

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Предисловие</b> . . . . .	<b>8</b>
В кроличью нору . . . . .	8
Личная ответственность . . . . .	9
От издательства . . . . .	11
<b>Введение</b> . . . . .	<b>12</b>
Чем больше, тем лучше . . . . .	12
Цифры . . . . .	13
Калория — это просто калория? . . . . .	13
Детективная история в четырех частях . . . . .	15
<b>Часть I. Проблема</b> . . . . .	<b>17</b>
Причины . . . . .	18
Последствия . . . . .	43
Решения . . . . .	64
Бариатрическая хирургия . . . . .	66
Средства для похудения . . . . .	77
Пищевые добавки для похудения . . . . .	80
Политические меры . . . . .	84
<b>Часть II. Компоненты идеальной диеты для снижения веса</b> . . . . .	<b>103</b>
Введение . . . . .	104
Противовоспалительные продукты . . . . .	109
Чистые продукты . . . . .	119
Продукты с высоким содержанием клетчатки . . . . .	132
Продукты с высоким содержанием воды . . . . .	148
Низкая гликемическая нагрузка . . . . .	152
Минимум добавленных жиров . . . . .	158
Минимум добавленного сахара . . . . .	175
Минимум продуктов, вызывающих зависимость . . . . .	185
Низкая калорийная плотность . . . . .	193
Минимум мяса . . . . .	211
Минимум очищенных злаков . . . . .	218
Минимум соли . . . . .	223
Низкий инсулиновый индекс . . . . .	226

Поддержка для микрофлоры.....	236
Много фруктов и овощей.....	256
Больше бобовых.....	266
Насыщение.....	274
Рецепт успеха.....	282
<b>Часть III. Оптимальная диета для снижения веса.....</b>	<b>285</b>
Введение.....	286
Растительная жизнь.....	291
<b>Часть IV. Усилители снижения веса.....</b>	<b>305</b>
Введение.....	306
Ответственность.....	307
Зарядка АМФК.....	310
Подавление аппетита.....	321
Хронобиология.....	330
Скорость приема пищи.....	354
Тонкости физических нагрузок.....	370
Блокаторы жиров.....	398
Жиросжигатели.....	408
Формирование привычек.....	437
Водный баланс.....	451
Гасители воспаления.....	458
Интервальное голодание.....	463
Количество приемов пищи.....	506
Ускорители обмена веществ.....	510
Умеренное положение Тренделенбурга.....	519
Предварительная загрузка отрицательными калориями.....	524
Улучшение сна.....	533
Избавление от гормонов стресса.....	542
Отгораживание от калорий.....	560
<b>Часть V. Двадцать один секрет доктора Грегера.....</b>	<b>577</b>
Слишком много еды, недостаточно калорий.....	578
<b>Часть VI. Заключение.....</b>	<b>587</b>
Библиография.....	590
Благодарности.....	590
Об авторе.....	591

## Сброс часов

Поддерживать, синхронизировать и укреплять циркадные ритмы можно разными способами. Можно завтракать и выходить по утрам на улицу, а ночью стараться не есть и приглушать освещение. Однако «крайне маловероятно», что люди изменят свой образ жизни, приходят к заключению авторы обзора хронобиологических подходов к лечению ожирения, поэтому «фармакологическая корректировка работы циркадных часов... может стать более легкой альтернативой»<sup>2930</sup>. Одним из таких подходов является мелатонин, так называемый гормон темноты.

Мелатонин вырабатывается небольшой железой в центральной части головного мозга, как только начинает темнеть, и прекращает выделяться, когда с утра встает солнце. Повышение и снижение уровня мелатонина в крови за ночь помогает синхронизировать все циркадные ритмы в организме. Мелатонин можно купить без рецепта. В правильное время и в правильной дозировке он эффективно снимает симптомы джетлага после длительных перелетов<sup>2931</sup>. А что, если принимать его перед сном, чтобы настроить свой суточный ритм на снижение веса? Крысам<sup>2932</sup> и мышам<sup>2933</sup> помогает, а как насчет людей?

Известно, что некоторые антипсихотические препараты приводят к набору веса. Мелатонин решили проверить как вспомогательное средство для предотвращения подобного действия, и оказалось, что в некоторых случаях он смог существенно улучшить показатели веса по сравнению с плацебо у пациентов с биполярным расстройством<sup>2934</sup> и шизофренией<sup>2935</sup>. Однако для этих психических заболеваний хрононарушение характерно, так что обобщать результаты исследования мелатонина для всех остальных болезней нельзя<sup>2936</sup>. Выяснилось, что в сочетании с прозаком мелатонин существенно влияет на вес — за 24 недели исследования их комбинация позволила уменьшить ИМТ на четыре с половиной пункта по сравнению с прозаком и плацебо. При среднем росте разница составила 12,5 килограмма<sup>2937</sup>. Но и в этом случае экстраполировать этот результат на общую популяцию нельзя, поскольку прозак и сам влияет на выработку мелатонина.

В исследовании действия мелатонина при мигренях члены группы мелатонина сбросили немного больше, чем те, кому вместо него давали плацебо или какое-то обычное лекарство от мигрени<sup>2938</sup>. А вот исследование, в процессе которого в остальном здоровые люди с ожирением принимали по 6 миллиграммов мелатонина или плацебо в день, не подтвердило содействие снижению веса<sup>2939</sup>. Учитывая, как плохо регулируется индустрия пищевых добавок, эффективность и чистота аптечного мелатонина вызывают сомнения, поэтому я рекомендую *не* использовать мелатонин в таблетках для корректировки режима сна.

Во-первых, пищевые добавки с мелатонином содержат чрезмерные дозировки. Даже от дозы в 3 миллиграмма уровень мелатонина в крови может оказаться в 50 раз выше нормы для ночного времени суток<sup>2940</sup>, а это небезопасно<sup>2941</sup>. Как-никак, мелатонин известен под названием *антигонадный гормон*, уменьшающий размер половых органов и снижающий фертильность у лабораторных животных в дозе, эквивалент которой для человека составляет всего один или два миллиграмма<sup>2942</sup>. Конечно, крысы — не люди, но если подумать о выраженном влиянии мелатонина на размножение у других млекопитающих, будет наивно полагать, что мелатонин не оказывает определенный эффект на половую жизнь человека. Предполагалось даже, что когда-нибудь его можно будет использовать как своего рода контрацептив<sup>2943</sup>.

Но если бы мелатонин и правда действовал подобным образом, разве об этом не было бы уже известно? Необязательно, поскольку никакое постмаркетинговое наблюдение за пищевыми добавками на наличие побочных эффектов, как в случае с лекарствами, не проводится. Кроме того, подлинность пищевых добавок не гарантируется, как это происходит с лекарствами<sup>2944</sup>. Судя по результатам анализа 31 марки пищевых добавок, разница между фактическим содержанием мелатонина и указанием на упаковке достигает почти 500 %<sup>2945</sup>.

Это значит, что в них есть примеси.

Две трети протестированных пищевых добавок с мелатонином из магазинов здорового питания содержали неопознанные включения<sup>2946</sup>. Пищевые добавки стоят очень дешево, так что без патента и исключительных прав компании не горят желанием тратить на контроль чистоты<sup>2947</sup>. В связи с этим возникают вопросы, и не только теоретические. Например, считается, что примеси в пищевых добавках с триптофаном вызвали вспышку заболевания, от которого пострадали больше тысячи людей, а несколько десятков погибли<sup>2948</sup>. Поскольку между включениями, обнаруженными в мелатонине, и болезнетворными примесями в триптофане есть структурные сходства, пищевые добавки с мелатонином теоретически тоже могут привести к инциденту<sup>2949</sup>. В свете всех этих причин рекомендовать пищевые добавки с мелатонином нельзя<sup>2950</sup>.

## Пищевой мелатонин

Жаль, что полезные свойства мелатонина нельзя получить без рисков, *если только* он не встречается в каких-то продуктах питания. Оказалось, что такие продукты есть. Мелатонин впервые обнаружили в растительных

продуктах в 1995 году и продолжают находить и сейчас<sup>2951</sup>. Рандомизированное исследование, одни участники которого ели больше овощей, а другие меньше, показало, что овощи могут влиять на уровень мелатонина в организме<sup>2952</sup>.

Стоит съесть два банана или выпить сок из примерно килограмма апельсин или ананаса, и уровень мелатонина существенно возрастает, причем его содержание в этих фруктах, по сравнению с другими продуктами, еще довольно умеренное<sup>2953</sup>. Самый богатый мелатонином продукт — это клюква<sup>2954</sup>. Всего 30 граммов (или треть стакана) клюквы содержат столько же мелатонина, что и пищевые добавки, но без побочных эффектов<sup>2955</sup>. А вот сушеная клюква, к сожалению, так не действует.

Исследование различных продуктов из вишни показывает, что при сушке мелатонин разрушается, поскольку в сушеной вишне его нет, а значит, скорее всего, нет и в сушеной клюкве<sup>2956</sup>. То же самое и с соком. В концентрате вишневого сока мелатонина нет, а значит, клюквенный сок не намного полезнее воды.

И тут на сцену выходят фисташки.

Фисташки лидируют по содержанию мелатонина не только среди орехов, но и среди всех остальных продуктов питания<sup>2957</sup>. Чтобы получить физиологическую дозу мелатонина, достаточно двух. Двух стаканов? Двух пригоршней? Нет, всего двух фисташек. Фисташки содержат 0,2 миллиграмма мелатонина на грамм<sup>2958</sup>. Всего 0,3 грамма мелатонина достаточно, чтобы уровень мелатонина в крови вырос до нормы, выделяемой в нашем мозге, так что двух орешков хватит, чтобы справиться с этой задачей<sup>2959</sup>. Выходит, что лучший пищевой продукт от джетлага — это съеденные вовремя фисташки. Сложно поверить? Возможно. Повторить эти результаты в другой лаборатории с другой партией фисташек не удалось<sup>2960</sup>, но если попробовать, хуже не будет.

## ПИЦЦА ДЛЯ УМА

*У поговорки «Завтракай как король, обедай как принц, ужинай как нищий» есть и другой вариант: «Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, ужин отдай врагу»<sup>2961</sup>. Я бы не стал заходить так далеко, однако употребление существенной части дневной калорийности рано утром действительно влияет на метаболизм положительно. И если вы регулярно пропускаете один из приемов пищи, например практикуете периодическое голодание или пытаетесь съесть все положенное за день в определенное пищевое окно, ограниченное по времени, то безопаснее и эффективнее будет отказаться от ужина, а не от завтрака.*

*Другие «рекомендации по профилактике ожирения <...> путем укрепления циркадной системы»<sup>2962</sup> с разными уровнями доказательности включают следующее:*

- *Ночью спать, а днем вести активный образ жизни.*
- *Высыпаться (спать по семь-восемь часов).*
- *Раньше ложиться и раньше вставать.*
- *Избегать яркого света в ночное время.*
- *По возможности спать в полной темноте.*
- *Ужинать не меньше чем за два с половиной часа до сна.*
- *Не есть в ночное время.*

*Я также говорил о том, что сбрасывать вес помогает выход на яркий утренний свет, особенно осенью, и питание с регулярными интервалами, каждый день в одно и то же время. Есть еще какие-то способы сбрасывать вес регулярно? Можно попробовать съесть по две фисташки за два или три часа до сна. Поможет? Проверьте на собственном опыте.*

## СКОРОСТЬ ПРИЕМА ПИЩИ

### Контроль насыщения

Как я уже писал в разделе «Много фруктов и овощей», человеческий организм по какой-то причине воспринимает калории из жидкой еды и напитков не так, как калории из твердой пищи. Возьмем, например, известное исследование по сравнению газированных напитков с мармеладом. Исследователи предложили участникам добавить в повседневный рацион 28 ложек сахара в форме мармелада или газированных напитков, а затем измеряли, сколько еды они съедят за оставшееся время дня, чтобы проверить, компенсируют ли их организмы избыточный сахар. У тех, кто ел мармелад, организмы распознавали лишние калории из конфет, и в результате за день они съедали меньше другой еды. В целом и до, и после добавления конфет в рацион питания они съедали примерно одинаковое количество калорий. А вот те, кто каждый день пил газированные напитки, несмотря на все дополнительные калории, съедали практически то же количество всей остальной еды. Неудивительно, что за месяц такого питания они набрали вес<sup>2963</sup>. Их организм не мог распознать дополнительные калории, поступавшие в жидком виде, и не компенсировал излишки, снижая аппетит в последующее время дня. Конечно, если выбирать, что лучше, газировка или мармелад, то правильный ответ — *ни то ни другое*.