

КИШЕЧНИК
ДОЛГОЖИТЕЛЯ

АЛЕКСЕЙ МОСКАЛЁВ



КИШЕЧНИК
ДОЛГОЖИТЕЛЯ



УДК 615.874
ББК 51.230
М82

Художественное оформление *Д. Изотова*
В оформлении обложки
использован фрагмент картины «Лето» (1573)
художника *Джузеппе Арчимбольдо* (1526–1593)

Москалев, Алексей Александрович.
М82 Кишечник долгожителя : 7 принципов диеты, за-
медляющей старение / Алексей Москалев. – 2-е изд.,
перераб. и доп. – Москва : Эксмо, 2019. – 288 с.

Книга о здоровом рационе, роли природных ресурсов, которые мы, при содействии микрофлоры нашего пищеварительного тракта, способны получать из пищи, что в конечном счете может продлить нашу активную жизнь до 50%.

Бактериальная микрофлора нашего кишечника вносит свой вклад в долголетие или, наоборот, в развитие хронических заболеваний (от воспаления кишечника, ожирения, сахарного диабета до ухудшения работы мозга с возрастом).

Каким способом поддерживать полезную микрофлору и не допускать развития вредной?

Как обрести кишечник долгожителя?

Как правильная диета помогает противостоять развитию патогенной микрофлоры и стимулировать благоприятную?

Какие продукты питания ускоряют наше старение, а какие его замедляют?

Как их лучше сочетать, чтобы дольше оставаться молодым и прожить долгую и счастливую жизнь?

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-167539-4

© Москалев А., 2019
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Оглавление

Предисловие	7
Глава 1. КАК УСТРОЕНА ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА?	21
Глава 2. КАК ОБРЕСТИ КИШЕЧНИК ДОЛГОЖИТЕЛЯ, ПОДРУЖИВШИСЬ С ЕГО ОБИТАТЕЛЯМИ?.....	41
Глава 3. МЕНЬШЕ ЕШЬ – ДОЛЬШЕ ПРОЖИВЕШЬ ..	57
Глава 4. КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМЫ СВОЕГО ПИЩЕВАРЕНИЯ?	74
Глава 5. КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ БОЛЕЗНИ С ПОМОЩЬЮ ДИЕТЫ?	100
Глава 6. КАК ПИТАТЬСЯ ТАК, ЧТОБЫ ОБМАНУТЬ СТАРЕНИЕ?	189
Глава 7. ЭКОЛОГИЯ ПИТАНИЯ	262
ПРОГРАММА «СЕМЬ ПРИНЦИПОВ ПИТАНИЯ ДОЛГОЖИТЕЛЯ».....	270
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ, ОСНОВАННОЕ НА 7 ПРИНЦИПАХ ДИЕТЫ ДОЛГОЖИТЕЛЯ	277
Заключение	283

Предисловие

Довольно часто мы слышим призывы к здоровому питанию, однако у каждого свои представления о том, что это такое. В этой книге я постараюсь обосновать свою точку зрения.

Расчеты показывают, что достаточно начать вести здоровый образ жизни (не курить, регулярно двигаться и здорово питаться), чтобы прибавить 18 лет к жизни. Среднестатистический человек, «переключившись» на ведение здорового образа жизни в среднем возрасте (отказ от курения, злоупотребления алкоголем, красным мясом, цельным молоком, кратно увеличив потребление цельнозерновых и некрахмалистых овощей, занимаясь физкультурой и обеспечивая здоровый сон и стресс-менеджмент), сможет в среднем прожить 86 лет.

Напротив, питание высококалорийными продуктами с низкой пищевой ценностью повышает

КИШЕЧНИК ДОЛГОЖИТЕЛЯ

риск сразу нескольких заболеваний, в том числе опухолевых. Употребление пищи с высокой долей насыщенных жиров может вызвать токсичную для печени и поджелудочной железы концентрацию в крови свободных жирных кислот.

У всех нас и особенно у детей есть врожденное предпочтение сладкого вкуса. Поэтому так нелегко отказаться от лишнего десерта. В то же время сахарсодержащие напитки и свободные сахара увеличивают риск избыточного веса, ожирения и кариеса зубов, легко могут привести к уменьшению разнообразия диеты и могут быть связаны с повышенным риском сахарного диабета 2 типа, сердечно-сосудистых заболеваний и других последствий для здоровья. Термин «свободные сахара» включает все простые легкоусвояемые сахара, добавленные к пищевым продуктам или напиткам при их приготовлении, а также легко усвояемые сахара, естественно присутствующие в меде, сиропах, фруктовых соках. Природные сахара в целых плодах и лактоза, естественно присутствующая в материнском молоке или детской смеси, коровьем/козьем молоке и несладкие молочные продукты не относят к свободным сахарам. Сахара предпочтительно следует потреблять как часть основного блюда и в натуральной

ПРЕДИСЛОВИЕ

форме, например несладкие молочные продукты и свежие фрукты.

Вышесказанное касается не только глюкозы и сахарозы. Потребление продуктов питания и напитков с высоким содержанием фруктозы (подслащенные фруктозным сиропом продукты и напитки, сироп агавы, кристаллическая фруктоза и яблочный сок) способствует возникновению в кишечнике соединений, обуславливающих воспаление.

Воспалению содействует и ежедневное употребление больших количеств красного мяса, жирных молочных продуктов и яиц. Воспаление лежит в основе практически всех хронических заболеваний и ускоряет процессы старения.

Каким образом эти продукты влияют на здоровье, мы еще знаем недостаточно. Однако известно, что компонент красного мяса и субпродуктов N-гликолилнейраминовая кислота воспринимается организмом человека как чужеродный агент. Она атакуется иммунной системой, вызывая воспаление и увеличивая риск сердечно-сосудистых заболеваний и опухолей. Животный белок вызывает избыток гормона инсулиноподобного фактора роста IGF-1, что связано с повышенным риском рака. Карнитин и холин из

КИШЕЧНИК ДОЛГОЖИТЕЛЯ

мяса и яиц преобразуются кишечными бактериями в воспалительное соединение ТМАО, которое способствует сердечно-сосудистым заболеваниям. Легкоусвояемое гемовое железо из красного мяса может обуславливать избыток свободного железа в организме, которое является сильным окислителем и способствует сердечно-сосудистым заболеваниям и болезни Альцгеймера. Омега-6 арахидоновая кислота из животных продуктов также способствует воспалению. При переработке и приготовлении мяса нередко возникают канцерогенные соединения, такие как гетероциклические амины, полициклические ароматические углеводороды и N-нитрозосоединения.

Аминокислоты в организме не запасаются, их избыток сопровождается усиленным распадом этих молекул с образованием токсичного аммиака. Кроме того, белки, поступающие в пищеварительный тракт с избыtkом, подвергаются переработке гнилостными микробами с образованием токсичных индола, скатола и др.

Метионин – незаменимая аминокислота, она должна присутствовать в ежедневном рационе. Она есть как в животных, так и в растительных белках. В животных ее просто больше. Однако