

# Содержание

Благодарность автора	13
<b>Предисловие</b>	15
<b>Введение</b>	17
Об этой книге	18
Кто вы, наш читатель?	19
Как построена эта книга	20
Часть 1. Ешь с умом — живи долго. Основы здорового питания	20
Часть 2. Мал золотник, да дорог. Витамины, минералы и прочие друзья нашего организма	20
Часть 3. Ешь с умом — живи долго. Основы здорового питания	21
Часть 4. Великолепные десятки	21
Пиктограммы, используемые в этой книге	21
С чего начать	22
От издательства	22
<b>Часть 1. Из чего состоит наша пища.</b>	
<b>Белки, жиры, углеводы и не только</b>	25
Глава 1. Не думай о здоровье свысока. Питание, вес и последствия	27
Чем вы рискуете	29
Большой не значит больной	29
Я и вся моя родня	30
Кого считать толстым	31
Карты массы тела MetLife	31
Карты массы с рекомендациями по питанию	33
Как определить ИМТ — индекс массы тела	34
Пирамиды питания	36
Из истории пирамид	36
Гарвардская пирамида здорового питания	38
MyPyramid — умеренность, разнообразие, пропорциональность	40
Глава 2. А вместо сердца — пламенный мотор. Калории — наша энергия	45
Что такое калория	46
Сколько калорий нужно здоровому организму	48
Рассчитаем базовый обмен веществ (БОВ)	49

Сколько всего калорий нужно в день	52
Коэффициент БОВ	52
Разработка разумной программы питания на основе подсчета калорий	53
Рассчитайте свою потребность в калориях	54
Составление низкокалорийной программы питания	55
<b>Глава 3. Углеводы — топливо человеческого организма</b>	<b>59</b>
Полезные растительные углеводы	60
Как углеводы используются в организме	60
Углеводы и сахар крови	62
Углеводы и мышцы	65
“И кому же в ум пойдет на желудок петь голодный?” — углеводы и хорошее настроение	66
Высокоуглеводные программы питания	67
Строгие высокоуглеводные программы	68
Популярные высокоуглеводные программы для стабилизации веса	71
Составьте собственный рацион на основе углеводов	75
Недельная схема углеводной программы питания	75
Порция — это сколько?	76
<b>Глава 4. Белки — строительный материал нашего тела</b>	<b>79</b>
Низкоуглеводная белковая программа питания	80
Что такое белки и как мы их используем	81
Вопрос качества	82
Где взять высококачественные белки	83
Улучшение белков	84
Перечень продуктов — источников белков	85
Ваши белковые нормы	87
Как получить необходимые белки	89
Как действуют низкоуглеводные белковые программы	89
Контроль над калориями	89
Теряем вес или воду	90
Поговорим о мышцах	91
Следим за уровнем кетонов	92
Выбираем низкоуглеводную белковую программу	94
Высокобелковый рацион без учета калорий	94
Высокобелковый низкоуглеводный рацион — для углеводозависимых	95
Низкоуглеводная белковая программа с ограничением сахара	96
Умеренная низкоуглеводная белковая программа	96
Метаболизм при низкоуглеводном белковом питании	97

<b>Глава 5. Жиры – без вины виноватые.</b>	
<b>Незаменимый компонент всех процессов</b>	101
Жир как он есть	102
Сколько жира нужно человеку	103
Жиры в продуктах питания	104
“Незаменимых у нас нет”	105
Насыщенные жиры или ненасыщенные жирные кислоты	106
Омега без альфы	109
Выбор рациона с учетом жира	110
Что же выбрать	110
Питание с очень низким содержанием жиров	110
Питание с умеренным содержанием жиров	111
Питание с неограниченным потреблением жиров	111
Расчет дневного потребления жиров	112
<b>Глава 6. Клетчатка — ершик для кишечника</b>	117
Для чего нам клетчатка	117
Пищевые волокна: что это такое	118
Виды клетчатки	119
Полезные свойства клетчатки	121
Продукты, богатые клетчаткой	122
Источники растворимой и нерастворимой клетчатки	122
Рекомендации по употреблению продуктов, богатых пищевой клетчаткой	127
<b>Часть 2. Мал золотник, да дорог.</b>	
<b>Витамины и минералы</b>	129
<b>Глава 7. Витамины от А до Я</b>	131
А, В, С и другие неизвестные	132
Витамин А и бета-каротин	133
Витамин С (аскорбиновая кислота)	134
Витамин D	136
Витамин Е (токоферол)	137
Витамин К	138
Большая семья витаминов группы В	139
Витамин В <sub>1</sub> (тиамин)	139
Витамин В <sub>2</sub> (рибофлавин)	140
Витамин В <sub>3</sub> (ниацин)	141
Витамин В <sub>5</sub> (пантотеновая кислота)	142
Витамин В <sub>6</sub> (пиридоксин)	143
Витамин В <sub>9</sub> (фолиевая кислота)	144
Витамин В <sub>12</sub> (цианокобаламин)	145

## 8 Содержание

Витамин Н (биотин)	146
Холин	147
Инозитол	147
ПАБК — пара-аминобензойная кислота	148
Группа витаминов Р (биофлавоноиды)	148
<b>Глава 8. Минералы — соль земли, основа жизни</b>	<b>151</b>
Минералы для вашего здоровья	152
Макроэлементы	152
Кальций	152
Магний	154
Фосфор	155
Калий	156
Кремний	157
Натрий	157
Сера	158
Микроэлементы	159
Бор	160
Хром	160
Медь	161
Фтор	162
Йод	163
Железо	164
Литий	164
Марганец	165
Молибден	166
Селен	166
Ванадий	167
Цинк	168
О вредных для здоровья металлах	169
Алюминий	169
Мышьяк	170
Кадмий	170
Свинец	171
Ртуть	172
<b>Глава 9. Пробиотики и пребиотики</b>	<b>173</b>
Начнем с определения	173
Что делают пробиотики	175
Пробиотики — с чем их едят	176
Большое семейство полезных бактерий	176

Ферментация	177
“Живые бактерии”	178
Свойства пробиотиков	179
Пребиотики спешат на помощь пробиотикам	180
Источник пребиотиков	181
Свойства пребиотиков	181

### **Часть 3. Ешь с умом — живи долго.**

#### **Основы здорового питания** 183

#### **Глава 10. Голодание ради здоровья** 185

Что происходит в организме, когда человек голодает	186
Как тело реагирует на голодание	187
Голодание под присмотром врачей	189
Краткосрочное голодание	191
Короткая программа ограничения питания для очистки организма	193
Дополнение к голоданию: очистка от шлаков	194
Отруби против токсинов	195
Семена льна против шлаков	196
Экстренная помощь — активированный уголь	196
Вода — универсальный растворитель	197
Кефир и йогурт спешат на помощь	197

#### **Глава 11. Золотые правила здорового питания** 199

Мэтт Фитцджеральд о питании: значимость, калорийность, питательность	200
Начинаем питаться с умом	201
Ни в чем себе не отказывать без вреда для здоровья: питание с учетом гликемического индекса	204
Гликемический индекс продуктов	205
Программы питания на основе гликемического индекса	208
Рацион для тех, кто занимается спортом	210
Свойства некоторых привычных продуктов	210
Мясо	210
Птица	210
Яйца	210
Молочные продукты	211
Рыба и морепродукты	211
Овощи и фрукты	212
Орехи, бобовые и зерновые	212
Питание при травмах	214
Два мифа о питании после травмы	216

## **10 Содержание**

Золотые правила здорового питания: итоги	217
Еще раз о пирамидах	218
Полезные пищевые привычки	219
Самые важные витамины, микро- и макроэлементы	220
“Золотой сундучок” — самые важные продукты питания	223
<b>Глава 12. Привычка – вторая натура.</b>	
<b>Наши пищевые пристрастия и как их изменить</b>	225
Привычки, которые сильнее нас	226
Роль привычек в нашей жизни	226
Как формируются привычки	227
Вольфрам Шульц и его опыты	231
Формирование хороших привычек	234
Создание новой привычки	235
Трансформация привычки	235
Можно ли управлять алгоритмом привычки	236
Пищевые привычки	238
Подведем итог	241
<b>Часть 4. Великолепные десятки</b>	243
<b>Глава 13. Десять причин, почему диеты не работают</b>	245
Постоянные ограничения	246
Постоянное чувство голода	247
Еда превращается в культ	247
Калорий много, но голод не проходит	248
При уменьшении количества пищи замедляется обмен веществ	248
Установочный вес	249
Наследственность и другие факторы	251
Недостаток сна	252
Возрастные изменения	253
Психологические барьеры	254
<b>Глава 14. Десять наиболее спорных вопросов питания</b>	255
“Хлеб всему голова”	256
Почему белый хлеб не приносит пользы	257
Цельнозерновой хлеб — источник клетчатки, витаминов и микроэлементов	258
“Мясо вредно”	258
“Надо пить побольше воды”	261
Избыток воды вреден	261
Гипергидратация	262
Пить, чтобы похудеть?	262

“Рыба исключительно полезна”	263
Рыбий жир	266
“Мед помогает от всех болезней”	267
“Предрасположенность к полноте заложена генетически”	268
Вопросы наследственности	269
Влияют ли гены на вес	270
“Антиоксиданты необходимы, свободные радикалы вредны”	272
В чем сила антиоксидантов	275
“Холестерин убивает”	276
“Растительная пища полезна”	279
“Полезные продукты не могут принести вреда”	281
<b>Предметный указатель</b>	<b>283</b>