

Предисловие

“Правильное”, или “здоровое”, питание — тема бездонная и очень важная. Тонны книг написаны об этом — и, естественно, возникает вопрос: зачем же еще одна? Чем она отличается от подобных? Или, выражаясь языком маркетологов, в чем ее конкурентное преимущество?

Попытаюсь дать ответ.

Кто в постсоветских странах занимается вопросами формирования привычек правильного питания — или, как его назвал автор, *SMART-питания*?

Наиболее напрашивающийся ответ — врачи. Но это не совсем так. Медикам чаще приходится сталкиваться с лечением болезней, когда уже проявились их симптомы. Область деятельности врачей — доказательные методики лечения, результаты которых можно “пощупать”, ссылаясь на многочисленные клинические испытания и протоколы; врачи не занимаются формированием “здорового” образа жизни, неотъемлемой частью которого является и SMART-питание.

А что делать тем пока еще не пациентам, чтобы как можно дольше оттянуть визит к врачу, тем современным здоровым людям, которые готовы поработать над собой, вооружиться набором современных знаний и методик, формирующих здоровые привычки питания? Ведь правильное питание — это не только профилактика болезней в будущем, но и сегодняшнее самочувствие, энергия и, в конце концов, успешность.

Именно на эти вопросы и отвечает книга *SMART-питание для чайников*.

В чем преимущества этой книги перед другими?

1. В основе книги лежит актуальная, тщательно отобранная автором информация из независимых источников, отражающая современный подход к правильному питанию.
2. В книге максимально полно раскрыты ключевые факторы SMART-питания, влияющие на те или иные функции организма, а также связь между питанием и формированием свойственных современному человечеству болезней (сахарный диабет, атеросклероз, онкологические заболевания).
3. Книга не только рассказывает о правильном питании, но и помогает понять ошибки в питании, помогая сформировать новые, правильные привычки методом “управление алгоритмом привычки”.

4. Книга заставляет критически относиться к новомодным диетам и фокусирует внимание на индивидуальных особенностях каждого читателя, предлагая формулы индивидуальных расчетов, удобные таблицы, а также цифровые показатели, применяемые в диетологии.

Например, все знают, что чайная ложка сахара, кусочек хлеба или банка сладкого газированного напитка содержат вредные калории. А что из перечисленного вреднее? Можно долго спорить, но если посмотреть на цифры, то получается следующее: ложка сахара 20 ккал, кусочек хлеба 90 ккал, банка напитка 150 ккал. Выводы каждый сможет сделать сам. И таких интересных цифр в книге немало!

Как правило, книги о питании достаточно узконаправленны. Они посвящены либо определенной системе питания (диете), либо рассматривают преимущества определенного рациона (углеводное питание, веганство и пр.) Автор *SMART-питания для чайников* проанализировал самые популярные системы питания и объективно оценил каждую из них, указав на присущие им достоинства и недостатки. Хочу отметить еще ряд положительных моментов.

- » В книге содержится вся необходимая информация о современном питании, не перегруженная узкоспециальной медицинской терминологией.
- » В простой и доступной форме раскрывается связь между питанием и распространенными болезнями. Поняв эту связь, мы можем сохранить здоровье и продлить активную жизнь, если станем правильно питаться.
- » В виде бонуса читателю предлагается алгоритм изменения привычки, помогающий постепенно отказаться от плохих привычек в питании, заменив их хорошими. Для этого используется теория малых шагов, которая позволяет ежедневно добиваться маленьких побед.
- » Таблицы и справочный материал, содержащиеся в книге, позволяют каждому читателю адаптировать диеты под свои индивидуальные параметры, не ориентируясь на усредненные показатели.

После прочтения книги *SMART-питание для чайников* вы, уважаемый читатель, вряд ли вернетесь к своим прежним привычкам в питании. Уверен, что благодаря этой книге вы станете здоровее, энергичнее и успешнее.

*Валерий Кидонь,
врач, эксперт по медицинским вопросам
лаборатории “СИНЭВО”*