

# Введение

**В** наши дни не найдется, пожалуй, человека, который остался бы равнодушен к вопросам питания. Особенно живо ими интересуются люди, стремящиеся похудеть либо страдающие какими-то заболеваниями и из-за этого вынужденные придерживаться той или иной диеты. Но и остальная часть человечества в курсе последних идей диетологии — просто невозможно уклониться от этой темы, ведь о пользе и вреде тех или иных продуктов говорят по телевизору, пишут в СМИ, рассказывают в Интернете. Это одна из самых популярных тем для обсуждения, особенно во время праздничных застолий, когда столы ломятся от яств. Но раз уж вы взяли в руки эту книгу, вы и сами все это знаете!

Что же делать тем нашим читателям, которые пока не решили, какой рацион выбрать для себя и своей семьи?

В этой книге мы расскажем об основных рационах питания: основанных на белках мясной и растительной пищи, на подсчете калорий, на так называемых пирамидах здорового питания и пр. Мы расскажем о преимуществах и недостатках каждого подхода. Вы получите много полезной информации не только о различных рационах, но и о витаминах, минералах и микроэлементах, о происходящих в организме человека биохимических процессах, взаимосвязи между физической активностью и массой тела, и т.д. Мы постарались собрать в этой книге всю информацию, которая поможет каждому читателю выбрать наиболее близкую ему систему питания и составить собственный рацион — не только полезный, но и вкусный и приятный.

Читая эту книгу, помните, что это не медицинское издание. Ни одна книга, даже такая полная и насыщенная информацией, как наша, не заменит консультации врача, особенно если у читателя имеются проблемы со здоровьем. Нашей задачей при написании книги было предоставить читателю как можно больше независимой информации, рассказать обо всех аспектах питания максимально непредвзято, чтобы читатель мог сам сделать выводы и здраво решить, какую пищу стоит употреблять, а от какой лучше отказаться. При этом авторы стоят на той позиции, что здоровое питание без физической активности не принесет ожидаемой пользы. Кроме того, мы исходили из того, что читатель достаточно осведомлен в вопросах здорового образа жизни и понимает

пагубную роль вредных привычек наподобие курения и злоупотребления алкоголем. Наша книга *SMART-питание для чайников* поможет вам разобраться в механизмах диет и увидеть плюсы и минусы каждой из них, познакомит с самыми популярными рационами питания и даст представление о том, как функционирует пищеварительная система человека. Вам останется лишь применить полученные знания на практике, и успех не заставит себя ждать!

## Об этой книге

*SMART-питание для чайников* содержит необходимый объем знаний для тех, кто хочет внести изменения в свой рацион, — неважно, по каким причинам, из-за лишнего веса, проблем со здоровьем или поддавшись всеобщему стремлению перейти на здоровое питание. Неважно, сколько вы сейчас весите и чем питаетесь. Прочитав эту книгу, вы сможете внести необходимые изменения в свой рацион, не тратя лишних денег и не меняя кардинально образ жизни. Всё, что от вас требуется — внимательно изучить основные положения рационального питания и применить их к собственной жизни. Не верьте тем, кто говорит, будто здоровое питание — это дорого. Напротив, как вы узнаете из нашей книги, здоровое питание позволит вам сэкономить на вредных и дорогих продуктах, выбирая простые и полезные.

Как все книги серии *...для чайников*, *SMART-питание для чайников* содержит только полезную информацию, причем в краткой и удобной для усвоения форме. Надеемся, что она станет вашим проводником в мир здорового питания и здорового образа жизни. Также надеемся, что системность изложения поможет вам без труда понять и запомнить даже самые сложные концепции и — что еще важнее — успешно применять их в питании. Вы удивитесь, сколько полезных знаний даст вам эта небольшая книга!

Помните, что наша книга рассчитана в первую очередь на тех, кто хочет изменить свою жизнь. Читать ее ради развлечения не имеет смысла. Смотрите на информацию, собранную в нашей книге, с точки зрения того, насколько она поможет вам перейти на более здоровый рацион и начать относиться к своей жизни более ответственно.

Книга *SMART-питание для чайников* не только интересна и полезна, но и удобна — вы сами в этом убедитесь. Мы постарались организовать материал так, чтобы его было легко воспринимать и запоминать. Теоретические сведения мы снабдили практическими примерами и рисунками. В начало книги мы вынесли подробное содержание, а в конце книги вы найдете предметный указатель. Как все книги серии *...для чайников*, *SMART-питание для чайников* представляет собой справочник, в котором информация представлена в

логической последовательности в максимально сжатом виде. Соответственно, пользоваться книгой вы можете двумя способами:

- » если вам нужно быстро получить какую-то информацию, обратитесь к оглавлению (в начале книги) или к предметному указателю (в конце);
- » если вы хотите получить цельную картину здорового питания, читайте книгу подряд от первой страницы до последней.

Важным моментом является развитие самостоятельного мышления. Если вы чувствуете, что вам недостаточно информации, которую мы включили в нашу книгу, не поленитесь поискать более подробные сведения в других источниках — в книгах, у специалистов или в Интернете. Возможно, какие-то концепции покажутся вам спорными. В этом нет ничего удивительного или плохого: сейчас мир меняется быстрее, чем пишутся книги. И поверьте, мы будем только рады, если вы проявите самостоятельность мышления и подвергните критическому переосмыслению изложенные здесь концепции. Еще лучше будет, если вы изложите свои взгляды в письме и пришлете его нам (адреса — в конце Введения). Тогда при подготовке следующего издания книги мы учтем ваши замечания.

## Кто вы, наш читатель?

Работая над книгой, мы все время думали о том, кто и для чего будет ее читать. Поэтому, как нам кажется, мы неплохо представляем себе, кто сейчас держит ее в руках. Вот как мы видим вас:

- » вы инициативны и самостоятельны;
- » вам не нравится ощущать себя жертвой заговора производителей продуктов питания;
- » вы хотите (и можете) изменить не только свое питание, но и свою жизнь — сделать ее более здоровой и активной;
- » вас интересуют самые разные вопросы, в том числе связанные со здоровьем;
- » вы считаете, что можете сделать мир лучше;
- » вы готовы начинать с малого, чтобы достичь своих целей.

Мы уверены, что нам удалось сделать книгу, которая обеспечит вас всей необходимой информацией и поможет реализовать свои мечты. Ведь мы поставили, чтобы наша книга не только была наполнена полезной информацией, но и мотивировала на достижение целей!

# Как построена эта книга

Книга *SMART-питание для чайников* состоит из четырех частей, которые в свою очередь разделены на главы. Каждая часть самостоятельна и посвящена отдельной теме. Благодаря такой организации читатель легко сможет отыскать нужные сведения — достаточно открыть оглавление или содержание и найти соответствующую главу.

Вот перечень всех частей и их краткое содержание.

## **Часть 1. Ешь с умом — живи долго.**

### **Основы здорового питания**

Эта часть содержит всю информацию о «строительных материалах» нашего тела: белках, жирах, углеводах и т.д. В ней также рассказывается о том, что такое калории, откуда они берутся и почему важно знать, сколько калорий вы потребляете и расходуете (глава 2). Из главы 1 вы узнаете, от чего зависит вес человека и как он связан со здоровьем. В этой же главе приводятся методики расчета оптимальной массы тела и так называемые пирамиды здорового питания — системы питания со сбалансированным соотношением белков, жиров и углеводов. Прочитав главы Части I, вы, конечно, не станете первоклассным диетологом, но будете уверенно разбираться в том, что написано на этикетках продуктов, и сможете отличать полезные от, скажем так, не очень полезных. Кроме того, вы поймете, к каким хитростям прибегает ваш организм, чтобы потратить как можно меньше калорий, и узнаете, почему он это делает.

## **Часть 2. Мал золотник, да дорог. Витамины, минералы и прочие друзья нашего организма**

В состав пищи обязательно должны входить витамины и минералы. В двух главах, 7 и 8, мы рассказываем, для чего нужны те или иные витамины и минералы, на что они влияют, как проявляется их недостаток или избыток. Кроме витаминов, нам помогают пробиотики и пребиотики. Их незаметной, но очень важной деятельностью мы посвятили главу 9. В ней же рассказывается о том, в каких продуктах содержатся про- и пребиотики и как пополнить их запас. Главная задача части II — убедить вас внимательно относиться к питанию и в погоне за идеальной фигурой не исключать из рациона продукты, богатые полезными микро- и макроэлементами.

## Часть 3. Ешь с умом — живи долго. Основы здорового питания

Теперь, когда вы получили исчерпывающую информацию обо всех необходимых компонентах питания, можно перейти к самому интересному: выбрать рацион, наиболее подходящий лично вам. В главе 10 собрана вся информация по голоданию. Вы узнаете, как голодать с пользой для здоровья. Глава 11 — самая важная в нашей книге: именно в ней приводятся основные правила здорового питания. В ней также рассказывается о том, как правильно питаться во время восстановления после травмы. Многие читатели могут заметить, что переходить на здоровое питание не так-то просто, ведь придется в чем-то себя ограничивать. Чтобы этот процесс не был болезненным, читайте главу 12, в которой рассматриваются механизмы возникновения и изменения привычек. Эта глава поможет вам отказаться от вредных привычек в еде, заменив их новыми, больше подходящими здоровому питанию.

## Часть 4. Великолепные десятки

В эту часть мы включили две очень важные главы — о причинах неэффективности диеты (глава 13) и о самых спорных вопросах питания (глава 14). В главе, посвященной диетам, мы объясняем, какие факторы и тайные механизмы мешают вам избавиться от лишнего веса. Эти сведения помогут вам составить более подходящий для вас рацион питания и/или изменить физическую активность; не забудьте о важности графика приема пищи и о роли гликемического индекса. Глава о спорных вопросах неслучайно поставлена последней. В ней рассматриваются те аспекты здорового питания, которые вызывают больше всего споров; кроме того, мы показываем, что некоторые тезисы, воспринимаемые безоговорочно, на самом деле не более чем мифы (например, требование большинства диетологов пить до двух литров воды в день). Мы надеемся, что эта информация не только поможет вам внести коррективы в свое питание, но заставит критически относиться к новомодным диетам и навязываемым стандартам.

## Пиктограммы, используемые в этой книге

Чтобы облегчить вам работу с книгой, в некоторых местах текста мы поместили небольшие картинки — пиктограммы. Вот что они обозначают.



СОВЕТ

Хорошая идея, прием или трюк, которые сэкономят ваше время и избавят от лишних проблем.



ЗАПОМНИ!

Информация, которую следует запомнить.



ВНИМАНИЕ!

Предостережение, благодаря которому вы сможете избежать серьезных неприятностей.



ЛАБОРАТОРНЫЙ  
ЛИКБЕЗ

Комментарий специалиста-биохимика о сложных вопросах и лабораторных исследованиях.

## С чего начать

Если вы никогда прежде не интересовались вопросами питания — например, вас не беспокоит лишний вес и проблемы с пищеварением или вам было не интересно, как функционирует ваше тело, — советуем читать книгу *SMART-питание для чайников* от начала и до конца. Мы систематизировали материал таким образом, чтобы последовательно вести вас от простого к сложному. Если же вы разбираетесь в диетах (уже опробовали не одну из них) и у вас мало свободного времени (а у кого его много?), открывайте книгу на той главе или на том разделе, которые больше всего интересуют вас в данный момент. Чтобы найти нужное место, просмотрите содержание книги или обратитесь к предметному указателю в конце книги.

Мы уверены, что при любом подходе к изучению книги *SMART-питание для чайников* вы не только получите удовольствие от чтения, но и приобретете массу полезных знаний. Мы сделали все, чтобы книга была полезной и интересной!

## От издательства

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие замечания, которые вам хотелось бы высказать в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам бумажное или электронное письмо либо просто посетить наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом

дайте нам знать, нравится ли вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Посылая письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию последующих книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: [info@dialektika.com](mailto:info@dialektika.com)

WWW: <http://www.dialektika.com>