

Глава 2

Основы нашего питания

Программа Whole30 и ее рекомендации основаны на опыте очень мудрых людей, вот один из них. Робб Вулф — автор бестселлера (по рейтингу New York Times), книги *The Paleo Solution: The Original Human Diet**, один из ведущих мировых экспертов по палеолитическому стилю жизни, — уже много лет наш друг и наставник. Он оказал колоссальное влияние на нашу работу. Его «тридцатидневный подход к исцелению» и лег в основу программы Whole30.

Поэтому азы наших диетологических рекомендаций во многом схожи с доктринами палеодиеты. Эта очень модная сегодня диета пещерного человека пропагандирует рацион людей, населявших нашу планету в эпоху палеолита — на протяжении 2,6 миллиона лет, — которая завершилась примерно 10 000 лет назад с появлением сельского хозяйства. Согласно этой теории мы до сих пор генетически предрасположены к рациону наших предков эпохи палеолита, то есть нашему организму не подходит современный рацион с его продуктами индустриализации и развитого сельского хозяйства. Палеодиета основана на убеждении, что здоровый рацион современного человека должен имитировать рацион наших предков, которые добывали пищу охотой и собирательством.

Палеодиета. Развеивая мифы

Давайте развеем некоторые мифы о палеолитической диете. Во-первых, она не предлагает воссоздать сам образ жизни пещерного человека (никто не будет

* Издана на русском языке: Вулф Р. Палеодиета — живое питание для здоровья. СПб : Питер, 2013. *Прим. перев.*

Здоровье начинается с правильной еды

сегодня жить без электричества, горячего душа, компьютера). И хотя жизнь тех людей была не очень долгой, еда здесь ни при чем — скорее, причина в отсутствии антибиотиков, избытке хищников и вообще в крайне сложных условиях жизни. Во-вторых, палеодиета — это вовсе не рацион хищника. Умеренное количество высококачественного мяса в ней сбалансировано с *тоннами* продуктов растительного происхождения (фруктами и овощами). В-третьих, жир, который вы потребляете в рамках палеодиеты, *не сможет* закупорить ваши артерии, поскольку сам по себе жир не является источником всех бед (мы подробно поговорим об этом дальше). Наконец, эта диета непохожа на безуглеводные рационы, с первого дня она представляет собой *100% сбалансированный рацион*. Кроме того, эта диета не радикальна — если, конечно, вы не считаете таковыми рекомендации потреблять богатую полезными нутриентами непереработанную пищу. Хотя сегодня, в эпоху разогретых в микроволновой печи фастфудовских перекусов, порой кажется, что радикален именно здоровый рацион.

Надеемся, что мы убедили вас: рацион, пропагандируемый в рамках палеодиеты, — самый здоровый диетологический выбор современного человека. Исследования и опыт таких людей, как Лорен Кордейн и Робб Вулф, нашу собственную экспериментальную работу и результаты следования такой диете нельзя игнорировать. Выслушайте следующую идею:

Здоровье для нас намного важнее истории.

Мы рекомендуем мясо и овощи не только потому, что этим питались наши предки. Мы не называем творожный пудинг плохим выбором потому, что пещерные люди не ели творожные пудинги. *Безусловно*, мы не будем вступать в дебаты по поводу того, что «формально» можно назвать палеолитической диетой. В то время как преимущества палеодиеты подтверждаются многими научными фактами, мы особенно не заикливаемся на том, что именно ел, а что не ел пещерный человек.

Нас заботит одно — что здесь и сейчас делает нас более или менее здоровыми.

Креационисты, добро пожаловать

Чтобы принять участие в нашей программе, не обязательно становиться дарвинистом — просто сконцентрируйтесь на биологии и естественных моделях человеческого поведения. Есть вещи, которые просто прописаны нам природой — например, спать ночью и бодрствовать днем, любить сладкий вкус, испытывать жажду, когда организм обезвожен. В мире первобытного человека такие примитивные потребности были нужны, чтобы он был в безопасности, был сыт, здоров и не мучился от жажды. В современном же мире такие биологические сигналы не всегда функционируют нужным образом, и наша способность умеренно их игнорировать порой играет против нас. Понимание биологической цели сигналов и умение прислушиваться к ним в шуме современного светливого мира — путь к оптимальному здоровью.

Нам часто задают вопросы: существует ли научное подтверждение того, о чем мы говорим? Ответ, безусловно, положительный. Мы предоставим вам информацию — то, что мы называем «научными штуками», — и обещаем перевести любой сложный материал в легкие для понимания понятия. Мы не рекомендуем ничего из того, во что сами не верим, — все наши заявления основаны на данных, предоставленных научным сообществом*.

Но достаточно сложно и порой неприемлемо полагаться *только* на науку.

Многие из диетологических теорий не настолько непоколебимы, как, скажем, теория гравитации. К тому же масса информации о диетологии, еде

* В приложении к оригинальному изданию книги Далласа и Мелиссы Хартвиг *It Starts With Food* представлены многочисленные ссылки на статьи, результаты научных исследований — на языке оригинала. *Прим. ред.*

Здоровье начинается с правильной еды

и здоровье до сих пор неизвестна научному сообществу. То есть по любому факту, который мы представляем, вы можете проконсультироваться с Источником Всех Знаний (интернетом, конечно же) и найти опровержение нашим предположениям.

Кофе полезен всем!

Кофе повышает риск развития онкологических заболеваний!

Что из этого правда? Может, ни одно из высказываний, а может, оба — откуда нам знать. Но одно мы знаем точно — в вопросах питания и здоровья наука может привести не только к замешательству, но даже к «параличу в результате анализа» (то есть вы *не можете* ничего предпринять, поскольку не знаете, *что* надо делать).

В отсутствие убедительных научных фактов мы отталкиваемся от собственных наблюдений, опыта и клинически подтвержденных фактов. Наши рекомендации основаны на положительных результатах лечения тысячи пациентов. Полагаем, что и в дальнейшем они обеспечат надежные результаты для других людей в схожих условиях.

Конечно, мы не можем с полной уверенностью положиться на наблюдение, опыт или клинически подтвержденные факты. Ведь несмотря на богатый опыт и внимательное наблюдение, иногда сложно точно выявить причину и понять возможные последствия любого поведения. К примеру, рассмотрим такое заявление:

С увеличением продаж мороженого повышается частота нападения акул на человека. Из этого следует, что акулы нападают в ответ на увеличение продаж мороженого.

Очевидно, что эти два аспекта попросту *взаимосвязаны*, но никак не являются причиной и следствием. (У двух переменных есть общая черта — теплый сезон, когда люди чаще всего едят мороженое и купаются в океане.) Как видите, когда вы полагаетесь только на наблюдения, легко

перепутать просто *взаимосвязь и причинную связь*. При разработке своих диетологических рекомендаций мы действовали иначе.

Мы сочетали научное исследование с клиническим опытом.

Колоссальный опыт и результаты программы Whole30 подтверждают правильность выбранного нами направления. В ней представлено лучшее из обеих сфер — научные факты и опыт из первых рук.

Но ни одно из научных исследований не учитывает *вашу* жизнь, *вашу* историю, *ваш* жизненный контекст. Наиболее приемлемая форма для вас — *эксперименты на себе*, чтобы решить раз и навсегда, какие из факторов влияют именно на вас.

Об этом мы и поговорим в этой книге — именно в этом поможет вам программа Whole30.

Подтвержденная научными фактами, основанная на огромном количестве наблюдений и доказанных результатов, подкреплённая тридцатидневным экспериментом, который вы сможете поставить на себе, эта программа поистине беспрюгрышна.

НАУЧНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ
+
КЛИНИЧЕСКИЙ ОПЫТ
+
СОБСТВЕННЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

Выберите свой путь

Итак, мы готовы с головой погрузиться в самую техническую часть этой книги — «научные штуки». С 3-й по 7-ю главу мы представим вашему вниманию четыре стандарта качества хороших продуктов. Поговорим о том, как менее здоровые продукты питания оказывают негативное влияние на ваши мозг, гормоны, кишечник и иммунную систему. Постараемся представить научные факты в простой и понятной форме.

Здоровье начинается с правильной еды

Если вам недостаточно знать, *как* что-то происходит, а хочется знать, *почему* так происходит, вы должны прочитать эти главы. Если же научная сторона вопроса вас не интересует и вы просто хотите знать, чем вам питаться, как выработать здоровые привычки питания, не стесняйтесь — пропустите парочку глав и переходите непосредственно к главе 8.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

