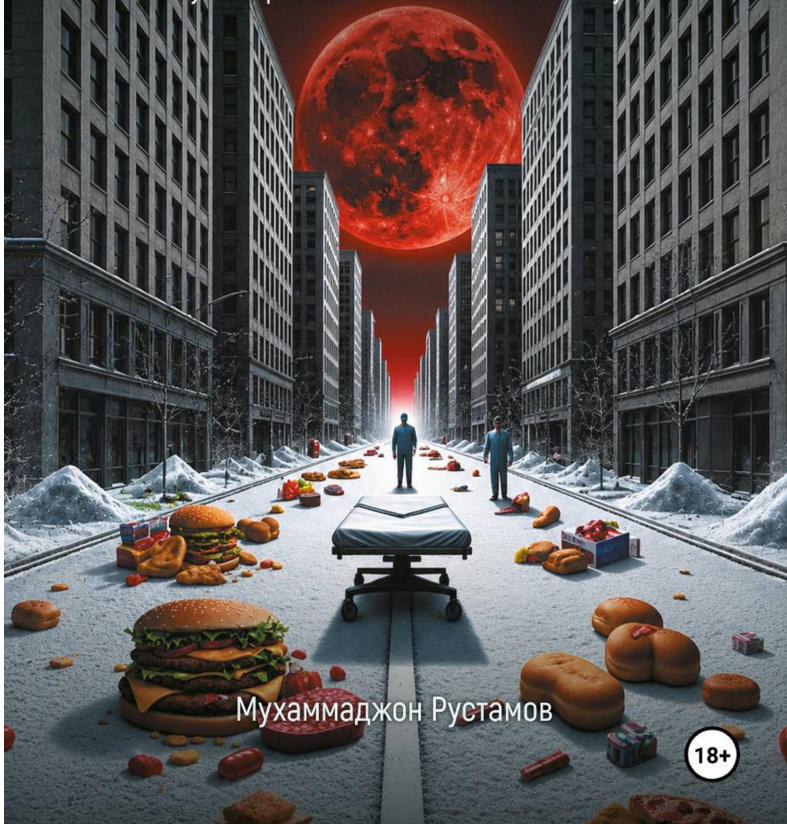


КРИК ДУШИ ТЕРАПЕВТА

Почему современное питание нас губит?



Мухаммаджон Рустамов

18+

Мухаммаджон Рустамов

Крик души терапевта: почему современное питание нас губит?

<https://litres.ru/72623458>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему мы болеем, несмотря на развитие медицины? Врач дает шокирующий ответ: эпидемия рождается на нашей кухне. Эта книга — откровенный разговор о том, как корпорации превратили еду в оружие, вызывающее зависимость. Вы узнаете, как комбинация сахара, жира и соли взламывает мозг, а пищевые традиции усугубляют кризис.

Это практическое руководство к спасению. Основываясь на физиологии, доктор предлагает систему:

- Правила сочетания продуктов для контроля веса.
- Использование суперфудов и клетчатки для метаболизма.
- Управление гормонами через режим дня.
- Правда о кофе и нервной системе.

«Крик души терапевта» — мощный призыв и энциклопедия здоровья. Ваше здоровье — в ваших руках. Верните себе право быть здоровым.

Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Аннотация	6
Глава 2. Вторая проблема уже на стороне фармакологии: развитие фарминдустрии	14
Глава 3. Культура как элемент воспитания и формирования пищевых привычек	16
Глава 4. Проблематика сегодняшней России: между советским прошлым и глобальным фастфудом	23
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Мухаммаджон Рустамов

Крик души терапевта: почему современное питание нас губит?

Крик души терапевта: почему современное питание нас губит? Как избавиться от пищевых зависимостей? Практические советы от участкового терапевта.

Аннотация

«Крик души терапевта»

Доктор Мухаммаджон Рустамов

Почему мы боеем, несмотря на развитие медицины? Врач дает шокирующий ответ: эпидемия рождается на нашей кухне. Эта книга – откровенный разговор о том, как корпорации превратили еду в оружие, вызывающее зависимость. Вы узнаете, как комбинация сахара, жира и соли взламывает мозг, а пищевые традиции усугубляют кризис.

Это практическое руководство к спасению. Основываясь на физиологии, доктор предлагает систему:

- Правила сочетания продуктов для контроля веса.
- Использование суперфудов и клетчатки для метаболизма.
- Управление гормонами через режим дня.
- Правда о кофе и нервной системе.

«Крик души терапевта» – мощный призыв и энциклопедия здоровья. Ваше здоровье – в ваших руках. Верните себе право быть здоровым.

«Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста».

Введение

Уважаемые читатели! Перед знакомством с данной книгой хочу вам немного рассказать о мотивах написания данной книги. Прежде всего я практикующий врач терапевт, который каждый день сталкивается со множеством разных клинических ситуаций от обычного повышения давления, боли в животе, ОРВИ, до ожирения, диабета, тиреотоксикоза, невралгии, гепатитов, заболевания крови и прочие заболевания. Перечень заболеваний и состояний, которыми я занимаюсь больше двух тысяч возможно и больше. С каждым годом работы я все больше убеждаюсь, насколько велико влияние питания на развитие заболеваний, а также предзаболеваний и состояний, например, ожирения, метаболического синдрома, избыточной массы тела, предиабета.

Когда я начал работать врачом безусловно я знал многие схемы лечения, все 10 столов по Певзнеру –питание при различных заболеваниях, способ подсчета калорий ко-

торым нас учили в медицинском ВУЗе на кафедре гигиены питания, и даже "Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации" (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ) МР 2.3.1.0253-21. Все эти знания безусловно помогают мне в профессиональной деятельности, но есть один нюанс – они не донесли до меня конкретные способы избавления от пищевых зависимостей, избавления чувства тяги к сладкому и мучному, или, например, как избавиться от изжоги, вздутия живота?

Моя задача ответить на фундаментальные вопросы по поводу питания. А перед тем как ответить на вопросы давайте опишем сегодняшнюю проблему, актуальность темы здорового питания. Почему люди перестали обращать внимание на то что они едят? Как маркетинг работает на формирование у нас вредных паттернов пищевого поведения? И причем тут Соединенные Штаты Америки?

Прежде всего моя книга предназначена для здоровых людей, так как питание при обострении хронических заболеваний ЖКТ сильно отличается от питания для здоровых. Но если адаптировать основные принципы питания, изложенные здесь конечно же после консультации с врачом, можете их применять. Здесь будут даны общие рекомендации для большого круга людей, которые хотят понять выяснить раз и навсегда как работает наш ЖКТ, и моя работа ответить на многие ваши вопросы. Книга посвящается всем моим на-

стоящим и будущим пациентам, медработникам, и простым людям, которым интересна данная тема.

Название «Крик души терапевта» и вызывающая обложка выбраны не случайно. Анализируя литературу о питании, я заметил, что во многих книгах эта тема подается как некое увлекательное хобби. Безусловно, существует множество авторитетных диетологов, терапевтов, нутрициологов и нефрологов, которые разбираются в вопросах питания гораздо глубже, и их профессиональная деятельность напрямую с ним связана. Однако я считаю, что мой подход и моя книга ориентированы на свою целевую аудиторию – простых людей, которые не могут позволить себе услуги дорогих специалистов.

Я ежедневно работаю в государственной клинике и часто сталкиваюсь с тем, что обычный человек в принципе редко обращается к врачам. Поэтому для меня это шанс передать свои знания в рамках 12-минутного приема, чтобы помочь им обрести качественную и достойную жизнь через коррекцию питания – важнейшего аспекта нашего существования. Провокационное оформление книги и резкие высказывания призваны в первую очередь привлечь внимание этой аудитории. Я надеюсь, что коллеги-врачи, ученые и профессора не станут строго осуждать меня, поскольку я пишу и говорю о том, что наблюдаю в своей клинической практике, и пытаюсь рассмотреть тему питания под несколько иным углом.

Кроме того, я лелею надежду, что мой призыв услышит Минздрав, который разработает единую методику борьбы с лишним весом у населения и внедрит ее в работу участковой службы. Поликлиника и участковый терапевт – это первая линия обороны от последствий переедания. Мы, врачи, должны громко заявлять о проблемах ожирения, переедания и диабета. Пока что переедание не воспринимается как медицинская проблема, хотя на деле все социально значимые заболевания так или иначе связаны с ним. Нам необходим четко разработанный алгоритм коррекции питания для снижения веса пациентов и оздоровления населения в целом.

Я не диетолог, но врач, который ежедневно работает с простым населением в обычной поликлинике. У меня нет докторской степени, но есть желание помочь людям.

Глава 1. Тихая эпидемия: как пищевая индустрия превратила еду в оружие

Современное питание – это не случайность, а спланированная операция против человеческой биологии. Всё началось с холодных лабораторий пищевых гигантов в США, где нейробиологи и психофизики вроде Говарда Москковица рассчитали формулу идеальной зависимости – **«блаженную точку»**. Формула идеального состава еды – это точный коктейль из сахара, жира и соли, взрывающий мозг дофамином в десять раз сильнее, чем **молоко**. Оно идеально сбалан-

сировано: жирное для энергии, сладкое (лактоза!) для развития мозга, с лёгкой солоноватостью для электролитов. **Но здесь – мудрость жизни:**

Его **состав физиологичен** – лактоза усваивается медленно, без скачков инсулина;

Его **текстура естественна** – не вызывает дофаминовых «бурь»;

Его **невозможно переест** – ферменты (липаза!) и гормоны сытости включаются вовремя.

Пищевые корпорации же извратили этот дар. Они взяли священную триаду «жир-сладкое-соль» – и **гипертрофировали** ее до абсурда:

Заменили природную лактозу на **кукурузный сироп с фруктозой**, который бьёт по печени;

Добились «тающей» текстуры, **обманывающей рецепторы сытости**;

Удалили клетчатку и белок, **блокируя сигнал «стоп».**

Материнское молоко – это жизнь. Индустриальный «коктейль Московица» – это медленный яд. Первое даёт энергию для роста. Второе – пустые калории для метаболического коллапса. Вы не слабовольны, когда не можете отказаться от бургера, пончика или чизкейка. Ваш мозг взломан. 74% продуктов в супермаркетах напичканы скрытыми сахарами – мальтодекстрином в соусах, фруктозой в «здоровых» йогуртах, сиропом агавы в мюсли. Их производят тоннами, используя государственные субсидии на куку-

рузу и пшеницу. Парадокс: сегодня брокколи дороже бургера. Эти продукты лишили клетчатки и белка – естественных стоп-сигналов сытости. Вместо них – ультрапереработанные ингредиенты, созданные для одного: чтобы вы ели больше, чаще, зависимее.

Результат – метаболический ад. Сахар бьёт по поджелудочной железе, вызывая гиперинсулинемию (повышение инсулина в крови). Инсулин блокирует сжигание жира и включает его накопление. Вы съедаете круассан – и через час снова голодны. Это не ваша вина. Это гормональный бунт, спровоцированный пищевым дизайном. МРТ доказывает: мозг реагирует на сладко-жирную комбинацию как на кокаин. Дети, видящие 5000 рекламных роликов фастфуда в год, к тридцати годам становятся пациентами с диабетом и ожирением. В России 60% смертей связаны с последствиями такого питания.

Традиционная медицина проигрывает эту войну. Бесмысленно советовать диабетика «меньше сладкого», когда его мозг парализован дофаминовыми ловушками. Бесполезно считать калории, если гормоны превращают каждую булку в жировую ловушку.

Ваша тяга к сладкому – не порок. Это эволюционный код, использованный против вас. Корпорации превратили еду в оружие ради прибыли. Но наше тело помнит путь к здоровью. Как врач, я вижу свою задачу не в осуждении, а в метаболической реабилитации. Потому что еда не должна быть

диверсией. Она должна быть для жизни, а не для болезней и смерти.

К большому сожалению мы все с вами без исключения являемся заложниками тех капиталистов, которые продавливают свои агрессивные рекламы для получения сверхприбыли. Кто-то из людей скажет, что всего один раз в месяц пьют колу или едят бургер, но знаете, что есть в медицине у нас поговорка: «Не бывает наполовину беременных», если вы едите вредную пищу это значит, что вы реально едите вредную пищу, точка.

Глава 2. Вторая проблема уже на стороне фармакологии: развитие фарминдустрии

Развитие фарминдустрии? Это же наоборот хорошо! Чем больше лекарств, которые нас лечат тем лучше! Оказалось, нет. С развитием фарминдустрии, с появлением новых лекарств люди начали полагаться только на лекарства. Лекарства от боли в животе, вздутия, запора, диареи, газообразования и т.д.

Я ни в коем случае не против лекарств, я не говорил, что «лекарства принимать нельзя и давайте огласим «СПЫСОК» так сказать набор правил по которым будем жить и питаться и всё у нас будет хорошо и замечательно!» нет, напротив моя задача донести до вас что мышление не только людей, но и врачей очень круто изменилось. Я вижу, что с каждым годом все меньше начали обращать внимание в медицине на профилактику, даже со стороны гастроэнтерологов я внятного ответа не могу услышать, как на самом деле правильно питаться. Когда врача спрашиваешь, как правильно питаться (да простят меня врачи) все что он может сказать это: исключите мучное, жирное сладкое, жареное! Почему? Потому что у него есть целый арсенал лекарств, которые снимают симптомы, лечат пациента. Теперь врач делает,

когда дает рекомендации делает упор на препараты, а времени поговорить по поводу питания нет. Еще одна проблема люди пользуются поисковиками и сами себе назначают препараты, которые избавляют лишь от симптомов. Безусловно это уже системная проблема, которую надо решать с помощью просвещения. Мы все окончательно утонули в этой яме, из лекарств которая все еще углубляется и кажется, что хуже уже некуда.

Глава 3. Культура как элемент воспитания и формирования пищевых привычек

Большая часть людей едят стихийно. Они не анализируют чем они кормят свой организм. Причина в том, что мы как люди обладаем очень поверхностными знаниями в этой теме.

Нас воспитывают с самого детства наши родители думая с этим никто спорить не будет, одновременно с воспитанием они прививают свои пищевые привычки. Далее мы идем в школу, знакомимся со своими сверстниками, а они уже в свою очередь добавляют в свою очередь свою копейку.

Давайте углубимся в нашу историю как нас и наших предков воспитывали в масштабе государства и насколько это укоренилось в нашем сознании. Проблема "правила первого, второго, третьего" (первое блюдо + второе блюдо + хлеб + компот/десерт) – это глубоко укоренившаяся в постсоветской и российской культуре пищевая норма, которая **противоречит принципам здорового питания** и является **одним из факторов переедания и метаболических нарушений**.

Вот ее анализ:

1. Происхождение и Укоренение:

Советская эпоха (1930-1950-е гг.): Правило возникло как **система массового общественного питания** в столовые заводы, фабрик, школ, детских садов.

Задача: Обеспечить рабочих и население **достаточным количеством калорий** для тяжелого физического труда в условиях индустриализации и послевоенного восстановления. Калорийность была приоритетом №1.

Научное обоснование (частичное): Опиралось на **систему "столов" по Певзнеру**, упомянутую в тексте. Однако в народную практику вошла **упрощенная и догматизированная** версия: обязательное наличие супа (жидкость + овощи), сытного второго (мясо/рыба + гарнир из картофеля/каши/макарон), хлеба и сладкого напитка или десерта.

Культурное закрепление:

Государственная стандартизация: Стало официальной нормой в системе общепита и госучреждений.

Семейная традиция: Перешло в семьи как "правильный", "полноценный" обед. Фраза "Пока не съешь первое, второе не получишь!" знакома многим.

Послевоенный дефицит: Ассоциировалось с сытостью, достатком, заботой. Обильная еда = здоровье и благополучие.

Психология "обязательности": Суп "для желудка", второе "для сытости", компот/десерт "чтобы запить". Каждый элемент считался необходимым. Это ритуал который

уже обязателен к соблюдению.

2. Почему это Проблема?

Чрезмерная Калорийность и Объем: Комбинация супа, второго с гарниром, хлеба и сладкого напитка/десерта **значительно превышает реальные энергетические потребности** современного человека с преимущественно сидячим образом жизни. Это прямой путь к **ожирению**.

Перегрузка Углеводами: Гарниры (картофель, макароны, каши), хлеб, сладкий компот/десерт создают **огромную углеводную нагрузку**. Это ведет к **гиперинсулинемии** ("гормональному бунту"), инсулин блокирует сжигание жира и способствует его накоплению.

"Пустые" Калории и Недостаток Полезных Нутриентов: Десерты, сладкие напитки, белый хлеб, рафинированные гарниры часто содержат **"пустые" калории** (сахар, рафинированные зерна) при минимуме клетчатки, витаминов, минералов. Это соответствует критике мною **"индустриального коктейля Московица"**.

Игнорирование Сигналов Сытости: Фиксированный набор блюд и порций **приучает есть по расписанию и "положенному объему"**, а не по чувству голода и сытости. Это подавляет естественные механизмы регуляции, описанные выше для материнского молока.

Способствует "Инсулиновым Качелям": Большая порция углеводов вызывает резкий скачок сахара и инсулина, затем спад, что через 1-2 часа может провоцировать **но-**

вый приступ голода и тягу к сладкому ("съел круассан – через час снова голоден").

Культурное оправдание переедания: Правило создает иллюзию "правильности" и "здоровья", маскируя фактическое **чрезмерное потребление калорий и углеводов**. Люди едят не потому что голодны, а потому что "так надо".

3. Десерт – Отдельная Проблема:

Добавленный Сахар: Является кульминацией углеводной нагрузки и главным источником "пустых" калорий и **скрытых сахаров**.

"Дофаминовая Ловушка": Сладкий вкус стимулирует мощный выброс дофамина, формируя **пищевую зависимость**.

Необходимость? Десерт после уже сытного обеда – **абсолютно избыточен** с физиологической точки зрения. Это чисто гедонистический и зависимый паттерн.

Вывод:

Правило "первое, второе, компот и хлеб" – **не физиологическая норма, а исторически сложившаяся культурная конструкция**, созданная для решения задач индустриальной эпохи (максимум калорий при минимуме затрат). В условиях современного малоподвижного образа жизни и агрессивной пищевой индустрии это правило **стало опасным анахронизмом**. Оно способствует:

Систематическому перееданию и ожирению.

Хронической гиперинсулинемии, ожирению, диабету.

Формированию и поддержанию пищевой зависимости (особенно от сахара и рафинированных углеводов).

Игнорированию естественных сигналов голода и сытости.

Представьте себе: в России и странах СНГ этот тип питания – «первое, второе и компот» – глубоко укоренился в сознании миллионов. Взгляните на новогодний стол, дни рождения, корпоративы – вы сами все увидите. Я уж не говорю о том, что в Советскую эпоху достать к празднику икру, колбасу, шампанское и особенно мандарины было целым достижением, за которым люди буквально охотились, состязаясь в удачливости и находчивости.

И раз уж речь зашла об апельсинах, нельзя не вспомнить знаменитую «Апельсиновую сделку» 1964 года, когда СССР получил часть платежа за своё зарубежное имущество не деньгами, а яффскими апельсинами. Этот факт красноречивее любых слов говорит о том, какую огромную ценность для советского человека имели эти солнечные фрукты, сегодня стоящие копейки. Для целой страны они были не просто едой, а символом праздника, почти магическим атрибутом новогоднего чуда.

И вот когда мне сегодня говорят: «Просто считай калории, соблюдай баланс БЖУ», – я понимаю, насколько мы обеднили наше понимание еды. Еда – это всегда нечто большее, чем цифры в приложении. Это – наша история, наша культура, наша психология. Это то, что формирует нашу жизнь на уровне, недоступном для простых подсчетов. И сейчас,

я надеюсь, до вас начинают доходить мои мысли о том, насколько глубоко и тесно мы связаны с тем, что лежит на нашей тарелке.

Всё это, однако, было лишь прологом к той «пищевой реальности», в которой мы живём сегодня. Если в советскую эпоху проблема заключалась в скудости выбора и погоне за элементарным дефицитом, то теперь нас атакует его прямая противоположность – иллюзия изобилия.

Того самого изобилия, в котором нет места простой и здоровой пище, но зато в избытке представлены ультрапереработанные гибриды: чизкейки, не являющиеся ни сыром, ни пирогом; панкейки, больше похожие на сладкие губки, и бесконечная линейка «десертов», чей состав требует расшифровки, как шифровка.

Но главное даже не в этом. Главное – это качественный скачок вреда. Пищевая инженерия научилась не просто делать еду вкусной, а создавать продукты, которые взламывают наши древние инстинкты. Они обходят природные механизмы сытости, заставляя мозг требовать добавки снова и снова. Реклама стала тоньше и агрессивнее, превратившись из информационного сообщения в инструмент программирования привычек. А технологии улучшения вкуса достигли такого уровня, что натуральный продукт начинает казаться нам безвкусным и «недостаточно ярким».

И это, поверьте, только первые раскаты грома. За право

управлять вашим следующим пищевым импульсом, за долю в вашем кошельке и, по сути, за ваше здоровье уже идёт полномасштабная война. Война, где на одной стороне – многомиллиардные бюджеты пищевых гигантов, а на другой – лишь наше с вами хрупкое осознание и сила воли.

Глава 4. Проблематика сегодняшней России: между советским прошлым и глобальным фастфудом

Современная Россия находится на своеобразном пищевом перепутье. С одной стороны, сохраняется влияние проверенных временем традиций питания, сформированных в советский период, с другой – растет интерес к globalized nutritional trends (глобальные/мировые тренды в питании) и продуктам, отвечающим требованиям ускоренного ритма жизни. Поиск гармонии между этими двумя подходами представляет собой важную задачу для сохранения здоровья нации.

1. Традиции и современность: поиск точек соприкосновения

Сложившийся в прошлом уклад питания, предполагающий основательный прием пищи, сегодня не всегда соответствует реальным энергозатратам большинства людей. В то же время, полностью отказываться от культурного наследия нецелесообразно. Более продуктивным представляется путь адаптации: сохранение полезных элементов традиционной кухни (например, значительной доли овощей в супах)

при корректировке объема порций и баланса питательных веществ в соответствии с современными представлениями о диетологии.

2. Фокус на качестве продуктов и осознанном выборе

Доступность полезных продуктов – свежих овощей, качественных источников белка, цельного зерна – остается важным вопросом. В этой связи полезно развивать навык осознанного чтения этикеток, что позволяет отличать продукты с оптимальным составом от тех, что содержат избыточное количество сахара, соли и насыщенных жиров. Поддержка местных производителей и фермерских хозяйств также может способствовать улучшению ситуации.

3. Образовательные инициативы как основа для перемен

Повышение грамотности в вопросах питания среди всех слоев населения является ключевым фактором. Интеграция основ здорового питания в образовательные программы, проведение просветительских кампаний, а также повышение квалификации медицинских работников в области диетологии позволят сформировать более осознанный подход к формированию рациона.

4. Роль государственной политики в создании среды, способствующей здоровью

Важным направлением является развитие программ здорового питания в учреждениях образования и здравоохранения. Это включает в себя не только разработку сбалансированных меню, но и создание инфраструктуры, обеспечи-

вающей доступность здорового выбора. Поддержка агропромышленного комплекса может быть ориентирована на увеличение разнообразия и объема производства полезной продукции.

Вывод: Построение здорового пищевого пространства в России – это комплексная задача, требующая совместных усилий общества, экспертного сообщества и государства. Через образование, адаптацию традиций и создание экономических условий для доступности качественных продуктов можно создать среду, в которой здоровый выбор станет самым простым и естественным для каждого гражданина.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.