

КЭТРИН ШЭНАХАН

*врач-генетик,
биомеханик*

при поддержке
ЛЮКА ШЭНАХАНА

УМНЫЙ ГЕН

**КАКАЯ ЕДА
НУЖНА
НАШЕЙ ДНК**



МОСКВА

2019

УДК 615.874
ББК 51.230
Ш98

Catherine Shanahan, M.D.
with
Luke Shanahan
DEEP NUTRITION

© 2008, 2016 by Catherine Shanahan, and Luke Shanahan.
Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC.

Шэнахан, Кэтрин.

Ш98 Умный ген. Какая еда нужна нашей ДНК / Шэнахан Кэтрин ; [пер. с англ. А.В. Захарова]. — Москва : Эксмо, 2019. — 464 с. — (Ты то, что ты ешь).

ISBN 978-5-04-219181-7

«Умный ген. Какая еда нужна нашей ДНК» — это революционные открытия в области эпигенетики, написанные простым и понятным языком. Между едой, красотой и здоровьем есть прямая взаимосвязь. Информация, содержащаяся в пище, способна включать или выключать маркеры мутаций в нашей ДНК. Понимая, как функционирует система, каждый из нас может не просто изменить свое будущее, мы можем наконец выиграть в генетическую лотерею!

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-219181-7

© Захаров А., перевод, 2017
© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

СЛИЯНИЕ КУЛЬТУР, СЛИЯНИЕ ВРЕМЕН



Петроглиф, найденный на перевале Анасази в штате Нью-Мексико. Похожий на ребенка глиф справа, скорее всего, сделан земледельческим индейским племенем анасази, существовавшим между 400 и 1000 годами нашей эры. Левый глиф, возможно, нарисовал индеец из нумской группы, вытеснившей анасази после 1200 года. Никто точно не знает, что за история рассказывается на этой картинке. Но меня больше всего привлекло в этом петроглифе то, как смысл оригинала чудесным образом изменил более молодой художник, приделав к нему собственный символ; именно так наш древний генетический код меняется со временем благодаря всем, кто его переносит.

УМНЫЙ ГЕН

Какая еда нужна нашей ДНК

В этой книге содержатся мнения и идеи ее авторов. Она предназначена для того, чтобы предоставить полезную общую информацию о рассматриваемых в ней темах. Эта книга ни в коем случае не может служить заменой консультации личного врача (или врачей) читателя, основанной на индивидуальном состоянии, симптомах или беспокойствах читателя. Если читателю требуется персональная помощь или советы по медицине, здоровью, диетам, физическим упражнениям и т. д., он должен обратиться к компетентному врачу или другому поставщику медицинских услуг. Автор и издатель заявляют о том, что снимают с себя всякую ответственность за травмы, повреждения или потери, которые может понести читатель в результате прямых или не прямых последствий при следовании каким-либо советам или предложениям, изложенным в книге, или участии в любых программах, описанных в книге.

Кэтрин Шэнахан, доктор медицины
Люк Шэнахан

СОДЕРЖАНИЕ

От авторов	7
Введение	11
 Часть первая. Мудрость традиций	15
Глава 1. Верните себе здоровье	17
<i>Происхождение Глубокого питания</i>	
Глава 2. Умный ген	35
<i>Эпигенетика и язык ДНК</i>	
Глава 3. Величайший дар	51
<i>Создание и сохранение генетического богатства</i>	
Глава 4. Динамическая симметрия	67
<i>Связь между красотой и здоровьем</i>	
Глава 5. Дайте вашему телу создать идеального ребенка	87
<i>Стратегия братьев и сестер</i>	
 Часть вторая. Опасности современной диеты	115
Глава 6. Великое переселение еды	117
<i>От кулинарных садов Эдема до глубокого космоса</i>	
Глава 7. Хорошие и плохие жиры	133
<i>Как холестериновая теория привела к эпидемическому ухудшению здоровья</i>	
Глава 8. Убийца мозга	175
<i>Почему растительное масло — злейший враг мозга</i>	
Глава 9. Болезненная сладость	217
<i>Как диета, богатая углеводами, блокирует обмен веществ</i>	
 Часть третья. «Глубокое питание» как образ жизни. . . .	245
Глава 10. Четыре столпа «Человеческой диеты»	247
<i>Блюда, которые программируют ваш организм на здоровье, красоту и ум</i>	

Глава 11. Больше, чем калории	287
<i>Пища — это язык, который может помочь достичь идеального веса</i>	
Глава 12. Вечная молодость	311
<i>Коллаген, здоровье и долголетие</i>	
Глава 13. Глубокое питание.	335
<i>Как начать есть в соответствии с «Человеческой диетой»</i>	
Глава 14. Часто задаваемые вопросы.	389
Эпилог	424
Благодарности	426
Список рекомендованной литературы	430
Ссылки.	431
Авторы иллюстраций	462

ОТ АВТОРОВ

Эта книга посвящается Джону Дойлу.

Вскоре после ухода на пенсию Джон с женой переехали из Огайо в Клирлейк, к северу от графства Напа, штат Калифорния. Они переехали, чтобы жить ближе к сыну, смотреть, как растет их внучка, и наслаждаться райской погодой во все четыре времена года. Но всего через несколько недель после переезда Джон взял на руки двухлетнюю внучку и почувствовал, как спину пронзила жгучая боль. Это могло быть просто растяжение, которое само собой проходит через несколько дней, но нет, становилось только хуже — вскоре он не мог даже принять душ без посторонней помощи. Джон очень стойкий человек, он терпел боль целых две недели, прежде чем обратиться к врачу. На рентгеновском снимке отпечаталась странная тень, а на последующей МРТ обнаружилась доброкачественная опухоль вокруг нерва, которая, как посчитали врачи, и была основной причиной боли. Джон решил, что ему очень повезло: врачи обнаружили опухоль еще до того, как она стала неоперабельной. Они с женой приехали в госпиталь в графстве Напа, где я работала, на простую вроде бы нейрохирургическую операцию. И вот на этом его удача закончилась.

Простая, рутинная операция оказалась совсем не рутинной. Возникло осложнение — инфекция, а инфекция, в свою очередь, осложнилась тромбом в спинном мозге, из-за которого на момент нашего знакомства Джон не мог ни ходить, ни даже контролировать кишечник и мочевой пузырь. Я была его лечащим врачом, так что виделась с ним по несколько раз в неделю, и каждый раз он страдал от все новых проблем. То была настоящая трагедия. Я и по сей день помню его историю болезни во всех подробностях; помню, какое бессилие чувствовала, когда справлялась с одной проблемой, а через несколько дней он уже приходил с новой. Я так хотела, чтобы с моей помощью — с помощью моих книг, статей в блоге, публичных лекций, моей работы — хорошие люди могли избежать плохих происшествий, чтобы с ними не случилось того же, что произошло с Джоном. Его организм буквально разваливался, и, несмотря на то, что все это можно было довольно легко предотвратить, у меня не было возможности для раннего медицинского вмешательства. Джон стал моим пациентом только тогда, когда было уже слишком поздно.

Эта книга посвящается жене Джона, Маргарет. Через шесть месяцев после нашего знакомства Джон Дойл умер. Его инфекция так и не прошла, а потом появился второй тромб, остановивший его сердце. После того, как муж Маргарет, с которым она прожила почти пятьдесят лет, умер, с автомобилем, в котором они собирались путешествовать вместе, стало слишком сложно управляться в одиночку, а в Клирлейке она не знала никого, кроме сына и внучки. Она переехала в жилой

комплекс для пенсионеров в графстве Напа; я по-прежнему лечила ее от бессонницы, депрессии и тревожности. В отличие от Джона, она всегда пыталась питаться правильно, так что, не считая болезней, вызванных стрессом, она была в хорошей форме. К сожалению, ее сын по кулинарным привычкам пошел скорее в Джона, чем в Маргарет; он не уделял особого внимания здоровому питанию и, сам того не желая, подвергал риску еще и ребенка.

Эта книга посвящается маленькой внучке Джона, Кайле. Ее родители очень любили ее, и, когда у маленькой Кайлы развилась экзема, педиатр посоветовал перейти на молочную смесь. Этот совет не помог. Но к тому времени, когда они это поняли, у мамы уже пропало молоко. В три года Кайла стала хромать; оказалось, что это результат опухоли мозга. Маргарет приехала на автодоме обратно в Клирлейк и припарковала его рядом с домом сына, чтобы помочь. Как и многие мои пациенты, внимательно относящиеся к здоровью, она увидела два поколения, в которых здоровье все ухудшается; слишком многие врачи списывают такое просто на неудачное стечение обстоятельств.

История семьи Дойлов — история прерванной жизни, надежд, мечтаний и планов, которые потерпели внезапное крушение, — это одна из таких историй, которые я постоянно вижу в своей практике. Эти истории могли бы закончиться и более счастливо.

История всей этой семьи могла бы пойти по-другому в случае профилактического медицинского вмешательства. Но в современной системе здравоохранения люди не получают самой мощной формы профилактического лечения — всестороннего диетологического обучения. Мы постоянно слышим о том, как трудно получить доступ к хорошему медицинскому обслуживанию, но у Джона Дойла таких проблем не было. Ему повезло — у него был отличный страховой план, который покрывал все медицинские расходы и давал доступ к любому необходимому специалисту в любое время. Но врачи Джона не смогли ему предложить — как и большинство врачей не могут предложить своим пациентам — краткого курса здорового питания. Без этих знаний он остался уязвим для самого коварного убийцы: стандартной американской диеты.

Его прежние доктора никогда не говорили ему о диетах. Да и зачем? Медикам не рассказывают на лекциях, как рацион пациента влияет на здоровье — за исключением разве что ожирения, диабета или болезней сердца. То немного, что мы, врачи, узнаём о профилактике болезней, настолько бесполезно, что мы и сами практически не следуем этим советам. Поскольку стандартизированной диетологической подготовки практически не существует, любому врачу, которого интересует диетология, приходится учиться самостоятельно. А любому врачу, который надеется разобраться, как питательные вещества и токсины взаимодействуют с организмом, нужно пройти еще и курсы биохимии и клеточной физиологии.

Когда мое собственное здоровье в 2001 году ухудшилось, я положила на свою подготовку в университете Ратгерс и аспирантуру в Корнелльском университете, где я изучала биохимию и молекулярную биологию; я искала любые возможные

связи между проблемами со здоровьем и своим рационом. Чем глубже я копала, тем важнее для меня становилась эта подготовка. Откровения были такими потрясающими, что я тут же стала применять их в лечении своих пациентов.

Как и у большинства врачей, среднее время приема одного пациента у меня составляет семь минут. Так что, пусть у меня и не было времени на полный просмотр их рациона, я, по крайней мере, успевала дать им несколько ключевых советов — например, отказаться от растительных масел и уменьшить потребление сахаров, — и довольно часто эти советы приносили невероятную пользу. Я говорю об уменьшении уровня триглицеридов, победах над гипертонией, экземой, периодически возвращавшимися инфекциями, мигренями и так далее.

В госпиталях и клиниках любят рассуждать о здоровье и профилактике, но на самом деле реальных дискуссий о здоровом питании в кабинетах врачей не бывает. Вот почему, чтобы формально сказать, что «да, мы поговорили о питании», они пользуются броскими фразочками вроде «ешьте свой цвет» (фраза, по-хорошему, совершенно бессмысленная) или «можно все, но в умеренных количествах» (в мире, где под видом «здоровой пищи» продаются токсины, этот совет может быть даже вреден). Чтобы по-настоящему разработать для пациента персональную диету, требуется намного больше времени, чем предлагает нынешняя модель страхования. О вопросах, которые требуют обсуждения при разработке по-настоящему здоровой диеты, можно написать целую книгу — и именно поэтому я в 2003 году начала писать такую книгу.

Через пять лет «Умный ген» увидел свет, и книга привлекла немалый интерес. Люди со всего мира писали мне и делились истории о том, как их жизнь менялась к лучшему, когда они начинали следовать принципам, изложенным в книге. Вскоре после этого моей работой заинтересовалась баскетбольная команда «Лос-Анджелес Лейкерс». Главный тренер Гэри Витти и тренер по физподготовке Тим Ди Франческо посчитали, что правильному питанию в НБА уделяется недостаточно внимания. Так что я вошла в тренерский штаб команды, и мы разработали программу PRO (Performance Recovery Orthogenesis, «Ортогенез восстановления состояния») Nutrition в партнерстве с Whole Foods Market, чтобы гарантировать, что у всех игроков, и в поездке, и дома, есть выбор нормальной еды, а не только фастфуда. С тех пор связи с Whole Foods Market завязали и другие команды НБА, и результаты оказались отличными: тенденция к употреблению спортсменами цельной, здоровой пищи идет на подъем.

Я не считаю «Умный ген» книгой о диетах. Это книга, которая дает вам контроль над судьбой вашего здоровья. Это альтернатива делегированию этого контроля финансовым интересам госпиталей и транснациональных корпораций — учреждений, для которых лично вы — в лучшем случае линии на рентгеновском снимке и которые старательно закрывают глаза, когда дорогостоящие процедуры проводятся без соответствующих медицинских показаний. Вам не нужно зависеть ни от кого — вне зависимости от того, насколько этот человек доброжелателен, — чтобы вернуться на правильную дорогу в жизни.

«Умный ген» — это не просто книга о диетах. Это книга *«Я буду прекрасно жить на пенсии»*. Это книга *«Я не завишу от кучи лекарств»*. Это книга *«Мои дети здоровы»*. Это книга *«Мне хватает сил на все»*. Это книга *«Я видела выпускной своей внучки»*. Это книга *«Я могу заниматься любым спортом»*. Это книга *«Я смогу сделать все, что захочу»*. И, прежде всего, это книга *«Я смогу жить так, как захочу»*, потому что чтобы жить так, как вы захотите, так, как вы себе представляли, для начала нужно вернуть себе контроль над своим здоровьем.

Можете считать диету стратегией или инструментом — самым мощным из доступных вам инструментов для оптимизации здоровья. Когда я с моим мужем Люком писала первое издание «Умного гена», я как врач хотела подарить этот инструмент как можно большему числу людей. И я очень рада и довольна, что первое издание действительно помогло многим. Каждый раз, когда кто-нибудь из моих пациентов покупал сразу десяток книг, чтобы подарить их родным, я была ему благодарна. Когда такие великолепные спортсмены, как Коби Брайант, Стив Нэш, Дуайт Хоуард и Брайс Сальвадор стали применять на практике принципы из этой книги, став примерами для подражания своим фанатам, и даже помогли распространить эти принципы по лигам, в которых они играют, я была им благодарна. А когда ведущие эксперты по здравоохранению, блогеры, врачи, диетологи и писатели стали применять наши идеи в своей работе, я тоже была им благодарна. Я была благодарна, потому что знала, что все эти люди используют нашу книгу как инструмент, с помощью которого изменяют собственное здоровье и судьбу.

Как я и надеялась, «Умный ген» изменил обстановку в американской отрасли медицины. Надеюсь, с выходом этой книги в России, стране, где принципы питания во многом схожи с американскими, жизнь россиян также изменится к лучшему.