







# ВЫБИРАЙ ЗДОРОВЬЕ!

---

Собранные в моей  
книге рекомендации  
по здоровому образу  
жизни — это повествование  
о противовоспалительной  
диете, правильной микрофлоре  
кишечника и о том, как изменить  
свой образ жизни

---

**Стиг Бенгмарк**

# Содержание

Предисловие.....	12
Введение.....	18

## 01

Ошибка, изменившая все .....	24
Плохая... и хорошая новость.....	26
Почетное профессорство — желанная свобода! .....	27
Секрет бодрости в здоровье кишечника и иммунной системы .....	28
Срочно пересматриваем отношение к антибиотикам.....	30
Модели болезней на протяжении тысячелетий.....	32
Цена промышленно развитого общества.....	33
Потребление калорий предками .....	35
Микрофлора кишечника терпит кризис — здоровоохранение бессильно .....	35
Вопиющее невежество в отношении потенциала бактерий .....	37
Слишком мало овощей, слишком много термической обработки.....	37
Ожирение — самый явный признак переедания .....	40
Постпрандиальное воспаление	

и распространение токсинов .....	40
Управляйте ресурсами своего здоровья!.....	44
Берегитесь ловушки хронического больного .....	46

## 02

«Воспаление» – значит пожар .....	47
Что такое хроническое воспаление?.....	48
Лекарства – плохой помощник .....	49
Все начинается в кишечнике .....	50
Исключите из рациона рафинированные продукты .....	54
Ученый Грам и его представление о бактериях .....	57

## 03

Образ жизни и пищевое поведение мы выбираем сами .....	62
Сила привычки.....	64
Не пере едайте .....	65
Перехитрите сахар.....	67
Мудрость предков и деградация современного общества .....	70
Сырые продукты в приоритете .....	71
«Не курите» желудком!.....	73
Запаситесь антиоксидантами.....	75
Омега 3? Конечно!.....	78
Побалуйте себя витамином D! .....	84
Насколько принципиально соблюдать заповеди? .....	93

04

Три столпа: физическая активность, правильное питание, контроль стресса .....	96
<b>Начните двигаться ежедневно!</b> .....	98
<b>Главный путь к фитнесу</b> .....	105
<b>Вознаградите себя контролем над стрессом</b> .....	111
<b>Психический стресс вредит пищеварению</b> .....	114

05

∞ <b>Мясоед, вегетарианец или веган?</b> .....	118
<b>Вегетарианцы, которые исчезли...</b> .....	121
<b>... и современные победители сыроеды</b> .....	122
<b>Нездоровые тенденции в откорме животных, больные животные...</b> .....	123
<b>Личная ответственность за мясоедение</b> .....	128

06

<b>Замените продукцию фермера урожаем огородника</b> .....	130
<b>Молоко не влияет на плотность костей</b> .....	132
<b>Чем провинился хлеб?</b> .....	140
<b>Уйти от традиционного сельского хозяйства</b> .....	145

## 07

Лучшие друзья организма .....	148
Так была открыта куркума .....	150
Авокадо — один из чудо-фруктов .....	154
Противовоспалительный коктейль... ..	158
Рецепт? Пожалуйста! .....	166
Смузи и зеленые коктейли — праздничные миксы на каждый день .....	167
Удовольствие — путь к здоровью .....	167

## 08

Наслаждение пищей, подкрепленное знаниями .....	174
Путеводитель по овощным джунглям .....	176
Новые злаки, пожалуйста! .....	184
Худшие в лиге муки: кукуруза и просо .....	186
Опасное угощение для правнука? .....	189

## 09

О голодании и структурированном питании ....	190
Культуры поста в наше время .....	192
Новые идеи о структурированном питании .....	193
Голодание с целью восстановления .....	194
Ожирение — главный виновник .....	198
О питательных веществах, переключателе жиров и сомнительной пользе завтрака .....	199
Структурирование питания как образ жизни .....	201



10

От четырех волшебных волокон к синбиотикам.....	204
Кишечник — наша камера сгорания .....	206
Квартет с магическим эффектом .....	211
Синдром раздраженного кишечника — самая распространенная болезнь? .....	217
Решение — синбиотики .....	220

11

Горячий привет шведскому здоровоохранению .....	226
Фармацевтическая промышленность — мощный тормоз .....	228
Почечные хроники брошены на произвол судьбы .....	231
Резкий рост СДВГ — вызов здоровью .....	235
Охота на токсины в темноте.....	237
Прямая связь аллергии со здоровьем кишечника .....	241
Могут ли синбиотики заменить трансплантацию фекалий? .....	245

12

Дорогие читатели, присоединяйтесь и меняйте тренд!.....	250
Дух времени здоровее кишечника .....	251
Будущим матерям.....	253
Примите решение. И действуйте! .....	257

Рецепты .....	260
Противовоспалительный коктейль с куркумой от Стига .....	262
Базовый рецепт смузи .....	263
Смузи с листьями свеклы .....	264
Зеленый супернапиток от Марианны .....	265
Бирхер-мюсли.....	266
Наш рецепт Бирхер-мюсли .....	267
Салат с фенхелем.....	268
Салат от Марианны из капусты с гречкой .....	269
Салат из свежей капусты .....	270
Микс-салат с салатным цикорием .....	271
Салат из шпината с черникой и миндалем .....	272
Салат из винограда и креветок .....	273
Облачная фабрика.....	274
Полезный майонез.....	275
Суп из авокадо .....	276
Сливочный томатный суп .....	277
Свежий гаспачо с авокадо.....	278
Зеленые сливки .....	279
Простой пирог с ягодами .....	281
Шоколадный мусс из сырых продуктов .....	282
От здоровой кухни здоровой кухне — несколько общих советов .....	283
Словарь .....	286
Моя скромная благодарность.....	294
Источники.....	300

# Предисловие



Представляя Стига, вспоминаю нашу встречу за завтраком субботним утром в 8:00 в гостинице в Стокгольме, назначенную, чтобы составить план исследования.

Время встречи выбрал Стиг. Удивительно, что двигало 85-летним профессором, решившим встретиться в столь странный час. Ответ скоро станет очевиден. Все дело в увлеченности Стига идеей о том, как сделать нас здоровее, избавить от болезней благополучия, не дать оказаться на хирургическом столе. И медлить нельзя, так что назначить встречу субботним утром в 08:00 для профессора Стига вполне нормально.

Кто такой Стиг? Учёный, который в течение 30 лет занимался хирургией в университете Лунда, в том числе в должности главного хирурга университетской больницы Лунда. Список руководящих должностей Стига в области хирургии в Швеции и за рубежом настолько внушительен, что занял бы собой все предисловие к этой книге. В научной базе ПабМеда\* собрано свыше 500 статей Стига Бенгмарка. Профессор был научным руководителем почти сотни аспирантов и докторантов, что говорит о высочайшем уровне производительности его труда. Среди хирургов он до сих пор является легендой благодаря новаторским идеям и методам, ставшими прорывом в медицине.

Кто же он на самом деле? Когда человек занимается поиском, важны увлеченность и любопытство. Специализируясь долгие годы на печени, одном из основных органов детоксикации в организме, Стиг начал задумываться о методах профилактики некоторых серьезных заболеваний, с которыми сталкивался в повседневной

---

\* Крупнейшая электронная база данных биомедицинских исследований, созданная Национальным центром биотехнологической информации США. —  
Здесь и далее примеч. науч. ред.

работе. Но каким образом можно добиться результата? Возможно, изменив свой образ жизни?

Когда пришло время выхода на пенсию, Стиг принял решение по вопросу, служившему ему путеводной звездой в течение 25 лет: он искал ответы на вопросы, почему так много людей страдают диабетом, ожирением, гипертонией, сердечно-сосудистыми заболеваниями, не говоря уже о проблемах с кишечником. Пришло наконец время прочитать все написанное, собрав воедино все, что мы знаем. Сказано — сделано: вступив в должность приглашенного профессора в Лондоне, Стиг приступил к работе.

Вскоре он пришел к ряду выводов, сформулировав их в виде 12 заповедей (вы найдете их в книге). Возникла новая система знаний, в которой важны микрофлора кишечника, клетчатка, сахар, частота приемов пищи. Правильные жиры оказались не такими уж вредными. Особое внимание в новой системе знаний уделялось сахару и уменьшению вялотекущего воспалительного процесса, который способствует старению тканей, продолжаясь непрерывно.

Стиг протестировал сотни бактериальных штаммов, чтобы выявить те, которые лучше всего воздействуют на воспалительный процесс. Таким образом, на рынке появилось несколько новых продуктов. Теперь Стиг был не только врачом, ученым, профессором, но и социальным предпринимателем и был решительно настроен помочь нам всем улучшить качество жизни.

Говоря о социальном предпринимательстве, я думаю о том, что Стиг, возможно, получил подобный опыт задолго до того, как термин вошел в моду. Возможно, он — первый социальный предприниматель Швеции. На мой взгляд, профессор Стиг — один из величайших учёных и социальных предпринимателей, поскольку идея

радикального воздействия на здоровье общества — путь к самой прекрасной цели, которую можно поставить перед собой, путь к здоровой, полноценной жизни.

Признаюсь, страстная увлеченность Стига передалась и мне. То, что начиналось как ряд совместных исследований, постепенно превратилось в рутину. Теперь хлебулочным и мучным изделиям я предпочту овощи и зелень с грядки, а коктейль Стига я принимаю ежедневно. Я контролирую количество потребляемого сахара и мяса. Повлияло ли это на мое здоровье? Точно не знаю, но думаю, моему организму стало комфортнее. Будучи ученым, не могу удержаться, чтобы не измерить свои параметры. Согласно двум разным методам измерения, моим сосудам 42 года, хотя по паспорту мне 60 лет. Несмотря на небольшой избыточный вес, уровень сахара и липидов в крови и артериальное давление у меня такие же, как у подростка. У моего отца в этом возрасте все обстояло иначе. В этом возрасте он уже лечился в больнице с диагнозом кардиомегалии\* и с изрядно постаревшими сосудами.

Возможно, это заслуга Стига? Трудно утверждать что-либо наверняка, говоря об индивидуальном здоровье человека. Заслуга профессора Стига в том, что, обобщив мировую литературу, собранную в крупных обзорах, и сформулировав свои выводы на основании научных источников и личных наблюдений, он перевел язык науки на доступный язык ради всеобщего блага.

Конечно, ученым есть еще что открывать, а у Стига нет ответов на все вопросы. Возможно, иной раз он ошибается в своем стремлении все понять. Возможно, не все сделанные им выводы о том, как изменить свой образ жизни, переживут время. Но обобщить актуальную

---

\* Кардиомегалия — заболевание, проявляющееся в увеличении размера и массы сердца. Эта патология может иметь как врожденный характер, так и приобретаться в результате нарушений в работе сердца и сосудов.

картину знаний об образе жизни и здоровье в понятной для всех форме лучше и точнее, чем это сделал профессор, вряд ли возможно. Пожалуй, лучшее из заслуженных званий Стига — это звание народного просветителя!

Читателю этих строк повезло. Вам предстоит знакомство с работой всей жизни страстно увлеченного своим делом человека. Надеюсь, вы, как и я, заразитесь увлеченностью Стига!

г. Стокгольм, октябрь 2018 года.

Мартин Шаллинг, профессор Каролинского института