

ВАЛЕНТИНА
ЖУКОВА

нутрициолог, специалист
по функциональному питанию

ТАРЕЛКА *вместо* ТАБЛЕТКИ

КОРРЕКТИРУЮЩИЕ ПРОТОКОЛЫ
И ТРАДИЦИИ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЖКТ,
ИММУНИТЕТА И ДОЛГОЛЕТИЯ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Нутрициолог Валентина Жукова.
Книги для здоровья всей семьи

Валентина Жукова

**Тарелка вместо таблетки.
Корректирующие протоколы и
традиции питания для здоровья
ЖКТ, иммунитета и долголетия**

«ЭКСМО»

2026

УДК 615.874
ББК 51.230

Жукова В. К.

Тарелка вместо таблетки. Корректирующие протоколы и традиции питания для здоровья ЖКТ, иммунитета и долголетия /

В. К. Жукова — «Эксмо», 2026 — (Нутрициолог Валентина Жукова. Книги для здоровья всей семьи)

ISBN 978-5-04-238604-6

Ваше здоровье. Ваша семья. Ваше долголетие. Все начинается с того, что вы кладете в тарелку. Забудьте все, что знали о правильном питании! Эта книга меняет правила игры. Животный жир — не враг. Каши на завтрак — не панацея. Подсчет калорий — пустая трата времени. Валентина Жукова знает это не понаслышке. Она сама была той пациенткой, которой не могли помочь врачи. Но она нашла выход — и теперь делится им с вами. Вы узнаете: - почему традиции русской кухни могут исцелить лучше, чем модные суперфуды; - как быстрые углеводы и трансжиры незаметно крадут ваше здоровье; - какие протоколы питания (GAPS, FODMAP, антикандидный) реально работают при аутоиммунных заболеваниях; - как составить рацион, который подходит не соседке, не модному ЗОЖ-блогеру, а именно вам. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-238604-6

© Жукова В. К., 2026
© Эксмо, 2026

Содержание

Введение	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Валентина Жукова
Тарелка вместо таблетки. Корректирующие
протоколы и традиции питания для
здоровья ЖКТ, иммунитета и долголетия
Серия «Нутрициолог Валентина Жукова. Книги для здоровья всей семьи»



В коллаже на обложке использованы фотографии: ptawka, Bozena Fulawka / Shutterstock / FOTODOM Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM



© Жукова В.К., 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Введение

Дорогой читатель! Я рада, что ты держишь эту книгу в руках: значит, тебе небезразлично не только собственное здоровье, но и, возможно, здоровье семьи или близких людей.

В этой книге я расскажу о том, как можно сохранить и укрепить здоровье при помощи питания, и отвечу на множество важных вопросов. Из-за обилия противоречивой информации о питании порой действительно сложно сориентироваться, где правда, а где нет, но я постараюсь помочь вам в этом разобраться. Книга написана простым языком, потому что я хочу, чтобы ее содержание было понятно не только людям, связанным с медициной, но и людям, которые не разбираются в медицинских терминах.

Какую роль играет питание в нашей жизни? Можно ли лечиться с помощью питания?

Почему современная доказательная медицина отрицает связь питания и многих заболеваний?

Почему лечебные стратегии питания подвергаются критике?

Где же все-таки истина?

Что можно есть, а от чего лучше воздержаться?

А что, если то, что нам много лет рассказывают СМИ, неправда?

Что, если животный жир не враг, а друг?

Что, если каши на завтрак – это не лучший выбор?

Много вопросов и мало ответов. Скажу сразу, что некоторая информация в книге будет вызывать у вашего мозга сопротивление – это абсолютно нормально, ведь нам многие годы доказывали, что сахар нужен для мозга, а любой жир – абсолютное зло. Никто не рассказывал о том, когда правильно есть фрукты – до или после еды, и о том, что их, как и овощи, лучше выбирать по сезону. Когда зимой на прилавках появляется клубника, многие родители спешат порадовать ребенка таким лакомством – этого делать не стоит: она может быть не только невкусной, но и напичканной пестицидами.

В начале 2000-х годов в моду вошли диеты для похудения с подсчетом калорий. Нам говорили о том, что если человек хочет похудеть, он должен есть отварную куриную грудку (которую, на мой вкус, есть невозможно) и обезжиренный творог. Бедные женщины изводили себя диетами, не зная о том, что при похудении достаточно сбалансированно питаться, не бояться жиров и белка, а что касается дефицита калорий, это может привести к проблемам со здоровьем, особенно у женщин.

Нас пугали, что ни в коем случае нельзя есть сливочное масло, не сообщая при этом, что это источник жирорастворимых витаминов. Нам не объясняли, что холестерин – это вещество, которое нужно организму, потому что именно из холестерина, а правильное сказать, холестерина, образуются половые гормоны. Это книга дает новый взгляд на теории, которые нам преподносили как истину в начале 1990-х и 2000-х годов.

А как обстоят дела с лечебным питанием? Многие врачи отрицают связь питания со здоровьем. Все их рекомендации сводятся к банальным фразам: не ешьте жареного и мучного, побольше овощей и фруктов. Но этого недостаточно для того, чтобы человек чувствовал себя энергичным и здоровым. Синдром повышенной кишечной проницаемости (Leaky Gut Syndrome) высмеивается доказательной медициной в нашей стране, в то время как на всех западных гастроэнтерологических конференциях активно обсуждают этот феномен и способы его коррекции, один из которых – верно подобранная стратегия питания.

Лечебный протокол питания способен корректировать самочувствие при многих диагнозах. Однако важно понимать, что речь не идет о полном отказе от традиционной медицины. Если человек ломает ногу, он едет в травмпункт; если ему жизненно важно принимать гормоны, он принимает гормоны. Я говорю о том, что с помощью питания и несложных привычек можно улучшить качество жизни, в том числе и при некоторых заболеваниях. Приведу пример. У человека с лишним весом повышенное давление, он идет к врачу, тот ставит диагноз «гипертония», назначает таблетки и говорит: «Вам нужно похудеть, ожирение – это провоцирующий фактор возникновения гипертонии». Пациент уходит, так и не услышав от врача, как можно похудеть, что нужно делать, чтобы чувствовать себя здоровее, не забывая о таблетках от гипертонии. А ведь это важно. Почему бы врачу не рассказать о некоторых стратегиях похудения, а также о том, что важно рано ложиться спать, желательно до 22:00, работать со стрессом с помощью различных техник, правильно питаться, а возможно, стоит даже подобрать лечебный протокол питания. Получается, что пациенту предложили лишь один путь – это таблетки от гипертонии, которые через несколько лет уже не будут держать давление в норме и нужно будет вновь идти к врачу за новой схемой лечения. Но ведь есть и другие пути. Можно скорректировать лишний вес питанием, поработать со стрессом, изменить образ жизни, и это даст потрясающий результат, если попасть к хорошему специалисту. Сегодня мало говорят о профилактике, лечат уже проявившиеся болезни, а любая профилактика начинается именно с питания.

Есть врачи, которые утверждают, что на сегодняшний день самые эффективные стратегии питания при тех или иных заболеваниях – это столы по Певзнеру (вы слышали о них много раз: стол № 5, 7, 10), но это уже давно не так. Информация настолько устарела, что говорить в профессиональных кругах об этих диетах – дурной тон.

Что такое функциональные протоколы питания? Это определенные пищевые стратегии, которые подбираются конкретному человеку, учитывая его исходные данные и жалобы на момент обращения. В нутрициологии известно немало функциональных протоколов питания:

- БГБКБС (без глютена/без казеина/без сахара);
- аутоиммунный протокол питания Сары Балантайн;
- аутоиммунный протокол питания Терри Уолс;
- палеопротокол Роба Вульфа;
- диета Эмбри;
- LCFH;
- эпипалео Джека Крузо;
- FODMAP-протокол;
- GAPS-протокол;
- FMD;
- средиземноморская диета;
- кетодиета;
- антикандидный протокол питания;
- антигистаминный протокол питания.

Многие из этих стратегий питания я считаю опасными и неоправданными при том или ином заболевании, однако некоторые из них действенны в лечении определенных состояний. Например, GAPS-протокол эффективен для детей с аутизмом. И если раньше врачи подвергали критике это высказывание, то сегодня любой заинтересованный человек может найти в поисковике исследования на русском языке о влиянии глютена на психику. А глютен как раз исключается в GAPS-протоколе. Что такое глютен и почему некоторым нужно исключать его из рациона, мы также разберем в книге.

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.