


Пугачева Т. А.
Медведева И. В.



ЕДА ВМЕСТО ЛЕКАРСТВ

ПРИРОДА УЖЕ СОЗДАЛА ВСЕ
ЛЕКАРСТВА — ПРОСТО **ВКЛЮЧИТЕ**
ИХ В СВОЙ РАЦИОН!



Мастер здоровья

Ирина Медведева

Еда вместо лекарств

«Издательство АСТ»

2026

УДК 613.24
ББК 51.23

Медведева И. В.

Еда вместо лекарств / И. В. Медведева — «Издательство АСТ»,
2026 — (Мастер здоровья)

ISBN 978-5-17-183963-5

Натуральные продукты питания – это природные лекарства с уникальными свойствами. Природа уже создала все лекарства для нас – просто включите их в свой рацион! Ну а «мертвую» еду, которая подрывает здоровье, пришло время выбросить в мусорный контейнер. Вы узнаете, как составить рацион, чтобы не просто похудеть, но и предупредить развитие серьезных заболеваний: от сердечно-сосудистых патологий до онкологии. Книга учит осознанному подходу к выбору продуктов, объясняет сложные процессы (роль калия и магния, гликемический индекс, баланс микрофлоры) простым и понятным языком. Внутри – не только теория, но и готовые семидневные меню и рецепты, которые помогут вам начать новую жизнь уже сегодня. Это фундаментальный труд, возвращающий нас к главной истине: наше здоровье напрямую зависит от того, что у нас в тарелке.

УДК 613.24
ББК 51.23

ISBN 978-5-17-183963-5

© Медведева И. В., 2026
© Издательство АСТ, 2026

Содержание

Скажи мне, что ты ешь...	6
Больше, чем еда	7
Не всякая еда – на здоровье	9
Пища, которая лечит	12
Сахара, крахмалы, пищевые волокна	13
Сахара	13
Крахмалсодержащие углеводы	13
Не все углеводы одинаковы. Гликемический индекс	13
Растворимые и нерастворимые пищевые волокна	15
Жирная пища не насыщает!	17
Насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты	17
Трансжиры, или осторожно, маргарин!	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Ирина Васильевна Медведева, Татьяна Анатольевна Пугачева

Еда вместо лекарств

ДИСКЛЕЙМЕР:

Данная книга носит информационный характер и не является заменой консультации со специалистом. При возникновении вопросов по здоровью обязательно обратитесь к врачу.

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

© Т.А. Пугачева, И.В. Медведева, текст, 2026

© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2026

* * *

Скажи мне, что ты ешь...

«Каждый фрукт, овощ, злак, любое съедобное растение – это уникальное произведение природы, и это нечто неделимое. Раскладывать натуральные продукты питания на составляющие – витамины, фитовещества, жиры, белки и углеводы – совершенно бессмысленно, потому как в каждом съедобном растении есть нечто большее. Важны пропорции, важно само сочетание природных компонентов, некая живая сила, делающая каждый овощ, фрукт или ягоду настоящим природным лекарством с уникальными свойствами. Чем глубже мы познаем природу, тем очевидней истина – продукты питания больше, чем еда. Это природные лекарства».

Авторитетный французский врач, ведущий медицинской программы на радио Europe 1

Жан-Франсуа Лемуан

«Когда мы говорим, что продукт полезен и имеет уникальный химический состав, это правда. Но это не означает, что, включая его в рацион в больших количествах, мы обеспечим этим профилактику заболеваний. Профилактическое питание – это не один продукт, и не группа продуктов. Это рацион, который грамотно сочетает в себе разные продукты. Диета, состоящая только из яблок и моркови, точно так же вредна, как диета из одних конфет».

Доктор медицинских наук, профессор, автор учебника «Гигиена питания»

Алексей Королев

«Питание – практически единственное средство, которое может значительно увеличить продолжительность жизни. Если люди научатся культивировать нужную микрофлору в кишечнике, нормальной продолжительностью жизни будет считаться не 70 лет, а в 2 раза больше».

Биолог, лауреат Нобелевской премии в области физиологии и медицины

Илья Мечников

Больше, чем еда

Натуральные продукты питания – это природные лекарства с уникальными свойствами. Из этой книги вы узнаете, как питаться, чтобы не болеть. Природа уже создала все лекарства – просто включите их в свой рацион! Ну а мертвую еду, которая подрывает здоровье, пришло время выбросить в мусорный контейнер.

Отправляем в мусорный контейнер

- Продукты, в которых «притаились» трансжиры
- «Мертвые» кисломолочные продукты
- Опасные биодобавки
- Сорта рыбы, накапливающие ртуть
- Трансгены – пища Франкенштейна

Покупаем с оглядкой

- Соленые продукты: чипсы, закваски и засолки
- Сладкие напитки, газировку
- Красное мясо в больших количествах
- $\frac{3}{4}$ Едим много мяса – теряем кальций
- $\frac{3}{4}$ Едим много мяса – приобретаем камни в почках

Включаем в рацион

- Пробиотики и пребиотики
- «Живые» кисломолочные продукты
- «Белое» мясо и «легкие» белки
- Овощную кожуру на десерт!
- Фитовещества вместо гормональных таблеток
- Нерафинированные углеводы
- Продукты с антираковыми свойствами
- $\frac{3}{4}$ Программа Национального института рака США «Пять в день»
- Продукты – главные защитники сердца и сосудов
- Продукты против сердечных аритмий
- «Магниевые» продукты – против гипертонии
- Продукты против старения кожи
- Рыбий жир против депрессии
- Выводящие холестерин продукты, содержащие пектины и камеди
- Продукты, выводящие токсические металлы, пестициды и радионуклеиды

Изучаем и делаем выводы

- Как цвет продуктов влияет на здоровье
- Как доставить кальций по назначению
- Как поддерживать баланс кальция и фосфора в питании
- Как очистить организм с помощью клетчатки
- $\frac{3}{4}$ Пищевая нейтрализация Годара

Это вам тоже пригодится

- Меню для ваших бифидобактерий
- Средиземноморская диета
- Рецепты долгожителей

- И многое-многое другое!

Не всякая еда – на здоровье

Не всякая еда – на здоровье. Не всякая книга – на пользу. Многие из нас остаются в растерянности по поводу того, какую пищу следует употреблять. Огромное количество различных книг с советами и панацеями в отношении питания только создают путаницу, а опубликованные в них теории часто противоречат друг другу.

Основная масса популярных книг написана про диеты – и чаще всего про Fad-диеты, в переводе что-то вроде чудных, чудаковатых. Созданы они актерами, политиками и другими публичными людьми, не знакомыми с принципами сбалансированного питания. Или горе-диетологами, пожелавшими заработать на созданном ими искусственно «новом» подходе к питанию. Многие из таких диет «именные».

Конечно, чтение объемных книг по вопросам питания требует времени. Когда его не хватает, мы находим выход в быстрой помощи интернета. Существуют интернет-форумы, где общаются между собой единомышленники. Психологическая поддержка, обмен знаниями, обсуждение наболевших проблем, и все это – не выходя из дома. Но не стоит забывать: от человека к человеку иногда передается только часть знаний, нередко вырванная из основного контекста, а достоверная информация соседствует с непроверенной! В самом же неблагоприятном варианте общение в интернет-форумах может приводить к моментальному распространению мифов о питании и ожирении. Бывает, что источниками таких мифов становятся недобросовестные коммерческие компании, пропагандирующие определенные продукты для снижения массы тела, пищевые добавки и фитопрепараты.

И вот здесь нас подстерегает опасность. Возникают необоснованные предположения, что определенные продукты, их компоненты или пищевые добавки могут излечивать тяжелые заболевания. Другие важные продукты, наоборот, объявляются врагами и полностью исключаются из питания, причем «черный» список может расширяться до бесконечности.

Перепады наших пищевых пристрастий не поддаются здравому смыслу: вчера мы объявляли войну жирам, сегодня – углеводам.



Бросаясь из крайности в крайность, испытывая на себе все новые теории питания и лекарства, мы забываем очевидное: только индивидуальная система питания плюс физические нагрузки – лучший способ достижения здоровья и долголетия.

К сожалению, отличить достоверную информацию от сомнительной непросто. Самый лучший вариант – обратиться за помощью к профессионалу – возможен далеко не всегда. Статистика говорит: даже в развитых странах за консультациями по вопросам питания обращаются не больше 1% населения. В США – стране, известной вниманием граждан к собственному здоровью, – когда-либо консультировались с диетологами меньше половины больных. А если специалисты недоступны, остается единственный выход – читать на интересующую тему как можно больше. Но тогда возникает другой вопрос.

Как выделить в море информации о питании ту, которая заслуживает внимания и доверия?



Увы, если примеры удачного применения диет мы легко находим в каждой газете, то узнать об их неприятных последствиях можем порой только из собственного горького опыта.

Вот несколько признаков, по которым вы сможете отличить явно опасную и непрофессионально составленную диету:

- диета обещает очень быстро снизить массу тела;
- авторы диеты подчеркивают ее нетрадиционность;
- диета кратковременна;
- диета резко ограничивает или исключает целые группы продуктов;
- диета состоит из небольшого набора продуктов;
- диета конкретно определяет, что должно быть съедено и в какое время;
- диета «подходит всем»;
- диета требует обязательного применения различных добавок.

К сожалению, именно такие «радикальные» и «непримиримые» диеты часто оказываются самыми популярными.



Удивительно, но, пытаясь продумать свою жизнь до мелочей, систему питания мы «выбираем сердцем».

Почему так происходит? Над этим стоит задуматься. Может быть, кто-то продолжает верить в чудеса. А может быть, кому-то нравятся конкретные указания свыше: «ешь это» и «не ешь это». Правда, переложив ответственность за свое здоровье на других, мы теряем возможность контролировать ситуацию.

Поэтому давайте вернем себе утраченный контроль и начнем анализировать то, что нам предлагают. Если вы человек любознательный и хотите «во всем дойти до самой сути», избегайте книг, рекламирующих экстравагантные рационы. С доверием можно относиться к публикациям результатов научных исследований, но важно понимать: даже грамотное исследование с корректно сформулированными результатами само по себе не может являться основой для клинической практики. Своевременно отслеживать происходящие в науке изменения под силу только профессионалам. Они понимают, что полученные данные могут по-разному интерпретироваться, а для достижения единого мнения по какому-либо вопросу могут потребоваться годы. Диетология, как и медицина в целом, ничего теперь «не принимает на веру». Прежде чем дать ход какой-то рекомендации, много раз проверяется ее доказательная база. В общем, ответственность за каждое сказанное слово – вот, пожалуй, главное отличие рекомендаций врачей-экспертов от советов дилетантов.

В заключение хотелось бы подчеркнуть личную ответственность каждого из нас за свое здоровье. На непростом пути к сохранению здоровья придется узнать еще много нового и преодолеть немало препятствий. С увеличением ваших знаний будет расти и уверенность: сохранить здоровье – вполне реальная задача. Хотелось бы, чтобы каждый, вслед за Б. Пастернаком, в поисках ответов на свои вопросы постарался дойти «до оснований, до корней, до сердцевины». Надеемся, эта книга окажет вам помощь на этом пути.

Пицца, которая лечит

«Здоровое питание – тайна для российских потребителей». Под таким заголовком были опубликованы результаты международного онлайн-исследования, которое было призвано выяснить: насколько хорошо потребители понимают предназначение питательных веществ? По результатам опроса, проведенного компанией ACNielsen среди пользователей интернета в 38 странах мира, российские потребители попали в категорию «наименее разбирающихся в информации о продуктах». Например, больше половины россиян не видят никакой разницы между насыщенными и ненасыщенными жирами. Знание некоторых категорий «здоровых» продуктов оказалось у россиян на вопиюще низком уровне. Оказывается, жители нашей страны абсолютно не верят в пользу пищевой клетчатки и цельного зерна, йодированной соли и соевых продуктов. Что ж, надо срочно разубеждать скептиков! Поэтому в этой главе будет не просто сухая информация о белках, жирах, углеводах и витаминах.



Какими защитными свойствами обладает пицца? Может ли она «лечить»? Что такое функциональные продукты? Это – если в целом. И уже более конкретно: как справиться с депрессией? Как питаться, чтобы снизить артериальное давление без лекарств? Как избавиться от запоров и дисбактериоза кишечника? Наконец, какие продукты помогут обрести стройность?

Но начнем, как всегда, с основ. Итак, со школьных лет мы знаем, что продукты питания состоят из 5 основных групп веществ:

- углеводы;
- жиры;
- белки;
- витамины;
- минеральные вещества.

Сахара, крахмалы, пищевые волокна

Все углеводы условно подразделяются на три группы: простые углеводы (сахара), сложные углеводы (крахмалы) и пищевые волокна. Большинство углеводов находится в продуктах растительного происхождения – фруктах, овощах и злаках. Общеизвестно, что углеводы – предпочтительный для человеческого организма источник энергии. В конечном итоге все сложные и простые углеводы превращаются в глюкозу, которая, собственно, и используется для получения энергии.

Сахара

Под общим названием «сахара» объединены несколько соединений: глюкоза, сахароза, лактоза (молочный сахар) и фруктоза (фруктовый сахар). Особое внимание диетологи уделяют «чистому» сахару – тростниковому и свекловичному. Чистый сахар быстро всасывается в пищеварительном тракте, легко усваивается организмом, сильно повышает уровень сахара крови (после чего сахар крови так же быстро падает).

Крахмалсодержащие углеводы

Крахмалсодержащие углеводы – основная форма сложных (комплексных) углеводов. Они содержатся в бобовых, макаронных изделиях, хлебе, рисе, картофеле и крупах. В отличие от чистого сахара, сложные углеводы не только дают энергию, они еще содержат много белка и клетчатки. Сложные, или, как их еще называют, комплексные углеводы, являются источником железа, меди, магния, йода, фосфора, фолиевой кислоты, витаминов группы В и С.

Общепринятое в диетологии разделение углеводов на сахара и крахмалы имеет серьезный недостаток: оно отражает только особенности их химического строения. Такая классификация ничего не говорит нам о главном свойстве углеводов – их способности влиять на содержание сахара в крови. Раньше думали, что простые углеводы больше повышают уровень глюкозы крови, чем сложные. Впоследствии оказалось: и сахар, и некоторые крахмалсодержащие углеводы могут влиять на глюкозу крови почти одинаково! Нужен был показатель, который мог бы разделять углеводы именно по этому важному для врачей признаку, и сегодня такой показатель в их распоряжении есть.

Не все углеводы одинаковы. Гликемический индекс

Чтобы знать, как углеводы влияют на сахар крови, их стали разделять по гликемическому индексу (ГИ). Чем выше ГИ, тем быстрее продукты всасываются, а значит – тем больше повышают уровень сахара после еды. Оказалось, что самый высокий ГИ имеют сахар, мед, рис, белый хлеб и картофель. Другая группа углеводов – углеводы с низким ГИ – всасываются гораздо медленнее, следовательно, на уровень сахара крови оказывают меньшее влияние. В эту группу, как выяснилось, попали большинство овощей и продукты из неочищенного зерна.

Тот факт, что «не все углеводы одинаковы», диетологам был известен уже давно, поэтому появление гликемического индекса было встречено с энтузиазмом: наконец-то появился объективный показатель, с помощью которого можно точно узнать, как влияет тот или иной продукт на сахар крови! Больше того, по содержанию ГИ можно прогнозировать, как долго будет сохраняться чувство сытости после еды. Продукты с низким ГИ быстро и надолго утоляют голод, продукты с высоким ГИ, наоборот, заставляют нас есть все больше и больше. Принцип разделения продуктов по ГИ тут же взяли за основу авторы популярных диет, например, аме-

риканец Артур Агатстон в своей «Диете Южного Берега» (South Beach) и знаменитый француз Мишель Монтиньяк.

«Может быть, пришло время обновить рекомендации по питанию и призвать всех строить свой рацион на основе углеводов с низким гликемическим индексом?» – задумались диетологи-эксперты. Однако, когда ученые попытались применить теорию гликемического индекса на практике, они получили противоречивые результаты. Некоторые исследования подтвердили: если составить рацион в основном из продуктов с низким гликемическим индексом, действительно, можно рассчитывать избавиться от лишних килограммов, улучшить жировой обмен, а заодно – облегчить лечение сахарного диабета. Однако другие исследования привели к неожиданным результатам. Например, в идеальной «целевой группе» – у больных сахарным диабетом 2-го типа – диета с низким гликемическим индексом несколько не улучшила контрольные показатели заболевания (попросту говоря, сахар крови) по сравнению с «обычной» диетой. Поэтому диетологи не пользуются ГИ продуктов питания как критерием подбора диеты больным с сахарным диабетом.

Почему – вам станет понятно, когда мы посмотрим, чем определяется ГИ того или иного продукта.

Самое существенное влияние на величину ГИ оказывает количество пищевых волокон в продукте. Как правило, чем больше в пище содержится клетчатки, тем ниже будет ее ГИ. Поэтому макароны из цельного зерна и зерновой хлеб лучше, чем обычные макароны или хлеб из муки высшего сорта. Имеет значение и степень измельченности продукта. У апельсинового сока, например, ГИ гораздо выше, чем у апельсина. Далее, свой вклад вносит кулинарная обработка. ГИ сырых овощей ниже, чем овощей вареных. А если мы все-таки варим овощи или крупы? Тогда будет иметь значение продолжительность варки: чем больше разварены крупы, тем выше становится их ГИ. Все это уже кажется сложным, не правда ли?

Но самое слабое место гликемического индекса, как считают некоторые ученые, – то, что этот показатель говорит, если можно так выразиться, о «качестве» углеводов, но никак не учитывает их количество в обычных порциях нашей еды. Возьмем, например, морковь, которой не повезло иметь высокий ГИ. Во многих популярных диетах этот полезный продукт незаслуженно обидели и включили в список «нежелательных». При этом мало кто задумывается о том, что моркови много не съешь! Для сравнения посмотрим на пиццу, ГИ которой гораздо ниже, чем у моркови. Порции пиццы всегда довольно большие, а значит – ее влияние на уровень сахара может быть ощутимым.

На этом спорные моменты теории гликемического индекса не заканчиваются, ведь мы с вами едим совсем не «чистые» продукты, а готовим из них разнообразные блюда. И если ГИ основных продуктов питания известен, то «суммарный» индекс блюд будет варьировать в зависимости от их состава и способа приготовления. Понятно, что чем больше в блюде углеводов, тем выше будет общий ГИ. Но, как оказалось, это еще далеко не все! Чем кислее блюдо, тем ниже становится ГИ. В результате появились советы добавлять уксус или лимон в готовые блюда, чтобы «перехитрить» ГИ. В популярных книгах по питанию появился совет отдавать предпочтение картошке фри перед вареной картошкой, потому что присутствие жира, оказывается, снижает гликемический индекс. Если некоторые диетологи с такими советами согласились, то другие продолжают настаивать: вареная картошка лучше жареной! В общем, если возводить этот показатель «в абсолют», можно дойти до абсурда...

Вряд ли можно считать гликемический индекс «индикатором» хороших и плохих продуктов. Вот, например, гликемический индекс у тонких макарон выше, чем у макарон толстых (87 и 68 соответственно). «Значит ли это, что мы должны советовать людям избегать тонких макарон?» – спрашивают скептически настроенные диетологи. Действительно, пока непонятно, как быть с большим разбросом значений индекса в пределах одной группы продук-

тов. Например, каждый сорт риса имеет свой ГИ, причем его колебания довольно велики: от 68 до 103. Точно так же неясно, как быть с продуктами, ГИ которых пока вообще не определен!



В любом случае совет «сосредоточиться» на углеводах с маленьким гликемическим индексом не лишен здравого смысла.

Теперь мы задумаемся, стоит ли часами варить овощи и крупы, и, может быть, даже перейдем с обычного хлеба на зерновой. Мы съедем апельсин, вместо того чтобы выжимать апельсиновый сок. Впрочем, для этого совсем не нужно сверяться с таблицами ГИ. Есть другой показатель, который лучше характеризует полезные свойства углеводов, чем гликемический индекс сам по себе. И этот показатель – содержание в продукте пищевых волокон.

Растворимые и нерастворимые пищевые волокна

Пищевые волокна (или клетчатка) тоже условно относятся к углеводам. Это составная часть растительных продуктов, как правило, имеющая волокнистую структуру. Классический пример волокнистой клетчатки – лигнин и целлюлоза, известные нам как компоненты древесины. А вот пектины и смолы – «мягкие пищевые волокна» – совсем на волокна не похожи и даже могут прекрасно растворяться в воде. Но все виды пищевой клетчатки – без всяких исключений – не перевариваются пищеварительными ферментами и не всасываются в кишечнике. Именно благодаря этой «нейтральности» пищевые волокна оказались жизненно важными для здоровья.

Существуют два основных типа пищевых волокон: нерастворимые и растворимые. Растворимые пищевые волокна – пектины, камеди, псиллиум и овсяные отруби. Самые известные из них – пектины – в присутствии органических кислот и сахара образуют желе, и это свойство активно использует пищевая промышленность в производстве джемов, натурального яблочного мармелада (большая редкость!) и пастилы. Собственно, наличие пектина в плодах и ягодах можно определить по простому признаку – можно ли из них сварить желе. Яблоки, красная и черная смородина, цитрусовые содержат до 1% пектина. Недаром в народной медицине предлагается простой способ лечения поноса. Он заключается в том, чтобы устроить себе «яблочный день».

Но если пектины впитывают воду, значит, они могут «впитывать» и другие вещества, например токсические тяжелые металлы (свинец, ртуть, стронций), холестерин и большинство канцерогенов – веществ, вызывающих рост раковых клеток. Если в прошлом столетии

было известно всего лишь несколько десятков вызывающих рак соединений, то на сегодняшний день, по данным Международного агентства по изучению рака, их известны уже тысячи. Токсические металлы (свинец, ртуть и др.), радионуклиды, стимуляторы роста сельскохозяйственных животных (гормоны и антибиотики), пестициды... Поэтому включить в свой рацион побольше пектинов врачи советуют всем, кто контактирует с радиоактивными изотопами и проживает в загрязненных промышленных городах.

Холестеринснижающее свойство растворимых волокон – предмет особого разговора хотя бы потому, что по силе действия они (в достаточной дозировке) сравнимы с лекарственными препаратами. Растворимые волокна, во-первых, «поглощают» экзогенный – то есть поступающий с продуктами питания – холестерин. Во-вторых, они связывают в кишечнике желчные кислоты, которые нужны для образования в печени эндогенного холестерина. Второй механизм действия ученые считают более важным, ведь эндогенный холестерин, который организм синтезирует из «собственных источников», составляет три четверти всего холестерина «пула».

Нерастворимые пищевые волокна обладают гораздо меньшей «связывающей» способностью, чем пектины и камеди. Зато этот их «недостаток» сполна компенсируется благотворным действием на систему пищеварения. Эти вещества образуют около трети объема каловых масс и считаются естественными стимуляторами кишечной перистальтики. Если бедная клетчаткой пища может «задержаться» в кишечнике на несколько суток, то нерастворимая клетчатка сокращает этот процесс до 24 часов. Обеспечить регулярное опорожнение кишечника, не допустить развития дисбактериоза и рака толстой кишки – вот главная миссия, которую несет нерастворимая клетчатка. Содержится она в зерновых, овощах, коже и мякоти фруктов.

Для тех, кто хочет похудеть, пищевые волокна обладают воистину бесценным качеством: они способствуют быстрому насыщению и помогают избежать переедания. Чтобы в этом убедиться, попробуйте как-нибудь съесть 200 г фасоли (около 14 г клетчатки), а в другой раз – 200 г груш (5 г клетчатки). Почувствовали разницу? Разговор о полезных свойствах пищевых волокон мы еще продолжим в следующих главах, а пока перейдем к жирам.

Жирная пища не насыщает!

Какие бывают жиры и нужно ли вообще об этом знать? Не считайте этот вопрос риторическим. Жиры окружены множеством мифов и стереотипов. «Все жиры – вредные», «Все растительные масла одинаковые», «Растительное масло – постное, от него не полнеют», «Маргарин – лучше, чем сливочное масло»... Если хорошенько подумать, можно вспомнить еще несколько подобных штампов. Россияне, по результатам упомянутого выше интернет-опроса, понимают разницу между насыщенными и ненасыщенными жирами хуже европейцев и американцев. Больше половины наших соотечественников, оказывается, не могут отличить одно от другого.

С точки зрения химии, жиры – это группа химических веществ, которые содержат жирные кислоты. Хотя все жиры поставляют в организм примерно одинаковое количество калорий, они существенно различаются по составу и по-разному влияют на организм. Важно, что не все жиры оказывают отрицательное действие на здоровье. Более того, жиры жизненно необходимы для каждого из нас и не могут быть исключены из рациона без тяжелых негативных последствий, потому что:

- жиры – это резервный источник энергии;
- жиры необходимы для усвоения жирорастворимых витаминов А, D, Е и К;
- жиры используются для синтеза половых гормонов и гормонов коры надпочечников;
- из жиров состоят
- все клеточные мембраны и оболочки нервных волокон;
- а еще жиры участвуют в регуляции температуры тела и процессов пищеварения.

Наконец, именно они придают пище вкус и аромат, поэтому мы так любим жирную пищу. Правда, иногда эта любовь приводит к проблемам с весом... И не только потому, что жиры содержат вдвое больше калорий, чем белки и углеводы. Есть у жиров еще одно довольно неприятное свойство: они почти не влияют на чувство насыщения. Известный диетолог М. Гинзбург приводит яркий пример. Салат из овощей, приправленный подсолнечным маслом, несколько не сытнее, чем такой же салат с добавлением сметаны. Калорийность салата с маслом в 2–3 раза больше, а сытность практически одинаковая! Ученый сделал из этого простой практический вывод: даже если мы вдвое сократим жиры в питании, организм не должен этого «замечать». О том, как это используется в создании диет для похудения, – в следующей главе.

Насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты

Все жирные кислоты подразделяются на насыщенные жирные кислоты и ненасыщенные, которые, в свою очередь, делятся на 2 группы:

- мононенасыщенные жирные кислоты (МНЖК);
- полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК): омега–6 (ω -6) и омега–3 (ω -3).

Почему их так называют, о какой насыщенности идет речь? Оказывается, дело в химическом строении. Все жиры состоят из атомов углерода и водорода. Насыщенные жирные кислоты содержат максимально возможное количество атомов водорода на каждый атом углерода. Поэтому их и называют «насыщенными», имея в виду их насыщение атомами водорода. У некоторых жирных кислот недостает только одной пары атомов водорода в середине молекулы – это называют ненасыщенностью (мононенасыщенные жирные кислоты). А некоторым недостает больше, чем одной пары атомов водорода, и тогда их называют полиненасыщенными. Полиненасыщенные жиры бывают двух видов – омега–3 и омега–6. В химическом строении разница между ними заключается в том, где именно отсутствуют атомы водорода.

Насыщенные жирные кислоты преобладают в продуктах животного происхождения, а полиненасыщенные – в растительных маслах и рыбе. Мононенасыщенные жирные кислоты (МНЖК) в основном содержатся в оливковом, рапсовом и арахисовом маслах.

Из чего же обычно складывается поступление жира? Вовсе не из масла и сала, как многие полагают. Как показали подсчеты, наибольшая часть жира – около 30% – поступает с мясом, рыбой и птицей. Еще 25% поступает с жареными блюдами и готовыми продуктами из злаков (печеньем, булочками и пр.). Молочные продукты добавляют еще 18%, а масла – еще 11% жира, и в сумме получается 84%. Все остальное, вероятно, можно приписать семечкам и орехам.

Внимательно посмотрите на первый столбик таблицы, где перечислены источники насыщенных жиров. Уменьшить потребление мяса, сала, жирных молочных продуктов придется каждому, кто хочет похудеть или хочет уберечь себя от рака, диабета и заболеваний сердца.

Таблица 1. Пищевые источники жиров

Насыщенные жиры	Сливочное масло, молочные продукты, мясо, сало
Мононенасыщенные жиры	Оливковое масло, авокадо, миндаль, орехи пекан, арахис, грецкий орех, семя кунжута
Полиненасыщенные омега-3 жиры	Жирная морская рыба, льняное масло, грецкие орехи
Полиненасыщенные омега-6 жиры	Подсолнечное масло, кукурузное масло, соевое масло

Насыщенные жиры повышают уровень холестерина крови, ухудшают чувствительность тканей к инсулину, являются одной из причин желчнокаменной болезни и рака. Еще недавно считаясь самыми вредными для здоровья, в последние годы они уступили это «почетное» место трансжирам.

Трансжиры, или осторожно, маргарин!

Трансжиры получают, когда жидкие растительные масла промышленным способом (он называется гидрогенизацией) превращают в твердые при комнатной температуре. Когда-то трансжиры создавались с целью заменить в питании вредные насыщенные жиры. Но оказалось, что трансжиры оказывают сходное с ними биологическое действие – повышают уровень холестерина.

В среднем трансжиры составляют 6–7% от калорийности нашего рациона, причем основными их источниками являются маргарины и «легкие» масла, снеки (чипсы, крекеры), кондитерские изделия. Еще трансжиры «притаились» в попкорне, шоколадных батончиках и в некоторых овощных консервах. В сливочном масле содержится от 0,6 до 4,2% трансизомеров жирных кислот, тогда как в маргаринах – свыше 10%.



Причем чем более твердую консистенцию имеет маргарин при комнатной температуре, тем больше трансжиров он содержит.

Чтобы определить, содержит ли продукт трансжиры, читайте внимательно этикетку. Ищите слова «гидрогенизированный» или «частично гидрогенизированный» жир.

Среди любителей продуктов с высоким содержанием трансжиров смертность от болезней сердца и число инфарктов миокарда намного выше, а также чаще встречается рак молочной железы. Первоначально считалось, что повышенный риск ишемической болезни сердца при их употреблении опосредован негативным влиянием на уровень холестерина. Впоследствии стало ясно, что связь трансжиров с развитием заболеваний сердца гораздо глубже и не может объясняться только изменениями жировых фракций крови. Оказалось, что трансжиры способствуют развитию атеросклеротического поражения, провоцируя системный воспалительный процесс в сосудистой стенке. Есть подозрения, что трансжиры причастны к целому букету заболеваний, среди которых сахарный диабет, ожирение, гипертоническая болезнь, рак и бесплодие.

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.