

В И Л Ь Я М Д Э В И С
ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ВРАЧ-КАРДИОЛОГ

ПШЕНИЧНЫЕ **КИЛОГРАММЫ**

КАК УГЛЕВОДЫ РАЗРУШАЮТ ТЕЛО И МОЗГ



ЭКСМО
Москва
2015

УДК 615.874
ББК 53.51
В 46

William Davis
Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight,
and Find Your Path Back to Health
Copyright © 2011 by William Davis, MD

Authorized translation from the English language edition titled: Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find Your Path to Health by William Davis, MD. Published by Rodale Books, New York, New York. Copyright © 2011 William Davis, MD. Published by arrangement with Synopsis Literary Agency and The Cooke Agency International and Rick Broadhead & Associates.

All rights reserved.

Авторизованный перевод английского издания Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find Your Path to Health by William Davis, MD. Издано Rodale Books, Нью-Йорк, штат Нью-Йорк. Copyright © 2011 William Davis, MD. Опубликовано при содействии литературного агентства Синописис, The Cooke Agency International, а также Rick Broadhead & Associates.

Вильям, Дэвис.

В 46 Пшеничные килограммы. Как углеводы разрушают тело и мозг / Вильям Дэвис ; [пер. с англ. И. Чорного]. — Москва : Эксмо, 2015. — 304 с. — (Лучшие мировые диеты).

ISBN 978-5-699-75627-8

Вы знаете, что употребление углеводов ведет к диабету? Наверное, да...

А вы обращали внимание, как хлеб влияет на вашу фигуру? Может быть...

Возможно, вы даже слышали, что мучное вызывает преждевременное старение?

А что еще вы знаете о еде, которую каждый день употребляете сами и предлагаете вашим детям?

Доктор медицинских наук, врач-кардиолог Вильям Дэвис расскажет, что именно блюда из пшеницы провоцируют появление «животика», от которого так трудно избавиться. Любимые булочки и хлеб вызывают привыкание и провоцируют болезни сердца, костей, суставов, облысение и различные гормональные проблемы.

О том, как углеводы разрушают тело и мозг и как защитить себя, читайте в мировом бестселлере, который держите в руках.

УДК 615.874
ББК 53.51

ISBN 978-5-699-75627-8

© Чорный Иван, перевод на русский язык, 2014
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

ОТЗЫВ СПЕЦИАЛИСТА

Сразу хочу отметить, что на меня как на специалиста эта книга не произвела глубокого впечатления, потому что все то, что описывает в ней автор, я уже знал на протяжении нескольких лет. И я готов подписаться почти под каждым его словом. Все, что автор пишет в этой книге не бред воспаленного воображения и не очередная страшилка. Это — то, к чему в последние годы одновременно приходят не только диетологи, но и многие врачи общей практики, находясь в разных странах и даже не общаясь друг с другом. Им оказывают активное сопротивление врачи-консерваторы «старой школы», не признающие новые открытия и решения в области фундаментальной диетологии. Они до сих пор не хотят верить, что одинаковые по количеству калорий продукты могут оказывать разное влияние на метаболизм и отложение жировых запасов в организме. Именно они заставляют молодых студентов и ординаторов скрупулезно подсчитывать эти самые калории и как икону боготворят «пищевую пирамиду», в основе которой лежат мучные изделия. Вы ее наверняка когда-то видели. Это такой треугольник, заполненный под завязку разными видами продуктов и символизирующий «правильный рацион». Чем ближе к вершине, тем меньший вклад вносят расположенные там продукты в полноценный (на их взгляд!) рацион питания. Мне уже кажется, что она такая же древняя как пирамиды плато Гиза! Но мало кто знает, что разработана эта пирамида была совсем не врачами, а Министерством сельского хозяйства США! Вдумайтесь в эти слова! С каких пор эта организация стала вправе диктовать врачам, какие продукты полезнее? Углеводы и сейчас составляют основу западного рациона, вспомним хотя бы быстрые злаковые завтраки или всепроникающие мюсли. Такое почетное место эти продукты заслужили только на том основании, что они дают организму много энергии и практически лишены жира.

Но давайте рассуждать логически: зерно богато крахмалом, который состоит из цепочек молекул сахара (глюкозы). Так?

Оказавшись в организме, крахмал расщепляется на глюкозу и воду. Так?

Получается независимо от того, что мы съели — сахар, крахмал или их сочетание, — уровень сахара в крови обязательно резко повысится! А такие углеводные атаки с годами неизменно приведут

к нарушению углеводного и жирового обменов и развитию сахарного диабета. Тогда не понятно, почему многие врачи-диетологи и работники здравоохранения до сих пор откровенно призывают нас сделать углеводные продукты основой нашего рациона?! Те самые продукты, которые способствуют выработке колоссального количества инсулина, разрушающего наши сосуды и истощающие поджелудочную железу, должны (по их мнению) составлять основу нашего рациона?! Потрясающе! Вдумайтесь в это!

Нас учили, что хлеб всему голова. С давних времен это один из основных продуктов питания! Его называли кормильцем, отцом, одухотворяли, уважали. Детям с малых лет внушали, что к хлебу надо относиться бережно и с уважением. Все это так! Но давайте подумаем, тот ли хлеб мы покупаем и едим сейчас, какой ели до нас многие поколения наших предков?

К сожалению, процесс приготовления хлеба в наше время существенно отличается от того, как пекли хлеб наши бабушки и прабабушки. Раньше для его приготовления использовали муку из цельного зерна с высоким содержанием отрубей, а сейчас – рафинированную. Мало того что она способна резко повышать уровень сахара в крови (от чего появляется лишний вес и развивается сахарный диабет), так она еще и плохо выводится из организма, накапливаясь в кишечнике в виде слизи и создавая благоприятную среду для развития опасных патогенных микробов. Мы стали другими, и используемые нами продукты меняются вместе с нами. Если мы хотим сохранить свое здоровье и бодрость духа до самой старости, пришло время переоценки значения привычных нам с детства продуктов. Давайте же без жалости ломать ложные стереотипы вместе с талантливым врачом и автором этой книги – Вильямом Девисом.

*Врач-диетолог, доктор медицинских наук, профессор,
Алексей Владимирович КОВАЛЬКОВ*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	8
------------------	---

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ ЛИШНИЕ «ПШЕНИЧНЫЕ» КИЛОГРАММЫ

ГЛАВА 1. «ПШЕНИЧНЫЙ ЖИВОТ»	15
Нация полных людей	16
Глютен против холестерина	18
«Полезные» цельные злаки	19
ГЛАВА 2. СОВРЕМЕННАЯ «ПШЕНИЦА»	24
Эволюция самого популярного злака	24
Генетическая структура пшеницы	30
ГЛАВА 3. ВРЕДНЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ ЗЛАК	44
Суперуглевод	44
Глютен и его особенности	50

ЧАСТЬ ВТОРАЯ ЗЛАК, РАЗРУШАЮЩИЙ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

ГЛАВА 4. ПШЕНИЧНЫЕ ЭКЗОРФИНЫ	57
Непреодолимая зависимость	57
Причина ночного голода	66

ГЛАВА 5. ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ОЖИРЕНИЯ	70
«Пшеничный живот», «спасательный круг» и грудь у мужчин	71
Вся правда о цельных злаках	73
Уникальные свойства брюшного жира	77
Инсулиновая эйфория	79
Гормональная перестройка	81
Целиакия — лучший способ похудения	83
Низкоуглеводная диета	87
ГЛАВА 6. ЗАБОЛЕВАНИЯ КИШЕЧНИКА	93
Что такое целиакия	95
Болезни любителей пшеницы	104
Риск, о котором вы не догадываетесь	110
Кислотно-щелочной баланс	114
Больные целиакией в безопасности	116
ГЛАВА 7. ДИАБЕТ И СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ИНСУЛИНУ	117
Давайте поговорим о диабете	117
Статистика распространения диабета	121
Попрощайтесь с поджелудочной железой	123
«Хорошие» и «плохие» углеводы	128
Ответ, который давно известен	133
Преступник на свободе	139
ГЛАВА 8. КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЙ БАЛАНС	140
Проверьте свой pH	140
Дефицит кальция и низкая плотность костей	147
Остеоартрит и уровень глюкозы в крови	149
ГЛАВА 9. ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СТАРЕНИЕ	157
Каково это — стареть?	157
Замедление старения	171
ГЛАВА 10. СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	173
Липопротеины низкой плотности	176

ОГЛАВЛЕНИЕ

Триглицериды и атеросклеротические бляшки	178
Профилактика болезней сердца	184
ГЛАВА 11. «ПШЕНИЧНЫЙ МОЗГ»	194
Здоровье мозжечка	195
Периферическая невропатия	197
Высшие функции мозга	200
Другие неврологические симптомы	203
ГЛАВА 12. КОЖНЫЙ ПОКРОВ	205
Угри, знакомые всем	206
Герпетиформный дерматит и другие	211
Глютенное облысение	214

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

БЕСПШЕНИЧНАЯ ДИЕТА

ГЛАВА 13. РАЦИОН БЕЗ ПШЕНИЦЫ	221
Вам больше не нужна пшеница	222
Другие углеводы	233
Полезные продукты для вашего рациона	235
Недельный план питания	244
Варианты перекусов	250
Следите за своим меню	252
Эпилог	255
Приложение 1	
Продукты, содержащие глютен	259
Где «прячется» пшеница	261
Приложение 2	
Рецепты полезных блюд для беспшеничной диеты	268
Благодарности	292
Популярные вопросы	294
Алфавитный указатель	296

ВСТУПЛЕНИЕ



Загляните в семейные фотоальбомы своих родителей или бабушки с дедушкой, и вы, скорее всего, будете поражены, насколько все были худыми. Женщины носили платья гораздо меньших размеров, а у мужчин были плоские животы. Избыточный вес в те времена измерялся лишь несколькими лишними килограммами, а ожирение было большой редкостью. Дети почти никогда не были толстыми.

Почему же женщины пятидесятых и шестидесятых годов, домохозяйки, проводившие большую часть времени дома, весили в среднем 50–55 кг, мужчины — 70–80 кг, в то время как вес наших современников на 20, 30 и даже 50 кг больше?

Известно, что женщины того времени практически не занимались спортом. Как часто ваша мама надевала кроссовки для пятикилометровой пробежки? Сейчас же в любой погожий денек я вижу десятки женщин, совершающих пробежку, катающихся на велосипеде или просто упражняющихся на открытом воздухе. Еще 40 или 50 лет назад такое было практически невозможно увидеть! Тем не менее с каждым годом мы становимся все толще и толще.

Моя жена занимается троеборьем, и каждый год я наблюдаю за ходом соревнований, сопряженных с экстремальными физическими нагрузками. Спортсмены интенсивно тренируются годами, чтобы в итоге успешно проплыть 1,5–3 км в открытой воде, проехать 100–200 км на велосипеде и пробежать еще 20–40 км. Не сойти с дистанции — подвиг, требующий фантастической выносливости. Так почему же у трети из них есть

избыточный вес? Почему им приходится вдобавок к нечеловеческим нагрузкам таскать еще 10, 15, а то и все 25 кг лишнего жира? Непонятно, откуда у них вообще берутся лишние килограммы.

Если следовать общепринятой логике, спортсменам с избыточным весом необходимо больше упражняться или меньше есть, чтобы похудеть. Однако я знаю, что люди, которые занимаются троеборьем, тщательно следят за своим питанием. Я готов спорить до последнего, утверждая, что проблемы с питанием и здоровьем у большинства американцев вызваны не чрезмерным употреблением жирной и сладкой пищи, развитием Интернета или отказом от деревенского образа жизни. Нет, все дело в пшенице — или, точнее, в том, что мы считаем пшеницей.

Прочитав эту книгу, вы убедитесь, что причина лишнего веса наших современников — в пшеничных продуктах, которые мы употребляем — будь то булочка с отрубями или чесночный хлеб. Современная пшеница имеет такое же отношение к настоящей, как шимпанзе к человеку. Наши гены идентичны на 99%, и всего 1% дает колоссальную разницу. Если сравнивать современную пшеницу с той, что выращивали сорок лет назад, процент сходства будет гораздо ниже.

Я убежден, что именно возросшее потребление хлебных злаков — а именно генетически модифицированной пшеницы — объясняет такое различие между стройными малоподвижными людьми 1950-х гг. и ожиревшими людьми XXI века, включая троеборцев.

Я понимаю, что заявлять, будто пшеница — плохой продукт, все равно что называть Рональда Рейгана коммунистом. Но в этой книге я докажу, что самый распространенный в мире злак является самым вредным продуктом в рационе современного человека.

Существует множество научно зафиксированных фактов о негативном воздействии пшеницы на здоровье человека,

включая повышение аппетита; увеличение уровня экзорфина (аналог естественно производимого организмом эндорфина), участвующего в мозговой деятельности; резкие скачки сахара в крови; процесс гликирования, который является причиной многих болезней и преждевременного старения; воспалительные и кислотные процессы, разъедающие суставы и повреждающие кости; негативные реакции иммунной системы. Потребление пшеницы может вызвать целый ряд серьезных заболеваний, начиная от болезней брюшной полости – истощающих кишечных заболеваний, вызываемых содержащимся в пшенице глютенем, – и заканчивая целым рядом неврологических нарушений, диабетом, болезнями сердца, артритом и шизофренией.

Я предположил, что, если пшеница вызывает столько проблем, ее исключение из рациона даст положительные результаты. И моя врачебная практика подтвердила это! Работая кардиологом, я наблюдаю тысячи пациентов в критическом состоянии – с болезнями сердца, диабетом и бесчисленным множеством других последствий ожирения, разрушающих здоровье. Я неоднократно наблюдал, как огромные «пшеничные животы» моих пациентов, исключивших пшеницу из своего рациона, уменьшались на глазах, и этот процесс всегда сопровождался потерей 10, 15 или даже 25 кг лишнего веса в первые несколько месяцев беспшеничной диеты. Этим людям не пришлось прилагать практически никаких усилий – только отказаться от одного продукта питания.

Разве не чудо, что тридцативосьмилетняя женщина с язвенным колитом, которой грозило удаление прямой кишки, была исцелена благодаря исключению пшеницы из рациона? Или что двадцатилетний парень, который из-за болей в суставах практически стал инвалидом, после отказа от пшеницы позабыл о своих болях и снова начал бегать?

Эти результаты могут показаться вам невероятными, однако множество научных исследований доказывают причастность пшеницы ко многим подобным случаям. Они подтверждают мою гипотезу о том, что отказ от пшеницы способен

облегчить симптомы многих заболеваний или вовсе избавиться от них.

К сожалению, мы променяли свое здоровье на дешевые и широкодоступные продукты, и вечным напоминанием об этом стали двойные подбородки, толстые бедра и распухшие «пшеничные животы».

Все утверждения, которые я привожу в этой книге, были неоднократно подтверждены в ходе различных научных исследований. Любопытно, что многие факты были обнаружены в результате клинических испытаний, проведенных еще десятилетия назад, однако по каким-то причинам эта информация не просочилась в СМИ. Я лишь сделал простые выводы, которые многим из вас покажутся весьма поразительными.

Вы не виноваты



Многие из нас, вынужденные жить с малопривлекательным «пшеничным животом», винят в этом самих себя: что слишком много едят, мало двигаются, имеют слишком слабую силу воли... Однако я уверен, что в первую очередь в этом виноваты «полезные цельные злаки», которые нам активно рекомендуют диетологи и производители продуктов питания. Именно рацион, построенный в основном на пшенице, лишил нас возможности контролировать свой аппетит и сделал нас толстыми и больными.

На мой взгляд, рекомендация питаться полезными цельными злаками равнозначна тому, чтобы говорить алкоголику, будто от одного-двух бокальчиков никому еще не было плохо, а от девяти или десяти будет еще лучше. Если следовать подобным советам, разрушительные последствия для здоровья вам гарантированы.

Запомните: вы не виноваты, если вам приходится жить с выступающим «пшеничным животом»; если вы безуспешно пытаетесь влезть в купленные всего пару лет назад джинсы; если

ВСТУПЛЕНИЕ

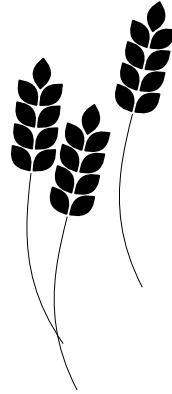
вам приходится убеждать своего врача, что вы правильно питались, но избыточный вес, высокое давление, повышенный холестерин и другие предвестники диабета не пропали. Я уверен, что среди читателей этой книги будет множество мужчин, которые отчаянно пытаются скрыть унизительно свисающий жир на груди. Для всех этих и многих других случаев есть единственно правильное и эффективное решение — попрощаться с пшеницей раз и навсегда.

Что вам терять, за исключением вашего «пшеничного пуза» или жира на бедрах?

Часть первая

**ЛИШНИЕ «ПШЕНИЧНЫЕ»
КИЛОГРАММЫ**

«ПШЕНИЧНЫЙ ЖИВОТ»



Ученые-медики благосклонно относятся к хлебу. Этот продукт питания может быть включен в рацион больных при условии полного понимания последствий для пищеварения и роста.

Моррис Фишбейн, доктор медицины, редактор «Журнала американской медицинской ассоциации».

В давние времена большой живот был признаком богатства и успеха, он свидетельствовал, что его владелец достаточно богат, чтобы хорошо питаться и при этом мало работать физически.

В наши дни ожирение стало более демократичным — иметь большой живот теперь может каждый, вне зависимости от дохода и статуса. Может быть, ваш папа называл свой живот «пивным»? Однако откуда оно взялось у современных домохозяек, детей и половины ваших друзей и соседей, которые и пиво-то почти не пьют? Я называю его «пшеничным животом», но необходимо помнить, что, к сожалению, ни один орган нашего организма не остается нетронутым пшеницей. Просто мы чаще всего замечаем ее действие именно на примере увеличивающейся с каждым днем талии.