

Джейкоб Тейтельбаум
Кристал Фидлер

Без



сахара

Научно обоснованная
и проверенная программа
избавления от сладкого

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

Эту книгу хорошо дополняют:

Соль, сахар и жир

Как пищевые гиганты посадили нас на иглу

Майкл Мосс

На кофеине

Полезная вредная привычка

Мюррей Карпентер

Здоровые привычки

Диета доктора Ионовой

Лидия Ионова

JACOB TEITELBAUM
CRYSTLE FIEDLER

BEAT SUGAR ADDICTION NOW!

The Cutting-Edge Program That Cures Your Type Sugar Addiction
and Puts You on the Road to Feeling Great — and Losing Weight!



FAIR WINDS
PRESS
BEVERLY, MASSACHUSETTS

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

ДЖЕЙКОБ ТЕЙТЕЛЬБАУМ
КРИСТЛ ФИДЛЕР

БЕЗ САХАРА

*НАУЧНО ОБОСНОВАННАЯ
И ПРОВЕРЕННАЯ ПРОГРАММА
ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ САХАРА
В СВОЕМ РАЦИОНЕ*

*Перевод с английского
Василия Горохова*

МОСКВА
«МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»
2016

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

УДК 159.9.018

ББК 53.51

Т30

Научный редактор Надежда Никольская

Издано с разрешения Quatro Publishing Group USA Inc.

На русском языке публикуется впервые

Данная книга является информационным изданием, а не руководством к самолечению.

В ней представлена информация, которая стала итогом многолетней практической работы и клинических исследований, проведенных автором. Сведения, изложенные в ней, имеют общий характер и не заменяют осмотр или лечение компетентным врачом.

Поэтому, прежде чем воспользоваться каким-либо советом из книги, необходимо обязательно проконсультироваться со специалистом.

Тейтельбаум, Джейкоб

Т30 Без сахара. Научно обоснованная и проверенная программа избавления от сахара в своем рационе / Джейкоб Тейтельбаум, Кристл Фидлер; пер. с англ. В. Горохова; [науч. ред. Н. Никольская]. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2016. — 240 с.

ISBN 978-5-00057-727-1

Зависимость от сахара распространяется, словно эпидемия. Треть всех калорий мы получаем из сахара и белой муки, которые добавляют в переработанные продукты. Однако, в отличие от других вредных привычек, просто «завязать» не получится. В этой книге известный американский врач с 30-летним стажем Джейкоб Тейтельбаум выделяет четыре вида зависимости и предлагает пошаговые планы лечения каждого из них. Эти шаги помогут навсегда распрощаться с тягой к сладкому, укрепить здоровье и почувствовать прилив сил.

УДК 159.9.018

ББК 53.51

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

ISBN 978-5-00057-727-1

© 2010 Jacob Teitelbaum, M.D., and Chrystle Fiedler. First published in the USA in 2010 by Fair Winds Press, a member of Quayside Publishing Group
© Перевод, издание на русском языке, оформление.
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ САХАРА	13
-----------------------------	----

ЧАСТЬ I ПРОБЛЕМА 21

<i>ГЛАВА 1</i> Сахарозависимость 1-го типа	23
<i>ГЛАВА 2</i> Сахарозависимость 2-го типа	31
<i>ГЛАВА 3</i> Сахарозависимость 3-го типа	39
<i>ГЛАВА 4</i> Сахарозависимость 4-го типа	49

ЧАСТЬ II

РЕШЕНИЕ

61

8

<i>ГЛАВА 5</i>	Методы лечения, пригодные для всех сахарозависимых	63
<i>ГЛАВА 6</i>	Лечение сахарозависимости 1-го типа	71
<i>ГЛАВА 7</i>	Лечение сахарозависимости 2-го типа	89
<i>ГЛАВА 8</i>	Лечение сахарозависимости 3-го типа	107
<i>ГЛАВА 9</i>	Лечение сахарозависимости 4-го типа	127

ЧАСТЬ III

**ЛЕЧЕНИЕ ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ,
СВЯЗАННЫХ С ЗАВИСИМОСТЬЮ
ОТ САХАРА**

145

<i>ГЛАВА 10</i>	Тревожность	147
<i>ГЛАВА 11</i>	Синдром хронической усталости и фибромиалгия	153
<i>ГЛАВА 12</i>	Депрессия	163
<i>ГЛАВА 13</i>	Диабет и метаболический синдром	171

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 14	Сердечно-сосудистые заболевания	181
ГЛАВА 15	Гипотиреоз	189
ГЛАВА 16	Синдром раздраженной кишки и спастический колит	197
ГЛАВА 17	Мигрени и головные боли напряжения	205
ГЛАВА 18	Ожирение	213
ГЛАВА 19	Синусит	223
ПРИЛОЖЕНИЕ	227

Моей жене Лори — лучшему другу и любви всей моей жизни. Сыну Дейву, дочерям Эми, Шеннон, Бриттани и Келли, внукам Пайтону и Брайсу, которые, кажется, от рождения знают всё, чему я только учусь. Моим родителям, беззаветная любовь которых меня вдохновляла. Памяти докторов Билли Крукса, Джанет Тревелл и Хью Рирдон, настоящих первопроходцев в медицине. И моим пациентам, от которых я научился гораздо большему, чем пытаюсь научить их.

Джейкоб Тейтельбаум

Моему лучшему другу Пету Кэпону. Без тебя ничего бы не получилось!

Кристал Фидлер

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ САХАРА

ОБЗОР ПРОБЛЕМЫ

Имеется ли у вас зависимость от сахара? Если ответ «да», вы далеко не одиноки.

Пищевая промышленность скормливает каждому из нас по 63,5–68 килограммов сахара в год. Еще 18 процентов калорий мы получаем из белой муки, которая ведет себя в организме почти как сахар. Неудивительно, что мы превратились в сахарных наркоманов. Как и многие другие вызывающие привыкание вещества, сахар на какое-то время улучшает самочувствие, а потом наносит организму мощнейший удар.

В этой книге мы расскажем о четырех основных видах зависимости от сладкого. У каждого из них — свои причины, но из-за избытка сахара человек в любом случае чувствует себя хуже. Устранив причины именно вашего типа зависимости, вы не только перестанете отчаянно жаждать сладкого, но и почувствуете себя намного лучше.

Однако и это еще не все. Порвав с зависимостью от сахара, ваш организм сможет обходиться умеренными его количествами. Сахар останется в вашем рационе — в десертах и прочих вкусностях, где ему и место, а вы научитесь наслаждаться качеством, а не количеством. Особенно хорош черный шоколад.

Мы поговорим о методах лечения, благодаря которым и волки останутся сыты, и овцы целы, мы научимся использовать натуральные заменители сахара, чтобы получать удовольствие без вреда для здоровья.

Мы вовсе не хотим лишать вас любимых блюд, наша задача — показать, как получать максимальную радость от еды с пользой для организма. У врачей есть простое правило: никогда не отбирай у человека вкусную еду, не дав взамен что-то не менее приятное.

ПОЧЕМУ САХАР ВЫЗЫВАЕТ ПРИВЫКАНИЕ?

Люди едят сладкое тысячи лет. Сахар присутствует в любой натуральной пище. Но он всегда был не проблемой, а лакомством. Сегодня же более трети потребляемых калорий мы получаем из сахара и белой муки, которую добавляют в продукты во время производства, а наш организм просто не приспособлен справляться с такой огромной дозой.

Поначалу сахар дает прилив сил, однако уже спустя несколько часов человек выдыхается, и ему требуется новая порция. В этом отношении сахар похож на ростовщика, дающего займы энергию: он отнимает больше сил, чем дает. В конце концов человек уже не может платить по кредиту: его силы на пределе, он испытывает раздражение, его мучают перепады настроения.

ДОЛГОСРОЧНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ САХАРОЗАВИСИМОСТИ

Кроме быстрой усталости и психологических проблем сахар порождает множество долгосрочных проблем со здоровьем. Например, за последние 15 лет потребление высокофруктозного кукурузного сиропа выросло на 250 процентов, и за тот же период примерно на 45 процентов подскочила заболеваемость диабетом. Иногда сахарная промышленность пытается сбить общественность с толку и утверждает, что кукурузный сироп — это не сахар. Но с точки зрения

организма это все тот же сахар, причем более вредный, чем произведенный из сахарного тростника.

Вот лишь некоторые хронические проблемы со здоровьем, связанные с избытком сахара в пище.

15

- Синдром хронической усталости.
- Многие виды болей.
- Ухудшение иммунитета.
- Хронический синусит.
- Синдром раздраженной кишки и спастический колит.
- Аутоиммунные заболевания.
- Рак.
- Метаболический синдром с высоким уровнем холестерина и гипертонией.
- Болезни сердца.
- Гормональные нарушения.
- Заражение *Candida* и другими дрожжами.
- Синдром дефицита внимания с гиперактивностью.

Список далеко не полон. Настоящий перечень растянулся бы на множество страниц! Кроме того, сахар не лучшим образом влияет на настроение: это вам скажет любой сладкоежка. Так что весьма вероятно, что, если бы производители сахара попытались сегодня получить одобрение Управления по надзору за качеством пищевых продуктов и лекарственных средств США (FDA), им было бы очень непросто обосновать право на продажу своей продукции.

Тем не менее в нашей диете сахар присутствует повсеместно, им буквально напичканы продукты, которые мы едим и пьем. Учитывая, что из сахара и белой муки мы получаем треть калорий, а современная жизнь доставляет нам все больше стрессов, на наших глазах нарастает девятый вал медицинских проблем. При употреблении сахара подсккивает уровень глюкозы в крови, взлетает инсулин, по всему телу откладываются запасы жира. Ожирение, которое часто сопровождается

диабетом и сердечными заболеваниями, — всего лишь одно из последствий диеты с повышенным содержанием сахара.

16

ЗАЧЕМ ЛЕЧИТЬ ОТ САХАРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

С тем, как важно избавить человека от избытка сахара, я знаком не понаслышке. Более 30 лет я включаю эти программы в лечение бесконечного множества пациентов, испытывающих хронические проблемы со здоровьем. Я видел тысячи людей с синдромом хронической усталости и фибромиалгией, усугубляемых любовью к сладкому.

Эту проблему я испытал на себе. Я сам страдал от пристрастия к сахару и в 1975 году слег с синдромом хронической усталости. И важным элементом лечения стало именно избавление от сахарозависимости.

Зависимость от сахара — словно канарейка в шахте. Она обычно указывает на более серьезные проблемы. Я ничего не имею против сахара как такового, но мне не хочется, чтобы он становился причиной болезней. Человек должен чувствовать себя прекрасно! И вы, дорогие читатели, почувствуете себя именно так, когда избавитесь от сопутствующих сахарозависимости проблем. Устали кататься на «сладких американских горках»? Я с удовольствием расскажу вам, как слезть с этого опасного аттракциона.

В основе избавления от сахарной зависимости, конечно, лежат изменения пищевого поведения (надо перестать есть сахар) и смена диеты — стандартный способ преодоления пагубного пристрастия. Но для надежного результата этого недостаточно. Если вы уже пытались «завязать», но при этом не пользовались системой планирования питания, руководствами по лечению и поддержкой, успех, скорее всего, ускользал от вас. Отказ от сахара — всего лишь один из этапов целостного подхода, затрагивающего разум, тело и душу.

Для эффективного лечения сахарозависимости следует правильно расставить приоритеты. Сначала нужно определить относительный вес каждой проблемы, а затем соответственно этому организовать

лечение. К сожалению, в пособиях по самолечению, как правило, говорится о частностях, такие пособия игнорируют картину в целом, поэтому читатели, отчаявшись добиться результатов, бросают эти программы. В этой же книге я стремился предложить упорядоченную стратегию избавления и от сахарной зависимости, и от стоящих за ней проблем.

Здесь описаны пошаговые инструкции избавления от всех видов зависимости от сахара. Выполнив все рекомендации, вы сможете отказаться от перегруженного сахаром рациона, не жертвуя удовольствием, которое дает нам еда. И хотя я здесь даю советы, я верю в гибкие, приближенные к реальной жизни методы. Мы будем говорить о здоровом питании, заменителях сахара, способах лечения, которые облегчат синдром отмены и оздоровят организм, однако наша первая рекомендация — по мере лечения прислушиваться к своему организму, отслеживать, что вам больше всего помогает. Мы в простой для понимания форме познакомим вас с актуальной информацией, которая поможет вам быстро укрепить здоровье и улучшить самочувствие.

ЧЕТЫРЕ ВИДА ЗАВИСИМОСТИ ОТ САХАРА

Чтобы победить зависимость от сахара, сначала нужно разобраться, каким видом или видами этой проблемы страдаете именно вы. Пусть эта книга станет картой, которая проведет вас к здоровью: мы покажем вам путь, который оздоровит не только тело, но и разум, и душу.

У каждого вида зависимости есть свои причины, требующие индивидуального подхода. Итак, вот перед вами четыре основных типа сахарозависимости.

Тип 1. Сахар — ростовщик энергии. Из-за хронической усталости человек становится заложником кофеина и сахара.

Если желание съесть сладкого (или получить дозу кофеина) связано с каждодневной усталостью, иногда достаточно просто изменить структуру питания, чередование сна и физической активности. В главе 6

мы покажем, как легко и с пользой для здоровья получить мощный энергетический импульс.

18

Тип 2. «Покорми нас, или мы тебя прикончим». Когда устают надпочечники — «борцы со стрессом».

Людям, которые выходят из себя, когда проголодаются, тем, кто ломается под тяжестью стресса, следует разобраться с работой надпочечников. Этот вид зависимости от сахара мы рассмотрим во второй главе.

Тип 3. Охотники за пирожными. Тягу к сахару вызывает чрезмерный рост дрожжей.

Тем, кто страдает от хронической заложенности носа, синусита, спастического колита или синдрома раздраженной кишки, обязательно надо обратить внимание на чрезмерный рост дрожжей. Данному виду сахарозависимости посвящена третья глава.

Тип 4. Во время депрессии хочется углеводов. Желание поесть сладкого связано с менструацией, менопаузой или андропаузой.

У женщин, которые плохо чувствуют себя в период менструации, тягу к сладкому может стимулировать недостаток эстрогенов и прогестерона. В более молодом возрасте это может выражаться в предменструальном синдроме (ПМС и связанной с ним недостаточности прогестерона), сопровождающемся повышенной раздражительности. Около 45 лет начинает возникать недостаточность эстрогенов и прогестерона, что тоже часто вызывает повышенную тягу к сладкому, усталость, перепады настроения во время менструации, а также сухость влагалища.

У мужчин связанная с андропаузой недостаточность тестостерона тоже может вызывать желание поесть сладкого, а также другие серьезные проблемы. На недостаток тестостерона могут указывать депрессия, снижение полового влечения, эректильная дисфункция, высокое кровяное давление, набор веса, диабет и высокий уровень холестерина.

Стандартные анализы крови не позволяют выявить гормональную недостаточность, иногда люди живут с этой проблемой десятилетиями. Поэтому важно устранить не только зависимость от сахара как таковую, но и другие проблемы, вызванные низким уровнем эстрогенов, прогестерона и тестостерона. Мы разберемся с этим видом зависимости в главе 4.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

19

Чтобы упростить дело, мы построили книгу по принципу учебного пособия: изучив ее, вы получите протокол лечения, идеально подходящий именно вам.

Часть I состоит из четырех глав о четырех видах сахарной зависимости: каждому виду посвящена отдельная глава. Чтобы узнать, какой зависимостью страдаете именно вы, пройдите тест в начале главы — может оказаться, что у вас сразу несколько видов. Следующий шаг — открыть часть II и познакомиться с протоколом лечения.

Вторая часть книги состоит из пяти глав о стратегиях лечения: для всех зависимых от сахара и для каждого из четырех видов сахарной зависимости отдельно. Читая эти главы, вы будете отмечать нужные рекомендации, приведенные в приложении А, и составите собственный протокол лечения. И когда вы доберетесь до конца книги, у вас будет готовый рецепт оздоровления!

Часть третья — краткое руководство по лечению некоторых осложнений, связанных с зависимостью от сахара, включая синдром хронической усталости, фибромиалгию, спастический колит, синусит, диабет и многие другие.

Готовы изменить жизнь к лучшему?

В добрый путь!

Джейкоб Тейтельбаум

ЧАСТЬ I

ПРОБЛЕМА

Здесь вы найдете описания четырех типов сахарной зависимости. Чтобы понять, каким страдаете именно вы, просто пройдите короткий тест в начале каждой главы. Если в результате выяснится, что у вас есть описываемый тип сахарозависимости, следуйте указаниям по его лечению, приведенным в части II. Если по результатам теста этого вида зависимости от сахара у вас нет, переходите к следующей главе.

Если вы диагностировали у себя несколько разновидностей сразу, следуйте всем советам в соответствующих главах второй части книги. Готовы избавиться от пристрастия к сладкому, почувствовать себя лучше и полюбить жизнь? Отлично, тогда начинаем!

ГЛАВА 1

САХАРОЗАВИСИМОСТЬ 1-ГО ТИПА

*Сахар — ростовщик энергии.
Из-за хронической усталости человек
становится заложником кофеина и сахара*

Сахарозависимые 1-го типа не могут жить без кофе, энергетических и других содержащих кофеин безалкогольных напитков. «Энергетики» приобрели популярность после появления в 1997 году марки Red Bull. Сегодня на рынке представлено более 500 их вариантов, и продажи составляют более 5,7 миллиарда долларов. Основные ингредиенты большинства таких напитков — сахар и кофеин, хотя иногда в них добавляют травяные экстракты и аминокислоты, например таурин, и витамины. Когда эта смесь пустых калорий попадает в организм и поднимает уровень сахара в крови, человек действительно ощущает прилив сил. Но уже через один-три часа он чувствует усталость куда большую, чем до употребления энергетика, и хочет еще больше сахара. Что он делает? Правильно, тянется за очередным энергетиком. Усталость пробуждает тягу к сахару, а потребление сахара вызывает усталость. Получать энергию из «энергетических напитков» (включая кофе и газировку) — это как брать займы у ростовщика: придется возвращать с большими процентами!

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

ЕСТЬ ЛИ У ВАС САХАРОЗАВИСИМОСТЬ 1-ГО ТИПА?

24

Результат теста покажет, соответствуете ли вы профилю 1-го типа.
Итак...

—	Вы чувствуете усталость большую часть времени (20 баллов)
—	Чтобы «включиться» с утра, вам надо выпить кофе (10 баллов)
—	У вас бывает упадок сил во второй половине дня (10 баллов)
—	Вы периодически страдаете бессонницей (20 баллов)
—	У вас бывает несварение желудка (15 баллов)
—	Вы неважно себя чувствуете (15 баллов)
—	У вас часто болит голова (15 баллов)
—	Вы толстеете, и вам сложно сбросить вес (прибавьте 1 балл за каждый килограмм, набранный за последние три года)
—	Сколько в среднем недietetической газировки и кофе с кофеином вы выпиваете за день (по 2 бала за каждые 30 граммов)?
—	Сколько в среднем «энергетиков» с сахаром и кофеином вы пьете в день (6 баллов за каждые 30 граммов)?

САХАРОЗАВИСИМОСТЬ 1-ГО ТИПА

25

—	Вам постоянно хочется сладкого или кофеина, иначе сил не хватит до конца дня (25 баллов)
—	Вы работаете больше сорока часов в неделю (2 балла за каждый дополнительный час)
—	Сумма баллов

РЕЗУЛЬТАТ	
0–40	Проблем нет. Переходите к тесту в начале следующей главы
41–70	Подсказки в этой главе помогут восстановить выработку энергии
Больше 70	Вы подсели на сахар и кофеин. Прочитайте главу и узнайте, как естественным путем восстановить выработку энергии, чтобы урезать потребление сахара и отлично себя чувствовать

КАК ВЫГЛЯДИТ ТИПИЧНЫЙ САХАРОЗАВИСИМЫЙ 1-ГО ТИПА?

Если сахарозависимость 1-го типа — ваш случай, вы, скорее всего, личность типа А, а это значит, что вы стремитесь к совершенству. Никаких компромиссов, только лучшее. Может быть, вы где-то учитесь и зубрите по ночам, а может быть, постоянно заняты продвижением по карьерной лестнице. Так или иначе, ваше внимание сосредоточено на успехе.

Вполне вероятно, что вы работаете (или хотите работать) в сфере, где сильна конкуренция: в юриспруденции, медицине, больших

финансах и высоких технологиях. Однако сахарозависимым 1-го типа можно стать независимо от рода деятельности (да, неработающие мамы и домохозяйки не исключение). Общее у всех зависимых 1-го типа то, что двадцати четырех часов в сутки им мало. И неудивительно, что вас преследует усталость.

Так как вы вечно куда-то спешите, регулярно заниматься спортом бывает некогда, и, если не подпитывать себя вредными энергетиками (в том числе кофе и кофеинсодержащими напитками), выносливости не хватает и выкладываться по полной не получается.

Кроме того, вас преследуют боли и недомогания, ведь в мышцах просто нет энергии, нужной им для правильной работы. Вы не делаете физических упражнений, энергии не хватает, вот мышцы и болят. Если проблема становится серьезной, она получает свое название — фибромиалгия.

Напряжение мышц — особенно мышц головы и шеи — делает человека уязвимым для тензионных головных болей и мигрени, также связанных с недостатком энергии в организме. Мигрень может возникнуть из-за отказа от кофеина (в том числе временного) и даже от аллергии на сахар.

Среди сахарозависимых первого типа довольно часто встречается гипотиреоз. Когда управляющая метаболизмом щитовидная железа (она расположена в шее) перестает работать как надо, человек начинает уставать, а это приводит к еще большей зависимости от напитков, подпитывающих вас энергией искусственно.

ДРУГИЕ ЧАСТЫЕ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ

У людей, страдающих зависимостью 1-го типа, часто ослаблен иммунитет. Из-за постоянной накачки подслащенными энергетиками организму начинает не хватать некоторых незаменимых питательных веществ, например цинка, необходимых для правильной работы иммунной системы. Если не получать необходимых нутриентов — биологически

значимых элементов, — защита от болезней слабеет. Сахар, содержащийся в одной банке газировки, мгновенно понижает иммунитет на треть, и этот эффект держится три-четыре часа.

Вы подхватываете любую простуду и потом никак не можете от нее избавиться? Если да, может быть, иммунитет у вас слабоват. Из-за этого вы подвержены вирусным инфекциям, например простуде и гриппу, постоянно ходите с больным горлом. В более тяжелых случаях из-за дисфункции иммунной системы инфекции, которые должны быстро пройти, становятся хроническими. Это касается, например, синдрома Эпштейна — Барра и хронической болезни Лайма.

Итак, неумеренное потребление энергетических напитков для искусственной подпитки организма может вести к разнообразным осложнениям, включая зависимость от сахара и даже синдром хронической усталости и фибромиалгию. Исследования последних лет показали, что заболеваемость синдромом хронической усталости и фибромиалгией взлетела на 400–1000 процентов и сейчас от них страдает более 12 миллионов жителей США, три четверти которых — женщины. Более 25 миллионов американцев страдают хронической усталостью *с потерей трудоспособности*, большинство же просто чувствуют, что им не хватает сил. Мы поговорим о лечении этих заболеваний в третьей части книги.

И краткосрочное, и долгосрочное потребление энергетических напитков может негативно сказаться на вашем здоровье. Если пить сахар, он будет разрушать организм, вызовет инсулинорезистентность и надолго увеличит массу тела. К побочным эффектам кофеина относятся нервозность, раздражительность, бессонница, хронические головные боли. Исследование, проведенное в 2007 году в госпитале Генри Форда в Детройте, показало, что энергетические напитки с кофеином и таурином способны повышать частоту сердечных сокращений и артериальное давление. Это может быть опасно для людей с сердечными заболеваниями и гипертонией.

С 2006 года Американская кардиологическая ассоциация (АНА) рекомендует свести к минимуму потребление напитков и продуктов с добавлением сахара. В изданном ассоциацией в 2009 году руководстве говорится, что «большинству американских женщин следует

есть и пить в виде добавленного сахара не более 100 калорий в день, а большинству мужчин — не более 150 калорий из добавленного сахара в день». Представители АНА предупреждают: «Потребление сахара в больших количествах может крайне негативно отразиться на здоровье».

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ

Сахарозависимые 1-го типа обычно едят на бегу: им просто не хватает времени на нормальный обед. Как правило, их еда — это фаст-фуд, очень жирные, соленые и сладкие блюда. В результате организму не хватает витаминов и минеральных веществ, необходимых для выработки энергии: витаминов группы В ($B_1, B_2, B_3, B_5, B_6, B_{12}$) и магния. Мало и цинка, который критически важен для иммунной системы (это одна из причин, по которым такие люди часто болеют).

Еще один важнейший элемент диеты сахарозависимых 1-го типа — белая мука и белый рис (в организме они легко превращаются в сахар, а полезные нутриенты из них, по сути, удалены). Вообще сахар и белая мука дают в среднестатистической американской диете более трети калорий. Это просто невероятно: 35 процентов всего, что мы едим, не содержит практически никаких витаминов и минеральных веществ. Потреблять эти пустые калории — все равно что получать на треть меньшую зарплату!

Бедная питательными веществами еда порождает энергетический кризис. У организма нет «кирпичиков», необходимых для выполнения жизненно важных функций, среди которых сжигание калорий для энергообразования (и потери веса), восстановление тканей, синтез «молекул счастья», например серотонина, а также поддержание оптимальной работы головного мозга. Сахарозависимые первого типа хватаются за соломинку — дозу энергии в виде насыщенного сахаром и кофеином напитка — и постоянно теряют силы.

В конце концов неправильные продукты и еда на бегу вызывают кислотный рефлюкс и несварение — частое явление при первом типе зависимости. Несварение может усугубляться злоупотреблением

противокислотными препаратами. Вопреки расхожему мнению проблема не в том, что в желудке вырабатывается слишком много кислоты, а в том, что ее там мало. Антацидные лекарства только усугубляют проблему и к тому же могут вызывать привыкание. Эти препараты не только блокируют всасывание витамина B_{12} и многих других питательных веществ, но и могут уменьшить абсорбцию гормонов щитовидной железы, что еще больше подпитывает желание съесть сладкого.

НЕДОСТАТОК СНА

Бессонница — частая проблема при сахарозависимости 1-го типа. Понятно, что если как следует не выспаться, сил у человека не будет, и он быстрее потянется к энергетике, чтобы в течение дня утолить свою зависимость. Немилосердный график работы оставляет слишком мало времени, чтобы поспать, да и заснуть сложно. Многие такие люди ночью спят в среднем шесть часов.

Сон критически важен для многих функций организма. Он как бы подзаряжает батарейки, помогает тканям восстановиться и позволяет вырабатываться гормону роста. Если гормона роста недостаточно, человек быстрее стареет и может страдать от хронических болей и плохого самочувствия.

Кроме того, сон регулирует выработку грелина и лептина — гормонов, контролирующих аппетит, поэтому сахарозависимый с большей вероятностью начнет искать сладкий напиток. Ученые из Университета Лавала в Квебеке провели исследование, длившееся шесть лет и охватившее 276 взрослых. Оказалось, что если спать ночью меньше семи часов, риск ожирения становится выше на 30 процентов, а вес в среднем увеличивается на 2,3 килограмма.

К счастью, большинству людей при бессоннице помогают натуральные средства. Во второй части книги вы узнаете, как восстановить энергетический баланс, и попутно мы рассмотрим хорошие натуральные и медикаментозные методы лечения, позволяющие спать полноценные восемь часов.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

30

Основные черты сахарозависимости 1-го типа

1. Сахарозависимые 1-го типа часто относятся к типу личности А. Они стремятся к совершенству, чем бы ни занимались.
2. Многие сахарозависимые этого типа пристрастились к энергетикам, кофе и кофеинизированной газировке.
3. Эти напитки дают временный импульс энергии, но затем приводят к еще большей усталости.
4. Из-за искусственной подпитки кофеином и сахаром могут возникать самые разные проблемы со здоровьем, включая ухудшение иммунитета, нарушения сна, головную боль, высокое давление, синдром хронической усталости и фибромиалгию.
5. Почувствовать себя лучше помогает протокол SHINE (см. главу 6).



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

