

УДК 613
ББК 51.204
Б97

**Оригинальное название «The Calorie Myth: How to Eat More,
Exercise Less, Lose Weight, and Live Better»
Печатается с разрешения издательства Book Crossing
Border, Inc и литературного агентства Nova Littera SIA**

Автор фотографии, использованной на обложке, Matt Preuninger

Бэйлор, Дж.
Б97 Умные калории. Как больше есть, меньше
тренироваться, похудеть и жить лучше / Джонатан
Бэйлор; пер. с англ. И.В. Майгуровой. — Москва :
Издательство АСТ, 2019. — 432 с. — (Научпоп для всех).
ISBN 978-5-17-117609-9

Если избежать западни, в которую нас толкает старый миф о количестве калорий, то нам никогда не придется беспокоиться о весе. Жир откладывается не оттого, что мы много едим. Накопление жировой ткани провоцируется той пищей, от которой в кровь попадает больше глюкозы. Несмотря на обильную пищу, мы внутренне голодаем, потому что инсулин не может направить получаемую энергию никуда, кроме жировых клеток.

Научный подход, описанный в этой книге, состоит в том, чтобы признать за организмом его способность саморегуляции и сосредоточиться на качестве тех калорий, которые поступают в организм. Только так мы сможем нормализовать гормональный фон. Ведь долгосрочная потеря веса — это результат оздоровления основных биологических функций.

В жизни и без того много сложностей. Подходите к делу проще. Не отвлекайтесь на мелочи, выбирайте ЗДОРОВую пищу, отдавайте предпочтение «качественным» физическим упражнениям — сжигайте жир навсегда.

**УДК 613
ББК 51.204**

ISBN 978-5-17-117609-9

© 2014 by Jonathan Bailor
© Майгурова И.В., перевод
© ООО «Издательство АСТ»

Вступление

Начнем с того, что если бы «официальные» и другие традиционные источники информации, отражающие вопросы по проблемам питания, некогда донесли до нас верные данные, сейчас не было бы нужды в стольких книгах по диетологии. Однако мы получили искаженные факты, причем до самой крайней степени.

С тех пор как в 1980 г. министерство сельского хозяйства США и министерство здравоохранения и социального обеспечения США выпустили первый вариант «Рекомендаций по правильному питанию для американцев», организации по здравоохранению и надзору за питанием приняли на вооружение четыре принципа здорового образа жизни и правильного питания: сократить потребление жира (особенно насыщенных жиров), есть больше «полезных цельнозерновых злаков», следить за калориями и увеличить физическую активность.

Они же сообщили нам, что человеческое тело функционирует в соответствии с физическими законами термоди-

намики: организм перерабатывает энергию так же, как любое другое энергопотребляющее устройство — автомобиль или доменная печь. Поэтому физические законы (например, принцип соотношения потребляемых и сжигаемых калорий) на нас действуют независимо от того, в каком виде мы эти калории получаем — в виде углеводов, жиров или белков. При таком подходе не имеет значения, в какую гормональную или метаболическую среду попадает калория: результат всегда один и тот же.

Из тех же источников мы узнали, что полнота — всего-навсего результат того, что мы потребляем больше калорий, чем сжигаем. Нам рассказали, что похудеть — предсказуемо и математически точно — можно лишь тогда, когда мы потребляем меньше калорий или больше их сжигаем: этот принцип и лег в основу мантры «меньше есть, больше двигаться», описывающей способ поддержания нормального веса. По этой логике, например, отказаться от 238 калорий (содержащихся в двух столовых ложках оливкового масла первого отжима, которыми вы заправляете салат) при неизменном уровне физической активности — значит гарантированно терять 453 г веса¹ каждые две недели, то есть почти 12 кг в год. И наоборот: заниматься домашней работой (пылесосить или подметать) в течение 30 минут каждый день без изменения количества потребляемых калорий — значит сжигать около 110 калорий, что приведет к потере более 5 кг за год. Проще простого, да?

Однако опыт всей страны показал, что такой подход неверен. Разумеется, в Америке существует некоторое количество прожорливых и ленивых людей, способных служить иллюстрацией к правилу о потребляемых и сжигаемых ка-

¹ В оригинале автор использует в качестве единицы измерения фунт, который равняется 0,453592 кг. — *Прим. ред.*

лориях, но существует и огромное число людей, которые честно следовали советам сократить потребление жиров, перейти на цельнозерновую пищу и так далее, и при этом до сих пор носят на себе лишние 15, 20, 70 кг. Если в расчеты вкралась ошибка — то это ошибка грандиозная. Каждый третий американец страдает ожирением и еще каждый третий имеет избыточный вес — неужели все они прожорливы и ленивы? Или принцип «калории на входе, калории на выходе» все-таки в корне неверен?

Для американцев 1980 год стал поворотным: именно с тех пор резко увеличилось потребление калорий и началась эра лишнего веса и ожирения. Теперь мы имеем дело с крупнейшей в истории человечества эпидемией ожирения и сопутствующих болезней — гипертонии, диабета, «избытка холестерина», болезней суставов и пр. И если в прежние века губительные эпидемии возникали из-за массового голода, войн и общей слабости здоровья, то нынешняя буйствует в эпоху практически неограниченного изобилия.

Не нужно быть тонким знатоком современной культуры, чтобы понять: общепринятый подход к проблемам питания не просто слегка неточен — он чудовищно ошибочен. Да, человеческий организм подчиняется законам физики, но не по тем примитивным принципам, которые исповедует нынешняя популярная диетология.

Любой, кто пытался сбросить вес и неизбежно сталкивался с неудачами, на собственном тяжком опыте постиг некоторые очевидные истины. Например, что сокращение количества калорий приводит лишь к чувству голода и раздражительности, а кроме того (хоть вы этого и не осознаете) снижает уровень вашей физической активности. А физические упражнения усиливают чувство голода и заставляют потреблять больше калорий. В совокупности эти два прин-

ципа — сокращение потребления калорий и намеренное увеличение физической нагрузки — приводят к весьма неприятным последствиям, и следование им требует грандиозных волевых усилий, поскольку чувство голода при таком подходе только усиливается. В результате человек получает снижение скорости обмена веществ и потерю мышечной массы, что только осложняет любые усилия по дальнейшему снижению веса.

В книге «Миф о калориях» Джонатан Бэйлор приводит уже известные науке факты, которые, во-первых, покажут нам жалкую ошибочность навязываемого нам принципа «калории на входе, калории на выходе», а во-вторых — научат нас использовать этот подход для понимания *истинной* реакции организма на калории и физическую нагрузку. Автор объясняет читателю, почему сохранение привычного веса является для организма надежным механизмом выживания, и показывает, что единственный эффективный способ повлиять на вес — не отказ от еды и физическая нагрузка, а воздействие на то, какой уровень веса воспринимается организмом как привычный.

Книга завораживает тем, с какой вынятностью и последовательностью автор разворачивает перед читателем нужную картину, показывая нам, как один-единственный неправильно понятый принцип питания привел к катастрофически неверным советам диетологов и какие новые подходы могут служить ключом к скрытой истине. Джонатан Бэйлор создает новый язык и структуру, позволяя читателю усвоить нужные понятия без риска утонуть в терминологии, подробностях или догмах. Знание — величайшая сила, и в данном случае правильное понимание того, как человеческий организм получает и тратит энергию, позволяет читателю воздействовать на обмен веществ, здоровье и вес даже после

десятилетий ошибочного следования неверным советам.


Однако миф «калория — это просто калория» опровергается здесь не одним только безэмоциональным перечислением сухих диетологических истин. Доводы и факты, отражающие саму суть эффективного подхода к питанию, Джонатан умело подает в характерной для него ясной и лаконичной манере. Тот же решительный и точный стиль виден и в его анализе физической нагрузки, когда он последовательно объясняет читателю принципы гормональной коррекции и высокоинтенсивных тренировок и подводит нас к пониманию пользы от сокращения количества физических упражнений, основываясь на так удачно схваченной им сути *эксцентрических* упражнений.

Название книги говорит само за себя: автор на наших глазах развеивает мифы, лежащие в основе понимания того, как человеческий организм получает и расходует энергию. Здесь нет ни беспочвенных гипотез, ни пустых обещаний, лишь детальный анализ научных сведений, лежащих в основе обсуждаемых здесь принципов — тех самых принципов, которые при должном и последовательном применении, доводящем их до максимума функциональности, приводят к потере веса и освобождают человека от бесчисленного количества отрицательно влияющих на здоровье факторов, которыми изобилует современная жизнь.

Уильям Дэвис, врач, автор книг *Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find Your Path Back to Health*¹
(бестселлера номер один по версии газеты *New York Times*)
и *The Wheat Belly Cookbook*

¹ В России вышла под названием «Пшеничные килограммы. Как углеводы разрушают тело и мозг». — *Прим. ред.*

Предисловие



Аве эпидемии — ожирения и сахарного диабета второго типа — грозят стать главными проблемами здравоохранения в XXI веке. Куда ни посмотри, люди всех слоев общества заняты борьбой с лишним весом. Растущее распространение ожирения в США и во всем мире, особенно среди детей и подростков, служит предвестием огромного количества хронических заболеваний, готовых стать для человечества гигантским бременем. Прогнозы сулят не только увеличение числа диабетиков, но и огромное количество людей с гипертонией, болезнями сердца, инсультами и даже раковыми опухолями. Несмотря на все достижения медицины, которые позволяют лечить и контролировать ряд болезней, связанных с лишним весом, главным шагом на пути к оздоровлению является предотвращение ожирения. Особенно важно при этом, что теперь люди, страдающие от избытка веса или ожирения, могут справиться с делом самостоятельно — если решат хотя бы немного изменить образ жизни.

За многие годы, в течение которых я занималась превентивной медициной и эпидемиологией, я вместе с коллегами

успела оценить, насколько важным является информирование общества через распространение знаний и совместное принятие решений. Наши исследования фокусировались на предупреждении сердечно-сосудистых заболеваний и диабета, в том числе на оценке роли образа жизни в снижении рисков. Мы изучали «степень превентивности» в ходе нескольких крупных клинических исследований, включавших проекты «Harvard Nurses' Health Study», «Women's Health Initiative», «Women's Health Study», «VITamin D and Omega-3 Trial (VITAL)» и другие. В результате масштабного изучения здоровья населения нам удалось выяснить, в частности, что сахарный диабет 2 типа и болезни сердца в значительной степени можно предотвратить определенными изменениями в образе жизни, серьезно влияющими на риск хронических заболеваний. Например, по данным исследования «Harvard Nurses' Health Study», не менее 90% случаев сахарного диабета 2 типа и не менее 80% сердечных приступов могут быть предотвращены переменами в образе жизни, такими как физические упражнения, поддержание здорового веса и соблюдение диеты, включающей фрукты, овощи и цельнозерновые злаки и содержащей минимум насыщенных жиров, трансжиров и рафинированных углеводов.

Мы сделали особый упор на том, чтобы донести до общества информацию об этих открытиях, а также о работе других исследователей во всем мире: на протяжении нескольких лет мы писали колонки в газетах, плотно сотрудничали с печатными и электронными СМИ. Однако научные открытия такого количества исследователей и других представителей научного сообщества остаются по большей части неизвестны широкой публике. Частично эта проблема объясняется мощными и всеохватными маркетинговыми

ми усилиями производителей пищевых продуктов. Другая проблема заключается в том, что информация о питании и здоровье, предоставляемая Интернетом и различными СМИ, часто бывает путаной и противоречивой. Даже рекомендации по питанию, выдвинутые правительством США, могут оказаться двойственными, противоречащими широко известным научным исследованиям. Как же обычный человек поймет, каким научным данным можно доверять?

Вот почему книга Джонатана Бэйлора «Миф о калориях» — неоценимый вклад в дело информирования общественности. Изучив тысячи и тысячи страниц научных исследований, касающихся здоровья и снижения веса, Джонатан свои результаты облек в слова, понятные обычному читателю. И хотя наука за многие годы мощно продвинулась вперед в понимании того, как организм реагирует на разные виды пищи, все же популярные авторы слишком часто цитируют научные свидетельства выборочно, обращая внимание лишь на те аспекты широкомасштабных исследований, которые совпадают с предлагаемой такими авторами диетой. Однако книга Джонатана — не просто «очередная книжка про диеты».


«Миф о калориях» развенчивает мифы, нанесшие урон здоровью огромного количества людей, и предлагает взамен понятные факты, которые изменят ваш взгляд на питание и физические упражнения. Говоря о питании, автор показывает, почему перемены в метаболических процессах влияют на увеличение веса и как настроить обмен веществ так, чтобы жир в организме не накапливался, а сжигался. Джонатан предлагает разумные советы по потреблению именно тех видов пищи, что утоляют голод и дают такое насыщение, при котором не остается места для других продуктов, потребление которых ведет к ожирению и диа-

бету. Он показывает важность баланса, который является ключом к похудению и долгосрочному здоровью. Он также объясняет, какие виды физических упражнений считаются наилучшими в научной литературе: краткие комплексы активных упражнений с большой нагрузкой способны нужным образом стимулировать нормализацию обмена веществ, однако умеренные упражнения тоже имеют важное значение.

Научное сообщество в настоящее время располагает обширными данными о том, как работает человеческий организм. Тщательно отфильтровывая материал и отсортировав результаты многочисленных клинических исследований, Джонатан Бэйлор предлагает читателю программу снижения веса, основанную на строгих научных данных. Выбор верного пути, позволяющего нам избавиться от лишнего веса, теперь в наших руках. Книга «Миф о калориях», этот кладезь надежной информации и проверенных фактов, может стать вашим верным помощником на пути к избавлению от лишнего веса и позитивным переменам в жизни.

*Джоанн Э. Мэнсон, врач, магистр здравоохранения,
доктор здравоохранения, профессор Медицинского
факультета Гарвардского университета,
заведующая отделением превентивной
медицины в Женской больнице Бриггсма*

Об авторе



Джонатан Бэйлор — исследователь, специалист по питанию и физической нагрузке, в прошлом персональный тренер, специализирующийся на изучении высококачественной пищи и физических упражнений, с помощью которых можно упростить подход к здоровью и похудению. Он зарегистрировал более 25 патентов, изобрел эффект *marquee* для Microsoft Word 2010, основал три компании и написал всемирно признанную серию книг *Smarter Science of Slim*.

Бэйлор — старший менеджер по программам в Microsoft, ведущий синдицированного популярного радишоу, блогер в Huffington Post и консультант для организаций по всему миру. Выпускник (с отличием) и член общества Phi Beta Кappa Университета ДеПо (США, штат Индиана), Бэйлор живет в окрестностях Сиэтла со своей женой Анджелой. Дальнейшая информация на сайте TheBailorGroup.com.

Оглавление

Вступление	6
Предисловие	11
Введение. Интеллектуальная наука похудения	15
<i>Часть I. Мифы о калориях</i>	31
Глава 1. Мифы о калориях — подсчеты	32
Глава 2. Ваш привычный вес	41
Глава 3. Как повышается уровень привычного веса и как его понизить.....	54
Глава 4. Если больше есть — не обязательно потолстеешь ...	66
Глава 5. Если больше заниматься спортом — не обязательно похудеешь	89
Глава 6. Миф о том, что калории сотворены одинаковыми	99
Глава 7. Качество калорий. Фактор 1 — насыщенность.....	105
Глава 8. Качество калорий. Фактор 2 — агрессия	109

Глава 9. Качество калорий.	
Фактор 3 — питательность.....	113
Глава 10. Качество калорий.	
Фактор 4 — эффективность.....	121
Глава 11. Миф об умеренности	130
Глава 12. Откуда берутся мифы о калориях.....	145
Глава 13. Заблуждение о вреде жиров и холестерина	161
Глава 14. Почему хорошее здоровье — это плохой бизнес	176
Глава 15. Как человечеству прийти к ЗДОРОВЬЮ.....	193
<i>Часть II. Решения.....</i>	<i>197</i>
Глава 16. Сделайте свое питание ЗДОРОВЫМ.....	198
Глава 17. ЗДОРОВые углеводы	203
Глава 18. ЗДОРОВые белки.....	214
Глава 19. ЗДОРОВые жиры и сладости	230
Глава 20. Десять принципов ЗДОРОВОго питания	240
Глава 21. Качественная физическая нагрузка.....	262
Глава 22. Шесть принципов качественных «умных» упражнений.....	269
<i>Часть III. ЗДОРОВый и качественный план действий..</i>	<i>291</i>
Глава 23. «Умное» подсознание.....	292
Глава 24. Пять недель — путь к полной ЗДОРОВости	301
Глава 25. Простая ЗДОРОВАя кулинария.....	312

Глава 26. Качественная «умная» программа физических упражнений.....	351
Заключение. Лучшее оружие против жира — факты.....	377
<i>Послесловие. Распространяйте наши идеи (и получайте бонусы).....</i>	<i>383</i>
Благодарности.....	385
Приложение А. Что делать перед тем, как переходить к качественным упражнениям.....	389
Приложение Б. Товары, делающие ЗДОРОВЫЙ образ жизни более удобным	391
Приложение В. Четыре наиболее часто задаваемых вопроса.....	396
Приложение Г. Дальнейшее чтение	403
Примечания	408
Об авторе.....	427