

Глава 10

Диета без жира: за что боролись на то и напоролись!



- Черная Королева покачала головой: «Вы, конечно, можете называть это чушью, но я-то встречала чушь такую, что в сравнении с ней эта кажется толковым словарем».

Л. Кэрролл, "Алиса в Зазеркалье"

«Если вы хотите побольше жира...
Если вы хотите увеличить жировые клетки...
Если вы хотите уменьшить мышечную массу...
Если вы хотите замедлить обмен веществ...
Если вы хотите стать толще...
... Садитесь на диету!

Садитесь на диету также в том случае, если вы хотите заболеть».

Дебора Уотерхаус

Как известно, у дураков укоренилась мода умирать от инфарктов и инсультов. А крайним был объявлен холестерин и другие жиры.

Выходом была признана диета с низким потреблением жира. Но на самом деле все эти ограничивающие жиры диеты сплошное НЕ - ДО - РАЗУМЕНИЕ. Или сознательный развод лохов с целью получения за их счёт прибылей и сверхприбылей. Но давайте по порядку, сначала результаты теста, потом всё остальное.

5 баллов. Говорят, что сумма интеллекта на планете постоянна, увеличивается только количество населения. Судя по вашим ответам, так оно и есть.

4-3 балла. Помните, как там у Лермонтова: «Смешались в кучу кони, люди. И залпы тысячи орудий». Вот и у вас в голове относительно знаний о физиологии пищеварения твориться что-то похожее.

2-1 балла. Не так плохо, могло бы быть и хуже. Продолжайте чтение этой книги. Самое интересное вас ждёт впереди.

0 баллов. Ну, вы просто приятно удивляете.

1. Если хотите похудеть, ешьте меньше жирного. **НЕДОРАЗУМЕНИЕ**

Фарлол: «Еще на один килограмм?!» - крики отчаяния раздаются на разных языках ежедневно и отовсюду. Нас много здесь, приехавших со всех концов света. Но есть одно, что всех нас объединяет. Это прибавка в весе. Признайтесь самим себе, что после приезда в Канаду, большинство из нас заметно поправилось. ...мы решили последовать советам «специалистов». Урезали жир до нуля, выбросили последние яйца, каждый день уминали горстями кукурузные и овсяные хлопья, заедая их фруктами и овощами, а также старались побольше бегать и двигаться, скрупулезно подсчитывая съеденные калории. Прошло два года в борьбе. Каков же результат?

Как ни странно, мы не похудели ни на грамм. В какой-то момент мы даже решили попробовать перейти на вегетарианский образ жизни, чтобы избежать вирусов «сумашествия коров» и

«бешенства свиней». Пока мы старались не сойти с ума, питаясь растительной пищей, мы прибавили еще по 5 кг. Это нас заставило остановиться и задуматься. Что-то здесь не так! (Цит. по: <http://www.arbetov.com/managearticle.asp?ArticlesPage=2&c=150.3&a=10>)

Ну, конечно же, не так! Урезая жир до нуля похудеть невозможно просто потому, что для того чтобы сжигать жир, нужен жир: *«Вы услышали это наяву, не беспокойтесь. Как ни иронично это звучит, но для сжигания жира, действительно, необходимо получать жир. Но для того, чтобы это внешне парадоксальное утверждение приобрело для вас смысл, вы должны мыслить категориями гормонов, а не калорий.*

Каким же образом жир может быть вашим союзником в деле сжигания собственных жировых запасов? Вот они – причины этого. Во-первых, поступающий с пищей жир не оказывает влияния на уровень инсулина. Углеводы являются главными стимуляторами секреции инсулина, даже протеины отчасти могут оказывать аналогичное воздействие на инсулин, а вот жир имеет поистине нулевое значение в этом вопросе. Таким образом, потребление жира с пищей не является причиной накопления его организмом.

Во-вторых, жир замедляет попадание углеводов в кровь. По большому счету, жир играет ту же роль в деле предотвращения перепроизводства инсулина, которую играет регулирующий стержень в ядерном реакторе. Чем меньше скорость, с которой углеводы попадают в кровь, тем меньше производство инсулина. А чем меньше производство инсулина, тем более вероятно, что ваш организм начнет сжигать запасы жира, также являющиеся источником энергии. Таким образом, жир действительно является вашим союзником в деле уничтожения запасов жира в организме». (Цит. по: Барри Сирс. «Зона здоровья». – Мн.: ООО «Попурри», 1999, глава «Чтобы сжигать жир, нужен жир», с. 41-46, 353)

Интересно, не так ли?

А вот ещё один интересный вопрос: «Почему человек, набравший 10-20-50 кг жира вообще должен испытывать голод?»

Оказывается, что чувство голода так же возникает из-за гормона инсулина. Когда у вас в крови повышенный уровень инсулина, он не только загоняет жир в жировые клетки, но и запирает его там. Все знают про бета-клетки поджелудочной железы, которые вырабатывают инсулин, но немногим известно про альфа-клетки, производящие гормон глюкагон. Именно эти два гормона регулируют в организме использование либо жиров, либо углеводов в качестве топлива.

Проще говоря, инсулин ведаёт сахаром, а глюкагон «отсутствием» сахара. Если еда углеводная, повышается инсулин, в то время как уровень глюкагона повышается незначительно и затем падает ниже нормы. Если же еда безуглеводная – повышается глюкагон, а инсулин, повысившись немного, падает.

Глюкагон «сохраняет» глюкозу в крови, не дает ей откладываться в жир, а также заставляет жир покидать жировые клетки, а печень производить глюкозу из белков. Инсулин поступает с точностью наоборот. Организм превращает в жир излишки съеденной энергии, запасая их в жировых клетках.

Если система работает нормально, то запасенная энергия по мере надобности поступает в кровь между приемами еды. Но если инсулин остается повышенным, жир не может покинуть жировые клетки, в то время как другие клетки организма голодают, несмотря на избыток энергии запертой в жировых клетках.

Ограничив потребления жира, вы не снизите ваш вес, а вот навредить своему здоровью сможете запросто. Из воспоминаний известного немецкого физиолога Карла Тринчера:

«Было, конечно, много всякого - лагерь есть лагерь, а уголовники (их держали вместе с политическими) чувствовали себя там хозяевами. Один из них, попав в лазарет, собирался меня убить. Но самое яркое воспоминание о той жизни оставила медицинская конференция. Состоялась она в сорок третьем году (тогда уже наступил перелом в войне), и причина ее созыва была необычна.

В лагерь из Центра пришел приказ снизить смертность! То ли поднялась цена человеческой жизни, то ли возросла потребность в солдатах - на фронт стали брать и заключенных, - но "человек лагерный" вдруг оказался необходим стране.

Смертность же была чудовищной, особенно среди тех, кто провел в тюрьме не год (их еще удавалось восстановить), а два. Несмотря на довольно приличное питание - к тому времени мы получали американскую помощь, - люди продолжали умирать от неизвестной болезни.

Внешне она проявлялась, прежде всего, в сильной отекаемости. Это было совсем не похоже на заболевание сердца. Человек отекал "асимметрично". Если он лежал на правом боку, опухала правая половина. Если стоял, то ноги делались, как бревна. Опускал руки - отекали и они. Язык - тоже разбухший, с синеватой верхушкой. Что еще? Обильное слюнотечение и диарея ужасная - текла какая-то вода без крови и без запаха...

Перебрали все средства. Ничего не помогало! Вот тогда и созвали в лагере всеобщую медицинскую конференцию. На ней, кроме официальных медиков, работавших в Системе НКВД, присутствовали и врачи-заключенные. Выступлений было много. Одни считали, что здесь имеет место бери-бери, другие предполагали безбелковые отеки, третьи опровергали и первых, и вторых. Наконец начальство, сидевшее в президиуме, решило подводить итоги. Резолюция обычная: со здравицей "дорогому товарищу Сталину" и обещанием выполнить все его указания.

И тогда я попросил слово. Соблюдая правила ораторского искусства, я сперва, как следует, помучил аудиторию (клянусь, она того стоила). Задавал вопросы и сам же отвечал на них. Я объяснил, почему здесь не могут быть ни бери-бери, ни безбелковые отеки. Меня слушали, затаив дыхание.

- Что же происходит в организме человека, когда он длительное время не получает пищи? - спрашивал я.

Начальство открыло рот - оно не знало биофизики. И тогда я рассказал об аутопаразитизме: если ты долго не ешь, то сначала ты "съедаешь" свои жир, потом мышцы, а когда и их уже нет, то клетка начинает пожирать самое себя. Она съедает собственную оболочку-мембрану и умирает. Если клеточная мембрана получила "дырку", если она стала проницаемой, то из нее все "выльется". Вот откуда отеки!

- Существует только одно средство, - сказал я.

- Какое? Говори! У нас все есть!

- Только одно средство, - продолжал я томить начальство в мундирах. Я тянул. Я держал их в напряжении. Честное слово, я наслаждался ситуацией! Наконец я "сдался".

- Нужны двадцать граммов сливочного масла на человека в день. И я всех вылечу за два месяца.

Мои слова были, как бомба! "Мундиры" ничего не знали о липидах. Между тем они есть во всех живых клетках, без них невозможно существование биологических мембран. Это природные органические соединения - жиры и жироподобные вещества. А сливочное масло позволяет восстановить их баланс в организме. Кому это знать, как не мне, испытавшему все на собственной шкуре!

После конференции моя жизнь в лагере резко переменилась. Меня перевели на центральный пункт главным врачом. Я стал фигурой: получил громадную больницу, собственный кабинет, медсестер, а главное - по двадцать граммов масла на человека. И успех был моментальным! Как только больным стали давать масло, все наладилось».

Официальная точка зрения и главное направление сегодняшней диетологии – демонизация жира в диете. В течение вот уже 50 лет, истратив сотни миллионов долларов на научные исследования пытаются доказать, что ограниченная по жирам диета увеличивает продолжительность жизни.

Последние 30 лет американцы пытались стать здоровее, уменьшив потребление жира в своей диете. В 1960 году французы получали с жиром только 25% калорий от их дневного рациона. В то же время американцы – 42%. Однако сегодня французы получают с жиром 40% калорий, а американцы – только 34%.

Результат?

В результате количество людей с ожирением увеличилось, начиная с 1960 года в три раза. На сегодняшний день 2/3 населения Штатов имеют избыточный вес. Сегодня американцы столкнулись с эпидемией диабета и ожирения у детей. Это привело к тому, что впервые в истории Америки предполагаемая продолжительность жизни не увеличилась, а понизилась. То есть дети сегодняшнего поколения американцев имеют худшее здоровье, чем их родители и их жизнь будет короче! В то же время французы по этим болезням и близко не приближаются к американской статистике.

«Диета, содержащая большое количество жира не может выступать в виде главной причины того, что в обществе становится все больше и больше людей с избыточным содержанием жира и снижение потребления жира не является выходом из положения», - Вальтер Виллетт (Walter Willett), профессор Гарвардской Медицинской Школы.

Мораль: чтобы не набирать вес нужно в первую очередь ограничить поступление углеводов, поднимающих уровень инсулина в крови, но никак не жиров. Почти не содержат углеводов сыры, жирная сметана, сливки, яйца, креветки, моллюски и другие морепродукты. Мясо, рыба, птица, любые масла не имеют вообще углеводов. Достаточно невысокое содержание углеводов в различных орехах.

2. Употребляя маложирные продукты, мы снижаем уровень холестерина, уменьшаем проявления атеросклероза и риск сердечно-сосудистых заболеваний. НЕДОРАЗУМЕНИЕ

Когда-то кардиолог и диетолог Дин Орниш (*Dean Ornish*) в своем бестселлере *"Есть больше - весить меньше"* призвал снизить цифру потребления жира до десяти процентов и не налегать на сладкое и мучное, в чем Америка оставила далеко позади все развитые страны. Но те, кто попытался внять его призыву, обнаружили, что он нереален. Снижение потребления жира увеличивает тягу к сладкому и мучному.

Вот очень показательная, я бы даже сказал анекдотичная история, которую приводит в своей книге *«Ultrametabolism»* доктор Марк Химан (*Mark Hyman*), известный в США специалист в области питания: *«Когда Пол пришел ко мне на консультацию первый раз, он был в состоянии отчаяния. В 42 года он перенес первый bypass (аортокоронарное шунтирование).*

Напуганный докторами что умрёт, не дожив и до 50, Пол скрупулёзно выполнял все врачебные рекомендации. Придерживался низкожировой диеты, регулярно делал физические упражнения, принимал аспирин, средства снижающие холестерин и бета-блокаторы.

Несмотря на это, спустя 8 лет он вновь оказался в офисе своего доктора с жалобами на за грудинную боль. А ангиограмма показала, что его новые артерии также забиты холестериновыми бляшками. Доктор назначил процедуру, которая носит название

ангиопластика. Специальный баллончик вводится в артерию и прочищает её. И снова, с упорством, достойным лучшего применения, врач рекомендовал кушать как можно меньше жирного. Непокоримо веря в авторитет своего врача, верно следуя его рекомендациям, Пол до минимума сократил в своей диете всё жирное.

Результат?

В течение следующего года ему проводили ангиопластику шесть (!!!) раз и после каждой процедуры доктора неизменно советовали отказаться от всего жирного!!!

Кроме всего прочего, после каждой ангиопластики, Пол набирал вес, (то есть набирал всё больше и больше жира), но доктора успокаивали его: «Не стоит волноваться по этому поводу. Главное - не кушать жирного, и тогда всё будет ОК».

В конце концов, Полу потребовался новый bypass.

Однако к этому времени он наконец-то почувствовал неладное. Ещё бы, болезнь его уже порядком измучила: он поправился почти на 15 килограмм, по ночам обливался потом и чувствовал себя ужасно.

Только взглянув на него, я сказал Полу, что его исключаящая жиры диета, состоящая из спагетти, риса, булочек и картофеля убивает его. Даже не посылая его на анализ крови, а, только увидев его округлые формы и выслушав его историю, я сказал ему, что у него низкий уровень холестерина, высокий уровень триглицеридов и низкий уровень липопротеида высокой плотности или как его ещё называют «хорошего» холестерина, как результат имеющегося состояния преддиабета или инсулинорезистентности.

Я дал рекомендацию снизить потребление углеводов, особенно имеющих высокий гликемический индекс (чем выше гликемический индекс продукта, тем выше поднимется уровень сахара в крови), кушать больше натуральных продуктов, включая овощи, фрукты, бобовые, и добавить здоровые жиры, такие как оливковое масло, орехи, семена, авокадо, кокосовое масло, рыбий жир.

Через несколько месяцев такой диеты, Пол потерял около 15 килограмм, перестал потеть по ночам, почувствовал себя намного энергичней, и его сердце заработало в нормальном режиме.

Обращает на себя внимание факт, что, несмотря на его растущий живот, Пол, а также его доктор так непоколебимо верили в то, что жир в диете вызывает ожирение, что, как слепые, абсолютно не замечали очевидных фактов». (Mark Hyman, M.D. «Ultrametabolism» p.28, Atria books, 2006)

Статистика *The American Heart Association* показывает, что медицинские вмешательства у больных с заболеваниями сердца увеличились с 1,2 млн. до 5,4 млн. в год. То есть, заболеваемость сердечно-сосудистыми болезнями среди американцев, придерживающихся обезжиренной диеты, не уменьшилась. Просто сегодня они лучше лечатся.

Другой исследовательский проект известный как *Lyon Heart Study* был закрыт преждевременно. Участники, которые придерживались низкожировой диеты, рекомендованной *The American Heart Association*, стали умирать, в то время как другая группа, придерживающаяся Средиземноморской диеты, содержащей в большом количестве жиры из таких продуктов как оливки, оливковое масло, орехи, авокадо и рыба чувствовала себя очень даже хорошо.

Не смогло также доказать связь между потреблением жира и сердечно-сосудистыми заболеваниями известное *Harvard Nurses Health Study*, которое длилось 10 лет и в котором приняло участие более 300,000 медсестёр. Правительство США потратило на это исследование \$100 млн. в надежде доказать, что именно жир является убийцей №1. Но результаты

исследования показали, что никакой связи нет. Между тем, игнорируя эти выводы, правительство отказалось изменить официальные рекомендации, основанные на идее, что еда богатая жиром является причиной атеросклероза и инфаркта.

3. Особенно строго следует ограничивать себя в жирах женщинам, которым гораздо легче набрать избыточный жир и труднее от него избавиться. НЕДОРАЗУМЕНИЕ

Жиры относятся к эссенциальным нутриентам, то есть к тем компонентам пищи, без которых человек в принципе жить не может. Во-первых, жиры выполняют так называемую пластическую функцию. Стенки всех клеток состоят из липидов, то есть из жиров. Часть этих жиров наш организм синтезирует сам, часть получает из пищи. Во-вторых, пищевые жиры являются мощным источником энергии. Подкожного жира не бывает только у погибающих от истощения людей – например, у критических раковых больных или больных анорексией. Наконец, ряд витаминов, необходимых человеку, таких как А, Д, Е, растворяются и поступают в организм только вместе с жирами.

В норме доля жира в массе тела у мужчин должна быть 8–24,9%, у женщин – 21-35,9% (по данным WHO, the World Health Organization). У спортсменов это соотношение может быть меньше. А вот содержания жира у женщин ниже 14 - 15% сдвигает баланс между женскими и мужскими половыми гормонами в сторону последних. У женщин могут прекращаться месячные (аменорея), или менструации случаются нерегулярно (дисменорея). Уменьшается выработка эстрогена, необходимого для восстановления костей – то есть для процесса, который идет в нормальном организме непрерывно. Это вызывает преждевременный остеопороз – заболевание, при котором кости становятся более тонкими и более хрупкими, что, в свою очередь, увеличивает риск возникновения переломов. Поэтому не следует снижать содержание жира ниже физиологической нормы.

Ниже в качестве иллюстрации я хочу привести историю из практики врача - гинеколога высшей категории Ираиды Израилевны Гольдберг. История довольно длинная, но всё же я решил привести ее всю без сокращений. Она того стоит. Итак, рассказывает доктор Гольдберг:

«Я врач-гинеколог. Работаю в женской консультации.

Эта история произошла во время моего обычного приема.

- Можно?

Дверь приоткрывается, и просачивается худенькое большеглазое длинноногое существо.

- На что жалуетесь?

- У меня третий месяц беременности и очень сильный токсикоз. Тошнит все время. Все противно. Если что-то съем - тут же рвет. Слабость. Утром еле встаю. Днем вроде полегче. Хорошо хоть на работу пока ходить не надо - заказов нет. Вот даже до гинеколога смогла дойти только на третьем месяце. Это что - так до конца беременности будет?

Девушка запнулась. Бледная, тяжело дышит. Как стучит ее сердце, я слышу даже за два метра.

- Когда были последние месячные?

Девушка морщит лоб, шевелит губами, сосредоточенно подсчитывая.

- Четыре - нет, четыре с половиной месяца назад.

- Идем в смотровую. На кресло, пожалуйста.

Девушка с трудом вскарабкивается на кресло. Господи, уж не с пороком ли сердца она? Тогда её нужно направить на консультацию к кардиологу. Провожу обычный осмотр - НЕТ БЕРЕМЕННОСТИ! Пальпирую живот и матку - ну никакого намека на беременность! Вот дистрофия налицо, а беременности никакой и в помине нет.

- Тесты на беременность делали?

Девушка опять морщит лоб.

- А, полоски-то? Так они ничего не показывают! Сколько раз ставила - отрицательный результат. Ерунда эти полоски!

- Деточка, вы не беременны!

- В каком смысле?

- В прямом!
- Этого не может быть! Мы с ним живем уже полгода и никогда не предохранялись.
- Он - это кто?
- Мой друг, директор модельного агентства, лучшего в нашем городе и во всей области. А я у него лучшая модель. У меня было много заказов и на рекламную съемку, и на работу на выставках и презентациях. И на Дне города тоже я выступала! В отличие от других моделей я никогда не срывалась с диеты и в прекрасной форме!

Да уж, форма прекрасная! В чем только душа держится?
Замеры роста и веса девушки меня потрясли: 180 см и 45 кг. Но еще больше потряс ее вид, когда она разделась. Вот уж не думала, что в природе такое встречается! Ну и доходяга! Ручки-ножки как спички. А слабая-то, хилая какая! И дрожит все время! Будто ей не 18, как указано в ее карте, а все 80!

- Когда я ему рожу ребенка - он на мне женится. Он очень порядочный человек. Он меня сам нашел на школьном выпускном вечере год назад, сам работал со мной, заставил сбросить лишние килограммы. Посмотрите - ничего лишнего! - и девушка протянула мне длинную худущую руку с приклеенными ногтями.
- Вы не беременны! - пытаюсь я вразумить девушку.
- Да нет же, беременна! Ведь месячных нет, а токсикоз есть!

Да, логика железная.

- Ну-ка, расскажите мне, как вы питаетесь.
- Сейчас никак. Ничего не могу проглотить - все тут же обратно. Только воду пью. А до беременности сидела на диете для моделей: в день два литра сока, овощные салаты и фрукты...
- А хоть масло, сметана в салатах были?
- Ну что вы! Конечно же нет! Это ведь жиры! А жиров мне нельзя. Эту диету мой друг - директор модельного агентства - сам разработал. Он лучший специалист в нашем городе.
- Он кто по образованию, ваш друг, лучший директор лучшего модельного агентства - врач-диетолог?
- Нет, он закончил два курса лесотехнического. А потом ему пришлось пойти работать, и больше не было возможности учиться. Но он очень много знает, у него потрясающе интересная биография и большой жизненный опыт, - сообщает девушка с гордостью.
- А что говорит ваша мама?
- А я уже полгода с родителями не живу. Я с ним живу, - еще с большей гордостью уточняет девушка, - Он самый близкий для меня человек!

Ну что мне с ней делать? Наконец, я принимаю решение.
- Чтобы вы смогли по-настоящему забеременеть (вы ведь хотите этого?), вам надо... Я не успеваю договорить. Девушка вскакивает со стула, выхватывает у меня свою медицинскую карту (откуда только силы взялись в этом тщедушном тельце?) и истерически кричит:

- Я беременна, беременна, беременна! Вы ничего не понимаете! Вы плохой гинеколог! Я пойду к другому гинекологу!

Голос срывается, она распахивает дверь, убегает, в коридоре падает, поднимается, отталкивает подскочившую к ней медсестру, стремглав бежит дальше. Только бы опять не грохнулась!

К другому гинекологу она действительно обращалась. В нашей же женской консультации. Об этом в ее карте гласит запись моего коллеги: "Дистрофия. Крайнее истощение. Аменорея. Бесплодие. Реактивный психоз. Требуется консультация психиатра".
(Источник <http://herpes.ru/hudo/o/lozhnberem.htm>)

Ну, как тут не вспомнить: - Девушка, вы, что с дуба рухнули?
- Нет, с сосны летать училась.

По мнению Галины Тимофеевны Холмогоровой, ведущего научного сотрудника ГНИЦ профилактической медицины: *«Толстым быть плохо, но и очень худым тоже плохо: чтобы женщина смогла родить, ей надо обладать определенной жировой массой. Как раньше девку осматривали: приходили мать, свекровь, повитуха и сваха, смотрели, какие у нее бедра, попа, грудь, лобковый треугольник. Плохое оволосение - первый признак возможных проблем. Если маленькая грудь, невыраженные бедра, значит, у нее мало половых гормонов. А когда перестают есть, пропадают месячные, ведь женские половые гормоны вырабатываются из жировой ткани. Если у нее меньше 17% жира, перестают вырабатываться эстрогены, она не может забеременеть».*

Мораль: Худеть надо, дружа с головой. А то оно конечно ежели, хотя, однако, все-таки, не потому что, скажем так, дескать, например... А вот коснись чего-нибудь - и вот тебе, пожалуйста!
(картинки не для слабоонервных здесь: <http://www.happyforum.info/forum/viewtopic.php?t=6241>)

4. Особенно вредны все тугоплавкие сатурированные жиры (saturated fat). НЕДОРАЗУМЕНИЕ

В марте 2008 года были опубликованы результаты общеевропейского исследования транс-жиров под названием TRANSFACT, где утверждается, что в отличие от транс-жиров промышленного происхождения, полученные из натуральных источников (молока и молочных продуктов) транс-жирные кислоты не оказывают столь вредного воздействия на здоровье человека. ([*Am J Clin Nutr. 2008 Mar; «Do trans fatty acids from industrially produced sources and from natural sources have the same effect on cardiovascular disease risk factors in healthy subjects? Results of the trans Fatty Acids Collaboration \(TRANSFACT\) study»*](#))

Одновременно с разоблачением этих вредных жиров шел процесс реабилитации сливочного масла – «вдруг» обнаружили, что оно содержит около 150 различных жирных кислот, в том числе 20 незаменимых! Не говоря уже о некоторых витаминах, которые только в одном сливочном масле и содержатся. Также выяснилось, что любовь к маслу с его высоким содержанием холестерина уже не грозит немедленным его повышением в крови и последующими «сердечными» проблемами.

Лучшее доказательство – пищевые привычки индийцев: на севере Индии традиционно много едят ги – разновидность топленого масла, на юге же предпочитают в основном жиры растительные. Угадайте, где больше инфарктов? А вот и нет – на юге смертность от инфарктов в 15 раз выше, чем на севере.

Поэтому не верьте никаким фильмам, статьям и вообще никому, кто утверждает обратное – мол, с возрастом это вредно. А врать не вредно?

5. Для пользы здоровья надо употреблять обезжиренные молочные продукты. НЕДОРАЗУМЕНИЕ

Мнение о том, что сатурированные жиры вредны, возникло в результате исследований, показавших их эффект на «плохой» холестерин, причем худшими из всех были признаны сатурированные жиры молока.

Между тем молоко - это особый продукт. В нем содержится более ста компонентов: жирные кислоты, аминокислоты (основа ценнейшего животного белка), молочный сахар, минеральные вещества, ферменты, витамины. Молоко занимает исключительное место среди продуктов животного происхождения: оно легко переваривается и хорошо усваивается организмом,

доставляя ему самый широкий спектр полезных веществ. Недаром это первый продукт, с которым встречается человек, появившись на свет.

Белки молока обеспечивают весь спектр незаменимых как для ребенка, так и для взрослого человека аминокислот, которые не синтезируются в организме, а должны поступать с пищей. Молочные белки богаты метионином - аминокислотой, имеющей большое значение для обеспечения нормальной деятельности печени. Метионин играет заметную роль и в нормализации холестерина обмена, а это важно для профилактики атеросклероза.

Из минеральных веществ молоко насыщено солями кальция, фосфора, магния, железа, натрия. Ни одно пищевое вещество не передает организму человека кальций и фосфор лучше, чем молоко.

Между тем грудное материнское молоко содержит в большом количестве сатурированные жиры, которые необходимы для роста и развития ребёнка. Также человеческий мозг на 60% состоит из жира, включающего в себя сатурированные жиры в виде жирных кислот (лауриновая кислота) и омега-3 жиров. Эти жиры также присутствуют в мембранах наших клеток и являются главным источником энергии для клеток сердца.

Вот уже много лет питьевое молоко выпускается трех видов: с содержанием жира до 3,8%, частично обезжиренное - 1,5-1,8% и обезжиренное - не более 0,3% жира. В США значительная часть реализуемого молока имеет жирность 1%.

Молочная промышленность обожает продавать обезжиренное молоко – это крайне выгодно, а наврать вам, чтобы вы поверили, что это полезно – ради денег - производители молока сумеют убедительно и массировано. А вместо нормального жира вам впрыснут молочный порошок. Вам не напишут на коробке: «Молоко из порошка». Вам напишут «Молоко нормализованное». Вы подумаете – ага, доведенное до нормы? Или что-то в этом роде. И вы купите обезжиренный, продукт, употребление которого приводит к питательному дефициту!

Всего несколько поколений назад американцы питались натуральными свежими продуктами. И это не удивительно, ведь в 1900 году 40% населения были фермерами, то есть занимались сельским хозяйством.

А сегодня?

Всего 2%! Вот и попробуйте найти сегодня в США или Канаде фермерское хозяйство, выращивающее натуральные продукты. Замучаетесь. Зато вдоль всех хайвэев вам встретится огромное разнообразие «*garbage food*» ресторанов: McDonald's, Burger King, KFC, Wendy's, Denny's, Taco Bell, Dunkin' Donuts и другие. Сегодня пищевая промышленность предпочитает держать настоящую натуральную пищу подальше от потребителя.

Почему?

Фрукты, овощи и орехи не приносит производителям столько прибыли, сколько приносят «Twinkies», «candy bars» и чипсы.

Вы не поверите, но сегодня в США насчитывается ни много, ни мало 320 000 компаний выпускающих пищевые продукты, подвергшиеся технологической обработке и прохладительные напитки. Из них 116 000 были открыты после 1990 года!

«Почему нам предлагают в магазинах эту отраву?»

Почему лгут, что нормальное сливочное масло вредно, что натуральное сало – вредно, что жирное молоко – вредно, что употребление этих продуктов приводит к заболеваниям сердца?

Почему рекомендуют есть каши типа «раз - и готово!», настойчиво утверждают что масло «первого отжима» по цене полтора доллара за бутылку – это то, что нужно именно вам, именно вашей семье?

Потому что им нужны наши деньги, им нужны наши доверчивые души, им нужна наша вера в хороших и честных людей. Ваша больная печень – это ваша больная печень. Аллергия вашего ребенка волнует только вас. Но ваши деньги нужны многим». («Что мы едим? О чем умалчивают производители продуктов питания»)

Подробнее об этом читайте в следующей главе, которая называется «Как наживаются на дураках?»

Но сначала предлагаю вам ответить на вопросы теста.

ТЕСТ: «АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ СРЕДСТВА СНИЖЕНИЯ ВЕСА»

№	ВОПРОС	ПРАВДА	ЛОЖЬ
1	Если вы не можете снизить вес с помощью диет, хорошей альтернативой может быть решение проблемы с помощью достижений в области фармакологии.		
2	Нежелательные побочные эффекты при их использовании встречаются крайне редко.		
3	Эти средства безопасны. Перед выпуском их в продажу они проходят клинические испытания и проверку на безопасность.		
4	Если вам не помогают диеты, вы можете с большим успехом использовать электрические стимуляторы физической активности.		
5	Чтобы похудеть, не мучая себя ограничениями в еде, надо заняться шейпингом или аэробикой.		
	Общая оценка:		

Поставьте себе за каждую «ПРАВДУ» 1 очко, а за «ЛОЖЬ» – соответственно 0 очков.

Результаты теста - в следующей главе.