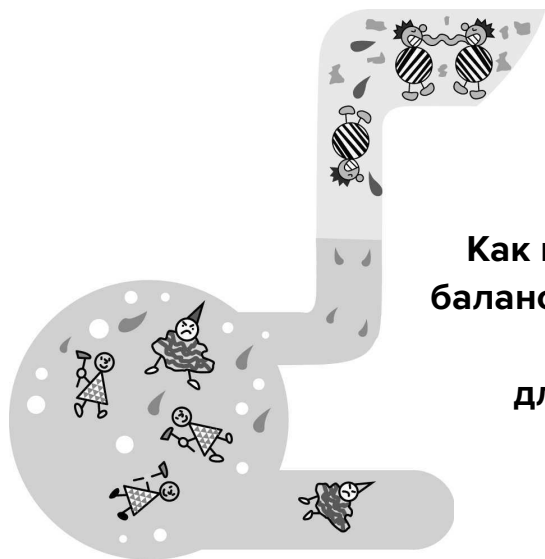


**БЛАНКА
ГАРСИЯ-ОРЕА АРО,**
клинический
диетолог

Под редакцией
ОЛЬГИ СМИРНОВОЙ,
врача-гастроэнтеролога,
автора блога
@doctor_smirnovaolga

МИКРОБЫ ВНУТРИ НАС



**Как поддерживать
баланс микрофлоры
кишечника
для идеального
пищеварения
и крепкого
иммунитета**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 616:579.61
ББК 52.64
Г20

Blanca García-Orea
DIME QUÉ COMES Y TE DIRÉ QUÉ BACTERIAS TIENES

©2020, Blanca García-Orea Haro
Penguin Random House Grupo Editorial
Travessera de Gràcia, 47-49, Barcelona 08021, Spain

Гарсия-Ореа Аро, Бланка.

Г20 Микробы внутри нас : как поддерживать баланс микрофлоры кишечника для идеального пищеварения и крепкого иммунитета / Бланка Гарсия-Ореа Аро ; [перевод с испанского Н. М. Беленькой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 336 с. : ил. — (Наука, сэр! Медицинский нон-фикшн для ума и тела).

ISBN 978-5-04-161004-3

Устройство микробиома удивительно, а его роль для здоровья человека трудно переоценить. Особенно это касается микроорганизмов, обитающих в нашем кишечнике. От благополучия этой маленькой «Вселенной» зависит то, как мы себя чувствуем, насколько хорошо боремся с инфекциями, страдаем ли от хронических заболеваний и многое другое. И что, как не еда, напрямую отражается на работе кишечника? Перед вами книга о микробиоме, написанная самым известным специалистом по питанию в Испании. Как работает пищеварительный тракт и как он связан с другими системами организма? Почему правильное питание так важно для хорошего самочувствия? Для чего нужны пробиотики? Обо всем этом Бланка Гарсия-Ореа Аро рассказывает в своей увлекательной книге.

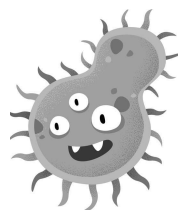
УДК 616:579.61
ББК 52.64

© Н. М. Беленькая, перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-161004-3

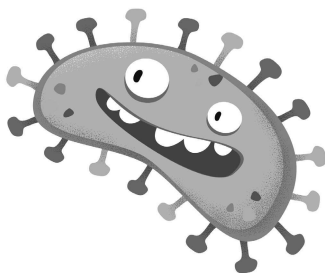
ОГЛАВЛЕНИЕ



Пролог	9
Вступление	11
ГЛАВА 1. Пищеварительная трубка: от ротовой полости к заднему проходу	14
ГЛАВА 2. Микробиота, забытый орган	32
ГЛАВА 3. Кишечно-мозговая ось	76
ГЛАВА 4. Расстройства пищеварения	84
ГЛАВА 5. Подсадка на сахар	136
ГЛАВА 6. Интервальное голодание	146
ГЛАВА 7. Диеты	158
ГЛАВА 8. Что и как есть?	170
ГЛАВА 9. Позаботьтесь о своей кухне	204
РЕЦЕПТЫ. ЗАВТРАКИ И ПОЛДНИКИ	219
Овсяная каша	220
Блины без муки	221
Овсяные блинчики	223
Брауни	224
Домашнее варенье из малины и черники	227
Ореховое масло	228
Домашний шоколадно-фундуковый крем	228
Бананово-шоколадная булочка без выпечки	229
Морковно-кокосовые кексы	230
Кокосовые кексы без выпечки	233

Банановые кексы	234
Яблочно-шоколадные кексы	237
Шоколадная морковная булочка без выпечки	238
Овсяное печенье	241
Яблоко с корицей	242
Миндальный напиток	243
Зерновые с шоколадом	245
Овсяное и шоколадное печенье	246
Лимонное печенье	249
Овсяно-кокосовое печенье	250
РЕЦЕПТЫ. ХЛЕБ И ДЕСЕРТЫ	253
Безглютеновый хлеб из гречневой крупы и чечевицы	254
Апельсины с шоколадом	256
Ананас с шоколадом	259
Банан на гриле	260
Чизкейк	261
Домашний туррон	262
Здоровые пончики	264
Мусс из хурмы	267
Мороженое страчателла с малиной	268
Йогуртовое мороженое страчателла	269
Мороженое с красными фруктами	270
Мороженая конфета с орехом и манго	273
Мороженые конфеты	274
РЕЦЕПТЫ. ОБЕДЫ И УЖИНЫ	277
Тыквенные чипсы	278
Чипсы из капусты	279
Запеченный картофель	280
Домашний майонез	282
Хумус из красной чечевицы	283
Хумус из артишоков	284

Карпаччо из цукини	285
Омлет из вареного картофеля	286
Омлет из кабачка и лука-порая	287
Блины из шпината	288
Салат из чечевицы	289
Лазанья из баклажанов	291
Фаршированные баклажаны	292
Мини-пиццы с баклажанами	295
Пицца на основе цветной капусты и овса	296
Пицца на основе гречки или овса	299
Спагетти из кабачка с сыром	300
Макароны в белом соусе	303
Макароны в зеленом соусе	304
Рулет из кабачка	307
Заключение	308
Список литературы	309
Алфавитный указатель	330



ПРОЛОГ

Итак, вы раскрыли эту книгу. Впереди вас ожидают удивительные открытия. Спасибо, что к нам присоединились и выбрали именно это приключение. Но прежде всего поздравляем с тем, что вы любите себя: учиться о себе заботиться — наилучшая форма любви к себе.

У вас в руках — подарок, который готовился для вас с момента зарождения идеи и до того драгоценного дня, когда вы, наконец, его открыли и погрузились в чтение.

Мы то и дело слышим рассуждения о здоровье, но чаще всего о нем говорят без глубокого осознания того, что же означает это понятие. Если речь идет о науке, авторы бросаются в другую крайность, прибегая к специальным терминам и заумному языку.

Одна из главных целей науки — распространение доступной и актуальной информации как среди профессионалов, так и для широкой публики. Обе эти аудитории с каждым днем становятся все более ревностными поклонниками научных достижений благодаря головокружительному технологическому прорыву, свидетелями которого мы все сегодня являемся.

Говоря о науке, необходимо использовать простой, актуальный и доходчивый язык, который доносит ключевую мысль легко и ясно, облегчая получение сложной информации. Иначе говоря, идея должна быть простой и понятной читателю, научный труд с его специфическим языком не должен от себя оттолкнуть. Именно это, мой дорогой читатель, вы и увидите на страницах нашей книги, благодаря умению Бланки, успешно совместившей две важнейшие темы — здоровье и науку.

Поверьте, эта книга — самый настоящий подарок. Автор великодушно делится с нами своими знаниями на самую ак-

туальную тему. Скрупулезно отбирает нужную информацию, обрабатывает и преподносит нам в готовом виде. На тему здоровья, которая волнует нас всех, лучше еще ничего не было сказано.

Информация по теме здоровья поступает ежедневно из самых разных источников. Под руководством Бланки вы совершите путешествие по микробиоте и хитросплетениям кишечника, в занимательной форме узнаете его тайны. Вы стоите на пороге знакомства с интереснейшими вещами, очень скоро вам откроется захватывающий мир, а такие термины, как бутират, пробиотики или SIBO, а также понятия «периодическое голодание» и «ось кишечник-мозг» больше не будут для вас секретами.

Скажу откровенно: я восхищаюсь работой, представленной в этой книге, и испытываю глубочайшее уважение к автору, который целиком посвятил себя этому труду, обработал сложнейшую информацию и создал блестящий текст, требующий колоссального упорства и труда. Кроме того, эта книга — величайший пример великодушия. Бланка делится с нами сокровенными знаниями, приобретенными ею на протяжении долгого профессионального пути в качестве признанного диетолога.

Существует поговорка: книги и путешествия — самый проверенный способ познать жизненную мудрость.

Итак... Приступим?

*Ж. Абель Сальдарреага Марин
Специалист в области микробиологии
и семейной медицины*

ВСТУПЛЕНИЕ

Известно, что питаться следует правильно, однако мало кто из нас понимает, для чего служит правильное питание и какую пользу оно нам приносит.

Цель этой книги — объяснить, почему мы должны заботиться о своей диете. Исходя из этого понимания, нам будет легче найти мотивацию для применения навыков на практике.

Мы познакомимся с миром бактерий, которые живут и развиваются в нашем организме с момента рождения, однако формировались в течение тысячелетий. Мы рассмотрим бактерии, которые обитают в пищеварительном тракте, в частности в кишечнике, и представляют самую обширную популяцию из всех существ, населяющих наш организм, по сравнению с количеством бактерий на коже, в носу, ротовой полости, ушах, легких, влагалище и даже в пупке.

Важно знать, что наш кишечник — это нечто гораздо более важное, чем «хранилище какашек». Кишечные микроорганизмы регулируют иммунную систему, но мы этого не осознаем. Когда кишечник работает исправно, мы успешно боремся с инфекциями и болезнями, а если его работа нарушается, тут же возрастает риск многих заболеваний.

Также известно, что микробиота (набор микроорганизмов, населяющих наше тело) регулирует и функции мозга — мы ощущаем тревогу, стресс не без участия этой совокупности бактерий. И даже в развитии нейродегенеративных заболеваний микробиота играет не последнюю роль. Таким образом, помимо сигналов о том, что мы должны поесть, кишечно-мозговая ось влияет на наше настроение, поведение и, следовательно, на наше благополучие или развитие неврологических патологий.

В нашем кишечнике обитает более 100 миллиардов бактерий. Если мы выстроим все эти бактерии в одну цепочку, то она обовьется вокруг нашей планеты как минимум два, а то и пять раз! Вот почему так важно иметь четкое представление, что такое микробиота, как она влияет на организм и функционирует внутри него и как мы должны о ней заботиться.

Это обширная и относительно недавняя область исследований, однако я считаю интересным и важным знать, как взаимодействует с нашим организмом каждый кусочек пищи, попадающий к нам в рот. Необходимо осознавать, что еда воздействует не только на состояние желудка, но и на наше психическое, гормональное и иммунное здоровье.

Значение имеет каждый проглоченный кусок, особенно в наше время, когда люди все чаще выбирают нездоровую пищу и фастфуд — такова, увы, вредная привычка, из-за которой население Земли подвержено теперь гораздо большему риску заполучить какое-нибудь иммунное заболевание, впасть в состояние депрессии, тревоги и т. д. Это происходит потому, что хозяева нашего кишечника — бактерии — рассчитывают на традиционную пищу, а она к ним не поступает. В итоге полезные бактерии гибнут или приспособляются питаться чем попало, в результате чего не могут нормально усваивать питательные вещества, а значит, защищать нас от патогенов и вырабатывать полезные для нашего здоровья соединения, которые обеспечивают нас необходимой энергией.

Поэтому забота о кишечных бактериях, способных вырабатывать полезные вещества, — один из оптимальных способов защиты своего здоровья. Я знаю, что эта информация отличается от того, что мы привыкли слышать, но главное для меня, чтобы вы понимали, какое большое влияние оказывают на здоровье образ жизни и диета. Приведу пример: представьте, что вы больны, чувствуете слабость и плохо ус-

ваиваете лекарство; в этом случае вас спасет хорошая диета. Благодаря ей вы почувствуете себя более энергичным и, следовательно, качество жизни станет на порядок выше.

Кто бы не хотел как можно быстрее справиться со своей болезнью? Или даже не болеть вовсе? Гены играют огромное значение, однако мы способны тормозить развитие многих заболеваний, даже если у нас есть к ним генетическая предрасположенность. Мы можем влиять на нашу эпигенетику, регулировать риск наследственных заболеваний: образ жизни, диета, физическая активность, психическое здоровье, воздействие токсинов, таких как табак и алкоголь, и многие другие факторы — все в этом деле имеет огромное значение. И самое приятное: изменение образа жизни — это неинвазивный метод! То есть попробовав его, вы ничего не потеряете!

ГЛАВА 1

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ ТРУБКА: ОТ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ К ЗАДНЕМУ ПРОХОДУ

Человеческое тело похоже на заполненную бактериями трубу — начинается она во рту и заканчивается в заднем проходе, а пищеварительный тракт представляет собой внутреннюю часть этой сложной системы. Пища поступает в начало трубы — в рот, проходит через пищеварительный тракт, трансформируется и выводится в виде стула из конца все той же трубы.

Нельзя забывать, что для успешного пищеварения пищу необходимо тщательно пережевывать! Жевать следует медленно, делая около 30 жевательных движений на каждый кусок, пока пища во рту не превратится в кашу. Во время жевания выделяется слюна, тоже участвующая в процессе пищеварения и уже в начале пищеварительной трубы преобразующая еду в питательные вещества.

Таким образом, пищеварение начинается с жевания и смешивания поступающей пищи со слюной. Ферменты слюны начинают расщепление крахмала и жиров на мельчайшие частицы и посылают сообщение организму, чтобы тот подготовился и запустил процесс пищеварения. Сам по себе вкус пищи вызывает реакции, которые заставляют желудок вырабатывать кислоты.

Проглоченная пища спускается в пищевод и достигает желудка, который действует как кислотный котел (с уровнем pH от 1 до 2, практически без микробов), где набор ферментов продолжает переваривание и извлечение питательных веществ. Благодаря кислой среде желудка бактерии, поступающие извне, гибнут, прежде чем окажутся в кишечнике. Здесь же начинается и расщепление белков.

Частично переваренная пища, называемая «химусом», теперь

