

Оглавление

ЧАСТЬ I. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА LCHF

Введение	8
Глава 1. Что едят на LCHF?	17
Глава 2. Что можно пить и как быть с алкоголем?	27
Глава 3. Откуда взялось LCHF?	33
Глава 4. Краткая история жирофобии	40
Глава 5. Альтернативные точки зрения	45
Глава 6. Чем плох лишний вес?	60
Глава 7. Как мы стали потреблять слишком много углеводов?	63
Глава 8. Что не так с углеводами в больших количествах?	74
Глава 9. Что такое инсулинорезистентность и чем она опасна?	83
Глава 10. Сахар и воспаления	96
Глава 11. Возвращение низкоуглеводных диет	105
Глава 12. Как правильно жить и питаться на LCHF.	127
Глава 13. Спорт, похудение и LCHF	187
Глава 14. Как преодолеть эффект плато.	201

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 15. LCHF и болезни	212
Глава 16. Возможные побочные эффекты	240
Заключение	245
Список источников	254

ЧАСТЬ II. LCHF-РЕЦЕПТЫ

Указатель рецептов	290
Вступление к рецептам	293
Завтраки	305
Смузи	331
Салаты	339
Супы	349
Основные блюда	357
Несладкие соусы	377
Хлеб	383
Десерты и сладкая выпечка	421
Кремы и сладкие соусы	465
Об авторах	474
Предметный указатель	477

часть I
теория и практика
LCHF

Введение

Лишний вес подкрался незаметно. Сам не понял, как так получилось, но в 45 я весил значительно больше, чем в 40. Это было обидно и несправедливо, ведь я тщательно следовал главной мантре ЗОЖ: старался тратить больше калорий, чем потребляю, избегал жирной высококалорийной пищи и фаст-фуда, много занимался спортом. Но все это почему-то не помогало — вес постепенно полз вверх.

До поры до времени мне удавалось убеждать самого себя, что это, наверное, мышечная масса растет в результате упорных занятий в спортзале. Но размер джинсов не обманешь. 33-й я оставил позади довольно давно, лет в 37—38, наверное. 34-й размер мне удавалось удерживать довольно долго. Но лет через пять пришлось отступить на следующий рубеж, 36-й размер, попутно убеждая себя, что это не окружность талии увеличилась, а у производителей лекала заузились.

Но сколько ни втягивай живот, проходя мимо зеркала, от реальности не уйдешь. Когда к 47 годам вес достиг 107 кг при росте 187 см, до меня наконец дошло, что это уже не мышечная масса. Тем более что все росло число фотографий с «неудачным ракурсом», на которых явно выступал довольно значительный живот и, как говорят в Швеции, «запасная шина» вокруг талии.

- ∴ **Осознать проблему, конечно, очень важно, но это только полдела.**
- ∴ **Главное — решить ее. И вот тут я зашел в тупик.**

Сколько бы я ни старался снизить потребление жиров, довести до нуля (или около того) его нельзя. Внимательно изучая в магазинах состав и калорийность продуктов на этикетках, я выбирал только легкие и обезжиренные, поэтому понижать дальше было уже практически некуда. Периодически я давал себе обещания сесть на супержесткую диету, но гнетущее чувство голода быстро разрушало эти благие намерения, и более одного-двух дней выдерживать мне не удавалось.

Можно было, конечно, чаще заниматься спортом. Мы же все помним, что тратить калорий надо больше, чем потребляешь, вот и весь секрет. В реаль-

ности же увеличить физическую нагрузку оказалось не так просто — в моей жизни ее было и так довольно много. В то время я увлекался велоспортом, и мои обычные вечерние велопрогулки составляли 30–40 км в хорошем темпе, и так 3–4 раза в неделю. Плюс к этому еще и тренажерный зал пару раз в неделю. Иногда я тренировался с более опытными друзьями, которые уже достигли более высокого уровня, и старался от них не отставать. Или участвовал в тренировках местного велоклуба, а это 70–80 км в пелотоне, где надо выдерживать заданную группой среднюю скорость 33–34 км/ч. Летом я почти каждый день плавал в море и катался на вейкборде, а в 45 лет увлекся еще и пляжным волейболом.

В общем, спорта в моей жизни было хоть отбавляй, и прибавить еще нагрузки при наличии постоянной и довольно напряженной работы не представлялось возможным. То, что это не помогало мне держать вес под контролем, воспринималось как вопиющая несправедливость и неизбежное следствие возраста. И так, наверное, продолжалось бы довольно долго, и 38-й размер джинсов уже маячил на горизонте, если бы не одно практически случайное событие, которое перевернуло мою жизнь и привело не только к потере 15 кг лишнего веса, но и к созданию нового бизнеса, куда со временем втянулась вся моя семья.

Дело было в конце сентября 2013 года. Я вылетал из аэропорта Гетеборг-Ландветтер на кинофестиваль в Хельсинки. В аэропорту от нечего делать я заглянул в книжный магазин и почему-то сразу обратил внимание на книгу «Революция в еде» на полке топа продаж. Взял полистать. Написал ее неизвестный мне тогда доктор Андреас Энфельдт, который, согласно аннотации, подробно разбирал метод питания, известный как LCHF, т. е. Low Carb High Fat, или, в переводе на русский, «меньше углеводов, больше жиров».

Не то чтобы этот метод был мне совсем незнаком — в Швеции он как раз набирал популярность, и что-то я о нем слышал. Но сама идея, что надо есть больше жиров и меньше углеводов, казалась мне какой-то странной и опасной ересью. **Чем больше мы едим жиров, тем жирнее становимся сами, разве не так? Ведь говорят же, что мы — это то, что мы едим. В моем представлении это означало, что все жиры, которые я съедал, тут же поступали на бока и откладывались там. И получается, что теперь**

ВВЕДЕНИЕ

я должен есть больше жира? И что значит «меньше углеводов»? Ладно, насчет сладкого и мучного я был в курсе и старался есть всего этого меньше, хоть и не очень успешно. Просто образ жизни мешал. Взять, например, кинорынки и кинофестивали, куда я постоянно ездил. Там всегда проходят какие-то вечеринки с разнообразной вкусной едой и, конечно же, десертами. И как их все не попробовать? Да еще по два раза? Или деловые встречи, которые часто назначаются в кафе. Невозможно же просто взять чашечку кофе, когда на тебя с прилавка смотрит множество вкуснейших пирожных. Дома я все-таки старался в этом себя ограничивать. Хотя даже тут обстоятельства постоянно мешали. Примерно половину своего времени я проводил в Москве, и в доме, где снимал квартиру, как назло, на первом этаже открыли небольшую пекарню-кондитерскую. И как с утра не сбежать за свежим багетом, а если уж ты там, как не купить еще и несколько круассанов — и простых, и с шоколадом, и с миндалем? Нет, конечно, я знал, что все это не очень полезно, но успокаивал себя тем, что, во-первых, вся остальная еда — нежирная и низкокалорийная, а во-вторых, я могу компенсировать съеденное лишним походом в спортзал. Но в остальном я следовал всем рекомендациям по здоровому питанию. На практике это означало, что большинство калорий я получал из углеводов.

Обычно я начинал свой день с «самого здорового завтрака» — т. е. с тарелки мюсли, кукурузных хлопьев или гранолы с обезжиренным молоком или кефиром. Часто еще выпивал большой стакан свежевыжатого апельсинового сока (сплошные витамины!) и заканчивал завтрак чашкой кофе с бутербродом на каком-нибудь цельнозерновом хлебе (если, конечно, не сбежал с утра пораньше в кондитерскую за багетом и круассанами). Бутерброд был не с маслом, а с самым легким и нежирным из имеющихся в продаже спредам. И сыр на бутерброде был, естественно, тоже обезжиренным. Когда мы только начали жить с Ирой, ставшей впоследствии моей женой и соавтором этой книги, вместо мюсли я иногда получал от нее на завтрак тарелку вкуснейшей овсянки или порцию превосходных сырников, которые ел, конечно же, с вареньем и сметаной (обезжиренной). Я с ужасом и неодобрением смотрел, как Ира мазала на бутерброд сливочное масло (о боги, целых 82,5% жирности!), но мои предложения перейти на 35%-ный спред она последовательно отвергала, посмеиваясь над моей жиробобией.

В общем, завтрак был в моем представлении идеальным — сытным, здоровым и насыщенным энергией из медленных углеводов, каким и должен быть самый важный прием пищи в течение дня. Правда, к полудню меня уже мучил довольно сильный голод, который требовал срочно утолить его сытным бизнес-ланчем. Он был, естественно, тоже «правильным», т. е. низкокалорийным. Но чтобы не оставаться после него совсем уж голодным, надо было завершить ланч каким-нибудь небольшим десертом, ну или шоколадным батончиком, в лучшем случае — фруктом. После этого оставалось только дотянуть (как правило, с помощью какого-нибудь перекуса вроде чая или кофе с печеньем в офисе) примерно до такого же ужина. А на следующий день можно было все начать сначала.

Но вернемся к книге доктора Энфельдта. Уж не знаю почему, но я решил, что, может быть, стоит дать ей шанс и хотя бы бегло полистать в полутора-часовом перелете до Хельсинки.

⋮ **В конце концов, раз уж мой «правильный» и «здоровый» образ жизни**
 ⋮ **и питания привел меня к весу свыше 100 кг, может, стоит все-таки по-**
 ⋮ **пробовать что-то радикально новое?**

Книгу Энфельдта я прочитал запоем. И уже после первых нескольких глав созрел для личной революции в еде. На следующее утро за завтраком в отеле я впервые проигнорировал обязательные до сих пор мюсли, хлопья и все такое, набрав в тарелку яичницу, бекон (который до этого не ел много лет), свежих овощей, сыр, колбасу. И никакого хлеба! Апельсиновый сок я, естественно, тоже проигнорировал.

Первые впечатления: во-первых, все это оказалось очень вкусно. Во-вторых, очень сытно. Встретившись со знакомыми на деловом ланче, я вдруг с удивлением обнаружил, что есть совсем не хочется. **Далее оказалось, что следовать новому режиму питания не так уж и сложно. Просто достаточно, выбирая основное блюдо, заменить гарнир: вместо картошки, риса или макарон — любые некрахмалистые овощи. И, естественно, проигнорировать десерт.**

Последнее, конечно, самое сложное для человека, серьезно подсевшего на сладкое.

ВВЕДЕНИЕ

Хорошо, что я вспомнил французскую традицию заказывать на десерт какие-нибудь сыры и решил ею воспользоваться. И это как-то сразу помогло избавиться от тяги к сладостям. Еще очень помогает целеустремленность и убежденность неопфита — раз уж я решил завязать с сахаром, сделаю это, и ничто меня не остановит!

Не знаю, всем ли подойдет этот совет, но для меня очень правильным решением оказалось не постепенное снижение доли углеводов в питании, а резкий переход. Я вспоминал, как мой папа в 48 лет резко бросил курить, и это после того, как на протяжении трех десятилетий выкуривал по пачке в день. Если у него получилось с курением, значит, и у меня может получиться с питанием.

Так и вышло, причем достаточно легко, просто и безболезненно. Так происходит не всегда, но об этом позже. С того самого утра в хельсинкском отеле я больше ни разу не попробовал ни хлопьев, ни мюсли, ни гранолы, ни каши, без которых раньше представить свой завтрак просто не мог. Вернувшись через несколько дней домой, я решил продолжить следовать новому стилю питания, и в первый же день провел жесткую ревизию у себя на кухне и выкинул (или отдал знакомым, или скормил птицам) все высокоуглеводные продукты — сухие завтраки, рис, сахар, макароны. Избавившись от легкого спреда, с удивлением обнаружил, насколько сливочное масло вкуснее («А чего ты удивляешься? Я же тебе всегда это говорила», — сказала Ира). С обезжиренным молоком я тоже расстался без всякого сожаления — кофе и чай с самыми жирными, 40%-ными, сливками понравились мне намного больше. Да и вообще, оказалось, что стоит вернуть в рацион продукты нормальной жирности и избавиться от всего легкого, как еда становится намного вкуснее.

- **Самым приятным в новом стиле питания было то, что я не только чув-**
- **ствовал себя сытым после еды, но и избавился от периодических при-**
- **ступов жесткого голода, когда просто необходимо что-то съесть.**

После перехода на новый тип питания килограммы стали таять буквально на глазах — первые сдвиги стрелки весов я заметил уже через неделю. К окончанию первого месяца вес вернулся в диапазон двузначных чисел,

и это ощущалось как большая победа. Особенно приятно, когда это замечают окружающие и удивленно спрашивают: «Как это ты вдруг так похудел?» А через некоторое время еще и заявляют: «Как-то ты помолодел». И дело не только в том, что лишний вес старит человека, но и в том, что кожа лица, на которую очень плохо влияют недостаток жиров и избыток сахара, заметно улучшилась.

За первые полгода жизни на LCHF мой вес вернулся к нормальным для роста и атлетического сложения 93 кг. Все джинсы 36-го размера, которые раньше с трудом застегивались на поясе, пришлось выкинуть — они превратились в какие-то неприлично большие мешки. Следующие мои джинсы были уже 33-го размера, который на меня не налезал лет, наверное, с 37–38. С тех пор прошло уже больше восьми лет, а я все так же живу и питаюсь в соответствии с принципами LCHF — меньше углеводов, больше жиров. Вес так и колеблется примерно между 92 и 94 кг, размер джинсов стабильно остается 33-м. Никакого желания вернуться к старому высокоуглеводному питанию у меня нет, да и вряд ли когда-то возникнет. Зачем менять то, что очень нравится и дает отличные результаты?

И дело не только в поддержании нормального веса. Многолетнее следование LCHF принесло еще много бонусов.

Во-первых, это очень вкусно и сытно. **Сейчас я даже не могу понять, как вообще раньше ел по утрам мюсли с обезжиренным молоком и нулевым творогом: вместе с жирами из легких продуктов часто исчезает и вкус.** Производители компенсируют это добавлением в них сахара и крахмала. Я тоже шел этим путем, обильно поливая обезжиренный творог вареньем в полной уверенности, что это по-прежнему здоровое питание — ведь там нет жира и очень мало калорий! Сам по себе отказ от принципов низкокалорийного питания — отличный способ значительно улучшить качество жизни.

- **Вместо того чтобы постоянно принуждать себя есть не досыта, потрепать меньше энергии, испытывать перманентное чувство голода,**
- **вы вдруг делаете все наоборот — едите вкусную, хорошо насыщающую**
- **и богатую калориями пищу до тех пор, пока не наедитесь.**

ВВЕДЕНИЕ

Тут, конечно, важно вовремя остановиться — переедание никому и никогда не идет на пользу, но опыт показывает, что с жирной пищей это гораздо проще, чем с высокоуглеводной, и этому даже есть вполне научное объяснение, которое вы тоже найдете в этой книге. Так вот, когда вы наедитесь, можете быть уверены — поесть вам захочется еще нескоро, поскольку в отличие от углеводов, жиры обеспечивают долгоиграющую сытость.

Во-вторых, у меня значительно улучшились и спортивная форма, и общее самочувствие. Прибавилось энергии (это же калории!), которая ровно распределялась в течение дня. Исчезли знакомые многим энергетические спады после ланча, когда наваливается такая чудовищная сонливость, что хочется просто упасть головой на клавиатуру и забыться. Заметно увеличилась выносливость и скорость, что, очевидно, связано с тем, что мне больше не приходится таскать на себе 15 кг лишнего веса. Когда я только начинал играть в пляжный волейбол, уже через полчаса игры в формате два на два начинал задыхаться и чувствовал себя совершенно измотанным. Сейчас я спокойно играю два часа, т. е. шесть-семь сетов подряд, часто с партнерами и соперниками на 20–30 лет младше меня, которые не собираются делать скидку на мой возраст. Сплю я тоже намного лучше.

В-третьих, я просто стал здоровее. Пропали обычные сезонные простуды, из-за которых я раньше дважды за зиму сваливался с температурой, соплями и кашлем. Поменяв питание, я явно улучшил иммунитет. За эти восемь лет я болел только один раз, когда мы всей семьей подхватили в конце 2019 года какой-то очень неприятный грипп. И вот что еще интересно — на протяжении многих лет после каждой простуды меня мучил постоянный непрекращающийся кашель. Каких только обследований я не проходил, чтобы выяснить его природу, но врачи ничего не находили и только разводили руками. Один мне так и сказал: «Есть вещи, которые не лечатся и остаются на всю жизнь. Твой кашель, наверное, — одна из них». Так вот, с переходом на LCHF исчез и он. Понятно, что у меня нет никаких доказательств причинно-следственной связи этих двух явлений, но точно можно сказать, что кашель исчез после смены типа питания. Что, впрочем, вполне согласуется с тем, что в нашей обычной пище есть множество ингредиентов, способствующих воспалительным процессам, прежде всего сахара. А LCHF как раз противодействует воспалениям.

Ко мне присоединились и члены семьи — первой была старшая дочь Иры Алёна, которая к 22 годам успела набрать избыточный вес и испробовала всевозможные способы избавиться от него. Те, кто не застал этого периода в жизни Алёны и видят ее идеальную фигуру сейчас, просто не могут поверить, что когда-то она весила на 20 с лишним килограммов больше. А вскоре к нам присоединилась и сама Ира, которая после беременности и родов благодаря LCHF (и упорным занятиям в тренажерном зале) смогла очень быстро вернуть себе дородовые вес и форму.

- **Кстати, очень большой плюс — переходить на новый метод питания**
- **всей семьей. Горячо рекомендую. Это не только значительно облегчает**
- **все организационные вопросы, связанные с едой, но и помогает с мо-**
- **тивацией.**

Но мне в этой ситуации особенно повезло. Когда мы создали сайт LCHF.RU, Ира с Алёной активно писали рецепты для него, а моя жизнь наполнилась вкуснейшими низкоуглеводными блюдами и выпечкой. Во второй части книги опубликованы рецепты, подавляющее большинство — впервые.

Так получилось, что, перейдя на метод LCHF, я фактически стал его первым амбассадором в русскоязычном публичном пространстве. Моя компания перевела на русский язык и издала книгу Андреаса Энфельдта, мы создали специализированный сайт, для которого я написал более сотни статей, у меня стали брать интервью всевозможные СМИ, начали приглашать различные федеральные телеканалы. Сама идея, что можно есть досьята жирную пищу и худеть, многим людям казалась настолько еретической и контринтуитивной, что неизбежно вызывала повышенный интерес. Чтобы самому во всем разобраться, мне пришлось прочитать целую гору литературы — и книг, и научных публикаций в реферируемых журналах, и статей в популярных изданиях. Все это легло в основу этой книги. Если кто-то еще не в курсе, должен сразу предупредить: я не доктор, у меня нет специализированного медицинского образования. Но я человек, который следует методу LCHF на протяжении более восьми лет, много о нем читает, а периодически еще и пишет на эту тему.

Если у вас есть проблемы со здоровьем, не пытайтесь использовать эту книгу как медицинское руководство. Все вопросы, связанные с вашим диагнозом

ВВЕДЕНИЕ

и влиянием на него различных типов питания, нужно обсуждать с лечащими врачами. Конечно, для этого вам придется найти доктора, свободного от страха перед пищевыми жирами, что составляло основу официальной медицины на протяжении многих десятилетий. Это будет непросто, но желаю вам успеха. Здесь же я просто постарался собрать и систематизировать всевозможные данные о низкоуглеводном и высокожировом питании, которые нашел в различных научных и научно-популярных источниках.

• Моей целью было создать практическое руководство для тех, кто хотел бы пойти тем же путем, что и я, ответить на часто задаваемые вопросы, развеять самые распространенные страхи.

Все, о чем тут написано, я постараюсь подкрепить ссылками на релевантные источники (список ищите на стр. 254). Кроме того, за корректностью текста следит и наш научно-медицинский редактор — врач-эндокринолог Яна Шварц, кандидат медицинских наук. Вместе с Ирой и Алёной мы расскажем о достаточно непривычных для большинства людей продуктах и предложим десятки рецептов, которые могут пригодиться на LCHF и превратить его не только в полезный и эффективный, но еще и в очень вкусный метод питания и похудения.

Хочу поблагодарить Наталью Иншакову за помощь в редактировании ряда глав и Карена Шаиняна, первого шеф-редактора сайта LCHF.RU.