

В современном мире, перегруженном информацией о диетах, палеодиета — это здоровый и эффективный подход к контролю веса, который легко реализовать.

*Фред Пескаторе,
президент Международной и Американской ассоциации клинических диетологов*

Лорен Кордейн

Палеодиета



Ешьте то, что предназначено природой

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

Эту книгу хорошо дополняют:

**Здоровье начинается
с правильной еды**

Даллас и Мелисса Хартвиг

Здоровые привычки

Лидия Ионова

Раздельное питание

Ли Дюбель

До смерти здоров

Эй Джей Джейкобс

Жизнь на полной мощности!

Джим Лоэр, Тони Шварц

Loren Cordain, Ph.D.



The Paleo DIET



Lose Weight and Get Healthy by Eating
the Foods You Were Designed to Eat

John Wiley & Sons, Inc.
Hoboken, New Jersey

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

Лорен Кордейн



Палео ДИЕТА



Ешьте то, что предназначено природой,
чтобы снизить вес и укрепить здоровье

Перевод с английского Ирины Колчак

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»
Москва, 2014

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

УДК 615.874.2
ББК 53.51
К66

Издано с разрешения Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company

Кордейн, Л.

К66 Палеодиета. Ешьте то, что предназначено природой, чтобы снизить вес и укрепить здоровье / Лорен Кордейн ; пер. с англ. И. Колчак. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 336 с.

ISBN 978-5-91657-948-2

Ни для кого не секрет, что сбалансированное питание — основа здоровой и, главное, долгой жизни. Исследования ДНК показывают, что за 40 000 лет человеческая физиология мало изменилась, мы — люди каменного века, живущие в космическую эру. Потребности современного человека в питании — такие же, как и у наших предков. Иными словами, в наши гены встроена программа оптимального питания, которая делает нас здоровыми, стройными и энергичными.

Автор книги посвятил двадцать лет изучению палеодиеты, он подробно рассказывает, как вернуться к питанию, на которое мы генетически запрограммированы.

Палеодиета — это естественная программа питания человечества, разработанная самой природой, при которой человек вовсе не испытывает чувства голода. Это ключ к быстрой потере лишнего веса, эффективному контролю за ним и, самое важное, к хорошему здоровью на протяжении всей жизни.

УДК 615.874.2
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 978-5-91657-948-2

© Loren Cordain 2002, 2011
© Перевод на русский язык, издание на русском языке,
оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

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

Оглавление

От издательства	9
Предисловие	12

Часть I. Что такое палеодиета?

Введение	18
Глава 1. Не просто одна из диет	24
Глава 2. Основные правила палеодиеты	44
Глава 3. Как наше питание стало неправильным и что мы можем изменить	67

Часть II. Снижение веса, профилактика и лечение болезней

Глава 4. Палеодиета и снижение веса	96
Глава 5. Метаболический синдром: болезни цивилизации	115
Глава 6. Еда как лекарство: как палеодиета улучшает здоровье и самочувствие	126

Часть III. Программа палеодиеты

Глава 7. Особенности палеодиеты	148
Глава 8. Переходим к практике	167
Глава 9. Три ступени палеодиеты	197

Палеодиета

Глава 10. Рецепты палеодиеты	229
Глава 11. Физическая активность	282
Глава 12. Жизнь с палеодиетой	300
Приложение А. Кислотно-щелочная ценность продуктов (на каждые 100 г)	304
Приложение В. Сравнительная таблица содержания жиров в мясе диких и домашних животных	305
Приложение С. Палеодиета в глобальном масштабе	307
Благодарности	311

От издательства

Тема питания для людей, живущих в современном мире, в последнее время стала как никогда актуальна. Сегодня мы все чаще задаемся вопросами: как выбрать продукты, полезные для здоровья, какой системы питания придерживаться, чтобы быть энергичными, стройными и хорошо себя чувствовать. В поисках ответов на эти вопросы автор книги предлагает обратить взор в прошлое и представить, как жили и чем питались наши предки — люди каменного века. Что помогало им находиться в прекрасной физической форме, ежедневно выдерживая тяжелые нагрузки? Доктор Лорен Кордейн убедительно доказывает, что система питания, бывшая вынужденной мерой для наших далеких предков, станет спасением для жителя XXI века. В сочетании с умеренными занятиями спортом она поможет избавиться от лишнего веса, укрепить здоровье и улучшить самочувствие.

На Западе палеодиета переживает сейчас бум популярности. Как и у любого нового течения, у нее есть и сторонники, и противники. Но отличие данной системы питания от любой другой диеты в том, что, во-первых, она рождена самой природой, а не диетологами, во-вторых, приверженцы этой системы не испытывают чувства голода, и, в-третьих, все предлагаемые продукты вкусные, полезные и натуральные. Лорен Кордейн предлагает отказаться от обработанной, искусственной, синтетической еды и питаться только теми продуктами, которые претерпели за тысячи лет наименьшие изменения. Какие именно — подробно рассказывается в книге.

Палеодиета — это система, предлагающая сбалансированный рацион, состоящий из качественной, здоровой и проверенной временем еды. Кроме

Палеодиета

того, эта схема питания придется по душе тем, кто не готов отказаться от мяса и стать строгим вегетарианцем.

Автор книги подробно анализирует типичные пищевые заблуждения, которые приводят к различным болезням и избыточному весу, перечисляет продукты, которые следует исключить из рациона и показывает их связь с самыми распространенными на сегодняшний день заболеваниями. Кордейн рассказывает, как построить правильный рацион. В книге приводится множество рецептов салатов, мясных, рыбных и овощных блюд, которые помогут вам освоить эту систему питания и применить полученные знания на практике. Автор говорит, что, попробовав палеодиету, ее приверженцы вскоре начинают чувствовать себя гораздо лучше. Эта система питания помогает спортсменам находиться в прекрасной форме, а многие диетологи советуют ее при лечении заболеваний, связанных с плохой работой метаболической системы, аутоиммунных заболеваний, психических расстройств и при других проблемах со здоровьем.

Именно поэтому мы рекомендуем оценить все преимущества палеодиеты и вам.

*Посвящается Лорри, Кайлу, Кевину и Кенни
в благодарность за поддержку в издании книги*

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

Предисловие

Впервые книга «Палеодиета» была опубликована в январе 2002 года* и сразу завоевала популярность. Продажи держались на высоком уровне в течение нескольких лет, но, к сожалению, книга не достигла вершин литературных хит-парадов. И только через восемь лет, к 2010 году, «Палеодиета» стала одной из самых популярных в Америке книг о диете и здоровье.

Подобная история весьма нетипична для книг о диетах. Обычно судьба такой литературы похожа на жизнь звезды — сначала она ярко горит, а затем быстро угасает. Однако «Палеодиета» с течением времени становилась все известнее, а сейчас ее популярность достигла своего пика. Можно сказать, что из «мелкой ряби на воде» она превратилась в «приливную волну».

Почему? Что произошло за эти восемь лет? Дело в том, что с 2002 года мир вокруг нас значительно изменился, в том числе и способы, с помощью которых мы общаемся друг с другом, рассказывая о том, что происходит в нашей жизни. Это и есть истинный ключ к разгадке постоянно растущей популярности моей книги.

Интернет, мобильные телефоны и другие устройства изменили наш мир. Электронная передача новостей и разной информации, призванной улучшить нашу жизнь, финансовое состояние и здоровье, стала универсальным языком человечества. О любом локальном событии очень быстро становится известно буквально всем: то, что знает ваш ближайший

* На русском языке книга впервые была опубликована в 2011 году издательством «Альфа-Бета». *Прим. ред.*

сосед, доступно не только вам или вашим близким друзьям, но и буквально всему миру.

Благодаря такой обширной и почти тотальной информационной связи стало возможным следующее: если кто-то находит правильное и эффективное решение проблемы, число его последователей растет словно снежный ком. Это случилось и с палеодиетой. Она работает. Если бы я написал о диете — системе питания на протяжении всей жизни, — которая не работает, за восемь прошедших лет «Палеодиета» ушла бы в небытие. Однако этого не случилось. Мои идеи, изложенные в книге, продолжают завоевывать все больше и больше сторонников, поскольку люди — такие же, как вы, — через интернет рассказывают друг другу о своем опыте применения палеодиеты. Если бы эта система питания приводила к увеличению массы тела, апатии, повышению уровню холестерина, ухудшению состояния здоровья или была бы слишком сложна, она бы потерпела неудачу подобно большинству диет, изобретенных человеком, но этого не произошло. В действительности количество сторонников палеодиеты продолжает увеличиваться по всему миру.

В Соединенных Штатах слово «палео» стало частью культуры. Палеодиета нашла своих поклонников не только среди сторонников КроссФита* или спортсменов, но и среди врачей и других медицинских работников, которые используют эту систему питания для лечения заболеваний, связанных с плохой работой метаболической системы, аутоиммунных заболеваний, психических расстройств и при других проблемах со здоровьем. Фактически на все хронические болезни система питания наших предков оказывает благоприятное влияние.

Новизна палеодиеты заключается в том, что я не создавал ее. Скорее, я — совместно с другими учеными, врачами, антропологами всего мира — просто открыл то, что уже существовало: систему питания, к которой был генетически приспособлен человеческий род. Это рацион наших предков —

* КроссФит (от англ. CrossFit) — это гибкая система тренинга, которая состоит из функциональных упражнений, выполняемых с высокой интенсивностью. *Прим. ред.*

Палеодиета

охотников-собирателей^{*}, — состоящий из продуктов, потребляемых всеми людьми планеты около десяти тысяч лет. Питание наших предков не было «осложнено» сельским хозяйством, скотоводством, технологиями или обработкой пищи. И сегодня состояние нашего здоровья становится гораздо лучше, когда мы употребляем нежирное мясо, морепродукты, свежие фрукты и овощи вместо злаков, молочных продуктов, очищенного сахара, рафинированного масла и обработанных продуктов.

Диетология не статична. То, что мы считали правильным десять лет назад, неизменно вытесняется знаниями, основанными на новом опыте и новом понимании того, как работает наше тело. Когда я впервые написал о палеодиете, большая часть информации об этой системе питания была радикально новой — настолько, что ученые и общественность в целом приняли ее скептически. Вот замечательный пример. Один интернет-обзор «Палеодиеты» в 2002 году сообщал: «Заявления о том, что болезни — от диабета до угревой сыпи и поликистозных яичников — можно излечить с помощью диеты, немного преувеличены». Тем не менее я могу доказать, что эффективность моих рекомендаций по системе питания для людей, страдающих диабетом второго типа, акне^{**} и синдромом поликистозных яичников, была подтверждена научными исследованиями.

Особенно меня порадовали результаты серии эпидемиологических^{***} экспериментов доктора Уолтера Виллета и его коллег из Гарвардской школы общественного здоровья, которые выявили связь потребления

* Охотники-собиратели — это определенный уровень развития человеческих обществ. Такое общество характеризуется присваивающей экономикой (хозяйство с преобладающей ролью охоты, собирательства и рыболовства) и высокой горизонтальной мобильностью. *Прим. ред.*

** Акне — собирательное обозначение воспалительных заболеваний сальных желез и волосных мешочков кожи. Чаще всего термин применяют для обозначения угревой сыпи. *Прим. ред.*


*** Эпидемиологический метод — специфическая совокупность приемов и способов, предназначенных для изучения причин возникновения и распространения любых патологических состояний в популяции людей (включает наблюдение, обследование, историческое и географическое описание, сопоставление, эксперимент, статистический и логический анализы). *Прим. ред.*

молока и появления акне. Еще более убедительные доказательства этой корреляции представила исследовательская группа доктора Нила Манна из Королевского института технологии Мельбурна, изучившая данные опытов, в ходе которых пациенты придерживались высокобелкового, низкоуглеводного режима питания, что привело к значительному усилению проявления симптомов их заболевания.


В последние годы изменились рекомендации по употреблению в пищу масла. На сегодняшний день мы рекомендуем только четыре его вида: оливковое, льняное, масло грецкого ореха и масло авокадо. Было исключено рапсовое масло, а единственным маслом, которое подходит для приготовления еды, было признано оливковое. Мой друг, известный диетолог Роберт Крэйон, всегда повторял: «Позвольте фактам говорить за себя», и я думаю, что он прав. Новые рекомендации основаны исключительно на недавно обнаруженных данных исследований.

Элегантность концепции палеодиеты заключается в том, что ее основная идея — эволюционный базис для оптимального питания человека — является прочной и неизменной. Как прокомментировал крестный отец палеопитания Бойд Итон: «Наука, изучающая палеопитание, неоспорима; однако мы будем продолжать оттачивать концепцию палеодиеты в связи с появлением новой информации».

Я глубоко благодарен всем сторонникам палеодиеты, которые оказали поддержку в подготовке и публикации моей книги.



Часть I. Что такое палеодиета?



Введение

Всю свою жизнь я занимаюсь вопросами взаимосвязи между режимом питания человека и его здоровьем, а также увлекаюсь антропологией и исследую разные теории о происхождении человека. И хотя эти научные дисциплины сначала могут показаться абсолютно не связанными друг с другом, в действительности они неразрывны. Появление человека может быть соотнесено с основными изменениями в системе питания его предков, что сделало возможным развитие у них большого, метаболически активного мозга. Аграрная революция и культивация зерновых как массового продукта позволили нам навсегда отказаться от образа жизни охотников-собирателей и привели к быстрому увеличению населения Земли, развитию индустриально-технологического общества, в котором мы живем сегодня.

Проблема, о которой я и буду говорить далее, заключается в том, что генетически мы приспособлены к потреблению именно тех продуктов, которыми питались охотники-собиратели. Многие из наших проблем со здоровьем сегодня являются прямым результатом того, что мы едим или не едим. Я расскажу вам, когда мы сбились с правильного пути и как привычная нам сегодня система питания (назовем ее «типичная западная») и даже так называемые полезные диеты разрушают нашу конституцию эпохи палеолита*. Вы также узнаете, как можно похудеть

* Палеолит (древний каменный век) — первый исторический период каменного века с начала использования каменных орудий (около 2,6 миллиона лет назад) до появления у человека земледелия приблизительно в 10 тысячелетии до н. э. *Прим. ред.*

и вернуть здоровье, придерживаясь рациона, который предназначен нам самой природой.

Палеодиета является единственной системой питания, которая полностью соответствует нашей генетической организации. 333 поколения назад в течение 2,5 миллиона лет все человеческие существа на Земле питались подобным образом. Вот почему эта система питания идеально подходит каждому из нас, нормализует наш вес и восстанавливает здоровье. Не я придумал палеодиету, ее создала природа. Эта система питания встроена в наши гены.

Более двадцати лет назад я прочитал книгу под названием «Вы растеряны?», в которой рассказывалось о вегетарианстве. Я думаю, что это название в целом отражает те чувства и ощущения, которые мы испытываем, когда ежедневно слышим противоречивые сведения о том, что мы должны или не должны есть, чтобы быть здоровыми и не страдать от избыточного веса.

За последние двадцать пять лет ученые и врачи по всему миру стали соглашаться с фундаментальным принципом оптимального питания, отчасти благодаря моему коллеге доктору Бойду Итону из Эморского университета Атланты. В 1985 году доктор Итон опубликовал в престижном «Медицинском журнале Новой Англии» революционную научную работу под названием «Палеопитание», в которой предположил, что идеальная система питания современного человека может быть найдена... в пищевых привычках наших предков каменного века. Хотя некоторые врачи, ученые и антропологи уже знали об этой концепции, именно работы доктора Итона сделали ее широко известной.

Бойд Итон связал с системой питания и здоровьем фундаментальную и самую распространенную идею биологии и медицины — теорию естественного отбора. Его предположение было простым: наши пищевые потребности определяются генами, а они, в свою очередь, сформировались под селективным давлением окружающей среды палеолита.

Палеодиета

Многие современные продукты конфликтуют с нашей генетической структурой, которая в целом осталась такой же, что и у людей эпохи палеолита — и это является причиной многих современных болезней. Восстановив нашу генетически запрограммированную систему питания, мы можем не только снизить вес, но и улучшить свое самочувствие.

Я изучал различные системы питания и их влияние на здоровье людей три десятилетия, а последние двадцать лет посвятил изучению концепции палеодиеты. Мне посчастливилось работать с доктором Итоном над усовершенствованием новаторской идеи палеодиеты и иметь возможность получать все новые доказательства ее правильности. Совместно со многими мировыми диетологами и антропологами я смог точно «вычислить» систему питания наших предков — охотников-собирателей. Понимание того, как питались они, является главным для осознания того, как должны питаться мы сегодня, чтобы улучшить состояние своего здоровья и способствовать снижению веса. Наше исследование было опубликовано в авторитетных мировых журналах о питании.

В этой книге я поделюсь с вами знаниями о питании наших далеких предков, живших задолго до эпохи развития сельского хозяйства. В первой части я расскажу вам о питании людей эпохи палеолита, об основах палеодиеты, и вы поймете, как цивилизация заставила нас отклониться от нашей изначальной системы питания, что и привело в конечном итоге к ухудшению состояния здоровья и ожирению. Во второй части я объясню, как и на сколько килограммов вы сможете похудеть, а также как палеодиета поможет предотвратить или излечить заболевания. В третьей части я подробно расскажу все, что вам необходимо знать для того, чтобы придерживаться палеодиеты, и приведу более 100 восхитительных палеорецептов. Следуя палеодиете, вы будете хорошо питаться, чувствовать себя великолепно и терять лишний вес!

В книге содержатся ссылки на научные работы, подтверждающие всю изложенную мной информацию.

Изменение системы питания

Аграрная революция началась 10 000 лет назад — всего ничего по сравнению с 2,5 миллиона лет, а именно столько человек существует на Земле. До того момента — всего 333 поколения назад — все жители планеты питались нежирным мясом, свежими фруктами и овощами. Наши предки — менее 200 поколений назад — изменили этот образ жизни и обратились к сельскому хозяйству. У эскимосов или коренных американцев это случилось всего лишь 4–6 поколений назад. Можно сказать, что охотники-собиратели исчезли с лица Земли, за исключением, возможно, полудюжины крошечных племен в Южной Америке и на Андаманских островах в Бенгальском заливе. Некоторые из них в течение последних десятилетий были переориентированы на «путь цивилизации», а потому их древнему образу жизни — который когда-то позволял нашим предкам процветать — пришел конец.

Отход от первоначальной системы питания и образа жизни оказал на человека очень большое влияние. Посмотрите на нас. Мы запутались. Мы едим слишком много и потребляем неправильную пищу, а потому страдаем ожирением. Невероятно, но американцев, больных ожирением, больше, чем здоровых: в США 68% мужчин и 64% женщин в возрасте старше 25 лет мучаются от полноты или ожирения. Самой распространенной причиной смерти в США — ответственной за 35%, или 1 из каждых 2,8 смертельных случаев — являются сердечно-сосудистые заболевания; 34 миллиона человек имеют повышенный уровень холестерина, 17 миллионов страдают диабетом второго типа.

Большинство людей просто не знают, что наши предки эпохи палеолита были здоровы. Они были худыми, стройными и вообще не страдали от сердечной недостаточности и других заболеваний, которые сегодня являются чумой западных стран. Многие люди предполагают, что жизнь

Палеодиета

людей каменного века была суровой, «бедной, скверной, жестокой и короткой», как писал Томас Гоббс* в «Левиафане».

Однако исторические и антропологические данные не подтверждают подобных суждений. Практически во всех описаниях ранних европейских исследователей и путешественников коренные жители Америки обрисованы как люди здоровые, стройные, сильные и бодрые. Таким образом можно будет охарактеризовать и вас, если вы начнете следовать палеодиете и не забывать о физической активности, о которой я расскажу далее.

Я изучил тысячи фотографий аборигенов XIX и XX веков: на них все люди худые, мускулистые и стройные. Немногие медицинские исследования тех охотников-собирателей, которым удалось дожить до XX века, также подтверждают ранние письменно зафиксированные данные ученых и колонистов. Независимо от того, где жили аборигены — в полярных регионах Канады, пустынях Австралии или тропических лесах Бразилии, — медицинские отчеты идентичны. У этих людей отсутствовали признаки хронических заболеваний, которые стали бичом нашей цивилизации, при этом все они были стройными и физически здоровыми. Медицинские заключения показывают, что благодаря достаточным физическим нагрузкам у них в норме были холестерин, артериальное давление, инсулиновый метаболизм и количество жировой прослойки. В большинстве случаев их показатели можно сравнить с показателями, присущими современному здоровому натренированному спортсмену.

Повышенное артериальное давление (гипертония) сегодня является наиболее распространенным фактором риска развития сердечных заболеваний в западных странах. Но это заболевание было практически незнакомо туземцам. Индейцы Яномама северной Бразилии и южной Венесуэлы, которым в конце 1960-х и начале 1970-х годов была неизвестна

* Томас Гоббс (1588–1671) — английский философ-материалист и государственный деятель. «Левифиан, или Материя, форма и власть государства церковного и гражданского» — одно из основных сочинений Гоббса, написанное в 1651 году, на русский язык переведено в 1936 году. *Прим. ред.*

соль, совершенно не страдали от гипертонии. Их артериальное давление не повышалось с возрастом и оставалось поразительно низким по сравнению с современными стандартами. Удивительно, но научные исследования, проведенные среди эскимосов Гренландии докторами Гансом Бангом и Йорном Дербергом из госпиталя города Аалборг в Дании, показали: несмотря на режим питания, содержащий более 60% пищи животного происхождения, ни одна смерть у эскимосов не была вызвана сердечной недостаточностью. Фактически за десять лет — с 1968 по 1978 год — среди 2600 эскимосов был зафиксирован один-единственный сердечный приступ. Этот уровень смертности от сердечно-сосудистых заболеваний является одним из самых низких из когда-либо отмеченных в медицинской литературе. Для сравнения — ожидаемое число смертей, вызванных проблемами с сердцем, среди 2600 американцев за десятилетний период, было бы приблизительно равно двадцати пяти.

Следуя правилам питания палеодиеты, вы получите такую же профилактику сердечно-сосудистых заболеваний, которая была у эскимосов. К тому же ваш вес войдет в норму. Вернувшись в прошлое и обратившись к системе питания наших предков, вы на самом деле начнете двигаться вперед. Вы будете комбинировать древнюю систему питания со всеми преимуществами, которые может предложить современная медицина.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

