



# Дарья САВЕЛЬЕВА

НУТРИЦИОЛОГ,  
СПЕЦИАЛИСТ  
ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
КОРРЕКЦИИ ПИЩЕВОГО  
ПОВЕДЕНИЯ, ТРЕНЕР

ДЗЕН  
**Nice&Easy**  
400 тыс. подписчиков



## 15 ШАГОВ

К МЕНТАЛЬНОМУ  
И ФИЗИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ

КОД ПИТАНИЯ

СИСТЕМА ОСОЗНАННОЙ ЖИЗНИ

Код питания

Дарья Савельева

**15 шагов к ментальному и  
физическому здоровью.  
Система осознанной жизни**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 615.874  
ББК 51.230

**Савельева Д. Д.**

15 шагов к ментальному и физическому здоровью. Система осознанной жизни / Д. Д. Савельева — «Издательство АСТ», 2023 — (Код питания)

ISBN 978-5-17-157275-4

На страницах книги описана уникальная система Дарьи Савельевой, которая состоит из 15 шагов. В ней автор поделится: как организовать чистое питание, контролировать количество калорий, восстановить режим и поддерживать организм и сделать тело по-настоящему эффективным. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 615.874  
ББК 51.230

ISBN 978-5-17-157275-4

© Савельева Д. Д., 2023  
© Издательство АСТ, 2023

## Содержание

24 правила системы метаболического и ментального здоровья Дарьи Савельевой	6
Введение	7
Шаг 1. Чистое питание	8
5 правил организации чистого питания	8
Провокаторы хронического воспаления и способы его снижения	11
Переработанные продукты: почему их стоит исключить из рациона	14
Конец ознакомительного фрагмента.	18



**Дарья Савельева**  
**15 шагов к ментальному и физическому**  
**здоровью. Система осознанной жизни**

© Савельева Д.Д., текст, 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2023

## **24 правила системы метаболического и ментального здоровья Дарьи Савельевой**

1. Питание с промежутками не менее 4 часов, без хаотичных перекусов. Едим 3–4 раза в день, не чаще.
2. Соблюдение режима питания. Завтрак, обед, ужин приблизительно в одно и то же время.
3. Построение тарелки по определенным конструкторам. Пример:
  - Утро: сложные углеводы + белок + полезный жир + ягоды/овощи/один фрукт.
  - День: сложные углеводы + белок + полезный жир + ягоды/овощи/один фрукт.
  - Вечер (после 16:00): овощи + белок.
4. Еда цельная и приготовленная дома, рацион хотя бы на 90 % без продуктов глубокой промышленной переработки и вредных компонентов: сахара, рафинированных углеводов, трансжиров, рафинированного масла, искусственных добавок.
5. Белок обязателен в 3 приемах пищи.
6. Плотное питание в первой половине дня, снижение калорийности и количества углеводов к вечеру. Время перед сном свободно от еды.
7. Защита от развития метаболического синдрома: низкогликемический и умеренно калорийный принцип построения рациона.
8. Навык планировать меню таким образом, чтобы оно полностью подходило под цели и задачи и при этом не приносило вреда и дискомфорта.
9. Осознанное потребление пищи. Уход от импульсивного питания и хронического переедания.
10. Раннее пробуждение и ранний легкий завтрак в течение 1–2 часов после подъема.
11. Ранний легкий ужин и прогулка перед сном.
12. Контроль калорийности рациона.
13. Потребление адекватного потребностям количества чистой воды.
14. Регулярный мониторинг здоровья.
15. Высокая бытовая активность ежедневно. Развитие и поддержка мышечной массы. Целевые нагрузки желательны, но можно обходиться и общей подвижностью в течение дня. Например, практиковать длительные прогулки.
16. Простые лимфодренажные упражнения.
17. Работа над осанкой и улучшение состояния опорно-двигательного аппарата с помощью простых ежедневных техник.
18. Работа над гармонизацией эмоционального состояния. Практики.
19. Режим сна.
20. Тренировка иммунной системы. Дыхательные практики, закаливание.
21. Развитие позитивного мышления. Умение прекращать негативный внутренний диалог.
22. Общение с единомышленниками, взаимная поддержка.
23. Визуализация результатов и процесса. Использование шагомеров, весов, контрольной одежды, трекеров. Замеры объемов тела. Ведение дневника прогресса. Ежедневная самомотивация.
24. Плавность и постепенность внедрения – на освоение каждой ступени системы вы даете себе столько времени, сколько требуется. Без спешки. К некоторым пунктам можно прийти и через несколько лет – когда перестроится сознание.

## Введение

### Дорогие друзья, рада приветствовать вас!

Книга, которую вы держите в руках, представляет собой основу системы осознанного образа жизни.

Да-да, теперь это уже не только питание, на котором я фокусировалась, создавая первую книгу. Физиологические проблемы без изменения ментального подхода не исправить – работать нужно исключительно комплексно: анализируя, тестируя и используя только те элементы, которые подходят именно вам.

В первой книге я фокусировалась на питании, в новой будет больше социальных и психологических моментов, потому что без них нет системы.

Практика осознанности в питании и формировании нового поведения позволяет человеку не только вернуться к комфортному весу и своим нормальным, здоровым метаболическим настройкам, но и к себе самому – посвежевшему, позитивному, уверенному и полному энергии человеку, организм которого больше не страдает от интоксикации и хронической усталости.

Ведь наша первоочередная задача – это успешное отражение ежедневных атак не только на организм, но и на мозг. И исключение пищевых токсинов – это только начало, самая простая и интуитивно понятная мера, хотя многие жалуются, что внедрять в жизнь новые правила питания «сложно». Питаться по-человечески – это вообще не самая трудная история, поверьте. С головой, отношением к себе и к окружающему миру, запрограммированными сценариями работать придется значительно дольше. Вот где нужны терпение и полная погруженность.

Мой опыт показывает, что потребность улучшить и другие сферы своей жизни появляется у постройневших и восстановившихся людей практически сразу. По мере возвращения физических сил и перезагрузки метаболизма всегда хочется большего.

Вы постепенно расправляетесь с патогенами информационными и эмоциональными, начинаете мыслить и воспринимать мир и себя совершенно иначе, чем раньше, – когда были уставшим и лишенным энергии.

Вот это и есть возвращение к себе.

Как к этому прийти и добиться действительно достойных изменений?

Определить, где есть искажения, и начать их по очереди, постепенно убирать, заменяя хорошими и честными решениями.

В книге я приведу все эти решения.

• Вам необязательно использовать каждое и делать это в той последовательности, в которой перечислены ступени системы.

• Вам необязательно торопиться. Помните, что на освоение и внедрение новых привычек у вас даже не месяцы, а годы. Скорость может быть любой, и нужно принять тот факт, что сознание перестраивается значительно дольше, чем тело.

• Вам необязательно практиковать систему в том виде, в котором вы о ней прочитаете в книге. Это конструктор, состоящий из взаимозаменяемых деталей. Какие-то из них вы замените, а какие-то не будете использовать вовсе. Это не страшно: прорыв будет даже в том случае, если вы задействуете половину моих идей.

Знаю одно: начав с малого, но действуя методично и последовательно, уже через год вы окажетесь совершенно в другой точке. Это будет абсолютно новый уровень – не только физический, но и ментальный.

От всей души желаю вам успеха и приятного чтения!

## Шаг 1. Чистое питание



### 5 правил организации чистого питания

Организация чистого питания – это, прежде всего, формирование набора удобных привычек и простых бытовых решений. Тех решений, которые подходят именно вам.

Далеко не каждый человек живет в собственном частном доме, и большинство из нас не имеет возможности каждый день питаться курочкой со своего двора или свежесобранными домашними яйцами. Поэтому нужно исходить из того, что мы имеем.

Основы системы осознанного питания:

1. Регулярные промежутки между приемами пищи – четкий режим.

Я предлагаю питаться каждые 4 часа: завтрак, второй завтрак (он может быть перенесен на полдник), потом обед, а незадолго до сна – легкий ужин. Четкий режим питания позволяет тратить меньше сил, времени и энергии. Оптимально просто достать и съесть заранее приготовленную еду. Вы можете выбрать режим «Завтрак, обед и ужин» – есть 3 раза в день даже лучше для здоровья, чем 4, но некоторым людям сложно выдерживать такие большие паузы. Исходите из своего комфорта.

2. Использование метаболически правильного конструктора белков, жиров и углеводов.

Завтрак – наиболее важный прием пищи. Мы не ограничиваемся пустой кашей или яичницей, а питаемся плотно, соблюдая баланс макронутриентов. Я расскажу об этом подробно в следующих главах.

В качестве второго завтрака (вы можете перенести его на полдник) отлично подойдет то, что легко взять с собой и съесть, когда и где удобно – например, гречневые хлебцы с рыбным/печеночным/куриным паштетом, белковые вафли или протеиновый батончик. В этот прием можно позволить себе кофе с овсяным или миндальным молоком.

Обед выглядит следующим образом: источники белка + клетчатка + небольшое количество полезного жира + целевое количество сложных углеводов. Эти значения мы определяем, исходя из своей ситуации со здоровьем, намерений, анализов.

Примерная схема: цельные злаки или бобовые (100–150 г в вареном виде), тушеная капуста с яйцом/салат/овощной суп + порция мяса или рыбы.

Ужин – самый легкий прием пищи. При похудении и поддержании веса он состоит исключительно из белка и клетчатки: например, рыба и салат, морепродукты и овощи, белковый омлет со шпинатом. Жиры добавляем максимум чайную ложечку для баланса, если источники белка совсем постные.

Включать в ужин крупы и жир стоит тем людям, которые набирают вес.

Такое меню позволяет чувствовать себя легко и энергично, успешно терять лишние килограммы или поддерживать достигнутый результат.

Важно выбирать ту еду, которая не вызывает неприятных ощущений, вздутий и дискомфорта.

### 3. Оптимизация процесса.

Заготовка впрок – очень важный и нужный навык. Вы можете приготовить сразу несколько обедов и разложить их порционно по контейнерам, а потом только дополнять базовые блюда умеренным количеством гарниров, ягод и свежих салатов.

Крупы тоже можно готовить на 2–3 дня вперед – за это время они не испортятся.

Ту же утреннюю овсянку можно отправить в мультиварку с вечера, выбрать режим «Отложенный старт», и каша начнет готовиться рано утром. Вам останется дополнить ее ягодами и кусочком сливочного масла, сварить яйцо непосредственно перед завтраком. А сырники, например, можно заготовить и заморозить, чтобы утром осталось только запечь или разогреть их.

Наготовить, порционировать и заморозить впрок можно множество продуктов и блюд, вот лишь некоторые из них:

- сырники;
- блины;
- запеканки;
- капуста;
- котлеты;
- мясо;
- фаршированный перец;
- рыба;
- овсяноблины;
- плов;
- голубцы;
- овощное рагу;
- супы.

Конечно, идеальна свежеприготовленная еда, но, к сожалению, не всегда у нас есть возможность проводить на кухне много времени.

Гораздо важнее обезопасить себя от случайных перекусов, чтобы голод не застал врасплох и вы не напали на что-то высококалорийное и вредное.

### 4. Заказ продуктов на дом.

Заказ продуктов не только экономит огромное количество времени, но и позволяет не поддаваться на провокации переедания и желания нахватать вредностей или просто лишнего «по акции».

### 5. Умение правильно питаться вне дома.

Бывает, что поесть просто негде. Не проблема – здоровое питание можно организовать в любом месте. Если вам совсем негде присесть или разогреть свою еду, берите с собой орешки, фрукт, пару яиц и любой овощной салат.

Это может быть и более плотный прием пищи – «ленивая» овсянка или свернутый в ролл овсяноблин с рыбой или сыром и овощами.

Если вам приходится есть вне дома, выбирайте любой интуитивно понятный салат (или просто набор овощей), суп, кусок мяса, птицы или рыбы, тушеные овощи или овощи на гриле. Не заказывайте котлеты, сложные супы и уж точно – майонезные салаты. Поверьте, если поискать, простую и полезную еду можно найти везде и всегда.

Задача в том, чтобы не хватать что попало и не ходить с чувством голода, а быть подготовленным, всегда иметь с собой сытный здоровый перекус или полноценный обед.

## **Провокаторы хронического воспаления и способы его снижения**

Воспаление в организме, игнорируемое иногда десятилетиями, – это определенный образ жизни, отношение к себе, и не только к питанию и физической активности.

Зачастую люди обращают внимание на подобные моменты слишком поздно, когда опасные процессы в организме уже дают о себе знать.

При более благоприятном сценарии у человека просто освобождается время для того, чтобы уделять его себе, посещать врачей, сдавать анализы.

К сожалению, чем позже мы начнем решать проблему, тем сложнее будет разбираться. Но ведь никому не придет в голову идея по направлению врача сдать, например, анализ на С-реактивный белок. А кому после этого пришло бы в голову пересмотреть рацион и объемы нагрузок?

Конечно, мы не можем изменить в себе абсолютно все, стать идеальной биологической машиной и вообще никогда ничем не болеть.

Но мы способны помочь организму успешно справляться со сложными задачами, которые жизнь подкидывает нам каждый день.

Для начала давайте определимся, какие ситуации нашей жизни могут спровоцировать **хроническое воспаление и запустить опасный сценарий развития метаболического синдрома.**

### 1. Курение.

Сигаретный дым содержит несколько мощных химических триггеров воспаления, в ответ на которые иммунная система начинает активную выработку цитокинов (клеток-воспалителей).

### 2. Возраст.

В норме у молодых людей уровень воспалительных цитокинов повышается только в ответ на травмы или инфекции. У людей пожилого возраста воспалительные маркеры зачастую выходят за рамки референсных значений, поскольку с возрастом снижаются активность щитовидной железы и уровни половых гормонов, а значит, ослабляется естественная защита. В результате накапливается висцеральный жир, системный метаболизм замедляется, мы становимся более уязвимыми.

### 3. Ожирение.

Жировая ткань является полноценным эндокринным органом, который хранит и секретирует огромное количество гормонов, влияющих на обмен веществ. А висцеральный жир способен продуцировать примерно в три раза больше воспалителей ИЛ-6, чем подкожно-жировая клетчатка. Он активно вмешивается в работу многих систем организма, нарушая обмен веществ.

4. Рацион, в основе которого находятся промышленная пища, мука, вредные жиры и рафинированные углеводы.

Меню с большим количеством трансжиров, рафинированных масел и углеводов всегда приводит к выходу воспалительных маркеров за рамки нормальных значений, особенно при наличии у человека лишнего веса.

Людям с такой комбинацией проблем противопоказана не только высококалорийная и высокоуглеводная еда, но и продукты, богатые насыщенными жирами, – все это будет усугублять ситуацию.

### 5. Низкий уровень половых гормонов.

Половые гормоны тоже влияют на иммунную систему. Клетки, связанные с воспалением (нейтрофилы и макрофаги), имеют рецепторы к половым гормонам, которые влияют на их активность. То есть иммунная система «слушается» репродуктивную, если та здорова и активна, потому что природа защищает тех, кто может воспроизводить потомство. Несправедливо, но факт. Именно поэтому после наступления менопаузы могут усиливаться хронические системные процессы, повышается риск снижения плотности костей.

#### 6. Невнимание ко сну.

Если режим сна не соответствует циркадному ритму – вы недосыпаете ночью, а днем вас клонит в сон, – маркеры воспаления могут измениться в неблагоприятную сторону. Обязательно займитесь режимом сна, и все придет в норму.

#### 7. Воспаления ротовой полости.

Воспалительные процессы во рту провоцируют системные реакции, мишенью которых в большинстве случаев становятся сердце и почки. Исследования подтверждают тот факт, что хронические воспаления полости рта являются серьезным фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний.

#### 8. Стресс – как физический, так и эмоциональный.

Кортизол (гормон стресса) – это воспалитель, и, пока вы не возьмете его под контроль, он будет создавать хаос в организме.

#### 9. Избыток глюкозы в крови.

Сахар – это сладкая подпитка воспалительных процессов. Если уровень глюкозы стабилен, то клетки эффективно вырабатывают и получают энергию. А когда сахар крови повышен, он создает «легковоспламеняющуюся» окислительную среду, которая является благодатной почвой для развития целых очагов воспалений.

Помимо всего прочего, лишняя глюкоза, которую организм не смог использовать для производства энергии, превращается в триглицериды. Те, в свою очередь, повышаются в крови и/или откладываются в виде жировых отложений. Или все вместе. Как вы понимаете, ситуация более чем воспалительная.

**Чтобы снизить уровень воспаления, важно придерживаться следующих правил питания и образа жизни:**

#### 1. Вывести энергетический и макронутриентный баланс.

Имеет значение правильное соотношение белков, жиров и углеводов, а также качество и типы последних. Рацион с высокими гликемическими индексом и нагрузкой неизбежно приводит к хроническому воспалению и общей уязвимости организма, как и высококалорийный высокожировой.

Причем в данном случае не имеет значения, натуральными жирами человек переедает или нет. Подобные подходы к питанию мешают организму расходовать собственные запасы, что фактически лишает человека шанса восстановить здоровье.

Содержание в рационе источников сложных углеводов (круп, бобовых) и белков должно быть примерно равным по объему – по четверти порции. Оставшуюся половину тарелки заполняем низкоуглеводной клетчаткой. Такой вариант, как вы помните, подходит для завтрака и обеда, а на ужин стоит выбирать клетчатку и белок – уже без сложных углеводов.

#### 2. Включить в меню источники противовоспалительных питательных веществ.

Это, прежде всего, омега-3 (лучшие представители данной группы – жирная холодноводная рыба, печень трески), куркумин, магний, источники каротиноидов (желтые, оранжевые, красные, зеленые овощи и фрукты), черный, белый и зеленый чай, источники витаминов E и D.

3. Ограничить естественные воспалители. Таковыми могут стать даже полезные продукты, если человек превышает нормы их потребления. Чистота питания – это одно условие здоровья, а умеренность – второе, ничуть не менее важное.

4. Устранить противоестественных «вредителей». К ним относятся искусственные добавки, рафинированное масло, трансжиры, сахар, белая мука, любые продукты глубокой промышленной переработки, а также жареная, копченая и пересоленная пища.

5. Расходовать жиры и развивать мышцы. При регулярной физической активности уровень маркеров воспаления в крови снижается, и результат отразится в анализах уже через пару месяцев. Что интересно, силовые тренировки вызывают местное воспаление сами по себе, но системный эффект противоположный – тело начинает лучше справляться с патологическими процессами и быстрее восстанавливаться.

6. Включать источники клетчатки в каждый прием пищи. Добавьте в рацион ягоды, овощи, крупы, бобовые. Такой подход позволяет снизить уровень С-реактивного белка.

## **Переработанные продукты: почему их стоит исключить из рациона**

Промышленные продукты сегодня многими людьми воспринимаются как норма.

Зачастую мы оправдываем свой неверный выбор нехваткой времени, из-за которой нам приходится буквально есть на бегу. Но давайте задумаемся о том, действительно ли это так.

На самом деле неэффективное планирование и постоянный цейтнот – это не только отсутствие дисциплины, но и физиология. Мозгу физически трудно работать, когда тело отравлено. Получается замкнутый круг: человек некачественно питается, у него сбит режим сна, мало физической активности, и организм десятилетиями страдает от серьезных дефицитов питательных веществ.

Такой человек чувствует постоянную усталость, из-за чего теряет способность правильно анализировать, принимает неверные решения, касающиеся распорядка дня, выбора деятельности и распределения ресурсов.

Он просто **неэффективен**, потому что его тело находится в неисправном техническом состоянии, и это не дает мозгу реализовать программы выживания и оптимизации качества жизни.

Отдельно хочу сказать про сахар.

Потребление более 25 % калорий из «быстрых» углеводов серьезно повышает риск смертности от всех причин.

Нормальная доза сахара в рационе (из всех продуктов, не только из рафинада) – до 10 %. 10 граммов кетчупа, естественно, проблемы не составит, а вот целая булка – это уже очень плохо.

### **С чего следует начать?**

В первую очередь – убрать глубоко переработанную еду.

Это яд, которым заставлено 85–90 % полок в супермаркетах. Но даже из оставшихся 10–15 % можно составить чистый рацион. Если упрощаешь, жизнь тоже упрощается.

По определению медицинского журнала *BMJ Open*, ультрапереработанными считаются продукты, в которых содержится высокая концентрация соли, сахара, искусственных пищевых добавок и измененных жиров.

Согласно результатам исследования, опубликованного в 2021 году в журнале *JAMA*, глубоко переработанные продукты в современном мире составляют в среднем две трети от суточного количества калорий в рационе детей и подростков. Это, как правило, пирожные и другие кондитерские изделия, белый хлеб и сладкие газированные напитки.

А исследование, опубликованное в том же издании в 2022 году, показало, что подобные продукты провоцируют снижение когнитивных функций, а кроме того, повышают риск развития рака (чаще всего – молочной железы и кишечника) и ранней смерти.

То есть наш «быстрый и удобный» выбор какой-нибудь булки или пиццы вместо домашней еды – это потенциальные ожирение, сахарный диабет, сердечно-сосудистые проблемы, воспалительные заболевания кишечника, депрессия и даже онкология.

### **Почему промышленная еда – это такая плохая идея?**

1. В продуктах глубокой переработки крайне мало питательных веществ, а их недостаток – одна из причин переедания: организм будет требовать своего, пока не получит. Отсюда повышенный аппетит и лишний вес.

2. Антифизиологичная комбинация сахара и некачественного жира также стимулирует мозг к перееданию и является главной причиной ожирения.

3. Посторонние вещества, полезные производителю, а не вам, разрушают тело. Все, что вы приготовили не сами, будет содержать много дешевых и, к сожалению, вредных компонентов.

Их задачи другие:

1. Обеспечить долгое хранение – консерванты.

2. Простимулировать ваш аппетит и усыпить мозг с помощью красивого вида, яркого аромата, приятной текстуры и перенасыщенного до извращения вкуса – жир+сахар+соль, усилители вкуса;

3. Удешевить и вызвать ложное ощущение питательности – трансжиры, сахар и соль.

Все это не только провоцирует набор веса, но и вызывает пищевую зависимость, которая уже давно причислена к аддиктивному поведению (как алкоголизм, наркомания, игромания).

К сожалению, в современной реальности исключительно цельной домашней едой питаться вряд ли удастся. Да и не все промышленные продукты настолько страшны. Есть и те, которые вполне допустимо употреблять в умеренных количествах.

Если обобщить, *обработанные продукты* – это та еда, исходное состояние которой каким-либо образом видоизменили: законсервировали, заморозили, измельчили и добавили определенные ингредиенты.

Нет ничего плохого в домашнем урбече из семечек или орехов, а между тем это тоже еда, утратившая свой первозданный вид. Польза сохраняется, вредных компонентов нет.

*А ультрапереработанные продукты* производятся из существенно измененных веществ: преимущественно из гидрогенизированных и рафинированных жиров, рафинированных углеводов.

Но не стоит впадать в крайности и придерживаться сыроедения или палеодиеты, ведь измельчение и термическое воздействие только повышают биодоступность питательных веществ.

### **Обработанные продукты можно разделить на несколько групп.**

Группа 1. Переработанная еда, которую есть нельзя:

- фастфуд;
- снеки вроде чипсов и сухариков;
- готовые полуфабрикаты (пиццы, пельмени, наггетсы и прочее);
- газировки;
- магазинные сладости (печенье, дешевый молочный шоколад с сахаром, любая магазинная выпечка);
- маргарин;
- майонез и другие промышленные жирные соусы;
- колбасы и сосиски с труднопроизносимыми компонентами;
- все продукты с избытком сахара, рафинированными маслами, искусственными добавками и белой мукой;
- алкоголь.

Группа 2. Еда, которую можно употреблять в небольших количествах (важно, чтобы в составе был минимум ингредиентов – до 3–4 пунктов):

- цельнозерновой хлеб и хлебцы;
- томатный соус;
- растительное молоко с простым составом;
- спортивное питание с хорошим составом от проверенного производителя.

Группа 3. Еда, которую можно спокойно включать в повседневный рацион, – переработка минимальна, а в составе 1–2 компонента:

- нерафинированные масла первого отжима;
- топленое и сливочное масло;

- сыр;
- творог;
- цельнозерновая мука;
- хлопья долгой варки;
- вяленые ягоды и фрукты;
- домашняя консервация;
- белые йогурты и сметана;
- ореховые и семечковые пасты без сахара и добавок;
- сухофрукты (аккуратно).

Группа 4. Идеальная еда – без переработки:

- белковые продукты (мясо, яйца, рыба, морепродукты, субпродукты);
- овощи;
- ягоды;
- несладкие фрукты (умеренно);
- бобовые;
- цельные неочищенные крупы;
- орехи;
- семечки.

Чем меньше в вашем рационе продуктов из первой группы и больше из четвертой, тем лучше ваше здоровье.

Согласно результатам исследования ультрапереработанного и цельного рационов, опубликованным в журнале *Cell Metabolism* в 2019 году, люди из невезучей первой группы автоматически потребляли на 500 ккал в день больше, чем участники из второй. И объектом их вожделения были, конечно, не белки и клетчатка, а вредные жиры и простые углеводы. В результате за 14 дней они набрали в среднем по килограмму.

Другое, более длительное исследование, охватившее пятилетний период, показало у испытуемых, потребляющих ультрапереработанные продукты, высокие риски сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов и когнитивных нарушений. И, к сожалению, после коррекции рациона проблемы у участников сохранялись еще в течение нескольких лет.

Есть и другие побочные эффекты: мигрени, инсулинорезистентность, плохой сон, кожные и кишечные воспаления, отсутствие энергии, дефициты питательных веществ.

Чтобы значительно снизить риски перечисленных проблем, нужно всего лишь убрать из рациона весь пищевой мусор из первой группы.

Но для обывателя это катастрофа – нечего есть! Поэтому тем, кто не готов исключать все это из меню, предлагаю щадящий вариант – замещение. Убирайте по пункту в течение года, плавно переходя на цельные продукты.

### **Простая стратегия**

1. Меняйте все постепенно. Сначала – чай (а лучше – вода) вместо ежедневных пива или газировки, потом – пшеничная, гречневая, цельнозерновая рисовая или нутовая мука вместо белой пшеничной, овсянка долгой варки вместо хлопьев для завтрака и так далее.

2. Ходите со списком продуктов и не покупайте еду, входящую в первую группу.

3. Избегайте «триггерных» точек – полок, где разложены любимые вами ранее яства. Так со временем вы отвыкнете от них и вообще не будете считать едой.

4. Ходите в магазин сытым, ведь голодный мозг всегда тянет нас к высокопереработанным жирно-углеводным продуктам.

5. Читайте этикетки. Если какой-то ингредиент в составе не является едой, не берите этот продукт.

6. Не покупайте «нечто», в составе которого более 5 компонентов – это, вероятнее всего, уже глубокая переработка.

7. Не платите за свой диабет. Добавленные сахара могут скрываться под названиями «декстроза», «фруктоза», «сироп», «нектар», «концентрированный сок», «патока», «меласса». Белая пшеничная мука тоже вносит вклад в развитие ожирения и метаболического синдрома.

8. Если вы не можете отказаться от десертов или не хотите лишать детей сладкого, пробуйте альтернативные версии с орехами, горьким шоколадом, фруктами и сухофруктами. Приготовьте любой кекс, творожные сырки, гранолу, конфеты самостоятельно, без вредных веществ – это несложно.

## **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.