

Хироми Шинья

# Книга о вреде «здорового» питания

или Как дожить до 100 лет, не болея

Ключевые  
идеи за

**30** минут



Smart Reading

Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги: Книга  
о вреде «здорового» питания,  
или Как дожить до 100 лет,  
не болея. Хироми Шинья**

«Смарт Ридинг»

2020

## Smart Reading

Ключевые идеи книги: Книга о вреде «здорового» питания, или Как дожить до 100 лет, не болея. Хируми Шинья / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2020 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст – сокращенная версия книги Хируми Шинья «Книга о вреде «здорового» питания, или Как дожить до 100 лет, не болея». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. О книге Хирург с мировым именем, долгожитель Хируми Шинья о вреде здорового питания знает все. Он рассказывает, как дожить до ста лет, не болея. Более 60 лет медицинской практики показали ему, сколько вреда приносят человеку распространенные мифы о пользе того или иного продукта. В своей книге он последовательно их развенчивает. Все болезни, даже самые опасные, – это результат образа жизни человека. Поскольку современная медицина лечит симптомы, а не болезни, важно научиться самому заботиться о себе. По мнению доктора Хируми Шинья, здоровье можно обеспечить поддержанием нужного количества ферментов, или энзимов. Он подробно объясняет, какие пищевые привычки улучшают состояние здоровья и почему они не имеют ничего общего со стереотипами о здоровом питании. Зачем читать

- Ознакомиться с уникальной системой здоровья, успешно опробованной автором-долгожителем.
- Выработать правильные пищевые привычки, избавиться от стереотипов о питании.
- Узнать, как энзимы влияют на здоровье человека.

Об авторе Хируми Шинья – известный японский хирург общей практики, изобретатель электрохирургической ловушки для полипэктомии. После окончания университета в Японии отправился на стажировку в США и остался там работать. Большая часть его профессиональной карьеры связана с учебной клиникой Beth Israel при Гарвардской медицинской школе. Провел более 370000 колоноскопических неинвазивных операций по собственной методике. Его теория здоровья подтверждена его плодотворной жизнью и долголетием.

© Smart Reading, 2020

© Смарт Ридинг, 2020

# Содержание

Вступление	7
1. Пагубность «здорового питания»	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Краткое содержание книги: Книга о вреде «здорового» питания, или Как дожить до 100 лет, не боля. Хироми Шинья**

Оригинальное название:

**Living without Disease: A Miracle Enzyme Determines Life**

Автор:

**Хироми Шинья**

Тема:

**Здоровый образ жизни**

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw  
[www.allmedialaw.ru](http://www.allmedialaw.ru)

## Вступление

Давайте задумаемся: к чьим советам о здоровом питании мы прислушиваемся? К знаменитостям из рекламы «полезных» йогуртов с бифидобактериями? К врачам, средняя продолжительность жизни которых 58 лет? К нашим родителям, которые на автомате выполняют то, что им привили в детстве? Но советы должен давать тот, кто своим примером показал, что правильным питанием можно добиться здоровья и долголетия.

Знакомьтесь: доктор Шинья. Ему 79 лет, а он еще полон сил и не знает, что такое болезни. Он доказал на своем примере, что его система правильного питания работает, а если вам этого мало, то есть его именитые клиенты: Дастин Хоффман, Стинг, Кевин Кляйн и другие.

Доктор Шинья считает, что, попробовав его программу питания, всего за 4 месяца (за это время большая часть клеток организма обновляется) вы почувствуете улучшение и навсегда забудете, что такое изжога или спазмы желудка.

Пора осознать, что все наши болезни – результат вредных привычек и неправильного питания. Немного самоограничений, понимания устройства нашего организма, дисциплины, – и мы на пути к столетнему юбилею. Если все в наших руках, зачем же тогда каждый день подрывать свое здоровье и запускать процесс старения?

Свежие овощи и злаки, чистая вода, предпочтение рыбы мясу, никакого кофе, алкоголя и сигарет – несколько простых советов, к которым мы обычно относимся с пренебрежением.

А может, стоит попробовать? Взять волю в кулак и прожить хотя бы несколько месяцев по системе доктора Шинья? Кто знает, может быть, несколько месяцев станут системой на всю оставшуюся жизнь и избавят вас от назойливых болезней.

## 1. Пагубность «здорового питания»

1.1. Нам с детства навязывают определенные пищевые привычки: ежедневно выпивать стакан молока, съесть на завтрак йогурт с бифидобактериями, потреблять низкокалорийную пищу с обильным содержанием белка. Мы принимаем подобные советы родителей за чистую монету, прислушиваемся к моделям из рекламы и даже не ставим под сомнение эти утверждения. Но правда в том, что эти установки не просто не соответствуют действительности – они могут нанести невосполнимый урон нашему здоровью. Рассмотрим по порядку широко распространенные утверждения и подумаем над ними.

1.1.1. Зеленый чай – крайне полезный напиток, так как в нем содержатся антиоксиданты. Это утверждение является только частично истинным: в случае зеленого чая антиоксиданты – это лишь разновидность полифенола, который провоцирует образование вяжущего по вкусу вещества танина, а тот в свою очередь при столкновении с воздухом и горячей водой превращается в дубильную кислоту. Другими словами, частое употребление чая (не только зеленого) приводит к тому, что образованная дубильная кислота разрушает слизистую оболочку желудка и вызывает гастрит.

**Совет: в качестве напитка употребляйте только простую некипяченую воду, а если вы все же очень любите чай – пейте его только после еды.**

1.1.2. Мясо способствует накоплению энергии. Верно, что белок – строительный материал для нашего организма. Но мясо также ускоряет не только строительство, но и старение клеток. Кроме того, мясо содержит множество жиров, которые впитываются в кишечник, создавая жировой слой вокруг него, а это увеличивает давление на толстую кишку. Уменьшение площади толстой кишки приводит к затруднительному прохождению каловых масс. Те каловые массы, что застревают в толстой кишке, выделяют токсины, приводящие к генетическим мутациям и образованию полипов, которые могут со временем превратиться в раковые опухоли.

**Совет: источником белков и протеинов служит не только мясо, но и рыба, крупы, сезонные овощи и морские водоросли, потребление которых не имеет столь пагубных побочных эффектов.**

1.1.3. Лучшее средство от изжоги – противокислотные препараты. Конечно, многочисленные лекарства от изжоги и тяжести в желудке снимают боль и симптомы болезни. Но если более глубоко проанализировать последствия такого лечения, станет понятно, что в подобных медикаментах вреда больше, чем пользы. Начиная с того, что ученые уже выявили связь между употреблением противокислотных препаратов и импотенцией у мужчин, и заканчивая тем, что вечная помощь желудку в виде таких таблеток истончает его слизистую оболочку. Постепенно она воспаляется и вызывает атрофический гастрит.

**Совет: не допускайте изжоги и соблазна употреблять противокислотный препарат; для этого нужно просто придерживаться здорового питания.**

1.1.4. Выпивайте по стакану молока в день – это помогает восполнить дефицит кальция и лечит от остеопороза. Множество исследований показывают, что употребление молока беременными женщинами способствует атопическому дерматиту у их новорожденных. А молоко и молочные продукты в меню младенцев нередко провоцируют диарею и язвенный колит.

Что касается остеопороза, логика обывателя проста: болезнь, вызванная дефицитом кальция, лечится обильным употреблением молока. Но выведение кальция требует столько усилий организма, что он снова начинает испытывать его дефицит. Кроме того, грудное молоко матери создано исключительно для младенца, ведь только не сформировавшийся желудок в состоянии усвоить лактоферрин. Только у младенца вырабатывается достаточно лактазы, с возрастом ее вырабатывается все меньше и меньше – именно поэтому молоко все хуже усваивается и его лучше вообще не пить взрослым. Тем более магазинное молоко не имеет ничего общего с фермерским продуктом. В большинстве стран самой распространенной технологией является быстрая пастеризация при высокой температуре, которая не просто убивает все полезные свойства молока – она превращает его в окисленный жир.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.