. ВОЛШЕБНЫЕ КРИСТАЛЛЫ: СОЛЬ .....</b>	<b>184</b>
Некоторые любят посолонее? .....	184
Эксперты двуногие и четвероногие .....	192
<b>ГЛАВА 11. ЛЕГАЛЬНЫЙ НАРКОТИК: САХАР .....</b>	<b>197</b>
Сладкая жизнь .....	197
Хитрости производителей и продавцов .....	205

<b>ГЛАВА 12. ХИЩНЫЙ ВЗГЛЯД: МЯСО .....</b>	<b>214</b>
Опасная пища.....	214
«Таблица Менделеева» в колбасе .....	224
<b>ГЛАВА 13. РЫБНЫЙ ДЕНЬ .....</b>	<b>231</b>
Изобилие под вопросом .....	231
Рыбные фермы.....	238
<b>ГЛАВА 14. МОЛОЧНЫЕ РЕКИ .....</b>	<b>248</b>
Пейте, дети, суррогат.....	248
«Напиток силы» .....	255
<b>ГЛАВА 15. МОЖНО ЛИ ВЫЖИТЬ БЕЗ МЕДА И ПЧЕЛ? .....</b>	<b>264</b>
Самое разумное насекомое.....	264
Эликсир бессмертия .....	272
<b>ГЛАВА 16. ХЛЕБ: ВСЕМУ ГОЛОВА? .....</b>	<b>281</b>
Символ России .....	281
Караул, фураж!.....	286
Опасные дрожжи .....	290
<b>ГЛАВА 17. ПОДЗЕМНЫЕ ТАЙНЫ: КАРТОФЕЛЬ, РЕПА, СВЕКЛА.....</b>	<b>295</b>
Клубни и корнеплоды .....	295
Корнеплод цвета аметиста.....	303

**ГЛАВА 18. ОВОЩИ И ФРУКТЫ.**

<b>ЧУЖЕРОДНЫЙ ГЕН .....</b>	<b>311</b>
Чудеса рыночных отношений .....	311
Модифицируй это! .....	315

**ГЛАВА 19. УДИВИТЕЛЬНЫЕ БОБЫ: СОЯ .....**329

Растительное «мясо» .....	329
Польза или вред? .....	335

**ГЛАВА 20. ВОЛШЕБНЫЕ ЗЕРНЫШКИ: ГРЕЧКА**

<b>И КУКУРУЗА .....</b>	<b>344</b>
Богатырская еда .....	344
Вот это кино! .....	351

<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>361</b>
-------------------------	------------

# ВВЕДЕНИЕ

Что у вас было сегодня на завтрак?

Ответить на этот вопрос вроде бы несложно (если, конечно, вы не относитесь к тому распространенному типу людей, которые по утрам вылетают на работу, в лучшем случае взбодрившись чашкой кофе или чая). Кто-то сегодня утром жевал бутерброд, кто-то разогрел себе солидную порцию котлет с пюре, кто-то, заботясь о фигуре, ел овсянку или фруктовый салатик... Но это все внешняя сторона.

Какую пользу получил наш организм вместе с той пищей, которую мы ему предоставили? Белки, жиры, углеводы — это само собой. Большинство из нас, благодаря интернету и телевидению, уже давно могут более или менее определенно сказать, какую пользу или какой вред может принести тот или иной продукт. Овощи и фрукты — полезны, каши и мясо дают энергию, сладости и пироги способствуют набору лишнего веса и негативно влияют на пищеварение... Но так ли все просто? Давайте разберемся вместе!



Сначала я расскажу о том, что же подтолкнуло меня к написанию этой книги. Должна признаться, что до недавнего времени вопросы правильного питания меня совершенно не интересовали. Всю свою жизнь я позволяла себе питаться всем, чем захочется, практически ни в чем себя не ограничивая. Ведь я не склонна к полноте, не страдаю хроническими заболеваниями, поэтому не было необходимости заниматься подсчетом калорий, следовать модным диетам или вчитываться в мелкий текст на этикетках продуктов.

Но два года назад наступил такой момент, когда мне пришлось обратить пристальное внимание на свое здоровье. Внезапно, без каких-либо очевидных причин, у меня возникли проблемы с кожей: появилось неприятное покраснение, которое было сложно скрыть. Для меня это стало большой проблемой, ведь я работаю на телевидении, я — лицо программы в буквальном смысле. Приходилось накладывать слои грима, тратить много времени на подготовку к съемкам, что, конечно, ударяло по всему съемочному процессу. Еще больший дискомфорт я испытывала в повседневной жизни, так как вне съемочной площадки привыкла обходиться

вообще без макияжа. Появляться на людях было просто неприятно. Организм явно давал мне какой-то знак! Этот вопрос нельзя было игнорировать, и я серьезно занялась своим здоровьем. Сначала я пыталась найти проблему в пищеварении, возможно, какие-то заболевания или аллергию. Однако обследования дали отрицательные результаты: я ничем не болела, что могло вызвать такую реакцию кожи.

Тогда я начала внимательно разбираться в вопросах питания, началось мое двухгодичное путешествие вглубь этой темы. Я изучила всю доступную информацию о продуктах питания, диетах, ЗОЖ, витаминах и пищевой промышленности. Подняла сценарии всех своих программ, где мы консультировались с экспертами в данной области. Я пришла к выводу, что наше самочувствие напрямую связано с теми продуктами, которыми мы питаемся, и организм рано или поздно даст сбой при легкомысленном отношении к этому вопросу. Я начала экспериментировать с собственным рационом: пробовала исключить те или иные продукты и наблюдала за реакцией организма, проводила тесты, что можно есть без вреда для здоровья, а от чего надо категорически отказаться.

Именно поиск решения проблемы с собственным здоровьем подтолкнул меня к написанию этой книги.

Мне стало понятно, что в наши дни правильное питание — это не просто проблема того, «где и что купить посвежее и повкуснее». Это вопрос не только правильной диеты — это в буквальном смысле вопрос выживания. И этот вопрос состоит из множества других:

- Почему, несмотря на постоянную рекламу здорового питания и качественных «натуральных» продуктов, в мире неуклонно растет количество людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями и болезнями желудочно-кишечного тракта?
- Почему, по меткому выражению одного диетолога, «Вселенная жиреет» и процент населения, страдающего от лишнего веса, растет в геометрической прогрессии? Ведь всем давно известно, что фитнес, пробежки, закаливание и диеты — единственно возможный путь к здоровью? Только ли в слабой воле дело, только ли ленью объясняется

невозможность похудения для многих миллионов человек?

- Так ли «натуральны» натуральные продукты, которые нам навязчиво рекламируют? Чем отличаются друг от друга тушки куриц, купленные в разных магазинах, и всегда ли можно доверять успокаивающим наклейкам «выращено без ГМО» или «животное росло в естественных условиях»?
- Насколько достоверны прочно засевшие в нашем сознании установки о том, что сахар — это «белая смерть», «без соли есть невкусно», а молоко необходимо для поддержания здоровья?
- Почему в древности некоторые продукты считались священными и может ли сейчас для нас иметь какое-то значение их «магическая сила»? Правда ли, что одни и те же фрукты и овощи могут быть полезными для людей, живущих в одних географических широтах, и вредными для жителей других регионов?
- О чем предпочли бы умолчать сотрудники общепита, во владения которых

мы забегаем в обеденный перерыв заморить червячка, встретиться вечером с друзьями или просто переждать плохую погоду?

Вот видите, сколько нерешенных проблем и сколько новых вопросов потянул за собой единственный вопрос: что у вас было на завтрак и можете ли вы досконально разобраться в составе того, что у вас на столе?

Конечно, вы можете махнуть на все это рукой и дальше делать бутерброды с привычной всем колбасой, пить сок из пакетика, жарить пирожки с картошкой на жирном масле или, наоборот, стараться считать калории и приобретать только «фермерские», «немодифицированные», «натуральные» продукты. Но согласитесь — вопросы, связанные с едой и ее качеством, уже требуют гораздо более глубокого изучения. Ведь не на пустом месте возникли описанные выше проблемы?

Так, может быть, стоит познакомиться с интересными исследованиями последних лет, с данными лабораторных опытов и результатами изысканий археологов, химиков, биологов? Давайте сделаем это вместе!

Главы этой книги посвящены конкретным продуктам или группам продуктов, отдельно я хотела бы поговорить о столь модных сейчас увлечениях диетами и «здоровым образом жизни». В конце я подвожу итоги, выделяю самые основные — и довольно простые! — правила, следуя которым вы сможете сохранять свой организм здоровым и хорошо функционирующим!

# ГЛАВА 1

## ЗОЖ: ОПАСНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

### «СТРОИМ ТЕЛО» ИЛИ «ПРОМЫВАЕМ МОЗГИ»?

Начнем с неприятных, даже, скажем прямо, пугающих цифр. В России повышается смертность. Каждый год умирает примерно на 3–5 процентов людей больше, чем в предыдущий. Согласно исследованиям Всемирной организации здравоохранения, среднестатистический россиянин живет на 14 лет меньше, чем такой же европеец или американец, и на 16 лет меньше, чем японец. Что тому причиной? В первую очередь — сердечно-сосудистые заболевания, неправильное питание, вредные привычки и низкая физическая активность.

Так что же делать? Конечно же, вести здоровый образ жизни, он же ЗОЖ! По крайней мере, именно эту мысль нам постоянно внушают. Но почему тогда стали чаще умирать молодые люди в возрасте от 30 до 45 лет? Причем в большинстве своем это именно поклонники здорового образа жизни!

Давайте разбираться.