

# НУТРИЦИОЛОГИЯ

ПРАВДА О ЕДЕ, КОТОРУЮ  
СКРЫВАЮТ

СПИСОК ПОКУПОК  
+ ЧЕК-ЛИСТЫ



Олег Здравин

Олег Здравин

**Нутрициология: Правда  
о еде, которую скрывают**

«Издательские решения»

**Здравин О.**

Нутрициология: Правда о еде, которую скрывают / О. Здравин —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-695222-5

Мы живем в эпоху изобилия, но истощены. Почему? Нас ведут маркетинговые мифы и устаревшие догмы. «Нутрициология: Правда о еде, которую скрывают» — это доказательный гид по работе гормонов, микробиома и метаболизма. Без диет и чувства вины. Вы узнаете, почему калории не равны, как жиры помогают худеть и как читать этикетки. Внутри — 4-недельный протокол, конструктор тарелки, списки покупок и рецепты. Верните энергию и контроль над здоровьем.

ISBN 978-5-00-695222-5

© Здравин О.  
© Издательские решения

## Содержание

Введение: Почему мы сыты, но голодаем?	6
Глава 1. Калорийная ловушка	8
Глава 2. История великой демонизации	11
Глава 3. Язык этикеток	14
Глава 4. Углеводы: Топливо или Яд?	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# **Нутрициология: Правда о еде, которую скрывают**

**Олег Здравин**

© Олег Здравин, 2026

ISBN 978-5-0069-5222-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Имеются противопоказания. Перед применением требуется консультация специалиста (врача).

## **Введение: Почему мы сыты, но голодаем?**

Представьте ситуацию: вы только что плотно пообедали. Тарелка была полной, калорийность подсчитана, чувство тяжести в желудке намекает, что энергия поступила в избытке. Но проходит всего час, и вы снова открываете холодильник. Не потому что хотите вкусного, а потому что внутри снова пусто. Нет сил, нет фокуса, есть только навязчивое желание «заправиться».

Это не отсутствие силы воли. Это не лень. Это сигнал о том, что система дала сбой.

Мы живем в уникальную эпоху человеческой истории. Никогда раньше доступ к еде не был таким простым, а разнообразие продуктов – таким широким. И никогда раньше мы не были так одновременно перекормлены и истощены. Эта книга – не очередная диета. Это карта, которая поможет вам выбраться из лабиринта, где стены построены из маркетинговых обещаний, а выход охраняется мифами, в которые мы привыкли верить.

Эпидемия хронической усталости и лишнего веса

Обратите внимание на людей вокруг. Вялость после обеда стала нормой. Кофе – обязательным топливом для запуска утра. А статистика заболеваемости диабетом 2-го типа, аутоиммунными расстройствами и ожирением растет в геометрической прогрессии.

Парадокс современного питания заключается в концепции «скрытого голода». Мы потребляем избыточное количество калорий, но критически мало нутриентов. Наш организм похож на автомобиль, в бак которого залили много дешевого суррогатного топлива вместо качественного бензина. Машина едет, двигатель работает, но внутри накапливается нагар, детали изнашиваются, и рано или поздно система встает.

Ваши клетки кричат о помощи. Им нужны витамины, минералы, качественные жиры и аминокислоты для строительства гормонов и восстановления тканей. Вместо этого они получают рафинированные углеводы, трансжиры и химические соединения, имитирующие вкус еды. Результат? Вы набираете вес, потому что тело пытается запастись энергией «на черный день», чувствуя угрозу голода, но при этом вы чувствуете усталость, потому что биохимические процессы тормозятся из-за нехватки строительных материалов.

Мы сыты калориями, но голодаем на клеточном уровне. И именно этот дисбаланс порождает хроническую усталость, которая маскируется под лень или возрастные изменения.

Кто формирует наше пищевое поведение: наука или маркетинг?

Если бы вопрос здоровья решался только силой воли, мы бы давно победили. Но против нашего здравого смысла работает индустрия с оборотом в триллионы долларов.

Задайте себе честный вопрос: когда вы в последний раз выбирали продукт в супермаркете, основываясь на составе, а не на лицевой стороне упаковки? Надписи «Фитнес», «Натуральный», «Без холестерина», «Источник энергии» – это не информация. Это триггеры. Это кнопки, на которые нажимает маркетинг, чтобы обойти ваши защитные механизмы.

Пищевые корпорации не ставят своей целью сделать вас здоровыми. Их цель – продать вам продукт, причем так, чтобы вы купили его снова. Для этого создаются отделы, которые изучают «точку блаженства» (bliss point) – идеальное сочетание сахара, соли и жира, которое отключает сигналы сытости в мозге. Наука используется здесь не для изучения пользы, а для инженерии зависимости.

Настоящая нутрициология часто оказывается в тени. Научные исследования требуют лет, они сложны, часто противоречивы и не дают мгновенного результата. Маркетинг же работает быстро. Он упрощает, демонизирует отдельные компоненты (помните, как сначала боялись всех жиров, потом всех углеводов?) и продает простые решения сложных проблем.

В этой книге мы отделим зерна от плевел. Мы посмотрим на исследования, которые не были оплачены производителями сухих завтраков, и узнаем, почему рекомендации, актуальные в 1980 году, могут вредить вам сегодня.

Как пользоваться этой книгой: инструкция по возвращению здравого смысла

Вы держите в руках инструмент, а не догму. Моя задача – не дать вам список продуктов, которые можно есть, и список тех, за которые вас «накажут». Моя задача – научить вас думать, как нутрициолог в отношении собственного тела.

Вот несколько правил, которые помогут вам получить максимум пользы от чтения:

1. Забудьте о перфекционизме. Здоровье не строится за один день. Если вы внедрите хотя бы 20% знаний из этой книги, вы получите 80% результата. Не стремитесь изменить всё сразу.

2. Вы – главный экспериментатор. Все люди разные. То, что работает для вашего друга, может не подойти вам. Используйте информацию здесь как гипотезу. Проверьте её на себе. Отследите реакцию кожи, энергии, сна и пищеварения.

3. Не читайте эту книгу голодными. Исследования показывают, что, когда мы голодны, мы склонны выбирать более калорийную пищу и хуже воспринимаем информацию о здоровье. Лучше читайте после еды, когда мозг работает в режиме анализа, а не добычи ресурсов.

4. Смотрите в корень. Мы не будем просто лечить симптомы (например, «как убрать прыщи»). Мы будем искать причину (например, «какая связь между уровнем инсулина и воспалением кожи»). Понимание механизмов дает свободу.

Эта книга разделена на логические блоки. Вы можете читать её последовательно, чтобы сложить целостную картину, или переходить к главам, которые отвечают на ваши текущие вопросы. Но я рекомендую начать с начала, чтобы понять фундамент, на котором держится ваше здоровье.

Мы пройдем путь от разоблачения мифов до глубокого понимания биохимии, но без сложных терминов. Мы поговорим о том, что скрыто на этикетках, что происходит внутри ваших клеток и как вернуть себе право выбирать еду осознанно, без чувства вины.

Готовы узнать правду, которую скрывают? Тогда переверните страницу. Начнем с самого главного мифа, который тормозит метаболизм миллионов людей.

Добро пожаловать в реальную нутрициологию.

## Глава 1. Калорийная ловушка

В мире диет есть одна священная корова, которую запрещено подвергать сомнению. Это калория. Десятилетиями нам внушали простую арифметику здоровья: если вы потребляете больше энергии, чем тратите, вы толстеете. Если потребляете меньше – худеете. Казалось бы, это закон физики, закон сохранения энергии. Как можно спорить с физикой?

Но человеческое тело – это не паровой двигатель и не печь для сжигания мусора. Это сложнейшая биохимическая лаборатория, где каждый процесс регулируется гормонами, ферментами и сигналами нервной системы. И когда мы пытаемся свести здоровье к простым цифрам, мы попадаем в калорийную ловушку.

В этой главе мы разберемся, почему математика калорий часто не работает на практике, и почему качество энергии важнее её количества.

Почему 100 калорий из брокколи не равны 100 калориям из газировки

Представьте, что вы держите в руках две банкноты по 100 долларов. На вид они одинаковы, номинал один и тот же. Но одна из них – настоящая, а другая – искусно подделанная фальшивомонетчиками. В магазине вы сможете потратить их одинаково только до тех пор, пока кассир не проверит подлинность. В организме роль кассира играют ваши клетки и гормоны.

Давайте визуализируем 100 калорий.

100 калорий из газировки – это примерно половина банки сладкого напитка. Это чистый сахар (глюкоза и фруктоза), растворенный в воде. Никаких витаминов, никакой клетчатки, никаких микроэлементов.

100 калорий из брокколи – это почти полкилограмма соцветий. Огромная тарелка, которую физически сложно съесть за один раз.

Что происходит, когда вы выпиваете газировку? Жидкий сахар мгновенно всасывается в кровь. Уровень глюкозы взлетает до небес. Поджелудочная железа в панике выбрасывает огромную дозу инсулина, чтобы убрать этот сахар из крови. Инсулин загоняет глюкозу в клетки, а излишки отправляет напрямик в жировые депо. Через час уровень сахара резко падает ниже нормы, и вы снова чувствуете зверский голод, раздражительность и усталость.

А что с брокколи? Чтобы получить из нее энергию, организму нужно проделать серьезную работу. Клетчатка замедляет всасывание сахаров. Жевание запускает выработку ферментов. Витамины и минералы из брокколи идут на поддержку химических реакций. Энергия поступает в кровь медленно, равномерно, без скачков инсулина. Вы чувствуете сытость часами.

Калория – это не просто единица энергии, это информация.

Когда вы едите сахар, вы посылаете телу сигнал: «Тревога! Много энергии! Запасай жир!». Когда вы едите брокколи с белком, сигнал другой: «Все спокойно, есть ресурсы для восстановления».

Игнорировать источник калорий – все равно что заправлять автомобиль бензином разной очистки и удивляться, почему на одной машине едет smoothly, а на другой глохнет и покрывается нагаром. Да, в баке одинаковый объем топлива. Но последствия для двигателя кардинально разные.

#### Термический эффект пищи и гормональный отклик

Допустим, вы все-таки решили считать калории. Вы съели 2000 ккал. Означает ли это, что ваше тело получило все 2000 ккал для использования? Нет. Значительная часть энергии тратится на то, чтобы просто переварить саму еду. Это называется термический эффект пищи (TEF).

Разные макронутриенты требуют разных затрат на усвоение:

**Жиры:** Организм тратит всего 0—3% энергии на их переваривание. Они усваиваются очень эффективно.

**Углеводы:** На их переработку уходит 5—10% калорий.

**Белки:** Это чемпионы по энергозатратам. На усвоение белка организм тратит 20—30% полученной из него энергии.

Это значит, что если вы съели 100 ккал белка, реально усвоится только 70—80 ккал. Остальное сгорит в виде тепла. Это одна из причин, почему высокобелковые диеты часто эффективнее низкожировых при том же калораже.

Но еще важнее гормональный отклик. Главный дирижер вашего веса – гормон инсулин. Его часто называют «гормоном хранения жира». Когда инсулин высок, сжигание жира биохимически невозможно. Представьте, что инсулин – это ключ, который запирает жировые клетки на замок. Пока ключ в замке (уровень инсулина высок), вы не сможете доступа к своим жировым запасам, сколько бы вы ни бегали в спортзале.

Продукты с высоким гликемическим индексом (сладости, мучное, сладкие фрукты) вызывают мощный выброс инсулина. Продукты с низким индексом (овощи, мясо, орехи) держат инсулин в спокойном состоянии.

Поэтому 100 калорий из конфеты и 100 калорий из авокадо влияют на ваш вес по-разному. Конфета блокирует жиросжигание на несколько часов. Авокадо, благодаря жирам и клетчатке, оставит доступ к жировым депо открытым. Считать калории, не учитывая инсулиновый отклик, – это как пытаться вычерпать воду из лодки, забыв заткнуть дыру в дне.

#### Смерть теории «Ешь меньше, двигайся больше»

Долгое время медицина и диетология опирались на модель CICO (Calories In, Calories Out – Калории на входе, калории на выходе). Логика проста: хочешь похудеть? Создай дефицит. Ешь меньше, трать больше.

Звучит логично, но статистика неумолима: 95% людей, сидящих на ограничительных диетах, возвращают вес в течение 3—5 лет, часто с прибавкой. Почему? Потому что эта теория игнорирует биологическую адаптацию.

Когда вы искусственно урезаете калории, организм не знает, что вы хотите влезть в джинсы на размер меньше. Он думает, что наступили голодные времена. Включается режим выживания:

1. Замедление метаболизма. Тело учится тратить меньше энергии на базовые процессы. Вы становитесь вялым, вам холодно, падает либидо.

2. Гормональный бунт. Уровень лептина (гормона сытости) падает, а уровень грелина (гормона голода) взлетает. Вы начинаете думать о еде постоянно. Это не отсутствие силы воли, это древний инстинкт самосохранения.

3. Потеря мышц. В условиях дефицита энергии телу проще сжечь мышцы, чем драгоценный жир, который является стратегическим запасом. А меньше мышц – это еще более медленный метаболизм в будущем.

Теория «Ешь меньше, двигайся больше» перекладывает ответственность на силу воли, игнорируя биохимию. Она предполагает, что голод – это просто отсутствие еды в желудке. На самом деле голод – это гормональный сигнал. Если ваши гормоны (расстроены) из-за качества пищи, никакие подсчеты не помогут. Вы будете голодны, даже если съели свою норму калорий.

Кроме того, эта модель не учитывает качество топлива. Можно набрать норму калорий за счет фастфуда и чувствовать себя ужасно, а можно набрать ту же норму за счет цельной пищи и быть полным энергии. В первом случае вы будете искать способы сжечь эти калории через изнурительные тренировки. Во втором – ваше тело само захочет двигаться.

Мы не призываем полностью игнорировать энергетический баланс. Закон термодинамики никто не отменял. Но мы утверждаем: управлять балансом нужно не через ограничение, а через выбор продуктов. Когда вы едите правильную пищу, гормональный фон стабилизируется, чувство сытости приходит естественно, и потребность в жестком контроле калорий отпадает.

Вы перестаете быть бухгалтером собственного желудка и становитесь хозяином своего здоровья.

Главное, что нужно запомнить из Главы 1:

1. Калория калории рознь. 100 ккал из сахара и 100 ккал из овощей влияют на организм принципиально по-разному.

2. Еда – это информация. Каждый кусок пищи посылает гормонам сигнал: запасать жир или сжигать энергию.

3. Белок требует энергии. На переваривание белка организм тратит до 30% калорий, содержащихся в нем.

4. Инсулин – ключ к жировым клеткам. Пока инсулин высок, похудеть практически невозможно.

5. Ограничение калорий замедляет метаболизм. Тело адаптируется к голоду, снижая расход энергии и усиливая чувство голода.

В следующей главе мы отправимся в прошлое, чтобы узнать, как один ученый и сахарное лобби убедили весь мир бояться жиров, и почему это стало одной из главных ошибок в истории здравоохранения.

## Глава 2. История великой демонизации

Если бы здоровье было детективом, то вторая половина XX века стала бы самым запутанным делом в истории. У нас был подозреваемый №1 (сахар), но следователи убедительно доказали миру, что преступник – это подозреваемый №2 (жиры). В результате настоящий виновник скрылся на свободе, а невиновный был приговорен к изгнанию из наших холодильников.

Цена этой ошибки измеряется не деньгами, а миллионами жизней, потерянных из-за сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и ожирения.

В этой главе мы проведем собственное расследование. Мы узнаем, как одна ошибка ученого и миллионы долларов сахарного лобби изменили пищевые привычки целых поколений. Мы поймем, почему маргарин считался здоровее масла, и почему пищевая пирамида, которой нас учили в школе, на самом деле вела нас к болезням.

Как жиры стали врагом №1: ошибка ученого Ансела и влияние сахарного лобби

Все началось в 1950-х годах. После войны уровень сердечно-сосудистых заболеваний в США начал расти. Президент Эйзенхауэр даже перенес инфаркт в Белом доме, что сделало проблему здоровья сердца национальной тревогой. Нужно было найти виновника.

На сцену вышел американский физиолог Ансел Кис (Ancel Keys). Он выдвинул гипотезу: насыщенные жиры повышают холестерин, а холестерин вызывает болезни сердца. Чтобы доказать это, Кис провел знаменитое исследование «Семи стран». Он сравнил данные по питанию и смертности от болезней сердца в США, Канаде, Великобритании, Италии, Греции, Югославии и Японии.

График, который он показал миру, выглядел убедительно: там, где ели больше жиров, чаще умирали от инфарктов.

Но была одна проблема. Кис выбрал только семь стран из двадцати двух, по которым у него были данные. Если бы он включил в график все страны, корреляция исчезла бы. Например, Франция и Чили потребляли много жиров, но имели низкий уровень сердечных заболеваний (французский парадокс), а страны с низким потреблением жиров болели не меньше. Это было классическое «подтверждение предвзятости» – поиск данных, подтверждающих теорию, и игнорирование тех, что ей противоречат.

В то же время сахарная индустрия начала нервничать. Появлялись независимые исследования, указывающие на то, что именно сахар повышает риск болезней сердца. Чтобы защитить бизнес, Sugar Research Foundation (Фонд исследований сахара) предпринял ход, который сегодня назвали бы коррупцией, а тогда – стратегическим планированием.

В 1967 году фонд заплатил трем гарвардским ученым эквивалент 50 000 долларов современных денег за обзор научной литературы. Задача была простой: минимизировать связь сахара и болезней сердца и переложить вину на насыщенные жиры. Обзор был опубликован в престижном журнале *The New England Journal of Medicine*. Вывод был однозначен: проблема в жирах и холестерине, а сахар ни при чем.

Это стало переломным моментом. Медицинское сообщество, опираясь на работу Киса и оплаченный обзор, сделало жиры врагом народа. Началась эпоха low-fat (низкожировых) продуктов. Люди выбрасывали масло, переходили на обезжиренные йогурты (в которые добавляли тонны сахара для вкуса) и налегали на углеводы. Ирония судьбы: именно с этого момента начался взрывной рост эпидемии ожирения.

Маргарин против масла: победа маркетинга над биологией

Когда насыщенные жиры (сливочное масло, сало, кокосовое масло) были демонизированы, возник вакуум. Чем намазывать хлеб? Чем жарить? На сцену вышел маргарин.

Маргарин был изобретен еще в XIX веке как дешевая замена маслу, но в 1970—80-е годы он стал позиционироваться как «здоровый выбор». Маркетинговая машина работала безупречно: «Масло – это холестерин и смерть. Маргарин – это растительный продукт и жизнь».

Люди поверили. Растительное звучало полезно, животное – вредно. Но мало кто понимал химию процесса. Чтобы превратить жидкое растительное масло в твердый спред, похожий на масло, его подвергали гидрогенизации. Этот процесс создавал трансжиры.

С точки зрения биологии, трансжиры – это монстры. Наш клеточный мембраны строятся из жиров определенной структуры. Трансжиры имеют искаженную структуру. Когда они встраиваются в клетки, они нарушают их проницаемость, провоцируют воспаление и резко повышают риск атеросклероза.

Если насыщенные жиры просто нейтральны или спорны в своем вреде, то трансжиры – это однозначное зло. Они повышают «плохой» холестерин (ЛПНП) и снижают «хороший» (ЛПВП).

Маркетинг победил биологию на несколько десятилетий. Только в конце 90-х и начале 2000-х научное сообщество официально признало: трансжиры опаснее насыщенных жиров. Но сколько бутылок маргарина было куплено, сколько семейных ужинов приготовлено на гидрогенизированных маслах за эти годы?

Сегодня во многих странах трансжиры законодательно ограничены, но они все еще прячутся в кондитерских изделиях, дешевом печенье и фастфуде под названием «кондитерский жир» или «частично гидрогенизированное масло». История маргарина учит нас одному: если продукт создан в лаборатории, чтобы имитировать природу, и позиционируется как «здоровее натурального» – бегите от него.

Пищевая пирамида: почему фундамент был заложен неверно

В 1992 году Министерство сельского хозяйства США (USDA) представило миру Food Guide Pyramid – Пищевую пирамиду. Она стала библией питания для миллионов людей, врачей и диетологов по всему миру. Вспомните её структуру:

Основание (фундамент): Хлеб, злаки, рис, макароны. Рекомендация: 6—11 порций в день.

Середина: Овощи и фрукты.

Верхушка: Жиры, масла, сладости. Рекомендация: «Использовать умеренно».

Казалось бы, логично: ешь больше того, чего много в основании. Но давайте посмотрим на это глазами нутрициологии.

Разместив углеводы в основании пирамиды, чиновники фактически сказали: «Это основа вашего рациона». Но какие это были углеводы? В большинстве случаев – рафинированные. Белый хлеб, макароны из мягких сортов пшеницы, сухие завтраки.

Когда вы строите свой рацион на 6—11 порциях углеводов в день, вы гарантируете себе постоянные скачки инсулина. Вы едите завтрак (каша), через час голод (инсулин упал), перекус (бутерброд), обед (паста), полдник (печенье), ужин (рис). Ваш организм находится в режиме постоянного накопления энергии.

Жиры, которые нужны для гормонов, мозга и усвоения витаминов, были загнаны на самую вершину пирамиды, рядом с конфетами. Это приравнивало оливковое масло к леденцам. Люди боялись есть авокадо, орехи, яйца и рыбу, потому что они «жирные».

Результат внедрения пирамиды был предсказуем. Потребление жиров снизилось, но потребление калорий выросло за счет углеводов. Люди стали толще, чаще болели диабетом 2-го типа и чувствовали себя уставшими.

Только в 2005 году пирамиду пересмотрели, а позже заменили на «Моя тарелка» (My Plate), где акцент сместился на овощи и белки. Но инерция мышления осталась. До сих пор многие врачи старой школы советуют «кашку на воде» и «куриную грудку без кожи», игнорируя потребность организма в качественных жирах.

Фундамент здоровья был заложен неверно. Настоящий фундамент – это белки и жиры, стабилизирующие гормоны, и овощи, дающие микроэлементы. Углеводы должны быть гарниром, а не основой здания.

Главное, что нужно запомнить из Главы 2:

1. История искажена. Демонизация жиров была результатом flawed (ошибочных) исследований и влияния сахарного лобби, а не чистой науки.
2. Натуральное лучше имитации. Сливочное масло предпочтительнее маргарина. Природа создавала жиры миллионы лет, химия – всего сто.
3. Трансжиры – реальная угроза. Избегайте продуктов с надписью «гидрогенизированные жиры».
4. Пирамида лгала. Углеводы не должны быть основой рациона. Избыток зерновых ведет к инсулинорезистентности.
5. Жиры необходимы. Без жиров невозможна работа мозга, синтез половых гормонов и усвоение витаминов А, D, Е, К.

В следующей главе мы возьмем лупу и отправимся в супермаркет. Вы узнаете, как читать этикетки так, чтобы маркетологи не смогли вас обмануть, и какие 56 имен носит сахар, чтобы остаться незамеченным.

## Глава 3. Язык этикеток

Вы входите в супермаркет за полезным завтраком. Вы хотите сделать правильный выбор для себя и своей семьи. Вы берете упаковку йогурта с надписью «Фитнес», хлопья с изображением зеленого луга и батончик с пометкой «Без сахара». Вы чувствуете себя ответственным покупателем. Вы чувствуете, что заботитесь о здоровье.

Поздравляю: вы только что стали жертвой самой изощренной манипуляции в современной торговле.

Лицевая сторона упаковки – это не информация. Это рекламный щит. Это поле битвы, где маркетинг сражается за ваше внимание, используя триггеры, которые отключают критическое мышление. Производители знают: если вы прочтаете состав, вы можете не купить продукт. Поэтому их главная задача – сделать так, чтобы вы вообще не заглянули на оборот.

В этой главе мы снимем розовые очки. Вы научитесь видеть сквозь маркетинговую мишуру, распознавать сахар под маской и читать этикетки так, как это делают инженеры пищевых производств.

«Фитнес», «Лайт», «Эко»: слова-триггеры, заставляющие нас переесть

В психологии существует термин «эффект нимба здоровья» (Health Halo Effect). Он описывает явление, когда одно положительное качество продукта заставляет нас приписывать ему другие полезные свойства, которых на самом деле нет.

Если на упаковке написано «Низкожирный» (Light), наш мозг автоматически думает: «Значит, низкокалорийный». И мы позволяем себе съесть большую порцию. Исследования показывают, что люди потребляют на 30—50% больше калорий, когда продукт маркирован как «диетический», чем когда тот же продукт продается без маркировки.

Давайте разберем главные слова-ловушки:

«Фитнес» (Fit). Чаще всего это просто название линейки продуктов. Оно не гарантирует, что продукт поможет вам похудеть. Часто «фитнес-батончики» по калорийности и содержанию сахара превосходят обычные конфеты. Их цель – дать быструю энергию, а не насытить.

«Лайт» (Light) / «Обезжиренный» (Fat-Free). Чтобы убрать жир из продукта и сохранить вкус, технологи добавляют загустители, крахмал и... сахар. Жир – это носитель вкуса. Без него еда кажется картонной. Поэтому обезжиренный творог или йогурт часто содержат больше углеводов, чем их полно жирные аналоги.

«Натуральный» (Natural) / «Эко». В большинстве стран эти термины слабо регулируются. «Натуральный ароматизатор» может быть получен в лаборатории из химических компонентов, просто исходное сырье было природным. «Эко» часто относится только к одному ингредиенту, а не ко всему продукту.

«Без холестерина». Это классический обман на страхах. Холестерин содержится только в продуктах животного происхождения. Надпись «Без холестерина» на подсолнечном масле так же бессмысленна, как надпись «Без костей» на хлебе. Это просто способ выделить товар на полке.

Когда вы видите эти слова, включайте внутренний сигнал тревоги. Скорее всего, производитель пытается компенсировать недостаток качества ярлыком.

Скрытые названия сахара: 56 имен одного врага

Сахар стал новым табаком. Все знают, что его много есть вредно. Но если производитель напишет на лицевой стороне «Содержит 20 грамм сахара на порцию», вы вряд ли купите продукт. Поэтому сахар прячут.

В пищевой индустрии известно более 50 синонимов сахара. Зачем так много? Чтобы использовать прием, который называется «разделение ингредиентов».

По закону ингредиенты в составе указываются в порядке убывания их веса. Если бы производитель написал просто «Сахар», он мог бы оказаться на первом месте, что отпугнуло бы покупателя. Но если вместо одного вида сахара использовать три разных (например, сахарозу, фруктозу и сироп), каждый из них окажется ниже в списке. А вместе они составят основу продукта.

Вот самые популярные маски сахара, которые вы должны знать:

1. Сахароза (обычный столовый сахар).
2. Фруктоза (часто считается полезной, но в изолированном виде бьет по печени).
3. Глюкозно-фруктозный сироп (дешевый подсластитель из кукурузы).
4. Концентрированный фруктовый сок (технически это тоже сахар без клетчатки).
5. Патока (меласса).
6. Солод (ячменный, кукурузный).
7. Декстроза.
8. Мальтоза.
9. Лактоза (молочный сахар, часто добавляется дополнительно).
10. Кокосовый сахар, тростниковый сахар, сироп агавы (маркетинг позиционирует их как полезные, но для инсулина это всё равно сахар).

Если вы видите в составе 3—4 разных вида подсластителей, знайте: этот продукт сладкий, даже если на лицевой стороне написано «Без добавления сахара». Иногда сахар заменяют на искусственные подсластители (аспартам, сукралоза), что тоже спорное решение, так как они могут поддерживать тягу к сладкому, обманывая рецепторы языка.

Как читать состав так, как это делают технологи пищевых производств

Технолог, разработавший продукт, знает его формулу наизусть. Вы можете понять его логику, если научитесь читать «мелкий шрифт». Вот алгоритм, который займет у вас 30 секунд, но сэкономит годы здоровья.

Правило 1: Игнорируйте лицевую сторону.

Переверните упаковку. Вся правда находится там. Маркетинг живет на лицевой стороне, химия – на обороте.

Правило 2: Первые три ингредиента – это 80% продукта.

Посмотрите на первые три позиции в списке. Если там сахар, мука высшего сорта или растительное масло неизвестного происхождения – продукт не стоит покупки. То, что стоит в начале, определяет влияние еды на ваш организм.

**Правило 3: Чем короче список, тем лучше.**

Натуральная еда не имеет состава. У яблока нет этикетки. У качественного мяса один ингредиент – мясо. Если список ингредиентов занимает абзац мелким шрифтом и содержит слова, которые вы не можете произнести без ошибки – это ультра обработанная пища.

**Хороший знак:** Ингредиенты, которые вы могли бы купить отдельно на рынке или в магазине (мука, яйца, молоко, соль).

**Плохой знак:** Изолят соевого белка, модифицированный крахмал, ароматизаторы, идентичные натуральным, консерванты (Е-шки).

**Правило 4: Остерегайтесь «ароматизаторов».**

Если написано «ароматизатор клубники», там нет клубники. Есть химическое соединение, имитирующее запах. Если продукт называется «Клубничный йогурт», но в составе только «ароматизатор», а не кусочки ягод или пюре – это обман ожиданий.

**Правило 5: Смотрите на размер порции.**

Производители любят указывать калорийность и содержание сахара на 100 грамм, но иногда хитрят и указывают на «порцию». При этом порция может быть нереально маленькой (например, 15 грамм чипсов). Всегда пересчитывайте на ту массу, которую вы реально съедите за раз.

Чтение этикеток – это навык защиты. В мире, где еда стала товаром, а не топливом, ваша внимательность – это единственный щит. Не ленитесь потратить минуту на изучение состава. Это минута, которая инвестируется в ваше долголетие.

Главное, что нужно запомнить из Главы 3:

1. Лицевая сторона – для маркетинга, оборот – для правды. Никогда не покупайте продукт, не перевернув его.
2. Эффект нимба опасен. Слова «Фитнес», «Лайт», «Эко» часто провоцируют переедание.
3. Сахар многолик. Запомните основные синонимы (сироп, патока, декстроза), чтобы распознавать скрытый сахар.
4. Правило первых трех. Если в начале состава сахар или рафинированная мука – продукт вреден, независимо от обещаний на упаковке.
5. Короткий состав – залог здоровья. Чем меньше ингредиентов и чем они понятнее, тем безопаснее продукт.

В следующей главе мы перейдем от этикеток к сути и поговорим об углеводах. Вы узнаете, почему фрукты могут вредить похудению, что такое гликемическая нагрузка и стоит ли бояться глютенa.

## Глава 4. Углеводы: Топливо или Яд?

Если жиры были демонизированы в XX веке, то XXI век объявил войну углеводам. Сегодня сложно открыть ленту соцсетей и не увидеть призывов «убрать углеводы после шести», «отказаться от злаков» или «кето навсегда». Углеводы стали главным подозреваемым в эпидемии ожирения.

Но так ли они опасны? Человечество тысячелетиями потребляло углеводы в виде клубней, фруктов и зерен и выживало. Проблема не в самих углеводах, а в том, во что превратила их современная пищевая индустрия.

Углеводы – это не яд и не панацея. Это топливо. Но как и в случае с автомобилем, важно качество топлива и состояние двигателя. В этой главе мы научимся отличать быстрые углеводы-разрушители от медленных углеводов-строителей и поймем, почему даже сладкие фрукты могут быть безопаснее, чем кажется.

### Гликемический индекс vs Гликемическая нагрузка

Вы наверняка слышали термин Гликемический индекс (ГИ). Это показатель того, насколько быстро продукт повышает уровень сахара в крови по сравнению с чистой глюкозой. Продукты с высоким ГИ (белый хлеб, сахар, картофельное пюре) вызывают резкий скачок. Продукты с низким ГИ (гречка, овощи) отдают энергию медленно.

Казалось бы, все просто: ешь продукты с низким ГИ и худей. Но здесь есть ловушка. ГИ не учитывает количество съеденного.

Введите понятие Гликемическая нагрузка (ГН). Это более точный инструмент, который учитывает и качество углеводов (ГИ), и их количество в порции.

Пример: У арбуза высокий гликемический индекс (около 75). Если смотреть только на ГИ, диабетикам и худеющим нужно избегать арбуза. Но в арбузе много воды и мало углеводов на 100 грамм. Чтобы получить ту же нагрузку на поджелудочную, что от кусочка белого хлеба, нужно съесть килограмм арбуза. Его гликемическая нагрузка низкая.

Обратный пример: У макарон из твердых сортов пшеницы средний ГИ. Но если вы съедите огромную тарелку (большое количество углеводов), гликемическая нагрузка будет высокой, и инсулин взлетит.

Вывод: Не бойтесь продуктов с высоким ГИ, если их гликемическая нагрузка низкая (как у арбуза или моркови). И опасайтесь продуктов со средним ГИ, если вы едите их огромными порциями. Контроль порции так же важен, как и выбор продукта.

### Инсулинорезистентность: тихий убийца метаболизма

Чтобы понять опасность избытка углеводов, нужно разобраться с инсулином. В первой главе мы сравнивали инсулин с ключом, который открывает клетки для энергии.

Представьте, что вы постоянно кричите на человека. Сначала он реагирует. Потом начинает игнорировать. Потом надевает наушники. То же самое происходит с вашими клетками.

Если вы постоянно «бомбите» организм углеводами (особенно быстрыми) и частыми перекусами, уровень инсулина держится высоким постоянно. Клетки устают от сигнала и перестают реагировать на инсулин. Это называется инсулинорезистентность.

Поджелудочная железа видит, что ключ не работает, и начинает производить еще больше инсулина (гиперинсулинемия). Высокий инсулин блокирует расщепление жира. Организм переходит в режим «запасания», даже если вы едите мало калорий.

Признаки инсулинорезистентности:

Жировые отложения преимущественно в области живота (спасательный круг).

Тяга к сладкому и невозможность потерпеть голод даже пару часов.

Сонливость после еды.

Темные пятна на коже в складках (шея, подмышки) – акантоз.

Высокое давление.

Хорошая новость: инсулинорезистентность обратима. Снижение количества приемов пищи (отказ от постоянных перекусов), уменьшение быстрых углеводов и добавление физической активности восстанавливают чувствительность клеток. Вы можете починить свой «замок».

Фруктоза: почему фруктовый сок опаснее конфеты

Долгое время фруктозу считали «безопасным сахаром» для диабетиков, потому что она не требует инсулина для усвоения. Это было роковой ошибкой.

Глюкозу могут использовать все клетки тела для энергии. Фруктозу же может перерабатывать только печень. Когда вы едите цельный фрукт, фруктоза поступает в печень медленно, благодаря клетчатке, которая работает как губка и замедляет всасывание.

Но когда вы пьете фруктовый сок или едите продукт с добавлением фруктозного сиропа, ситуация меняется. В одном стакане апельсинового сока может содержаться сахар из 3—4 апельсинов, но без единого грамма клетчатки. Это ударная доза фруктозы, которая обрушивается на печень мгновенно.

Печень не может переработать такой объем в энергию и начинает превращать фруктозу прямо в жир (процесс липогенеза). Это ведет к жировому гепатозу (ожирению печени), который сегодня встречается даже у детей.

Более того, фруктоза не стимулирует выработку лептина (гормона сытости) и не подавляет грелин (гормон голода). Вы пьете сок, получаете калории, но мозг не получает сигнала «стоп».

Правило простое: ешьте фрукты целиком, жуйте их. Не пейте калории. Фрукт – это десерт природы, упакованный в клетчатку. Сок – это сахарная вода с витаминным привкусом.

Зерновые: жизнь без глютена – мода или необходимость?

Глютен стал словом нарицательным. Полки магазинов пестрят этикетками «Gluten Free». Но действительно ли всем нужно отказываться от глютена?

## **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.