

АЛЕКСАНДР
МЯСНИКОВ

 ПИЩЕ
ВОДИТЕЛЬ



МОСКВА
2019

УДК 613.2
ББК 51.230
М99

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Александр Мясников — кандидат медицинских наук, доктор медицины США, потомственный врач, главврач крупнейшей российской больницы

Научный редактор — **Светлана Петровна Попова**, канд. мед. наук, доцент, врач высшей категории, преподаватель в Российском университете дружбы народов (РУДН)

Мясников, Александр Леонидович.

М99 Пишеводитель / Александр Мясников. — Москва : Эксмо, 2019. — 304 с. — (О самом главном с доктором Мясниковым).

Вы хотели бы узнать о факторе, который может на 70 % снизить риск ожирения и диабета, предотвратить более 20 % онкологических и 40 % заболеваний сердца и сосудов? А если дополнительно узнаете, что этот фактор действует на нас каждый день от 3 до 5 и более раз?

Среди океана информации о питании и диетах есть правильные и полезные советы. А есть тонны неправильных постулатов, обрывки знаний и просто ничем не сдерживаемая фантазия. Интриги в этот хаос добавляет пищевая промышленность, которая в ее нынешнем виде открыто инвалидизирует население не меньше табачной. В этой ситуации только профессионал может найти рациональное зерно сбалансированного и здорового питания, а также безопасного снижения веса. Этому готов научить нас доктор Мясников.

Эта книга — для тех, кто готов потрудиться, чтобы ежедневно зарабатывать здоровье себе и близким. Бонусом станут дополнительные годы жизни с блеском в глазах, без горстей лекарств, без страха перед онкологией, без инфарктов и инсультов и без одышки при подъеме на третий этаж!

Не поддавайтесь на уловки, питайтесь правильно и недорого — и будьте здоровы!

УДК 613.2
ББК 51.230

Научно-популярное издание

О САМОМ ГЛАВНОМ С ДОКТОРОМ МЯСНИКОВЫМ

Мясников Александр Леонидович

ПИШЕВОДИТЕЛЬ

Директор редакции *Е. Капёв*. Ответственный редактор *О. Шестова*

Редактор *С. Сафонова*. Художественный редактор *П. Петров*

Компьютерная верстка *Ю. Бурыкина*. Корректор *В. Елетина*

В оформлении переплета использована фотопрафия: Risto Viita / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com



ООО «Издательство «Эксмо»
12308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндірісші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 12308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Taypar belgisi: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дуken: www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасында импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский қаш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған



Подписано в печать 22.08.2019. Формат 70x100¹/₁₆.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 24,63. Доп. тираж 5000 экз. Заказ

Экземпляр напечатан под заказ в АО "Т8 Издательские Технологии"

ISBN 978-5-04-198177-8

© Мясников А.Л., 2016
© Тихонов М.В., фото, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Глава 1. Избыточный вес и ожирение. Откуда берется, сколько лишнего, чем это грозит?!	7
Глава 2. Цифры здорового питания	27
Глава 3. Углеводы: легкий путь к тяжелым последствиям	39
Глава 4. Жиры — польза или вред?	61
Глава 5. Протеины. «Жизнь — это форма существования белковых тел»	81
Глава 6. «Четвертый элемент» — клетчатка	93
Глава 7. Витамины — надежды и разочарования	101
Глава 8. Поваренная соль и кое-что еще из таблицы Менделеева	117
Глава 9. Кофе и чай	139
Глава 10. Алкоголь — «за» и «против»	151
Глава 11. Здоровое питание — золотое сечение	169
Глава 12. Вегетарианство	189
Глава 13. Что бы такое съесть, чтобы похудеть?	197
Глава 14. Еда как лекарство	215
Глава 15. Особенности питания беременных и кормящих женщин	255
Глава 16. Когда одной силы воли уже недостаточно: лекарства и хирургия в лечении ожирения	265
Послесловие	277
Невыдуманные рассказы	279
Приложение. Полезные таблицы	296
Самые вкусные рецепты	301
Подробное оглавление	302

Девиз: DEBES ERGO POTES. —
Должен — значит можешь!

ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда у меня зародилась мысль написать книгу о здоровом и рациональном питании, я понял, что созрел! Что как человек, пишущий на медицинские темы, достиг наивысшего этапа своего развития и приобрел нешуточную уверенность в своих силах! Ведь кто на эту тему только не писал! С каких сторон ее только не освещали! Сколько существует диет, названных в честь их разработчиков! Тут отметились и ученые, и врачи, и артисты, и спортсмены, и политические деятели! Информации только в Интернете можно найти на все вкусы — в буквальном и переносном смысле этого слова, — причем, в фантастическом количестве! И, как ни парадоксально, именно в этом я вижу довод в пользу написания данной книги. Хаос — вот термин, правильно отражающий состояние всей этой информации. Рациональное зерно сбалансированного и здорового питания похоронено под тоннами «комбикорма» из неправильных постулатов, обрывков знаний, а то и неудержимой фантазии! Я как профессионал могу распознать правильные и полезные советы среди океана информации на тему питания, но понимаю, сколько «руды» надо переработать, чтобы получить их маленькую толику! И тут главное — знать, что искать! И я решил этому научить вас. Ведь с точки зре-

ния сохранения не только индивидуального здоровья, но и здоровья нации вообще, знание и соблюдение принципов рационального питания имеют определяющее значение! Пищевая промышленность в ее нынешнем виде инвалидизирует наше население никак не меньше табачной!

Правильное, рациональное питание может предотвратить:

- более 20 % онкологических и 40 % сердечно-сосудистых заболеваний;
- на 70 % снизить распространение ожирения и диабета;
- на 30 % снизить общую смертность.

Ключевые слова здесь «правильное» и «рациональное»! Давайте разбираться, что под этим следует понимать.

Сразу скажу: никаких супероткровений, никаких новых и легких рецептов снижения веса в этой книге не будет. Кто ждет сенсаций или «новейшую диету для быстрого и надежного снижения веса от доктора Мясникова», можете сразу закрыть эту книгу. Она не для тех, кому надо срочно похудеть к пляжному сезону или новогодним каникулам.

Она для тех, кто понял, что здоровый образ жизни — тяжелый труд. Кто трезво взвесил свои исходные данные, кто готов бросить вредные привычки и начать постоянным самоконтролем зарабатывать себе дополнительные годы жизни без онкологии, без инфарктов и инсультов, без горстей лекарств, без одышки при подъеме на третий этаж! Определились? Тогда давайте начинать!

Глава 1

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И ОЖИРЕНИЕ. ОТКУДА БЕРЕТСЯ, СКОЛЬКО ЛИШНЕГО, ЧЕМ ЭТО ГРОЗИТ?!

- 1** Какие факторы играют роль в развитии ожирения?
- 2** Так чем же конкретно ожирение так опасно?

Когда мы начинаем задумываться — а не пора ли сесть на диету? Правильно: когда смотримся в зеркало или начинаем мерить прошлогодние вещи! Брюхо торчит, складки везде, джинсы не застегиваются... Кто-то и с внешним видом уже смирился, но ни шнурков не завязать, ни пройтись побыстрее без одышки... И тут приходит здравая мысль о борьбе с излишним весом и его крайней формой — ожирением.

К сожалению, ожирение в современном мире носит характер эпидемии. Чтобы в этом убедиться, достаточно посмотреть по сторонам. Вы увидите, что эта болезнь — а это именно болезнь — наступает. Она видна на наших лицах и фигурах...

Но с точки зрения здоровья, грань между нормальным и повышенным весом проходит не там, где она становится уже заметна невооруженным глазом, а значительно ранее. Как узнать, нормальный у вас вес или повышенный?!

Когда-то делали просто: брали рост в сантиметрах, отнимали 100 и так определяли норму, сравнивая ее потом со своим весом. Это приблизительный способ, от него отошли достаточно давно.

Сегодня для определения ожирения употребляется понятие **индекс массы тела**. Он рассчитывается так: *вес в килограммах делится на рост человека в метрах, возведенный в квадрат*.

Если вы весите 80 кг при росте 165 см, то надо эти 80 кг разделить на $1,65^2$ [$80 : (1,65 \times 1,65)$]. Получится какая-то цифра.

В норме ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА должен быть от 18,5 кг/м² до 24,9 кг/м².

Избыточный вес — это уже от 25 кг/м^2 до $29,9 \text{ кг/м}^2$.

От 30 кг/м^2 и выше — это ОЖИРЕНИЕ.

Причем от 30 кг/м^2 до $34,9 \text{ кг/м}^2$ — это ожирение I степени.

После 35 кг/м^2 и до $39,9 \text{ кг/м}^2$ — это уже очень высокая степень ожирения. Такого человека на улице ни с кем не спутаешь!

От 40 кг/м^2 и больше — ну, можете себе представить!

ВОЗ предусматривает некоторую коррекцию этих показателей в зависимости от расовой принадлежности человека. Например, для азиатов избыточный вес уже начинается при ИМТ, равным 23 кг/м^2 .

Мужчины, не согласны с объективностью показателя объема талии? Считаете, что у вас просто мощный торс? Хорошо, вот вам другая цифра: посмотрите на себя сбоку — в переднезаднем размере в районе поясицы (расстояние от спины до крайней точки живота) должно быть не более 25 см! Нет, полметра — это точно не норма!

Про эпидемию было сказано не для красного словца. В мире, по последним данным, 37% мужчин и 38% женщин имеют ИМТ более 25. То есть имеют избыточный вес и ожирение. А 6,3% имеют ИМТ более 40! Эти «монстроподобные», несчастные, задыхающиеся от своего веса люди занимают все расширяющуюся солидную нишу среди населения с избыточным весом. По странам процент ожирения распространяется не равномерно: наибольший — в Австралии, Северной и Южной Америках, Англии, Греции, Италии, Португалии и Испании. В Вос-