

Содержание

Дорогие читатели	13
Что побудило меня написать эту книгу	19

ЧАСТЬ 1. ЧТО ТАКОЕ ГЛЮКОЗА?

1. Войдите в кабину пилотов. Почему глюкоза так важна	33
<i>Да, эта книга для вас</i>	34
<i>О чем говорит эта книга и чего в ней нет</i>	36
2. Познакомьтесь с Джерри. Как растения создают глюкозу	39
<i>Сильный крахмал</i>	42
<i>Прочная клетчатка</i>	44
<i>Соблазнительная фруктоза</i>	45
3. Семейное дело. Как глюкоза попадает в кровоток.	47
<i>Один родитель, четверо детей</i>	50
<i>А если бы в нашем рационе не было глюкозы?</i>	52
4. В поисках удовольствия. Почему мы употребляем больше глюкозы, чем раньше	55
5. Что происходит у нас под кожей. Как протекают колебания уровня глюкозы	61
<i>Одни скачки хуже других</i>	66

ЧАСТЬ 2. ПОЧЕМУ КОЛЕБАНИЯ УРОВНЯ ГЛЮКОЗЫ ВРЕДНЫ?

6. Поезда, тосты и тетрис. Три процесса, которые происходят в нашем организме при скачке глюкозы	71
<i>Почему останавливается поезд: свободные радикалы и оксидативный стресс</i>	71
<i>Почему вы поджариваетесь: гликирование и воспаление</i>	75
<i>Тетрис для выживания: инсулин и накопление жира</i>	77

7. С головы до ног. Как колебания уровня глюкозы делают нас больными.	83
<i>Краткосрочные последствия</i>	84
<i>Долгосрочные последствия</i>	90

ЧАСТЬ 3. КАК МНЕ СГЛАДИТЬ СВОИ КРИВЫЕ ГЛЮКОЗЫ?

Лайфхак 1. Употребляйте продукты в правильной последовательности	105
Лайфхак 2. Включайте зеленую закуску в меню каждого приема пищи	120
Лайфхак 3. Перестаньте считать калории	134
Лайфхак 4. Уменьшите скачок глюкозы после завтрака.	148
Лайфхак 5. Употребляйте любой сахар — все они одинаковы.	168
Лайфхак 6. Выбирайте десерт вместо сладкого снека	181
Лайфхак 7. Выпейте перед едой немного уксуса	188
Лайфхак 8. После еды заставьте себя двигаться	201
Лайфхак 9. Если вам нужно перекусить, съешьте что-нибудь несладкое	210
Лайфхак 10. «Оденьте» во что-нибудь ваши углеводы	217
Шпаргалки. Как применять эти лайфхаки в сложных обстоятельствах	234
Один день из жизни богини глюкозы.	246
У каждого свои особенности	248
Заключение	251
Выражение благодарности	253
Затекстовые ссылки	255
Алфавитный указатель	289
Об авторе	303

ПРИМЕЧАНИЕ ДЖЕССИ

Цель данной книги — сделать открытия современной науки общедоступными и предложить вам практические советы, основанные на этих данных. Я ученый, а не врач. И не стремлюсь подменить своими рекомендациями помощь профессиональных медиков.

Если вы страдаете какими-либо заболеваниями или принимаете медицинские препараты, не пытайтесь применять представленные в этой книге лайфхаки без предварительной консультации с вашим врачом.

ПРИМЕЧАНИЕ ИЗДАТЕЛЯ

В этой книге, цель которой — предоставить полезный и информативный материал для раскрытия заявленной темы, приведены мнения и идеи автора. Автор и издатель не участвуют в оказании медицинской или какой-либо иной личной профессиональной помощи, описанной в книге. Автор и издатель снимают с себя всякую ответственность за любой ущерб, утрату и риск, личный или иной, понесенные — прямо или косвенно — в результате использования или применения информации, содержащейся в книге.

Настоящая публикация содержит идеи и мнения автора и предназначена для предоставления полезных и достоверных сведений по заявленной тематике. Покупателю важно понимать, что автор и издатель не занимаются оказанием медицинской или какой-либо иной личной профессиональной помощи, описанной в книге. Прежде чем использовать включенные в эту книгу советы или делать практические выводы, читателю следует посоветоваться со своим врачом или другим компетентным медицинским специалистом.

Автор и издатель снимают с себя всякую ответственность за любые убытки, негативные последствия и риски личного или иного характера, понесенные, прямо или косвенно, в результате использования или применения информации, содержащейся в книге.

Посвящается моей семье

Дорогие читатели

Что вы ели в последний раз?

Вспомните детали этого приема пищи.

Вам понравились эта еда? Как она выглядела? Как пахла? Какой была на вкус? В какой обстановке происходила трапеза? Кто составлял вам компанию? И почему вы выбрали именно эти продукты?

Пища крайне необходима нам для жизни. Однако порой она может вызывать нежелательные последствия. Позвольте задать вам несколько вопросов о том, что вы ели, которые заставят вас задуматься. Сколько граммов жира съеденная пища добавила к вашей талии? Не из-за нее ли у вас появились прыщи? Знаете ли вы, сколько бляшек она сформирует в ваших артериях или морщин на вашем лице? Станет ли она причиной того, что через два часа к вам вернется чувство голода, ночью вы будете плохо спать, а утром проснетесь совершенно разбитыми?

Короче говоря, известно ли вам, как съеденная вами пища действует на ваше тело и разум?

Многие из нас не имеют об этом ни малейшего представления. Я тоже ничего об этом не знала, пока не занялась изучением вещества, именуемого глюкозой.

Большинству из нас собственный организм кажется чем-то вроде пресловутого «черного ящика». Нам известно, какие функции он выполняет, но мы не знаем точно, как он работает. Часто мы выбираем, что съесть на ланч, руководствуясь тем, что читаем или слышим, а не тем, в чем действительно нуждается наше тело. «Животные едят животом, человек же делает это мозгом», —

писал философ Алан Уотс. Если бы наш организм был способен разговаривать с нами, все могло бы сложиться совершенно иначе. Мы бы точно знали, почему через пару часов после еды снова почувствовали голод, почему просыпались ночью и утром встали с постели невыспавшимися. Мы научились бы лучше выбирать пищу. Это помогло бы нам укрепить здоровье и повысить качество жизни.

Что ж, у меня есть для вас сенсационная новость.

На самом деле наше тело постоянно разговаривает с нами.

Просто мы не умеем его слушать.

Все, что попадает в рот, вызывает в организме определенные реакции. Ученые пришли к выводу, что воздействию пищи, которую мы едим, подвергаются 30 триллионов клеток человеческого тела и 30 триллионов обитающих в нем бактерий. Результатами этого воздействия становятся тяга к сладкому, высыпания на коже, приступы мигрени, затуманенность сознания, перепады настроения, избыточный вес, сонливость, бесплодие, синдром поликистозных яичников (СПКЯ), диабет 2-го типа, жировая болезнь печени, заболевания сердца и множество других проблем, сообщения о которых нам посылает организм.

Главным виновником этой печальной ситуации я считаю современное общество. Наш выбор продуктов питания определяют многомиллиардные маркетинговые кампании, призванные увеличивать прибыли пищевой индустрии. Именно они побуждают нас покупать газированные напитки, фастфуд и сладости под тем ложным предлогом, что «по сути, переработанные пищевые продукты и сахар не представляют угрозы для здоровья — проблемы вызывает лишь их переизбыток в вашем рационе». Но объективные научные данные однозначно доказывают, что переработанные продукты и сахар *вредны* даже тогда, когда их употребление не приводит к получению избыточных калорий.

Невзирая на это, маркетинговые кампании продолжают вводить нас в заблуждение откровенно ложными утверждениями типа:

«Чтобы сбросить лишний вес, нужно лишь контролировать поступление и расход калорий».

«Никогда не отказывайтесь от завтрака».

«Рисовое печенье и фруктовые соки полезны».

«Жирная пища вредна».

«Сахар необходим как один из главных источников энергии».

«Диабет 2-го типа — это генетическое заболевание, с которым вы ничего не можете поделать».

«Если вам не удастся похудеть, значит, у вас слишком слабая сила воли».

«Если в 3 часа дня вас одолевает сонливость, это нормально — выпейте немного кофе».

Неправильный выбор продуктов питания сказывается на нашем физическом и ментальном благополучии — и не позволяет нам просыпаться по утрам в отличном самочувствии. Мечта каждое утро чувствовать себя потрясающе может показаться несбыточной, но если бы у вас появилась возможность ее осуществить... разве вы не попробовали бы это сделать? В данной книге я расскажу, как этого можно добиться.

Ученые уже давно занимаются изучением воздействия пищи на человеческий организм, и сегодня мы знаем об этом больше, чем когда-либо прежде. За последние пять лет в лабораториях всего мира были сделаны потрясающие открытия: исследователи получили возможность отслеживать реакции тела на пищу *в режиме реального времени* — и доказали, что значение имеет не только то, *что* мы едим, но и то, *как* мы едим: в какой последовательности и в каких сочетаниях употребляем продукты, принадлежащие к разным группам.

В «черном ящике» нашего организма наука обнаружила один показатель, который влияет на все его системы. Если мы в полной мере оценим значимость этого показателя и научимся выбирать пищу, которая способствует его оптимизации, это позволит нам существенно повысить наше физическое и ментальное благополучие. Этим показателем является содержание в нашей крови вещества, именуемого сахаром крови, или *глюкозой*.

Глюкоза служит главным источником энергии для нашего тела. Основную ее часть мы получаем из продуктов питания,

а затем кровоток доставляет ее в клетки. Ее концентрация в крови может значительно колебаться в течение дня, и резкие повышения концентрации — я называю их *скачками глюкозы* — влияют на все аспекты нашего существования, начиная с настроения, сна, веса и состояния кожи и заканчивая здоровьем иммунной системы, риском развития заболеваний сердца и способностью к зачатию.

Уровень глюкозы обсуждается достаточно редко, если речь не идет о страдающих диабетом, но на самом деле он воздействует на состояние каждого человека. В последние годы инструменты для определения содержания сахара в крови становятся все более доступными. В сочетании с достижениями науки это открывает нам доступ к большему количеству данных, чем когда-либо раньше, так что мы можем использовать эту информацию, чтобы досконально разобраться в том, что происходит в нашем организме.

Данная книга состоит из трех частей: (1) что такое глюкоза и что мы имеем в виду, когда говорим о скачках глюкозы, (2) почему скачки глюкозы вредны и (3) что мы можем сделать, чтобы избежать этих скачков, продолжая употреблять любимую пищу.

В части 1 я объясняю, что такое глюкоза, откуда она берется и почему она так важна. Наука не стоит на месте, однако новости распространяются недостаточно быстро. Контролировать содержание глюкозы необходимо всем, независимо от того, болен человек диабетом или нет. По оценкам ученых, 88 процентов американцев предрасположены к дисрегуляции уровня глюкозы (даже если у них нет избыточного веса), причем большинство из них об этом не знают. Когда организм регулирует сахар крови недостаточно эффективно, его уровень резко изменяется. Во время таких скачков глюкоза поступает в тело слишком быстро, и примерно на час (или меньше) ее концентрация в крови поднимается выше уровня 30 миллиграммов на децилитр (мг/дл), а затем так же стремительно снижается. Эти колебания приводят к многочисленным негативным последствиям.

В части 2 я описываю, какое воздействие скачки глюкозы оказывают на нас в краткосрочной и в долгосрочной перспективах:

голод, тяга к сладкому, усталость, усиление симптомов менопаузы, мигрень, плохой сон, трудности с лечением диабета 1-го типа и гестационного диабета, ослабление иммунной системы, ухудшение когнитивных функций. Дисрегуляция уровня глюкозы способствует старению и развитию хронических заболеваний, таких как акне, экзема, псориаз, артрит, катаракта, болезнь Альцгеймера, рак, депрессия, проблемы с кишечником, болезни сердца, бесплодие, СПКЯ, резистентность к инсулину, диабет 2-го типа и жировая болезнь печени.

Если вы отобразите на диаграмме колебания уровня глюкозы в течение суток, у вас получится линия, на которой чередуются ряд пиков и спадов. Это так называемая *кривая глюкозы*. Когда мы производим изменения в стиле жизни, чтобы избежать скачков, наши кривые глюкозы становятся более пологими. Чем менее резкие перепады уровня сахара крови, тем лучше. Более плавные кривые глюкозы позволяют уменьшать количество высвобождаемого в ответ на повышение концентрации глюкозы гормона инсулина. Это способствует укреплению здоровья, поскольку избыток инсулина является одной из основных причин развития резистентности к инсулину, диабета 2-го типа и СПКЯ. Кроме того, выравнивание кривых глюкозы сопровождается выравниванием кривых фруктозы, которая вместе с глюкозой имеется в сахаросодержащих продуктах. И это также полезно, ибо избыток фруктозы усиливает предрасположенность к ожирению, сердечно-сосудистым заболеваниям и к неалкогольной жировой дистрофии печени.

В части 3 я покажу вам, как сделать ваши кривые глюкозы более пологими с помощью 10 простых лайфхаков правильного питания, которые вы сможете с легкостью применять в повседневной жизни. В колледже я изучала математику, а в аспирантуре биохимию, и полученное образование помогло мне осуществить анализ огромного объема знаний, накопленных наукой о питании. Кроме того, я провела множество экспериментов на себе, используя наручную систему непрерывного мониторинга глюкозы, которая позволяет измерять уровни глюкозы в режиме реального

времени. Эти 10 лайфхаков невероятно просты и поразительно эффективны. Ни один из них не требует навсегда отказаться от десертов, скрупулезно подсчитывать калории или ежедневно посвящать несколько часов физическим упражнениям. Вам нужно будет лишь использовать то, что вы узнаете о своей физиологии в частях 1 и 2, и внимательно прислушиваться к своему организму, чтобы принимать оптимальные решения относительно того, *как* следует питаться. (Зачастую это будет означать, что вы станете накладывать в тарелку *больше* еды, чем обычно.) В этой заключительной части я предоставлю вам всю информацию, необходимую, чтобы избежать скачков глюкозы, не затрудняя себя ношением монитора.

На протяжении всей книги я буду использовать новейшие научные данные, чтобы объяснять, почему эти лайфхаки работают, и приводить реальные примеры их действия. Вы познакомитесь с результатами экспериментов, проводимых мною и членами моего онлайн-сообщества *Glucose Goddess* («Богиня глюкозы»), которое на момент публикации насчитывает более 200 тысяч подписчиков. Вы прочтете истории людей, сумевших с помощью предлагаемых здесь идей сбросить лишний вес, обуздать пищевые пристрастия, повысить уровни энергии, очистить кожу, устранить симптомы СПКЯ, обратить вспять диабет 2-го типа, избавиться от чувства вины и обрести непоколебимую уверенность в своих силах.

Информация, содержащаяся в этой книге, поможет вам правильно воспринимать сигналы вашего тела — и определять, что делать дальше. Вы станете принимать обоснованные решения по вопросам питания и больше не будете попадаться на удочку лживой рекламы. Двигаясь по этому пути, вы укрепите здоровье и повысите качество своей жизни.

Я знаю это совершенно точно, потому что испытала все на себе.