

## ЧАСТЬ 1

# НАУКА О ЗДОРОВЬЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА И ЗАПАДНАЯ ДИЕТА

### Введение

СМИ назвали революцией — и это не слишком сильное слово — то, что происходит в сфере питания прямо сейчас. Недавние открытия ведущих исследователей показали, что состояние нашего пищеварительного тракта играет главную роль в том, какой у нас вес и состояние здоровья.

Таким образом, если мы хотим выглядеть и чувствовать себя хорошо долгие годы, нам нужна диета, формирующая высокоэффективную пищеварительную систему. Мы вошли в эру здорового питания и пищеварения, и это, конечно, долго. Доводы, которые приводит наука, слишком убедительны, чтобы не слушать их.

Итак, назад к основам. Пищеварительный тракт огромен и плотно упакован в наше тело. Если вытянуть его в прямую линию, то длина от рта до заднего прохода составит приблизительно 7–9 метров. Наш кишечник, особенно толстая кишка, содержит массу бактерий — их вес составляет в среднем около полутора килограммов, и они обеспечивают нам здоровую жизнь.

Скопище бактерий, живущих на поверхности нашего тела и в нашем организме, называется микробиом и состоит приблизительно из 100 триллионов бактериальных клеток. Это примерно в десять раз больше, чем число клеток в организме человека. И это означает, что мы, возможно, только на

10 % человеческие существа; остальная часть — все то, что живет на нас и в нас.

Самая высокая концентрация бактерий — в нашем пищеварительном тракте. Широкое разнообразие этих мельчайших существ в кишечнике, как теперь стало понятно, крайне важно для жизни. В знаменательной работе ученых из Университета Нью-Йорка по микробиому, опубликованной в 2014 году в *Journal of Clinical Investigation*, сказано: «Состав микробиома и его деятельность влияет если не на все, то на большинство биологических процессов, которые определяют здоровье и заболевания человека в процессе нашего собственного жизненного цикла». Микробиом можно считать центром контроля над здоровьем человека.

До недавнего времени здоровье нашего пищеварительного тракта решительно недооценивалось, но теперь мы знаем, насколько важно заботиться о нем с колыбели и до старости. Меня поражает, как много времени потребовалось идее здорового пищеварения, чтобы произвести революцию. Когда Гиппократ (примерно 460—375 гг. до н. э.) сказал: «Плохое пищеварение — корень всех зол», он, конечно, уже тогда, столетия назад, имел в виду именно это.

Здоровье пищеварительного тракта оказывает важное влияние на многие аспекты нашего здоровья в целом, хотя на некоторые из них вы, возможно, не обращали внимания:

- Все больше исследований показывают, что не все калории являются равными. Нездоровая пища, сахар, искусственные подсластители, алкоголь и мясо, выращенное на антибиотиках, могут изменить баланс бактерий в пищеварительном тракте — фактически подобная пища заставляет нас извлекать из нее больше калорий, чем из необработанных продуктов, даже если исходное количество калорий одинаково.
- Пищеварительную систему теперь называют «вторым мозгом» — сигналы передаются не только от мозга к пищеварительному тракту, как думали первоначально, но и наоборот. Это может означать, что нездоровый пищеварительный тракт играет роль в плохом настроении, а здоровый, наоборот, улучшает расположение духа.

- Повреждения оболочки кишечника могут привести к попаданию неусвоенных частиц пищи или токсинов в кровоток, что вызывает раздражение кожи, аллергические симптомы и сбои в работе иммунной системы.
- Здоровый микробиом связан со здоровой иммунной системой. Микробиом контактирует с подавляющим большинством элементов защитной системы — около 70 % иммунных клеток обитают в кишечнике.

Хорошая новость заключается в том, что вы вполне способны сделать свой пищеварительный тракт здоровым. Главный инструмент влияния на состояние оболочки вашего кишечника и на здоровье вашего микробиома — диета, а ее контролируете *вы*.

Итак, что это означает на практике? Это всего лишь значит, что нам нужно перейти на диету, которая поможет процветать и размножаться кишечной флоре в ее максимальном разнообразии, позволит полезным бактериям жить припеваючи. Кроме того, мы должны включить в свой ежедневный рацион продукты, которые помогут сформировать прочную внутреннюю оболочку кишечника. Обе эти концепции, как доказано недавно, — ключ к контролю над весом, к красоте кожи, хорошему настроению и укреплению иммунной системы. Здоровый пищеварительный тракт также защищает нас от аутоиммунных заболеваний, которые уже приобретают в развивающихся странах характер эпидемии.

Эта книга объяснит, как сделать пищеварительный тракт здоровым даже при занятой жизни. Она укажет путь к тому, как укрепить оболочку кишечника и размножить кишечную флору, чтобы достичь крепкого здоровья и подходящего веса.

## КАК РАБОТАЕТ ПЕРЕСТРОЙКА ПИЩЕВАРЕНИЯ

В центре этой книги — четырехнедельный план, разработанный мною на основе новейших исследований микробиома и повышенной проницаемости кишечника (что еще называется «дырявым кишечником», см. с. 24). Это не диета в широком

смысле слова, это программа восстановления. Это полный пересмотр здоровья.

На четыре недели мы с вами исключим из рациона продукты, которые могут раздражать оболочку кишечника или нарушить баланс в разнообразии всех тех полутора килограммов бактерий в вашем кишечнике; а взамен включим полезную пищу. Считайте это персональной перестройкой, действующей на внешний вид изнутри: употребляя полезную пищу, восстанавливая кишечную флору, вы положительно влияете на свой вес, настроение, иммунную систему.

Четырехнедельный план навеян рационом коренных обитателей Южной Америки и Африки, охотников и собирателей, которые поддерживают разнообразие видов кишечной флоры, питаюсь, в основном, овощами с добавлением качественного мяса и рыбы, яиц, орехов, семян и иногда — молочных продуктов в небольшом количестве. План состоит в том, чтобы употреблять разнообразные, вкусные необработанные продукты, которые не позволят вам голодать.

Восстановив многообразие и обилие бактерий в своем пищеварительном тракте за четыре недели *Перестройки*, мы перейдем к поддерживающей части программы — благотворной для пищеварения версии средиземноморской диеты, основанной на рационе Греции до 60-х годов XX века.

Она заключается в потреблении большого количества растений — овощей, сезонных фруктов, диких трав — с добавлением рыбы, орехов и круп, нерафинированного оливкового масла, фермерских, медленно созревающих сыров, изобилующих полезными бактериями, и небольших порций качественного мяса. Эта средиземноморская диета — лучший способ поддержать здоровье пищеварительной системы. Кроме того, это очень вкусно, и такая пища долго не наскучит.

Следуя этому плану, вы приобретете набор привычек, которые можно включить в ваше повседневное питание. Восстановив прочность стенок кишечника и заполнив его полезными бактериями, вы сможете продолжать в том же духе, опираясь на приобретенные принципы. Рекомендации на этих страницах просты и удобны в применении, так что вы

можете привести пищеварение в полный порядок и поддерживать его, наслаждаясь превосходным здоровьем и весом, даже по прошествии этих четырех недель. Время от времени вы можете возвращаться к четырехнедельному плану. Это не «американские горки», не метание от обжорства к аскетизму, самоограничению и голодовкам с чувством вины — вы просто нажимаете кнопку перезагрузки.

*Перестройку Пищеварения* просто и приятно выполнять, а ее рецепты доступны и сытны, но если вам нужно немного воодушевления, чтобы следовать плану, на протяжении всей книги я буду приводить примеры и объяснять, на каких новаторских разработках эта система основана. Я поделюсь с вами новейшими достижениями науки о здоровом пищеварении, дополненными собственным клиническим опытом на их основе, чтобы помочь вам улучшить свой вес и здоровье в целом. Это обширная область для исследования, и она постоянно расширяется — наибольшие сдвиги произошли в последние три года (1 389 научных работ по микробиому пищеварительного тракта были опубликованы в базе данных *PubMed* за первые семь месяцев 2015 года, сравните с 389 в 2010 и 55 в 2005 годах). Многие из этих открытий обсуждались за закрытыми дверями на медицинских конференциях и получили экспертные оценки в научной литературе; применять их в реальной жизни — моя работа и моя страсть. Я оценила эти исследования и разработала план питания на месяц, который поможет укрепить пищеварительный тракт и заселить его именно теми видами кишечных бактерий, которые обеспечат вам цветущее здоровье. Итак, давайте познакомимся ближе с этой революционной наукой о пищеварении и примем стиль питания, который укрепит ваше здоровье уже сегодня.

### **Проблема терминов**

Хочу упомянуть два выражения из области питания, которые меня раздражают: словосочетание «сесть на диету» и слово «чистый». Начнем с первого. Как по мне, оно отдает страданием, дегенерацией и голодом. Кроме того, речь идет о чем-то

краткосрочном. А еще, по моему опыту и по опыту многих моих знакомых, это выражение часто ассоциируется с неудачей. Именно поэтому мне больше нравится говорить о «плане», «программе» или «стратегии питания», чем о «сидении на диете».

Второе научнообразное выражение, которое меня бесит, — «чистая пища». Этот новый термин вы можете найти на многих веб-сайтах и услышать в сообществах фанатиков здорового питания, которые, собственно, делают то, с чем я согласна: избегают обработанных продуктов, заменяя их натуральными, необработанными. Прекрасно! Но если называть такую пищу чистой, то это значит, что, питаясь иначе, вы едите грязную пищу? И что вы будете чувствовать в случае провала? Как вы увидите дальше, я убеждаю вас не есть обработанные продукты, так как это вряд ли способствует достижению ваших целей. Хотя я согласна с идеей, на которой основано «чистое» питание (избегать обработанных продуктов), я не признаю этого слова, так как нахожу его предвзятым и некорректным. Так что вы больше не увидите слов «чистая пища» в этой книге, но я буду побуждать вас выбирать необработанные продукты, когда только возможно.

## ===== ПОЛЬЗА, КОТОРУЮ ВЫ ПОЛУЧИТЕ =====

Называть *Перестройку Пищеварения* диетой — словом, у большинства людей ассоциирующимся с похудением, — значит, признавать только малую часть пользы, которую, скорее всего, вы увидите после месяца этой перестройки. Этот план — программа восстановления вашего пищеварительного тракта, а также здоровья в целом. Вы, возможно, заметите, что привычные недомогания беспокоят вас все меньше.

Те, кто испытал на себе *Перестройку Пищеварения*, обнаружили массу преимуществ, и в том числе: больше энергии, лучше настроение и меньше его перепадов, меньше тревожности, вздутия живота и жировых отложений на животе, крепче сон; проходят боли, исчезают отеки ног, уменьшаются или исчезают

ют симптомы менопаузы, такие как приступы жара; проходят запоры и изжога, уменьшаются проявления астмы и сенной лихорадки, исчезают акне и язвы во рту, полностью меняются пристрастия в еде — и это не говоря уже о потере веса!

## ПОТЕРЯ ВЕСА

**Польза:** Большинство людей теряет от 3 до 6 кг в первый месяц, но если придерживаться ключевых принципов дольше, можно постепенно худеть еще месяцы, пока вес не стабилизируется.

**Почему:** Исследования показывают, что если в нашем микробиоме наблюдается недостаток бактерий и в нем не доминируют некоторые дружественные виды, то мы извлекаем больше калорий из своего рациона — каким бы он ни был. Кроме того, мы чаще испытываем голод. У многих из нас микробиом обеднен из-за вредной пищи и из-за того, что антибиотики уничтожают некоторые полезные виды бактерий. После одного курса антибиотиков микробиому нужно восстановиться до четырех лет. Отсюда рост поглощаемых калорий и изменение аппетита. Однако если восстановить количество и разнообразие бактерий в пищеварительном тракте с помощью правильного питания, то все может наладиться. Микробиом можно перенастроить за несколько дней или недель, проведя *Перестройку Пищеварения*.

**Польза:** Большинство людей отмечают, что настроение стало лучше, а его перепады, тревожность, страхи, нервозность, агрессивность, раздражительность, гнев и депрессия уменьшились.

**Почему:** Пищеварительный тракт назван «вторым мозгом», в его стенках находится более 100 миллионов нейронов. Все мы знаем, как настроение сказывается на нашем животе: например, у нас холодеет внутри, когда мы нервничаем. Но только теперь стало ясно, что гормональные и нервные сигналы проходят из кишечника в мозг, то есть если кишечная флора разбалансирована или недостаточно разнообразна, то это влияет на наше настроение и мышление. *Перестройка Пищеварения*

включит в ваш рацион продукты, от которых полезные бактерии размножатся, к тому же их видов станет больше.

## УКРЕПЛЕНИЕ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

**Польза:** Люди отмечают уменьшение желудочно-кишечных и иммунных расстройств, таких как вздутие, изжога, запор, понос; также уменьшение болей и прочих симптомов аутоиммунных расстройств, таких как ревматоидный артрит, псориатический артрит, псориаз.

**Почему:** Бактерии пищеварительного тракта посылают сообщения иммунным клеткам, то есть разнообразие видов бактерий поддерживает иммунную систему и предохраняет нас от сезонных простуд. Поддерживая кишечную флору и, соответственно, иммунную систему с помощью *Перестройки Пищеварения*, вы снижаете риск аутоиммунных заболеваний, которые сейчас достигли уровня эпидемии, — на момент написания книги их известно уже больше 80.

## УЛУЧШЕНИЕ СОСТОЯНИЯ КОЖИ

**Польза:** Многие отмечают, что у них уменьшились или прошли акне, крапивница, экземы, сыпи и угри.

**Почему:** Чтобы иметь красивую кожу, мы должны поддерживать свой микробиом. Здоровый микробиом напрямую связан со здоровой кожей.

## ===== ИСТОРИЯ МОЕГО ПИЩЕВАРЕНИЯ =====

Десятилетиями мы все считали калории — туда, сюда, принято, потрачено. Признайтесь честно, сколько раз в жизни вы сидели на диеты с подсчетом калорий? Я? Даже не вспомнить сколько. Впервые это случилось в 80-е, когда мне было 18 лет. Я смотрела в зеркало и думала, что если бы я была стройнее, то выглядела



бы лучше и больше нравилась людям. В то время на меня очень сильно влияли разговоры моих ровесниц о похудении и перфекционизме. Так что я купила желтую книжечку с таблицей расчета калорий и стала таким экспертом в этом деле, что могла подсчитать число калорий в любой трапезе, даже не глядя в таблицу.

Несколько месяцев я успешно худела. При росте 170 см я со здоровых 60 кг дошла до 51 кг. И вот однажды я проснулась с чувством такого ненасытного голода, какого у меня в жизни еще не было. Я ела, не переставая, меня потянуло на нездоровую пищу, которой я никогда раньше не увлекалась. Помню, я уже садилась в автобус, когда краем глаза заметила «Макдоналдс». Я тут же забыла, куда ехала, выскочила из автобуса и помчалась покупать биг-мак. Я покупала буханку белого хлеба, банку джема и маргарин, говоря себе, что съем только кусочек, но потом садилась к тостеру и отрывалась от него только тогда, когда вся буханка была съедена.

За короткий срок я набрала 22 кг, растолстев до 73 кг, — больше, чем я весила когда-либо до или после того. Вместо того чтобы стать стройнее, теперь я стала по-настоящему толстой для своего роста. Меня постоянно мучила депрессия, моя кожа имела ужасный вид, я простуживалась по нескольку раз в год, а фигуре просто пришел конец — как и уверенности в себе, какая у меня была. Мои ляжки болезненно терлись другу о друга при ходьбе, я не вылезала из длинного черного платья-свитера, которое маскировало мои формы.

Еще четыре года я металась от лихорадочного обжорства к жестким диетам, начинала и бросала подсчет калорий, истязала себя физическими упражнениями, пока мне не удалось разорвать круг. Это произошло, когда я наконец прекратила считать калории, раз и навсегда. Главным инициатором этой перемены была моя мама, всегда убеждавшая меня «питаться, как следует», как она это называла. И знаете что? Я вернулась к нормальному весу. Четыре месяца я ела три раза в день сбалансированные порции мяса, рыбы и разнообразных овощей — в основном, с огорода моего папы. Кроме того, я храбро вернула в свой рацион сливочное масло, вместо того чтобы избегать жиров, ела вареное яйцо на завтрак и «живые» йогурты

в одно и то же время дня. Еще я гуляла с собакой по часу каждый день. Я никогда не ходила голодной. Скоро я вернулась к весу 60 кг, какой был у меня в 18 лет, до начала всех этих мучений и несчастий. Как это сработало без подсчета калорий? В то время я понятия не имела, но теперь, когда мы знаем столько нового о микробиоме, я понимаю, в чем, вероятно, кроется ответ.

Должна признаться, что не вполне усвоила этот урок. Шестнадцать лет спустя, в начале 2000-х, я работала в национальной службе новостей. Это был период хронического стресса и пренебрежения к себе, и я опять набрала вес — хотя и не в таких количествах. Я снова обедала за рабочим столом, хватая сэндвичи с тележки, которая парковалась рядом со мной несколько раз в день. Вместо завтрака я жадно глотала кофе и давилась круассаном на запруженной людьми платформе метро. Через некоторое время я в отчаянии снова начала считать калории. Под действием популярных в то время мантр из области питания я стала заменять продукты, содержащие жир, обезжиренными в надежде, что так стану стройнее. Тогда это была целая наука: потребляете столько-то калорий, сжигаете столько-то, заменяете обычные продукты обезжиренными, а сахар — искусственными подсластителями, и готово — вы стройны. Но улучшения всегда были краткосрочными, за ними следовали приступы голода и новый набор веса. Я увязла в борьбе со своим весом, кожей, настроением, иммунной системой, постоянными простудами. Бросив журналистику девять лет спустя, я рассталась с диетами, а вместе с ними — с нездоровьем. Мотивацией послужило и ухудшение здоровья, и желание найти правду о еде, что позже привело меня к науке о питании.

После этого прозрения я открыла для себя, что невозможно узнать о питании все, — поиски в этой области продолжаются десятилетиями, принося все больше открытий и прорывов. Но часто одна область исследований удачно сочетается с контекстом следующей порции знания, как будто складываясь в единый пазл.

Покойная мама сильно повлияла на мое увлечение наукой о питании. Меня жестоко дразнили в школе, в 70-е, из-за моей довольно необычной семьи, и я ужасно стыдилась своих родителей. Когда мама появлялась в воротах школы в Левиншеме,