

Эта книга поможет вам радикально перестроить отношение к своему здоровью и питанию, подарит радость жизни и долголетие.

Мария Колосова и Дмитрий Пронин, управляющие партнеры сети кафе здоровой еды Healthy Food

Даллас и Мелисса Хартвиг

Здоровье


начинается
с правильной
еды




Что, как и когда есть, чтобы чувствовать себя
и выглядеть на все сто

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

Dallas & Melissa Hartwig



It Starts with
FOOD



Victory Belt Publishing INC
Las Vegas

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

Даллас и Мелисса Хартвиг



Здоровье

начинается с правильной

еды



Что, как и когда есть, чтобы чувствовать себя
и выглядеть на все сто

Перевод с английского Светланы Чигринец

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»

Москва, 2013

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

УДК 612.39
ББК 53.51
Х22

Издано с разрешения Victory Belt Publishing c/o DeFiore and Company

Хартвиг, Д. и М.

X22 Здоровье начинается с правильной еды. Что, как и когда есть, чтобы чувствовать себя и выглядеть на все сто / Даллас и Мелисса Хартвиг ; пер. с англ. С. Чигринец. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 384 с.

ISBN 978-5-91657-727-3

То, что мы едим, оказывает долгосрочное влияние на наше здоровье, продлевая или сокращая нашу жизнь. Часто, поддавшись рекламе, мы ошибаемся, считая те или иные продукты здоровыми для себя и своих детей. Прочитав эту книгу, вы сможете сформировать здоровые привычки уже на этапе выбора продуктов. В результате вы станете лучше выглядеть, крепче спать, меньше болеть.

УДК 612.39
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 978-5-91657-727-3

© Dallas Hartwig and Melissa Hartwig, 2012. All rights reserved.
© Перевод на русский язык, издание на русском языке,
оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013

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

Оглавление

От партнера издания	7
Предисловие	12

Все начинается с еды

Глава 1. Еда как залог здоровья	16
Глава 2. Основы нашего питания	23

Стандарты качества продуктов

Глава 3. Что такое еда?	30
Глава 4. Еда-манипулятор	34
Глава 5. Здоровы гормоны — здоровы вы	49
Глава 6. Кишечник. Строение. Функции	80
Глава 7. Воспаление: никто не застрахован	92

Менее здоровые

Глава 8. Сахар, подсластители и алкоголь	110
Глава 9. Растительное масло	121
Глава 10. Зерновые и бобовые	128
Глава 11. Молочная продукция	152
Глава 12. Все сходится	169

Более здоровые

Глава 13. Мясо, морепродукты и яйца	176
Глава 14. Овощи и фрукты	192
Глава 15. Правильные жиры	205

Здоровье начинается с правильной еды

К столу

Глава 16. Планируем питание легко 230

Программа Whole30

Глава 17. Введение в программу 256

Глава 18. Программа Whole30: исключение из рациона 264

Глава 19. Whole30: повторное введение в рацион 279

Whole30 для полноценной жизни

Глава 20. Стратегии долгосрочного успеха 286

Глава 21. Корректировка программы для особых групп населения 302

Глава 22. Дополнение к здоровому рациону 321

Послесловие 332

Приложение. Карта питания

Карта здорового питания 337

Основные рецепты. Белок 339

Основные рецепты. Овощи 347

Основные рецепты. Карри 351

Основные рецепты. Супы 352

Завершающие штрихи. Соусы и заправки 354

Быстро и вкусно. Отличный стейк 359

Просто и вкусно: быстрые оладьи из лосося 360

Пальчики оближешь: изысканный ужин 361

Жаждете большего? 365

Благодарности 366

От партнера издания



Человек склонен мечтать. О вечной жизни. О долгой жизни. О продуктивной жизни.

Что же влияет на то, чтобы человек жил долго и качество его жизни было высоким? Это режим, активность, экология, умение справляться со стрессами и... конечно же, питание!

Но это только одна сторона медали. Другая же показывает, что заметно бóльшая половина болезней и смертей в последнее время прямо или косвенно связана с неправильным питанием. То есть, понимая ценность продолжительности и качества жизни и осознавая влияние на них еды, люди все же выбирают пищу, далекую от полезной.

Этот парадокс стал для нас реальностью, когда в 2009 году мы открыли первое в России кафе здоровой еды. Сейчас — сеть кафе и вендинговых аппаратов Healthy Food. Но начало было непростым. Почему? Одна из причин та, что если бы перед нами была эта книга, наша задача по разработке меню сильно бы упростилась. Но главное — не в меню. Главное в том, что в наших кафе не курят, нет алкоголя, майонеза, консервантов, копченой грудинки, пиццы, жареных окорочков. Вообще нет ничего жареного. Все продукты фермерского происхождения, сделаны с использованием муки грубого помола, имеют особенное сочетание продуктов. Список можно продолжить, но дело не в этом. Большинству наших посетителей это было не интересно...

Здоровье начинается с правильной еды

«А где хлеб? Жареное мясо? Салат оливье? Пиво есть? А можно по-дешевле?» Видимо, когда человек голоден, он не думает о продолжительности жизни. Он думает о том, чтобы ему было вкусно, быстро и недорого прямо сейчас. Не станем углубляться в подробности — книга прекрасно рассказывает, как пищевая индустрия использует заложенные в нас биологические механизмы выбирать более соленое, жирное, сладкое и как усилители вкуса и другие вредоносные компоненты провоцируют наше переедание.

Еда стала предметом бизнеса. Мы говорим себе — всё! Теперь я буду вести здоровый образ жизни! Индустрия питания придумывает все более изощренные способы вызывать наше желание есть. И наши желания уступают всем рациональным доводам. Но как только мы включаем разум, война переходит из области наших чувств в область борьбы за наши головы. «Это полезно! Это натурально! Это питательно!» — кричат производители продуктов, наполненных канцерогенами и гидрогенизированными жирами, консервантами, заменителями и улучшителями вкуса и рафинированными ингредиентами. Реклама переполнена желанием соответствовать модному тренду — здоровому питанию. Все, даже самые бесполезные продукты занялись мимикрией — изменением своей внешности и позиционирования. Если не полезные, то хотя бы натуральные, если не натуральные, то хотя бы питательные. И на всех рекламках — лица людей, которые явно это никогда не ели. И объяснить голодному человеку разницу между натуральным, органическим и полезным крайне сложно. А главное, по-прежнему всем нам так хочется вкусенького!

Потрясающая цитата из книги, которую вы держите в руках, гласит:

«Продукты, которые вы употребляете в пищу, делают вас либо более здоровыми, либо менее здоровыми — третьего не дано».

От партнера издания

Конечно, у нас есть своя мечта — мечта, чтобы на каждом продукте, относящемся ко второй группе из этой цитаты, стояла крупная надпись «Данный продукт отрицательно сказывается на продолжительности и качестве вашей жизни!» И эта книга ставит такой знак качества. Книга позволяет вернуть утраченный вкус к настоящей и полезной пище, при этом не за счет общих советов, а за счет абсолютно прагматичной программы, рассчитанной на совершенно обозримый срок — 30 дней. А дальше — выбор за вами!

*Мария Колосова и Дмитрий Пронин,
управляющие партнеры
сети кафе здоровой еды Healthy Food
<http://www.h-food.ru/>*

Эта книга посвящена памяти Уэйна Хартвига

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

Предисловие

«Мы выбираем настоящую еду — свежие натуральные продукты (мясо, овощи, фрукты). Мы предпочитаем богатую нутриентами пищу с высоким содержанием витаминов и минералов еще более калорийной, но с низкой питательной ценностью. Для нас важно качество продуктов — мы тщательно проверяем историю их производства, покупаем по возможности только органическую продукцию местного происхождения.

Это не диета — мы едим столько пищи, сколько требуется для поддержания силы, энергии и здоровой массы тела. Наша цель — добиться правильно сбалансированного питания, поэтому мы потребляем продукты и растительного, и животного происхождения. Все необходимые углеводы мы получаем из фруктов и овощей, а здоровые природные жиры (растительного и животного происхождения) служат нам источником энергии.

Поддерживать в организме здоровый обмен веществ и равновесие иммунной системы позволяет именно такое питание. Оно дает вашему организму энергию, улучшает сон, настроение, а в целом — качество жизни. Помогает избавиться от тяги к сахару и восстанавливает здоровые отношения с едой. Сводит к минимуму риск, связанный с большинством заболеваний и состояний из-за неправильного образа жизни — как, скажем, диабет, сердечно-сосудистые и аутоиммунные заболевания, инсульт».

*Далас и Мелисса Хартвиг,
«Здоровое питание за 60 секунд»*

Если вы купили эту книгу сами, то очевидно, что вы заботитесь о своем здоровье и хотите еще больше его укрепить. Информация, изложенная в книге, откроет вам путь к более здоровым отношениям с едой, привычкам питания.

Если вы получили книгу в подарок, значит, вас любят. Кто-то заботится о вашем здоровье так сильно, что готов облегчить процесс изменения ваших отношения к питанию и поддержать вас в этом. Используйте эту книгу для внесения постоянных изменений в свой рацион и стиль жизни. Таким образом вы станете на путь к оптимальному здоровью. Человек, который преподнес вам эту книгу, поверил нашим методам — но еще важнее, что он верит в *вас*.

А если в какой-то момент вы начнете сомневаться, что способны настолько изменить свою жизнь, поймите очень важную вещь: вы уже начали это делать.

Потому что все, к чему бы вы ни стремились — повышение энергии, улучшение настроения, концентрации, сна, спортивных результатов, состава тела, купирование симптомов, заболеваний или повышение качества жизни... —

Все начинается с еды.

*Даллас и Мелисса Хартвиг,
ваши партнеры по здоровью*

~~~~~  
Все начинается  
**с еды**  
~~~~~

Глава 1

Еда как залог здоровья

Нашу теорию, связанную с правильной едой, можно выразить так:

Продукты, которые вы употребляете в пищу,
делают вас либо **более** здоровыми,
либо **менее** здоровыми. Выбор за вами.

Не существует нейтральной пищи (так называемой диетологической Швейцарии). Что бы вы ни отправили в рот, сделает вас либо *более* здоровым, либо *менее* здоровым. Третьего не дано.

Казалось бы, все просто: необходимо употреблять в пищу только те продукты, которые делают вас более здоровыми. На самом деле и да, и нет.

Будь все так просто, мы дали бы вам копию собственного списка покупок и отправили бы вас с миром. И это была бы одна из самых коротких книг на данную тему.

Но... диетологический выбор строится не только на знании того, какие продукты являются здоровыми. Всё намного сложнее — в процессе принятия диетологических решений много нюансов.

Еда — эмоциональная составляющая нашей жизни, при этом многие диетологические решения принимаются нами на бессознательном уровне.

Еда коварна, она оказывает свое влияние исподтишка — вы и не догадываетесь, сколько аспектов жизни связано с ней.

К тому же современная пища настолько разнообразна, что ее выбор часто сбивает с толку.

Но мы попытаемся упростить задачу.

Мы поделимся с вами своими взглядами на еду и личным опытом. Расскажем истории людей, которые изменили жизнь, просто положив на свою тарелку другие продукты. Подкрепим свою теорию научными данными, которые легли в основу наших рекомендаций.

Но потом мы скажем: «Не верьте нам на слово».

На самом себе вы проведете научный эксперимент и выясните, как влияет ваш диетологический выбор конкретно на вас — становитесь вы в результате *более* или *менее* здоровым. А это намного важнее *любого* научного факта, ведь *лично вы* не участвовали ни в одном из исследований.

До сих пор.

Но завершив программу Whole30*, вы *сами* увидите эффект от потребления более или менее здоровой пищи. Будете знать, какие продукты повышают качество вашей жизни, а какие пагубно влияют на ваш организм. Всего за тридцать дней вы получите ценные знания. Почему мы называем их такими?

Потому что они способны изменить вашу жизнь.

Вам не придется задаваться вопросом, полезны ли продукты, которые вы потребляете, именно для *вас*. Вы научитесь принимать правильные диетологические решения. Узнаете, как наслаждаться сладостями и другой «менее здоровой» едой, чтобы она помогала вам на пути к лучшему здоровью, хорошей физической форме и более высокому качеству жизни.

Когда вы перевернете последнюю страницу, вы будете знать не только причину, по которой вам нужно изменить диетологические привычки, но и то, *как* питаться на протяжении всей оставшейся жизни. Мы поможем вам

* «Полноценные (здоровые) 30 [дней]» — так переводится название программы, согласно которой ее авторы призывают вас питаться только здоровой пищей. Что это такое — они расскажут вам в книге. *Прим. ред.*

Здоровье начинается с правильной еды

освободиться от тяги к нездоровой пище, восстановить механизм истинного голода, есть до полного насыщения, при этом продолжая худеть. Вы сумеете устранять симптомы любых заболеваний, обусловленных стилем жизни. Навсегда.

Все начинается с еды.

Наша история

Наша история началась в 2006 году, когда Даллас (практикующий физиотерапевт) читал научную статью о ревматоидном артрите, которым страдала его сестра. Со слов Далласа:

Мне всегда нравились медико-биологические науки, и я рассматриваю научную литературу скорее как «увеселительное чтение». Поэтому и заинтересовался статьей в British Journal of Nutrition о значении диетологических факторов для людей, страдающих ревматоидным артритом. Пока я пытался сосредоточиться на исследовании ревматоидного артрита, самого меня мучил тендинит. Боль в плече беспокоила уже восемнадцать месяцев отчасти потому, что я играл в волейбольной команде и не мог позволить руке полностью восстановиться после незначительной травмы. Выступив за национальную сборную, я дал себе слово, что не выйду на площадку, пока плечо полностью не восстановится. Я не напрягал его, но и это не помогало.

Я консультировался со специалистами, прошел несколько МРТ, которые не выявили структурного повреждения плеча. Будучи физиотерапевтом и спортсменом, я знал несколько хитростей для заживления соединительной ткани. Но что-то провоцировало постоянное воспаление в моем плече, и я не знал, что это было.

В научной статье говорилось, что некоторые пищевые белки (в данном случае поступающие из овощей) могут обострять ревматоидный артрит, стимулируя активность иммунной системы. Я знал,

что в основе хронического воспаления лежат нарушения иммунной системы, и мысль, что воспаление в моем плече вызвано какими-то продуктами, меня заинтересовала. Я прочитал и другие научные статьи этого же автора — доктора наук Лорен Кордейн.

В то время я придерживался в основном растительной диеты — ел понемногу мясо и яйца, много зерновых, бобовых, овощей, фруктов и орехов. Я решил проверить, не провоцируют ли какие-то из этих продуктов боль в моем плече. Для начала исключил из рациона бобовые и зерновые, и уже через шесть недель боль в плече прошла! Полторагодовая ограниченная функциональность и боль прошли за шесть недель. (Вот уже шесть лет, как в моем плече ни разу ничего не хрустнуло.)

*Я захотел узнать больше о влиянии рациона на такие воспалительные процессы, как ревматоидный артрит и тендинит. Прочитал книгу доктора Кордейн *The Paleo Diet*^{*} и все, что смог найти по теме хронического воспаления из-за диетологических привычек. Тем, что узнал, поделился с пациентами, друзьями, семьей и Мелиссой. Моя сестра приняла к сведению все диетологические советы, и почти все симптомы ревматоидного артрита у нее исчезли.*

Именно этот опыт привел нас к созданию программы Whole30. Со слов Мелиссы, в 2009 году:

Плечо Далласа уже не болело, и мы оба хорошо питались, но интенсивные тренировки, недосыпание и стресс (работа на полный рабочий день в сочетании с быстро набирающим обороты спортивным центром) оказывали на нас пагубное воздействие. Обедая после особенно изнурительной серии упражнений, я вслух поинтересовалась, что будет, если еще сильнее «подчистить» свой рацион — повлияет ли это на наше самочувствие.

* Издана на русском языке: Кордейн Л. Палеодиета. М. : Альфа Бета, 2011. Прим. перев.

Здоровье начинается с правильной еды

Когда-то на семинаре Робба Вулфа я услышала, что потребуется по крайней мере тридцать дней полной отдачи, чтобы что-то изменить в лучшую сторону. А сейчас Даллас предложил следующие тридцать дней следовать палеодиете, но только без жульничества. Мы обсудили правила, и когда план был обозначен, я спросила, когда мы начнем. Даллас (с дьявольским огоньком в глазах) предложил начать немедленно. ПРЯМО СЕЙЧАС.*

Я с грустью посмотрела на глазированное печенье, вздохнула и приняла вызов.

На протяжении тех тридцати дней были и взлеты, и падения. Это было несложно, но казалось невозможным. То я была измотана, то энергия била из меня ключом. То я во сне постоянно ворочалась, то спала как младенец. Но к третьей неделе что-то изменилось. Это была точка невозврата. Моя жизнь уже никогда не будет прежней.

Теперь я чувствовала себя одинаково бодрой и в 6 утра, и в обед, и в 6 вечера. Я начала худеть, даже не предпринимая к этому никаких попыток. Результаты в тренажерном зале снова пошли в гору. Мне было легче уснуть, сон был глубоким, и я просыпалась без будильника. Дни шли, и я все больше понимала, насколько отныне мое самочувствие было замечательным — я была очищенной и свежей.

Но самым чудесным было то, что это тридцатидневное путешествие полностью изменило мои взаимоотношения с рационом и приемом пищи.

Мои отношения с едой всегда были нездоровыми. Еда была моим лучшим другом и заклятым врагом. Она была моей наградой и проклятьем, силой и бессилием. Я прошла все стадии — от радикальных диет

* Диета палео (от греч. *palaios* — древний) предлагает рацион питания человека эпохи палеолита, который был охотником и собирателем. Главная гипотеза — человек должен питаться только натуральными, правильными продуктами (овощи, фрукты, грибы, ягоды, рыба, птица, мясо и др.). Исключить переработанные с учетом достижений цивилизации продукты. Прим. ред.

до агрессивных тренировок. Но лишь после тридцати дней следования новому плану мои отношения с едой изменились. Впервые в жизни, когда я ела, мне становилось хорошо. (И я сейчас говорю не про «дешевое и сердитое» хорошо, когда несколько раз кусаешь мороженое, а потом весь день мучаешься чувством вины, стыда и волнения. Я говорю про полезное, длительное, хорошее хорошо.)

Тяга к сахару исчезла. Потребность в «пустых калориях», когда я была расстроена, огорчена, зла или когда мне было скучно... испарилась. Моя кожа была чистой, волосы блестели, живот стал плоским, а люди вокруг говорили, что я «свечусь». Я была бодрее, больше улыбалась и дружелюбнее относилась к коллегам. Неожиданно я стала неописуемо счастлива.

После всех попыток сделать себя лучше я осознала, что все, что от меня требовалось, — изменить продукты питания в моей тарелке. На протяжении тридцати дней я не ела ничего, кроме еды, которая делала меня здоровее. Я не ограничивала количество еды, не считала калории и порции. Моя тарелка видела только здоровую пищу. И эти тридцать дней реально изменили мою жизнь к лучшему.

Программа Whole30 родилась из таких открытий.

Тридцатидневный опыт Далласа стал не меньшим открытием. Его эксперимент выявил результаты отказа от *всех* потенциально вредных продуктов и напитков в рационе на протяжении длительного времени.

Мы решили поделиться опытом с читателями нашего блога в июле 2009 года. Под названием «Изменить жизнь за 30 дней» мы подробно описали программу, которой сами следовали в апреле. Мы понятия не имели, какое количество людей поддержит нашу инициативу.

Очень скоро несколько сотен людей присоединились к нашей программе и сообщали о своих результатах. Большинство участников стали свидетелями

Здоровье начинается с правильной еды

такого же «чуда», как и мы, — снижение веса без каких-либо усилий, глубокий сон, постоянная бодрость, улучшение настроения и спортивных результатов. У многих исчезла тяга к сахару, они научились отказываться от десертов и сладкого. Но больше всего нас впечатлило количество людей, которые сообщили, что программа улучшила их состояние или полностью избавила от физических недугов. Сезонная аллергия? Забудьте про нее. Астма? Больше ни единого приступа. Проблемы с давлением? Теперь оно нормализовалось. Холестерин? Его показатель снизился. Одышка? Испарилась. Неподдающийся лечению тендинит? Теперь он больше вас не беспокоит.

С июля 2009 года мы бесплатно продвигали Whole30 через сайт. Слухи о программе распространялись со скоростью света, и за последние три года десятки тысяч людей по всему миру прошли программу и сообщили нам, что Whole30 изменила их жизнь.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

