СЕРГЕЙ МАЛОЗЁМОВ

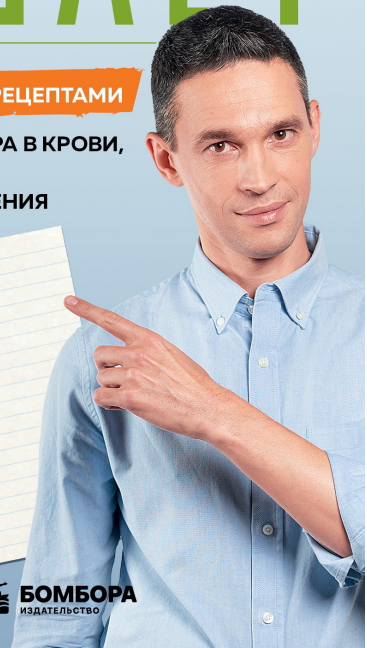
ВРАЧ, ТЕЛЕВЕДУЩИЙ

ГЛЮКОЗА РЕШАЕТ

ПОШАГОВЫЙ ПЛАН С РЕЦЕПТАМИ

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ САХАРА В КРОВИ, ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ТЯГИ К СЛАДКОМУ И ОБРЕТЕНИЯ СТРОЙНОСТИ

- ☑ Самые свежие научные данные
- ☑ Опасные мифы и заблуждения
- ☑ Пошаговая система
- ☑ Кулинарный практикум



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Сергей Александрович Малозёмов

Глюкоза решает. Пошаговый план с рецептами для снижения сахара в крови, избавления от тяги к сладкому и обретения стройности

Серия «Живая еда. Книга по мотивам рейтинговой программы на НТВ»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74659056
Глюкоза решает. Пошаговый план с рецептами для снижения сахара в крови, избавления от тяги к сладкому и обретения стройности / Сергей Малозёмов: Эксмо; Москва; 2026
ISBN 978-5-04-255393-6

Аннотация

Вы пробовали отказаться от сладкого, но через пару дней срывались?

Чувствовали, что организм требует сахара, даже когда вы сыты? Это не слабость. Это сигнал: ваш метаболизм сбит, а сахар незаметно перестроил работу мозга, печени и кишечника.

Но хорошая новость: это можно исправить. И для этого не нужно голодать, запрещать себе всё подряд или сидеть на диетах. Сергей Малозёмов, известный телеведущий, дипломированный врач и журналист, написал книгу для тех, кто хочет перестать быть заложником сахара.

Вы узнаете, почему одни могут спокойно отказаться от десерта, а другие срываются на второй день. Разберётесь, какие продукты на самом деле скрывают сахар: где за красивыми этикетками прячется маркетинг. И получите пошаговый план, который помог автору изменить привычки. В заключении вас ждут рецепты на каждый день: завтраки, десерты, полезные соусы и напитки. Шоколадный мусс из авокадо, овсянка с грушей, ягодный смузи другие блюда, которые доказывают: вкусная еда бывает разной.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие 8
Введение 12
Индиана Джонс и волшебное зелье 12
«Тростник, который даёт мёд без пчёл» 14
«Белое золото» на аптекарских весах 17
Ром, рабы и зарождение сахарной промышленности 19
Конец ознакомительного фрагмента. 21

Сергей Малозёмов
Глюкоза решает. Пошаговый план с рецептами для снижения сахара в крови, избавления от тяги к сладкому и обретения стройности



Серия «Живая еда. Книга по мотивам рейтинговой программы на НТВ»



© АО «Телекомпания НТВ», текст, фото, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Предисловие
Зачем я написал эту книгу?

Начну с признания. Меня зовут Сергей Малозёмов, и я люблю сладкое. Если бы существовало общество Анонимных сладкоежек – по аналогии с Анонимными алкоголиками – они наверняка бы говорили таким, как я, что первый шаг – это признать проблему.

Когда-то я был абсолютно уверен, что знаю о сахаре если не всё, то достаточно. Вреден. Много нельзя – слипнется. Портит зубы… Ну и хватит, наверное. Примерно с таким же чувством большинство из нас реагирует на очередную статью на эту тему: «Да-да, слышали, спасибо. Можно я доем пирожное?» Только мне отмахнуться было сложнее, ведь моя работа – расследования о том, что есть, чтобы не болеть, не толстеть и жить дольше! И вот во время одного из них – съёмок документального фильма «Соль и сахар: смерть по вкусу» – я познакомился с людьми, которые навсегда испортили мне удовольствие от сладкого.

Роберт Ластиг – американский эндокринолог, которого прозвали *anti-sugar guy,* то есть буквально «сахароненавистник», – рассказал мне историю про своего дедушку, который водил маленького Роберта в магазин по воскресеньям и покупал ему бутылочку колы – маленькую, стеклянную, объё-

мом чуть больше стакана. Это было событие, ритуал, которого мальчик очень ждал. Какой контраст с тем, что сегодня некоторые дети выпивают пол-литра или даже литр колы в день – и родители не находят в этом ничего особенного!

Ластиг видел последствия такой привычки своими глазами – и тут, конечно, сработала страсть американцев ко всему большому, яркому, неумеренному. Ещё в 1990-е, работая детским врачом в Калифорнии, он начал замечать нечто тревожное: у детей в возрасте 10–15 лет обнаруживалась картина, которую прежде видели только у взрослых, причём не у каких-нибудь, а у алкоголиков.

Жировая болезнь печени – та самая, что раньше была визитной карточкой запойного пьянства, – вдруг начала встречаться у подростков.

«Сегодня она есть у 25% – и они не пьют алкоголь!» – говорит Ластиг. Так что же тогда её вызывает? Ответ, к которому учёный пришёл после многолетних исследований, вы найдёте в этой книге – и он вас, наверное, уже не удивит.

Не хочу нагнетать, но дальше – хуже. Вторым именитым зарубежным экспертом в моём фильме была Николь Авена – нейробиолог из Нью-Йорка. Она рассказала мне о том, что происходит в мозге, когда мы тянемся за чем-нибудь сладким… Это похоже на что-то запретное!

Люди серьёзные, данные убедительные, графики впечат-

ляющие. Я снял про это кино, выпустил в эфир – и начал ловить себя на том, что мне уже как-то не так часто хочется шоколадку к чаю…

Потом были съёмки «Живой еды». Мы поставили на стол несколько стандартных стаканов с напитками – сок, газировка, кола… Рядом с каждым диетолог выложила кубики сахара – ровно столько, сколько скрывается внутри. Я уже понимал, что это ужас, но вопросы оставались. Как же я жил до этого? Что бы сказали наши бабушки, которые всю жизнь десятками банок закатывали на зиму варенье? А прабабушки, которые с тревогой когда-то пересчитывали куски рафинада, опасаясь, что драгоценный запас иссякает слишком быстро? Тогда выражение «сладкая жизнь» означало буквально «жизнь с сахаром» – и для большинства она была мечтой. Для нас она стала явью – и вот уже мы потребляем сахара в 40 раз больше, чем наши предки 200 лет назад. В сорок раз! Сладкого – завались, сахар добавляют даже в «здоровые» хлебцы, не говоря уже о соусах и полуфабрикатах!

Нет, я совсем не собираюсь в этой книге никого отчитывать за любовь к десертам. Я знаю, что бывает с человеком, который за общим столом сообщает: «Сахар – это яд!» Он становится тем занудой, кого больше никто не позовёт на праздник. Вместо этого я хочу рассказать историю о том, как скромный белый порошок изменил ход мировой истории, перекроил нашу физиологию и обманул наш мозг – и при этом остался в глазах большинства чем-то вроде невинного

удовольствия. Как он стал причиной работорговли и помог сформировать целые государства…

Почему пищевая промышленность тихо досыпает его в продукты, где сахара отродясь не было. Люди в белых халатах бьют тревогу – а мы слушаем, но всё равно тянемся за конфетой.

Целая куча исследований в последние годы раскрыла тайны наших отношений с сахаром и ответила на вопросы: как устроена тяга к сладкому и правда ли, что учёные её сравнивают с зависимостью от наркотиков? Почему крысы, успевшие «подсесть» на один из самых мощных психостимуляторов, в 94 случаях из 100 вместо него выбирали сладкую воду – и что это говорит о нас с вами? Что на самом деле происходит с печенью ребёнка, который каждый день пьёт газировку, и можно ли это обратить вспять? И наконец, что думают о сахарной зависимости ведущие учёные планеты и какие практические инструменты они рекомендуют для тех, кто захочет в своей «сладкой жизни» что-то изменить.

В итоге изучения всей этой темы я успешно слез с «сахарной иглы». Уверен, вы тоже можете.

Введение
Сладкий мир: как сахар захватил планету

Индиана Джонс и волшебное зелье

Представьте себе такой сюжет: Индиана Джонс отправляется в очередную экспедицию, чтобы добыть не Копьё Судьбы и не священный Грааль, а кое-что пострашнее. Могущественное зелье, за которым снаряжались военные экспедиции, которое тысячелетиями хранилось в сокровищницах фараонов, передавалось в дар королям и стоило дороже самых экзотических товаров… Да, всё это – про сахар. В древности его называли «сладкой солью», «мёдом без пчёл» и «белым золотом». Его хранили в шкатулках под замком и отпускали на аптекарских весах, где был на счету каждый грамм. Сегодня тот же самый белый порошок обвиняют во всемирной эпидемии ожирения, диабета II типа, сердечно-сосудистых болезней и даже рака. И доказательства, надо сказать, убедительны: подсудимый явно виновен по многим статьям.

По ходу нашего воображаемого фильма, однако, выясняется кое-что неприятное. Пока Индиана Джонс пробирался

через джунгли за бесценной добычей, та уже перестала быть таковой. Сахар можно купить в каждом супермаркете, и стоит он такие копейки, что его, не жалея, добавляют в три четверти продуктов, которые лежат на полках. Задача нашего героя внезапно изменилась, этакий твист сюжета: сахар нужно не найти – его нужно отобрать! Отобрать у восьми миллиардов жителей Земли, которые алчно прячут его под подушками и не желают расставаться ни за что на свете. И вот это, как показывает практика, куда сложнее, чем выкрасть сокровища из древнего храма, спрятанного в непроходимых джунглях.

«Тростник, который даёт мёд без пчёл»

Начало биографии у сахара весьма скромное – он родился в ничем не примечательном болоте на острове, который непросто найти на карте. В природе сахароподобные вещества нужны растениям для хранения энергии. Растение поглощает солнечный свет через фотосинтез и превращает его в молекулы сахара – примерно с той же целью, с какой животные откладывают жир: это топливо на будущее, запас на чёрный день. Особенно удобным для добычи этих запасов оказался сахарный тростник – многолетняя трава, способная накапливать в своих стеблях огромное количество сахарозы.

Современные исследователи полагают, что специально его выращивали уже около 6000 года до нашей эры – в Новой Гвинее, на острове к северу от Австралии.

Правда, никакого производства сахара тогда не было: местные жители просто жевали стебли в качестве десерта или выжимали из них сок. Этот напиток, освежающий и не слишком приторный (особенно хорош с лимоном), до сих пор продаётся вдоль дорог во многих тропических странах.

Позже сахарный тростник появился в Индии, Китае и арабских странах. Именно индийцы, по всей видимости, от-

крыли способ кристаллизации сока: его уваривали, охлаждали, и в результате получались гранулы, удобные для хранения и транспортировки – первый в истории сахарный «полуфабрикат». В аюрведических текстах, в частности в «Харитасамхите» приблизительно VI века до нашей эры, сахарный тростник (ikṣu) упоминается и как важный продукт питания, и как лекарственное средство – для очищения организма от «нечистых жидкостей».

Медицина того времени – и греческая, и аюрведическая, и арабская – основывалась на так называемой гуморальной теории, согласно которой здоровье человека зависит от баланса четырёх жидкостей тела – крови, флегмы, жёлтой и чёрной желчи. Лечение заключалось в восстановлении правильного соотношения «гуморов». Сахар, по этой теории, считался «тёплым и влажным» веществом – он якобы способствовал образованию «здоровой крови». Греческий врач Диоскорид в I веке нашей эры называл тростниковый сахар «очищающим средством для желудка и кишечника». Важным было и сугубо прозаическое применение: сахар отлично маскировал горечь других лекарственных веществ, и без него принять некоторые микстуры было бы просто невозможно.

В Европу его первым доставил Александр Македонский после индийского похода в IV веке до нашей эры. Потом, уже в XI веке, сахар снова «открыли» крестоносцы, вернувшиеся с Ближнего Востока с рассказами о сладкой диковине.

А в 1493 году Христофор Колумб, отправившийся во второе плавание в Новый Свет, взял с собой черенки сахарного тростника с Канарских островов – не на память, а из чистого коммерческого расчёта. Сахар был драгоценностью, нужной прежде всего для производства ценнейшего тогда крепкого алкоголя. И то, что сделал Колумб, без преувеличения, изменило мировую историю.

«Белое золото» на аптекарских весах

Сахарный тростник на европейском континенте не приживался – ему нужен жаркий и влажный климат. Производство было чрезвычайно трудоёмким: урожай приходилось тут же, прямо в поле, измельчать и отжимать, а полученный сок немедленно кипятить и уваривать до густого сиропа – иначе на солнцепёке всё начинало бродить и быстро портилось. Всё это объясняло и высокую цену.

В средневековой Европе сахар продавался в аптеке – рядом с экзотическими специями и лекарственными порошками. В начале XIV века фунт сахара (около 450 граммов) в Англии стоил два шиллинга – примерно как хорошая породистая овца! Понятно, что ни один крестьянин не стал бы жертвовать таким богатством ради горсти белого порошка – тем более что мёд и сладкие дикие ягоды были гораздо доступнее.

Сахар был не просто дорогим продуктом – он был маркером социального статуса. На королевских пирах из него лепили скульптуры: замки, корабли, геральдических зверей. Такую «сахарную скульптуру» можно было и не есть – важен был сам факт её присутствия на столе.

Английская королева Елизавета I, царствовавшая в XVI веке, так злоупотребляла сладостями, что её зубы по-

чернели.

Но современники воспринимали это не как признак болезни, а как доказательство богатства: только состоятельный человек мог позволить себе испортить зубы сахаром. Жуткий кариес стал первым предвестником сладких бед человечества. Археологи могут даже не пользоваться радиоуглеродным анализом, чтобы датировать останки людей, живших в XVII–XVIII веках. По ним сразу видно, что европейцы тех времён доступ к сладкому уже получили, а к стоматологическим услугам – ещё нет.

Венеция в XV веке превратилась в настоящую сахарную столицу Европы, а местные купцы были практически монополистами – они скупали сырьё в египетской Александрии, очищали его на венецианских заводах и перепродавали по всему континенту с огромной выгодой. Монополия держалась до тех пор, пока португальцы не организовали собственные плантации на тёплой Мадейре и Азорских островах, а затем и в Бразилии. Производство стало дешевле. Сахар начал медленно, но неуклонно двигаться с аптечной полки на кухонную.

Ром, рабы и зарождение сахарной промышленности

Именно тогда вокруг сладкого тростника сложилась настоящая индустрия. И она оказалась одной из самых жестоких в истории человечества. Производить сахар в тропиках было невероятно выгодно, но при одном условии: нужен был дешёвый труд. Выход из положения нашёлся в начале XVII века. На плантации острова Барбадос, находившегося под контролем Британии, завезли сначала английских заключённых, а потом – первых рабов из Африки. Труд в поле и на сахароварнях был изматывающим, смертность – высокой, и плантаторы требовали всё новых и новых работников. Модель «хозяйствования» быстро распространилась по всему Карибскому региону. Плантации появились в Луизиане и на Миссисипи. Корабли везли невольников из Западной Африки целыми эскадрами, набитыми до предела, – в душных трюмах свирепствовали дизентерия, цинга и тиф. По современным оценкам, из примерно 12 миллионов африканцев, перевезённых в Америку в эпоху работорговли, около 2 миллионов погибли ещё в пути. Некоторые предпочитали прыгнуть за борт в открытый океан. Большая часть тех, кто выжил, оказалась именно на сахарных плантациях (потом также табачных и хлопковых). Трансатлантическая работорговля, один из самых страшных эпизодов в истории ци-

вилизации, в значительной мере поддерживалась сахарной экономикой.

Два самых влиятельных плантатора-рабовладельца той эпохи – Томас Джефферсон и Джордж Вашингтон – станут отцами-основателями Соединённых Штатов Америки, которые до сих пор мучаются от негармоничного сосуществования потомков невольников и тех, кто ими повелевал. На тех же плантациях выросли судьбы, ставшие потом литературными прообразами: дядя Том, Гекльберри Финн, сотни других персонажей американской классики, без которых невозможно представить мировую культуру. Судьба этого государства, возможно, сложилась бы совсем иначе (а то и не сложилась бы вовсе), если бы не сахар. Он фактически изменил ход мировой истории.

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.