

Краткое руководство по здоровому питанию

Для сайта медицина-знания.рф (<http://medicineofknowledge.ru>)

© А.В.Мартюшев-Поклад, 2017

Содержание	
Введение	2
1) Как сложились современные стереотипы питания? (Почему мы питаемся так, как питаемся? Почему бесполезно советоваться с врачами о том, как правильно питаться?)	3
2) Какие процессы на самом деле лежат в основе питания? Что такое адекватное питание?	4
3) Каковы наиболее распространённые мифы в области питания? (С разоблачением)	6
4) Что говорят про здоровое питание российские и международные эксперты (и о чём они недоговаривают)?	11
5) Каковы место и роль питания в управлении здоровьем? «Какие ваши доказательства?»	13
6) Что конкретно делать лично мне, прямо сегодня, завтра, через месяц? Чего ожидать и как быстро?	15
7) Сколько это стоит – правильно питаться?	17
В заключение	18
Ссылки на некоторые источники:	19

Введение

Каждый из нас раньше или позже сталкивается с проблемой хронических заболеваний: они не только приводят к смерти, лишают человека трудоспособности и радостей жизни (радостей творчества, общения, развития), но и ложатся тяжёлым бременем на близких и общество в целом.

Более 80% расходов здравоохранения – это расходы на лечение хронических болезней.

Эксперты во всём мире сходятся во мнении, что 80% хронических болезней могут быть предотвращены с помощью правильного, здорового образа жизни – иными словами, при правильном управлении своим здоровьем.

При этом следует помнить, что поскольку человек – это не только физическое тело, но также и душа (психика) и дух, то и здоровье (по определению Всемирной организации здравоохранения) – это благополучие не только физическое, но и психическое и социальное.

Здоровье каждого из нас определяется тем, что мы делаем ежедневно: чем дышим, как двигаемся, сколько спим, каким делом занимаемся, с кем и как общаемся, чем и как питаемся, как справляемся со стрессами.

Из всех перечисленных факторов по влиянию на физическое здоровье особое место занимает питание. Почему? Хотя бы потому, что по площади поверхности контакта со внешней средой желудочно-кишечный тракт (ЖКТ) в десятки раз больше поверхности лёгких и в сотни – поверхности кожи. Через ЖКТ мы получаем материал и энергию для обновления наших клеток, химический состав которых полностью обновляется примерно раз в год.

Кроме того, переход на здоровое питание – это наиболее доступный для каждого способ продлить себе жизнь. Все остальные факторы нам либо сложнее контролировать, либо с ними сложно что-то поделать, пока вы питаетесь неправильно. Это касается, в первую очередь, физических нагрузок: на фоне неправильного питания у человека может просто не быть сил, энергии для физических упражнений.

Как показывают исследования, нормализация многих показателей здоровья происходит уже через 4 недели после радикального перехода на здоровое питание. То есть, это и самый быстрый способ изменить своё здоровье к лучшему. С другой стороны, без коррекции питания все остальные усилия по переходу на здоровый образ жизни (ЗОЖ) рискуют оказаться неэффективными.

В настоящее время в России нет методической литературы по здоровому питанию, которая бы основывалась на результатах клинических и эпидемиологических исследований, проведённых в последние 20-30 лет за рубежом и опубликованных преимущественно в англоязычных источниках. Информация, изложенная в пособиях по диетологии для врачей, в основном безнадежно устарела. Она также не предусматривает, что читатель будет самостоятельно переходить на здоровое питание.

Данный документ является краткой версией подробного методического руководства по доказательному здоровому питанию, которое призвано не просто дать сведения о том, что такое здоровое питание, но и показать, как это было доказано, почему одна пища вредна, а другая полезна, почему большинство людей питаются неправильно, и как перейти от неправильного питания к здоровому.

Настоящее, краткое руководство призвано ответить на следующие вопросы:

- 1) Как сложились современные стереотипы питания? (Почему мы питаемся так, как питаемся? Почему бесполезно советоваться с врачами о том, как правильно питаться?)
- 2) Какие процессы на самом деле лежат в основе питания? Что такое адекватное питание?
- 3) Каковы наиболее распространённые мифы в области питания? (С разоблачением)
- 4) Что говорят про здоровое питание российские и международные эксперты (и о чём они недоговаривают)?
- 5) Каковы место и роль питания в управлении здоровьем? «Какие ваши доказательства?»
- 6) Что конкретно делать лично мне, прямо сегодня, завтра, через месяц? Чего ожидать и как быстро?

7) Сколько это стоит – правильно питаться?

1) Как сложились современные стереотипы питания? (Почему мы питаемся так, как питаемся? Почему бесполезно советоваться с врачами о том, как правильно питаться?)

Если кратко, то большинство людей в современном «западном» мире (к которому сегодня принадлежит и Россия) питаются так, как удобно и выгодно производителям питания. Такая ситуация начала складываться в начале 20 века с активным развитием массовых промышленных технологий сельского хозяйства и производства пищи.

Это «совпало» с появлением теоретической основы современного питания – так называемой «Теории сбалансированного питания» (ТСП), которая была создана, как ни странно, не врачами или биологами, а химиками.

Основная идея ТСП такова: организм в процессе жизни расходует разные вещества для построения клеток (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы) и энергию для поддержания физиологических процессов - примерно так же, как в автомобиле расходуются разные жидкости и сжигается топливо. Питание должно обеспечить организм этими «расходными материалами» и энергией. В продуктах питания есть эти необходимые полезные «расходники», есть топливо и есть ненужный организму балласт. В ходе пищеварения организм с помощью специальных белков-ферментов расщепляет вещества из пищи, которые затем всасываются в кровь и поступают в распоряжение клеток организма, а балласт выбрасывается наружу.

Практические выводы: в организм можно вводить нужные ему очищенные (рафинированные) вещества без балласта; можно создавать искусственные продукты, содержащие только нужные вещества. Важно не переборщить и не ввести лишнего «топлива» – это лишнее отложится в виде жира. Поэтому можно рассчитать рацион исходя из суточной потребности организма в энергии и питательных веществах («нутриентах»).

«Не бывает вредных продуктов, бывает их чрезмерное употребление» - один из любимых тезисов врачей. Питание должно быть разнообразным и полноценным – в смысле снабжения организма белками, жирами, углеводами, витаминами и микроэлементами; желательно давать их в «хорошо усвояемом виде», с хорошей кулинарной обработкой. В один приём пищи желательно давать весь набор «расходных материалов», а обед должен состоять из трёх блюд.

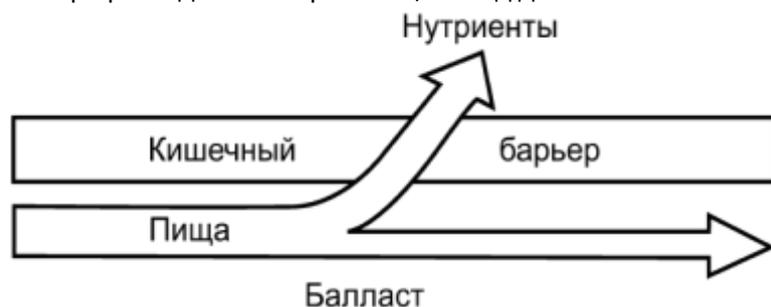


Рис. 1. «Классическая» парадигма питания (Теория сбалансированного питания)

Что не так с этой картиной мира? А то, что питание происходит совсем иначе, нежели это представлялось в начале 20 века. К слову, о физиологии организма очень многое остаётся неизвестным даже сейчас, что уж говорить о представлениях столетней давности.

Тем не менее, сегодняшних врачей по-прежнему учат Теории сбалансированного питания, на которой основаны все мифы современного питания, которой фактически обязаны все современные хронические болезни. И для составителей учебной программы медицинских институтов не важно,

что за последние 50 лет накопилась масса фактов, подтверждающих ложность ТСП, что была разработана более правильная теория, что стало многое известно о физиологии, перевернувшее представления столетней давности – всё это напрасно. Как в своё время «медицинское сообщество» упорно сопротивлялось асептике и антисептике (без которых не было бы сегодняшней хирургии), так и современное нам медицинское сообщество тщательно цепляется за мифы столетней давности в области питания.

Поэтому не мучайте врачей расспросами о том, как правильно питаться (и особенно – почему). Они сами «не владеют матчастью». Достаточно посмотреть на статистику заболеваемости самих врачей хроническими болезнями, включая ожирение – и станут видны пробелы в их образовании.

Прочитав это краткое, а ещё лучше – полное пособие по доказательному здоровому питанию, вы сами сможете рассказать своему врачу о том, как нужно питаться и почему.

Беда ещё и в том, что ТСП определяет не только образование врачей, но и государственные приоритеты и политику в целых огромных отраслях экономики: здравоохранении, пищевой промышленности и в сельском хозяйстве. И в результате огромное число людей в нашей стране вовлечено в деятельность, которая наносит объективный вред всему обществу и каждому из нас лично.

2) Какие процессы на самом деле лежат в основе питания? Что такое адекватное питание?

В живом организме структура и функция тесно связаны. Посмотрев на ископаемые останки животного, учёные легко могут не только описать внешний вид, но и сказать, чем оно питалось, как двигалось и многое другое. Так вот, структура нашей пищеварительной системы однозначно указывает, что естественной, или «видовой» для человека пищей является пища растительная, мы являемся «плодоядными» существами. На это указывает и строение зубов, и состав пищеварительных соков, и длина кишечника. На это указывает и естественная реакция детей на источники пищи, которые можно встретить в природе (ни одному ребёнку не покажется аппетитной свежеразделанная туша свиньи или сырая куриная тушка, в отличие от яблока, огурчика, спелого арбуза или клубники).

Наш организм по природе приспособлен для употребления цельных растительных продуктов. В крайнем случае он способен переварить и усвоить животную пищу, но если это приходится делать долго, то организм начинает болеть – примерно так же, как начинаются неполадки в двигателе, скажем, дизельного автомобиля, который заправляют бензином низкого качества. Такой двигатель будет работать плохо и очень быстро выйдет из строя.

В 1960-70е годы в СССР академиком А.М.Уголевым была сформулирована революционная на тот момент теория адекватного питания (ТАП) и новая область знаний в виде науки трофологии. Уголев предложил кардинально новую модель причинно-следственных связей между тем, что человек ест, и физическим здоровьем.

Теорию адекватного питания кратко можно изложить следующим образом.

В нашем организме обитает огромное количество микроорганизмов – бактерий, полезных (симбионтных) и не очень; большая их часть находится в желудочно-кишечном тракте.

Эти бактерии обитают преимущественно в толстом кишечнике, их там находится порядка 2 кг, а число бактерий сопоставимо с количеством клеток самого организма. Они потребляют часть пищи, которую мы едим – в основном, недоступную для нас часть: так называемый «балласт» в виде пищевых волокон или те остатки пищи, которые не смогли перевариться и всосаться в тонком кишечнике. Взамен бактерии выделяют в кишечник продукты своего обмена – которые могут быть как полезными (витамины, органические кислоты, аминокислоты, гормоны и другие биологически

активные факторы – например, серотонин), так и вредными (гнилостные бактерии выделяют продукты гниения и трупные яды; бактерии, сбраживающие сахара, выделяют продукты брожения, включая этанол и ацетальдегид). Продукты обмена бактерий всасываются в кровь и либо приносят организму пользу, либо отравляют.

Потоки питательных веществ в пищеварительном тракте схематически можно представить следующим образом:



Рис. 2. Новая парадигма питания (Теория адекватного питания)

Также в ЖКТ сосредоточена большая часть клеток иммунной системы, от правильного взаимодействия которых с микрофлорой и чужеродными веществами, поступающими с пищей, зависит состояние как иммунитета, так и других управляющих систем организма.

Что следует из всего вышесказанного?

- у нас в кишечнике есть микрофлора, которая зависит от нас, а мы – от неё;
- состав микрофлоры зависит от того, что мы едим;
- «хорошая» микрофлора (лакто-, бифидобактерии и т.п. – то, что продают нам в препаратах-пробиотиках) питается волокнами, содержащимися в растительной пище, и взамен поставляет нам витамины, аминокислоты и другие полезные вещества;
- если в рационе мало растительной пищи, много пищи животного происхождения и рафинированных углеводов, то развивается гнилостная и бродильная микрофлора; вместо полезных веществ она поставляет в кровь продукты гниения, брожения и бактериальные токсины. Кроме того, указанные продукты вызывают закисление крови и внутренней среды организма. Всё вместе это вызывает в организме хроническое воспаление – важнейший фактор развития сердечно-сосудистых и других хронических заболеваний;
- растительные пищевые волокна нам нужны не меньше, чем витамины; без них не только развивается стойкий запор, но и резко нарушается обмен холестерина и выведение из организма токсинов;
- усвоение веществ, содержащихся в пище, может происходить не только за счёт наших пищеварительных ферментов и полезных бактерий, но и благодаря ферментам, содержащимся в тех «живых» продуктах, которые не прошли термическую обработку (это так называемый аутолиз). На этом основаны принципы сыроедения.
- в противоположность расхожему утверждению многих врачей, существуют однозначно вредные продукты. Их вредность связана с присутствием веществ, нарушающих баланс микрофлоры (животные белки, рафинированные углеводы) и нарушающих работу клеток (животные жиры, избыток поваренной соли и др.), а также с отсутствием веществ, жизненно необходимых для

организма (пищевых волокон и других фитонутриентов – питательных веществах, содержащихся в растениях).

- для поддержания здоровья необходимо заботиться о микрофлоре: правильно её кормить, избегать приёма антибиотиков и пестицидов (которых особенно много в ГМО продуктах).

Описанные причинно-следственные связи объясняют, почему современная «западная диета» привела к росту заболеваемости и смертности от атеросклероза, артериальной гипертензии, инсультов, сахарного диабета, онкологических заболеваний, болезни Альцгеймера; почему так широко распространились ожирение и заболевания суставов. А главное – указывают, как от всего этого избавиться или избежать.

Адекватное питание – это питание, максимально соответствующее потребностям нашего организма и возможностям желудочно-кишечного тракта. Это – питание цельными продуктами растительного происхождения (овощи, фрукты, цельные злаки, бобовые, орехи и семечки), в умеренных количествах и с минимальной тепловой обработкой. Это – отказ от продуктов животного происхождения, рафинированных и искусственных продуктов. Адекватное питание обеспечивает основу для долгой и здоровой жизни.

Переход на адекватное, видовое питание большинства людей будет наиболее вреден для крупных производителей пищевой промышленности и продуктов животноводства, а также для фармацевтического бизнеса.

3) Каковы наиболее распространённые мифы в области питания? (С разоблачением)

И сегодня, и в СССР все представления о «здоровом питании» определялись и определяются устаревшей Теорией сбалансированного питания. Поэтому качество питания населения оценивается по уровню потребления продуктов, богатых белком (как «самым ценным питательным веществом») - мяса, молочных продуктов, яиц. По этим показателям мы (и сегодняшняя Россия, и СССР в 1950-80е годы) мало чем отличаемся от западных стран.

В 1990е годы – в период активного разрушения экономики России – произошло резкое обнищание населения; потребление животных продуктов снизилось – но не в пользу овощей и фруктов, а в пользу увеличения доли в рационе продуктов на основе рафинированных углеводов (изделия из пшеничной муки высшего сорта, макароны, картофель, сахар). После распада СССР также усилились негативные тенденции, связанные с активным внедрением «западных» стандартов в промышленном производстве продуктов питания («фастфуд», полуфабрикаты, синтетические пищевые добавки и заменители).

Многое обусловлено тем, что основным критерием экономической эффективности стала прибыль владельца бизнеса, а не долгосрочные общественные интересы. И к искажениям, связанным с ТСП, добавилась погоня за прибылями производителей пищевой промышленности. А им выгодно повышать привлекательность своей продукции, одновременно снижая её себестоимость. Отсюда активное использование тех компонентов пищи, которые способны вызывать зависимость: соль, жир, сахар, пшеничная мука высшего сорта, усилители вкуса.

Примерно у трети людей эти вещества вызывают зависимость, подобную наркотической. Это – одно из объяснений эпидемии ожирения в тех странах, куда приходят корпорации «Биг Фуд».

Основные черты «западного питания»: большое потребление мяса, птицы и продуктов их переработки, жирных молочных продуктов, яиц, обработанных, рафинированных и подслащённых продуктов, соли, картофеля и газированных напитков, с минимальным потреблением фруктов, овощей, бобовых и цельных злаков.

Теперь о мифах, берущих начало в Теории сбалансированного питания. Эти мифы поддерживаются не только производителями питания, но и медицинским сообществом. Зачем это нужно врачам? Это нужно не столько врачам, сколько тем, кому они вольно или невольно служат: фармкомпании заинтересованы в сбыте своей продукции, а он будет невозможен, если люди перестанут болеть. Поэтому эпидемия хронических болезней – это залог процветания фармбизнеса.

Приведём ниже сами мифы и их краткий антитезис. Подробно мифы будут разобраны в полной версии методического руководства.

Миф 1: «Пища является единственным источником жизненной энергии для человека»

Антитезис: организм человека восполняет свои потребности в энергии не только из пищи – вернее, не только за счёт энергии химических связей веществ, входящих в состав пищи.

Миф 2: «По энергетической ценности («калоражу»), определяемому содержанием основных питательных веществ (белков, жиров, углеводов) пища должна соответствовать энергетическим затратам организма».

Антитезис: ценность пищи для здоровья мало связана с её энергетической ценностью, рассчитанной исходя из химической энергии её отдельных компонентов. А подсчёт калорий в продуктах не гарантирует адекватного питания.

Миф 3: «Ежедневно человек должен получать примерно 100 г полноценных белков животного происхождения (400-500 г пищи животного происхождения)».

Антитезис: Ежедневная потребность взрослого человека массой 70 кг в белках, поступающих с пищей, составляет не более 35 г; надёжным источником полноценного белка являются цельные растительные продукты. Значительную часть незаменимых аминокислот человек получает от здоровой кишечной микрофлоры.

Миф 4: «Полноценная пища должна содержать незаменимые аминокислоты; их предпочтительнее брать из продуктов животного происхождения»

Антитезис: для обеспечения организма незаменимыми аминокислотами нет нужды полагаться на продукты животного происхождения. Название белков, содержащихся в них, «идеальными», не имеет никакого отношения к действительной пользе этих белков для организма.

Миф 5: «Пищу в целом можно рассматривать как источник белков, жиров, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов; остальные компоненты пищи – ненужный балласт. Можно питаться продуктами, которые состоят из искусственно выделенных и очищенных (рафинированных) питательных веществ».

Антитезис: поддерживать здоровье возможно только лишь при питании цельными продуктами растительного происхождения (овощи, фрукты, бобовые, цельные злаки, орехи, семечки). Они содержат оптимальные для организма (и микрофлоры) сочетания питательных веществ. Использование рафинированных питательных веществ вредно для здоровья.

Миф 6: «На обед нужно принимать нескольких разных видов продуктов, в том числе салат, жидкую пищу (суп), животную белковую пищу с гарниром преимущественно из углеводов, а в конце – сладкий напиток (чай/компот). Такое смешение пищи имеет целью поставить организму как можно большее разнообразие питательных веществ».

Антитезисы:

Подобный приём пищи служит сильным ударом по пищеварительной системе; он не только не обеспечивает организм полезными веществами, но и вызывает интоксикацию и провоцирует хроническое воспаление, лежащее в основе большинства хронических заболеваний.

- (1) приём пищи из нескольких блюд разнородных рафинированных продуктов следует заменять простыми цельными продуктами (растительного происхождения);
- (2) жидкость (желательно воду) необходимо употреблять до, а не во время или после приёма пищи;
- (3) во время еды пищу нужно тщательно прожёвывать.

Миф 7: «Для организма полезно частое дробное питание»

Антитезисы:

- (1) частое дробное питание, особенно смешанными рафинированными продуктами, не полезно – оно является следствием неполноценности рафинированных и животных продуктов питания;
- (2) за счёт включения функции трофостата нормальной микрофлоры организм может получать стабильный поток питательных веществ в течение длительного времени после приёма пищи; в этом случае 2-3 разовое питание является естественным и комфортным;
- (3) нормальная микрофлора требует преобладания в рационе цельных растительных продуктов.

Миф 8: «(1) больные люди нуждаются в ином питании, нежели здоровые; (2) с помощью временного перехода на «специальное» питание (диету) можно решить проблему со здоровьем (сбросить вес или вылечить обострение хронической болезни) – а после этого можно возвращаться к своему «обычному» питанию».

Антитезисы:

- (1) здоровое питание имеет одни и те же принципы у всех людей;
- (2) диета как временная мера не способна решать долгосрочные проблемы со здоровьем – для этого необходимо изменение типа питания;
- (3) основные паттерны (типы) питания, известные в мире как «оптимальное питание», при всех своих различиях имеют сходные ключевые черты: они предусматривают ограничение рафинированных крахмалов и сахаров, обработанной пищи, жиров животного происхождения; они предусматривают акцент на умеренном потреблении цельных растительных продуктов, в сочетании с нежирным мясом, рыбой, птицей, морепродуктами или без них.

Очень подробный анализ основных групп диет (вернее – типов питания) приведён в большом обзоре 2014 года авторов из США ([Katz, 2014](#)). Ниже приведены две таблицы из упомянутой статьи.

Таблица 1. Основные типы паттернов питания.

Паттерн питания	Ведущие черты	Обоснование
Низкоуглеводная диета , с высоким содержанием белка животного или растительного происхождения	Ограничение потребления углеводов из любых источников до минимального уровня, рекомендованного Институтом Медицины – 45% суточных калорий.	Предложен относительно недавно, но пользуется большим интересом и популярностью; широко описан в литературе; связан с одним из основных классов питательных веществ (макронутриентов)
С низким содержанием жира , в том числе вегетарианский и традиционный азиатский	Ограничение общего потребления жиров из любых источников, не выше минимального уровня, рекомендованного Институтом Медицины – 20% суточных калорий. Вегетарианские диеты – в основном растительные, но обычно включают молочные	Имеет давнюю историю, широкий интерес и распространение; широко описан в исследовательской литературе; подходит для больших групп людей; включает большое число вариантов; связан с одним из основных классов питательных веществ (макронутриентов)

	продукты, яйца и избирательно другие животные продукты, такие как рыба.	
Низко-гликемический	Ограничение гликемической нагрузки за счёт ограничения потребления продуктов с высоким гликемическим показателем и/или гликемической нагрузкой. Обычно подразумевает исключение определённых овощей и многих (если не всех) фруктов. Определённый пороговый уровень гликемической нагрузки не установлен.	Пользуется широким интересом и распространением; непосредственно разработан для диабета и похожих состояний, имеющих большую значимость для общественного здоровья; широко описан в исследовательской литературе; связан с качеством одного из классов макронутриентов (гликемическая нагрузка может считаться приблизительной мерой качества углеводов)
Средиземноморский	Копирование традиционного паттерна питания, преобладающего в средиземноморских странах: оливковое масло, овощи, фрукты, орехи и семена, бобовые, некоторые молочные продукты, цельные злаки; часто рыба и другие морепродукты; ограничено потребление мяса. Умеренное потребление вина.	Имеет давнюю историю, широкий интерес и распространённость; подходит для больших естественных групп людей; представляет традиционную национальную и региональную практику; широко описан в исследовательской литературе; связан с качеством одного из классов макронутриентов (Средиземноморская диета часто рассматривается как повышение роли полезных жиров)
Смешанный, сбалансированный	Включает продукты растительного и животного происхождения, соответствует авторитетным рекомендациям по питанию органов здравоохранения США и Всемирной организации здравоохранения	Имеет давнюю историю, широкий интерес и распространённость; в целом соответствует преобладающей «западной» диете; широко описан в исследовательской литературе, включая контролируемые исследования Институтов здоровья США (например, диеты DASH и DPP)
Палеолитический	Имитация типа питания людей каменного века, с избеганием тепловой обработки пищи, с преимущественным употреблением овощей, фруктов, орехов, семян и нежирного мяса. Как правило, полностью исключены молочные продукты и зерновые.	Своего рода имитация природной диеты человека; известен недавно, пользуется растущим интересом; хорошо описан в исследовательской литературе; связан с качеством одного из классов макронутриентов (палео-диета часто рассматривается как акцент на нежирном мясе).
Веганский	Полностью исключены все продукты животного происхождения, в том числе молочные продукты и яйца.	Пользуется большим интересом и широким распространением; подходит для больших естественных групп людей; представляет традиционную национальную и региональную практику; имеет значимость для важных

		вопросов общественного здоровья за рамками здоровья отдельных людей – в том числе вопросов этики, животноводства, пищевых инфекций и устойчивости окружающей среды; широко описан в исследовательской литературе
Другие	Нет	Акцент на различных элементах в питании (например, безглютеновое, с ограничением калорий, только сырые продукты), может пользоваться периодическим или временным вниманием

Сокращения: DASH – диетические подходы к борьбе с гипертензией; DPP – программа профилактики диабета.

Таблица 2. Основная мысль оптимального питания. Различные диеты с их соперничающими утверждениями в действительности подчёркивают ключевые элементы – либо сходные, либо взаимодополняющие, либо даже дублирующие друг друга. Борьба за общественное внимание и долю рынка средств для похудения или оздоровления вынуждает их преувеличивать своё значение и делать акцент на различиях, а не на сходстве.

Диета	С чем связана польза для здоровья	Сходные элементы	Общая идея, с которой диета совместима
Низкоуглеводная	Ограничение рафинированных углеводов, особенно сахара	Ограничение рафинированных крахмалов и сахаров, обработанной пищи; ограничение потребления некоторых жиров; акцент на цельных растительных продуктах, в сочетании с нежирным мясом, рыбой, птицей, морепродуктами или без них	Цельные продукты, в умеренном количестве, в основном растительные *
С низким содержанием жира / вегетарианская / веганская	Естественная растительная пища; ограничение вредных жиров		
Низко-гликемическая	Ограничение крахмалистой и сладкой пищи; повышение содержания пищевых волокон		
Средиземноморская	Естественные продукты; в основном растительные; акцент на полезных жирах, особенно мононенасыщенных		
Смешанная / сбалансированная	Минимизация обработанной пищи с высоким содержанием калорий; акцент на умеренном количестве цельных продуктов		
Палеолитическая	Минимизация обработанной пищи. Акцент на естественных растительных продуктах и нежирном мясе		

* - контроль объёма порций можно обеспечить, выбирая пищу лучшего качества, которая способствует быстрому насыщению при меньшем содержании калорий; «в основном растительные» формально не соответствует низкоуглеводной и палео-диетам, однако и не противоречит им.

Миф 9: «Для полноценного питания в рацион следует включать продукты, содержащие витамины и микроэлементы, или к нему можно добавлять витаминно-минеральные комплексы с учётом суточной потребности организма».

Антитезисы:

- (1) не следует полагаться на механистические расчёты суточной потребности организма в микроэлементах и «считать микроэлементы» на упаковках продуктов так же, как рекомендуется считать калории;
- (2) не следует полагаться на пищевые добавки как на постоянный источник витаминов и микроэлементов (пожалуй, кроме витамина В12);
- (3) следует заботиться о нормальной микрофлоре как важнейшем источнике витаминов и микроэлементов – а для этого питаться цельными продуктами растительного происхождения.

Миф 10: «Проблемы «западного типа питания» можно решить включением в рацион биологически активных добавок».

Антитезис: БАДы не способны компенсировать все недостатки неправильного питания. Пищевые добавки с витаминами и микроэлементами не являются жизненно необходимым компонентом здорового питания, если человек питается цельными продуктами растительного происхождения.

4) Что говорят про здоровое питание российские и международные эксперты (и о чём они недоговаривают)?

Российские рекомендации по здоровому питанию в целом основаны на официальных рекомендациях ВОЗ ([СИНДИ](#)), сформулированных в 1998 году – почти 20 лет назад. Слово «СИНДИ» является аббревиатурой от *Countrywide Integrated Noncommunicable Diseases Intervention Program* – Общациональная программа комплексной профилактики неинфекционных заболеваний.

Это весьма революционный официальный документ в области питания, т.к. он разрушает многие привычные представления, многие из приведённых выше мифов.

Во-первых, все принципы строятся вокруг цельных продуктов питания, а не их химических составляющих (белков, жиров, углеводов). Снижены нормы потребления белка – до 0,8 г на килограмм идеальной (а не фактической, что очень важно) массы тела.

Во-вторых, впервые официально сделано важное сообщение: человеку для сохранения здоровья, оздоровления и предотвращения многих заболеваний предпочтительно есть продукты растительного, а не животного происхождения. Впервые ясно и чётко сказано, что вегетарианство – это хорошо. И даже больше: прежние представления о том, что животная пища содержит лучший баланс определённых веществ, чем растительная, неоправданны. К тому же документ ясно указывает, «что ошибочные идеи проникли в медицинские учебники и пособия», и по сей день многие врачи и медработники продолжают пропагандировать мясо, что не способствует ситуации с заболеваемостью хроническими болезнями. Иными словами, практически «демонтированы» мифы о белке и незаменимых аминокислотах.

В-третьих, отчасти пересмотрен вопрос энергетической ценности пищи: рекомендуются более низкие показатели калорийности пищи: от 1300 до 3300 ккал/день (в зависимости от уровня физической активности).

Документ ВОЗ многократно призывает увеличить потребление фруктов и овощей до 400–600 г/сутки, а также приводит все их преимущества.

В чём слабость документа? Почему за почти 20 лет после его опубликования почти не изменились ни массовые стереотипы питания, ни информационное состояние общества (в том числе экспертного

сообщества)? Возможно, дело в его половинчатости, недосказанности, непоследовательности, желании и написать правду, и не «перейти дорогу» корпоративным интересам транснациональных гигантов Биг Фуд.

Так, документ СИНДИ не ставит явно вопрос о том, что нужно прекратить выпуск и использование рафинированных продуктов (и углеводов, и жиров). Он поддерживает миф о частом дробном питании, которое способствует перееданию. Он поддерживает миф о том, что избыточный вес определяется в основном физическими нагрузками: на самом деле, люди, питающиеся цельной растительной пищей, обычно избегают ожирения даже при сидячем образе жизни. В документе явно не хватает акцента на нерафинированных растительных маслах и растительных продуктах, содержащих масла. Он также поддерживает миф о молоке как важнейшем источнике кальция. Он ничего не говорит о том, что у многих людей формируется зависимость от сахара и рафинированных углеводов – зависимость, похожая на пристрастие к алкоголю или курению. Из-за зависимости эти люди нуждаются в особой поддержке и особых мерах при переходе на здоровое питание. Говоря о соли, эксперты ВОЗ умалчивают о вине производителей питания в чрезмерном потреблении соли и, соответственно, в широком распространении артериальной гипертензии. Говоря о тепловой обработке, документ умалчивает о главном. По сути, чтобы питаться правильно, нужно, в первую очередь, максимально приблизить пищу к натуральной: потреблять в сыром виде около 500–600 г фруктов и овощей и только два раза в день – совсем немного термически обработанные блюда: злаки и овощное блюдо, прошедшее мягкую тепловую обработку. Наконец, наиболее показателен пункт, посвященный алкоголю: эксперты скрыли тот факт, что спиртным напиткам нет места в жизни здорового человека. Это лишь проявление лояльности современного «научного» мышления интересам крупного бизнеса, принятие либеральной идеологии «свободы выбора» человека, даже выбора заведомо вредного для здоровья.

Хорошая идея документа СИНДИ с «пищевым светофором» - принципам здорового питания, которым можно обучать детей начиная с детского сада – так и не была реализована за прошедшие 20 лет. В самой «пирамиде питания» тоже присутствует много ляпов и очень спорных моментов. Но даже в существующем виде от этой пирамиды было бы много пользы, если бы она висела в каждом магазине, в каждом заведении общественного питания, в каждой школе, в каждой поликлинике и больнице.

После изложения всех мифов о питании и краткого анализа рекомендаций международных экспертов вернёмся ещё раз к вопросу: «Почему мы питаемся так, как питаемся?»

Вот два важнейших фактора, которые определяют наше повседневное питание и мешают широкому внедрению здорового питания:

- (1) Конфликт интересов (очень многим невыгодно, чтобы мы питались правильно – это пищевая промышленность, агропромышленный комплекс, сельскохозяйственные производители, фармацевтический бизнес) и
- (2) Преобладание ложной информации и недостаток объективной информации о питании в обществе: в среде людей, принимающих решения, в среде экспертов, в широких массах населения.

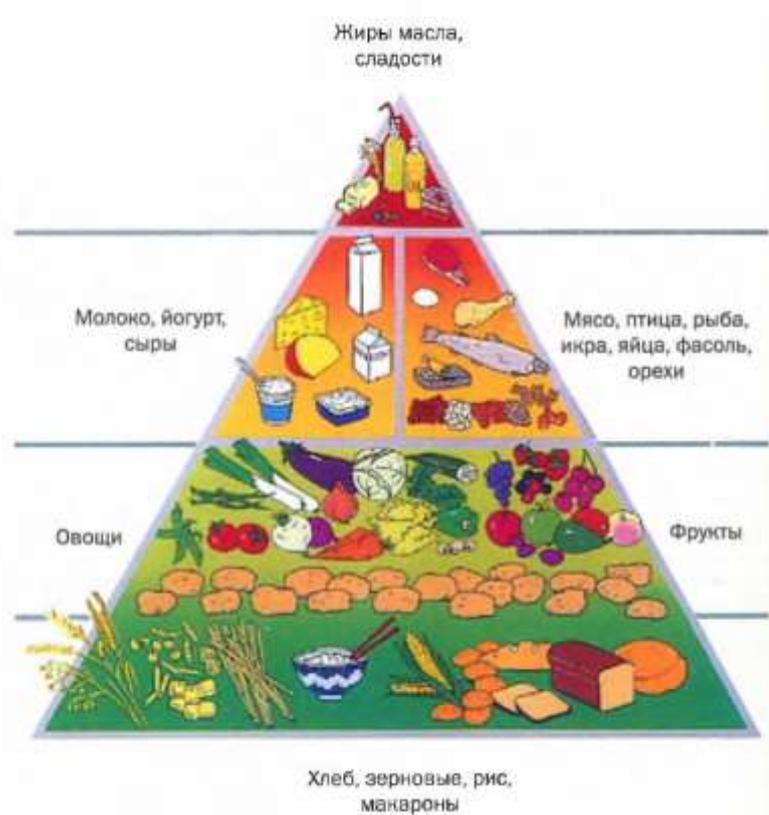


Рис. 3. Пирамида питания Всемирной организации здравоохранения («пищевой светофор»)

5) Каковы место и роль питания в управлении здоровьем? «Какие ваши доказательства?»

Напомним определения. Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия (то есть, равновесие на уровне физического тела, души и духа). Управление – это функция сложной системы, которая обеспечивает сохранение её целостности и выполнение стоящих перед ней целей. Управление – это процесс выявления возможностей (а также угроз / рисков), целеполагания и достижения поставленных целей в практической деятельности.

Управление физическим здоровьем – это один из шести инструментов управления обществом (подробнее см. [здесь](#)).

Я выскажу идею, которая поначалу, скорее всего, вызовет у большинства возражения, а именно: **наше здоровье принадлежит не только нам**. Посудите сами: в сохранении индивидуального здоровья заинтересован не только сам человек, при этом на здоровье человека оказывает влияние широкий спектр факторов, большинство из которых неподвластно каждому отдельно взятому человеку. Поэтому СУБЪЕКТОМ УПРАВЛЕНИЯ здоровьем не может быть только сам человек. Здоровье – это и важнейший ресурс, и большая ответственность по его поддержанию. И эта ответственность должна быть разумно распределена между человеком и обществом.

Социальное здоровье почти полностью обусловлено общественным укладом, доминирующими ценностями, стереотипами восприятия и поведения, формальными и неформальными правилами отношений на уровне макро- и микросоциума. Психическое здоровье характеризуется многими чертами (их выделяют до 15 – [ссылка](#)), на формирование которых оказывают влияние социально-экономическая ситуация, мировоззрение и образование, воспитание и опыт, индивидуальные особенности физиологии, в том числе психофизиологии.

Какие же из факторов физического здоровья находятся в «зоне ответственности» преимущественно самого человека?

Есть международный проект <http://www.truehealthinitiative.org> (инициатива «истинное здоровье»), в рамках которого экспертам удалось обосновать, что из себя представляют шесть основных факторов, определяющих состояние физического здоровья каждого отдельного человека. Вот они: 1) питание; 2) движение; 3) вредные привычки (по сути – токсичные вещества, которые человек употребляет по своей воле); 4) сон; 5) умение справляться со стрессами; 6) взаимоотношения с близкими людьми.

Это те факторы, управление которыми в основном находится в руках самого человека. И на их основе были сформулированы шесть принципов здорового образа жизни.

Есть важная закономерность, которую необходимо учитывать в управлении здоровьем: Наиболее мощное влияние на физическое здоровье оказывают те факторы, которые действуют постоянно (или регулярно) в течение длительного времени, даже относительно слабые при однократном воздействии.

Из этого следует вот что:

- 1) Для управления нужны постоянные осознанные усилия – в виде концентрации внимания (где внимание – там энергия);
- 2) Невозможно улучшить здоровье путём какого-то однократного «мощного» воздействия (типа операции липосакции и т.п.);
- 3) Эффективнее всего сформировать у себя полезные привычки, выработать полезные автоматизмы – тогда, «вложившись» один раз, дальше вы будете тратить на управление гораздо меньше сил. Все шесть перечисленных факторов здорового образа жизни (ЗОЖ) можно привязать к полезным привычкам.

Чем так замечательно питание? Именно переход на здоровое питание – это самый простой и доступный каждому человеку способ значительно улучшить своё здоровье, снизить риск хронических заболеваний и продлить жизнь. По доступности и соотношению польза / затраченные усилия он превосходит все остальные методы управления здоровьем. Без перехода на здоровое питание все остальные усилия по переходу на ЗОЖ, скорее всего, окажутся малоэффективными. При этом переход на здоровое питание лучше сочетать с действиями в 2-3 других направлениях (например, нормализовать режим сна, отказаться от вредных привычек, пересмотреть режим физических нагрузок, освоить упражнения по управлению стрессом).

Типичные ошибки при переходе на здоровое питание: (1) Опора на силу воли; (2) Отсутствие плана; (3) Непоследовательность в реализации плана (срывы, «исключения» и т.п.); (4) Попытка совершить переход быстрее, чем это комфортно для организма.

Теперь о «доказательствах».

Что в принципе можно доказать?

- 1) Как тот или иной стереотип питания влияет на заболеваемость и смертность от определённых хронических болезней (сравнение статистики заболеваемости в естественных больших группах людей, имеющих устойчивый стереотип питания на протяжении длительного времени, «популяционные» исследования).
- 2) Как присутствие в рационе того или иного вида продуктов влияет на риск развития определённых болезней (наблюдение в течение длительного времени за большим числом людей, для которых доступна информация о рационе и состоянии здоровья, «обсервационные» исследования).
- 3) Как переход от одного стереотипа питания к другому влияет на течение имеющегося хронического заболевания («интервенционные» исследования).

В настоящее время доступна информация по каждому из трёх типов доказательств. Наиболее подробно и доступно она изложена в книге Майкла Грегера «Как не умереть», главы из которой доступны на сайте медицина-знания.рф в разделе «Питание», [ссылка](#).

б) Что конкретно делать лично мне, прямо сегодня, завтра, через месяц? Чего ожидать и как быстро?

С точки зрения управления, нужно последовательно ответить на следующие вопросы:

1) Что происходит?

На этом этапе вам необходимо проанализировать свои пищевые привычки и стереотипы питания. Выявить ключевые вредные факторы и факторы риска (например, признаки пищевой зависимости).

2) Куда будем двигаться?

Сформировать приоритеты и цели – каким вы видите свой будущий стереотип питания.

3) Что делать и как делать?

Составить концепцию управления - план перехода, план формирования новых привычек, план на день, неделю, месяц, год. Продумать, как вы будете измерять результаты своего продвижения по плану. Продумать, какие препятствия и проблемы могут встать у вас на пути, как будете их преодолевать.

4) Начать действовать по плану.

На сайте проекта «Медицина здоровья» (медицина-здоровья.рф, <http://medicineofknowledge.ru>) вы сможете найти полезную информацию, а в группе ВКонтакте – единомышленников и поддержку.

Для ответа на вопрос «**что происходит?**» вы можете использовать Анкету состояния здоровья и Анкету признаков пищевой зависимости на сайте.

Ответ на **вопрос о целях** я рекомендую ориентироваться на переход к паттерну питания, который подтвердил свою пользу, который сокращает в разы (по сравнению с «западной диетой») риск важнейших хронических заболеваний, позволяет предотвратить их прогрессирование (если болезнь уже есть) и даже достичь излечения или стойкой ремиссии. На этот стереотип питания указывают и все международные рекомендации. Это – видовое для человека питание цельными растительными продуктами.

Что делать и как делать? Нужно сфокусироваться на двух задачах:

1) Удалить из рациона наиболее вредные и опасные продукты (животные и искусственные продукты, продукты из рафинированной муки, с большим содержанием сахара и соли, сладкие газированные напитки) и

2) Добавить в рацион наиболее полезные продукты (свежие овощи, зелень, фрукты, ягоды; бобовые – фасоль, чечевица, нут, горох; крупы из цельных зерновых или с добавлением отрубей; семечки, орехи; особое место занимает семя льна как уникальный источник омега-3 жиров и белка).

Вредным продуктам нужно найти замену среди полезных. Например, мясо и мясные продукты можно заменить на соевое мясо (которое при правильном приготовлении полностью имитирует мясные блюда) и блюда из бобов (фасоли, чечевицы, гороха). Коровье молоко можно заменить на растительное молоко (соевое, из орехов). Сыры и творог – на тофу (изделие из сои). Сладости – на финики; для перекусов использовать фрукты, семечки и орехи (желательно сырые).

Наиболее распространённые препятствия и проблемы при переходе на здоровое питание:

1. Перестройка микрофлоры может занять несколько месяцев. Поэтому вводить продукты, содержащие клетчатку, нужно постепенно. Первые дни они могут вызывать симптомы несварения, которые пройдут по мере размножения «полезной» микрофлоры.
2. Перестройка вкусовых рецепторов занимает минимум 2 недели. В этот период здоровая пища может казаться безвкусной. Отказавшись от соли, нужно начать широко использовать специи и приправы. Особую (лечебную) ценность при хронических болезнях представляет куркума.
3. Продукты, вызывающие зависимость (сладкое и мучное), при отмене у некоторых людей могут вызывать своеобразную «ломку», похожую на наркотическую.
4. Избавление от избыточного веса, особенно резкое, может сопровождаться признаками интоксикации. В жировой ткани накапливаются токсины из пищи, они выходят в кровь при похудении. Этот период может занимать до 3 месяцев.

Пример меню на каждый день:

После пробуждения: стакан горячей воды с соком лимона

Завтрак (7-8 часов утра): размолоть в кофемолке 5 ст.л. (50 г) семени льна; нарезать и поместить в чашу блендера апельсин (очищенный от кожуры, 100-150г), банан (200г), яблоко (150-200г), добавить ягод (замороженная клюква и черника, всего 30-50 г), немного воды (50 мл) и измельчить до состояния пюре. Можно добавить корицы, лист мяты, другие специи. Смешать пюре со льняной мукой. Этого количества (примерно 500-600 мл очень вкусной и полезной еды) хватает, чтобы не испытывать голода в течение 4-5 часов.

Второй завтрак (12-13 часов).

Начать его следует стаканом тёплой воды. Выпив воды, можно закусить фруктом и приступить к изготовлению салата.

Желательно, чтобы салат содержал хотя бы по 1 представителю каждой из трёх частей растений: плодов, листьев/стебля и корней.

В качестве плодов можно использовать: огурцы, помидоры, сладкий перец.

В качестве листьев/стебля: зелень укропа, петрушки, кинзы, салатный лист, лук репчатый, капуста (белокочанная, краснокочанная, брокколи и др.), сельдерей, ботва редиса и свёклы.

В качестве корней: морковь, репа, свёкла, редис, дайкон.

Большую миску салата можно заправить нерафинированным маслом (оливковым, подсолнечным, горчичным), специями (например, смесью прованских трав), соевым соусом; можно добавить горсть семечек подсолнечника, кунжута.

При желании к салату можно добавить любые отварные бобы (фасоль, чечевица, маш) или цельную отварную крупу (полбу, нешлифованный рис или ячмень), или пророщенные зёрна (пшеницы, ржи, овса и т.д.) – тогда он превращается в блюдо с высоким содержанием белка.

Ещё один способ употребления: получившийся салат можно измельчить в блендере (добавив немного воды). Это превращает его в зелёное пюре («смужи»), которое усваивается гораздо легче; особенно актуально это может быть у людей с проблемными зубами, с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

После 500-600 грамм такого салата можно забыть о голоде на 4-5 часов.

Следующие 2 приёма пищи можно устроить в 16-18 часов и 19-20 часов.

В один из них (на выбор) можно перекусить фруктом (яблоко, груша, банан и т.п.) и орехами/семечками (не забудьте про тыквенные), финиками; во второй – устроить полноценный обед или ужин (за 15-20 минут до которого – выпить стакан тёплой или горячей воды):

- тушёные овощи (свёкла, репа, баклажан, кабачок), картофель; и/или

- каши из гречневой крупы, риса, ячменя, бурого риса (можно смешивать по вкусу); в них хорошо добавить лук, морковь, чеснок, зелень (всё свежее или сушёное); и/или

- блюда из бобовых, включая соевое мясо или котлеты, фалафель (котлеты из нута); тушёная чечевица хороша с добавлением моркови и чернослива;

- в этот приём пищи будут уместны квашеная капуста, салат из морской капусты;

- вместо тушёных овощей также можно поесть макаронные изделия из цельнозерновой муки.

Если вы планируете сочетать бобовые (белковую пищу) и крахмалистые овощи (картофель) / макароны, то сначала следует съесть «белки», а потом «углеводы» (это ускоряет усвоение такой смешанной пищи).

Пищевая пауза – с 19-20 часов до 7-8 утра (11-13 часов).

Пищевая пауза очень нужна не только пищеварительной, но и иммунной системе: в этот период происходит удаление повреждённых клеток, включаются механизмы так называемой аутофагии.

Желательно съедать приготовленные блюда в течение 12-24 часов.

Как вы видите, возможных сочетаний продуктов и блюд очень много; веганская кухня очень богата и разнообразна. Она позволяет из относительно небольшого набора продуктов приготовить много разных вкусных блюд.

7) Сколько это стоит – правильно питаться?

Давайте посчитаем, какова стоимость продуктов для приготовления стандартных блюд, перечисленных выше.

Сведём потребность человека в основных овощах, фруктах, бобовых, злаках и орехах в таблицу и посмотрим, сколько стоит полноценный набор этих продуктов при покупке в сетевых магазинах (примерная оценка, на основании данных сайта <https://market.yandex.ru> и <http://mosfp.ru/>).

Продукт	Цена за кг	Примерное потребление в сутки, грамм /мл	Цена в сутки
Яблоки сезонные	70	500 (3-4 шт)	35
Бананы	60	500 (3-4 шт)	30
Апельсины	80	200 (1 шт)	16
Ягоды – клюква, черника (замороженные)	800	50 г	40
Огурцы	100	200	20
Помидоры	100	200	20
Зелень (укроп, петрушка)		1 пучок	30
Капуста белокочанная	30	300	9
Лук репчатый	30	100	3
Морковь	30	200	6
Свёкла	30	200	6
Картофель	40	300	12
Крупа гречневая	60	100	6
Чечевица зелёная	300	100	30
Фасоль красная	300	100	30
Семя подсолнечника очищ.	200	100	20
Семя льна	300	50	15
Масло горчичное, 1 л	600	20	12
ИТОГО		3 кг	340

Предложенный набор продуктов для здорового питания, содержащий с избытком всё, что нужно человеку в день, стоит в пределах 300-350 рублей, или 9000 рублей в месяц. Почему с избытком? Общий вес «корзины» получился целых 3 кг, при том, что для круп взят сухой вес (вес готового продукта – в 2 раза больше). В действительности человеку вполне достаточно 1.5 кг еды, или в 2 раза меньше. Поэтому можно подобрать здоровое питание и на 200, и даже на 100 рублей в день, но это будет более скромный ассортимент, и от вас понадобится большая изобретательность.

Важная деталь: данный рацион предусматривает, что вы готовите всю еду самостоятельно. Салат с бобовыми вы можете готовить с утра и брать с собой на работу.

Главный экономический выигрыш вы получите в долгосрочной перспективе: лучшее здоровье, отсутствие затрат на лекарства и врачей, силы и энергия для творческой работы.

В заключение

В переходе на здоровое питание заложен очень большой потенциал улучшения здоровья как каждого человека, так и нашей страны в целом. В том числе – возможность резкого снижения числа хронических болезней и смертности от них, продления жизни.

Переход на здоровое питание может служить первым доступным шагом, первым материалом для обучения тому, как управлять своим здоровьем. Эта информация доступна для восприятия уже с дошкольного возраста: даже ребёнку легко объяснить, что часть питания он получает от полезных микробов, живущих у него в животе, что для человека естественно питаться растениями и неестественно – убивать и есть животных, и так далее.

Правильное информационное состояние и правильные стереотипы питания, заложенные с детства, обеспечат гораздо большее устойчивое здоровье (в т.ч. психическое и репродуктивное), долголетие, независимость от врачей и лекарств, повышение качества жизни, возможность реализации творческого потенциала.

Что может значить массовый переход на здоровое питание для здравоохранения? Снижение потребности в лекарствах, снижение нагрузки на всю систему, снижение потребности в экстренной и хирургической помощи (т.к. обычно эти состояния – результат неверного лечения хронических заболеваний). С другой стороны, многое в самой структуре и организации медицины, включая медицинское образование, нуждается в кардинальных изменениях (детально этот вопрос разобран [по ссылке](#)).

Что может означать переход на здоровое питание для экономики России? Во-первых, значительное снижение расходов на здравоохранение, уменьшение прямых и косвенных потерь, связанных с нетрудоспособностью и инвалидностью. Во-вторых, повышение продовольственной безопасности: растениеводство по определению гораздо более эффективно, чем животноводство; обеспечить население здоровыми продуктами значительно проще, чем продуктами животного происхождения. В-третьих, повышение общей энергоэффективности (отдача полезного продукта на единицу вложенной энергии в растениеводстве гораздо выше) и улучшение состояния природной среды (животноводство служит важнейшим источником парниковых газов и загрязнений).

Что будет означать переход на здоровое питание для общества в целом? Улучшение здоровья людей означает повышение ресурсной устойчивости общества, служит залогом общественного благополучия и процветания.

Что нужно со стороны общества и государства для массового перехода граждан России на здоровое питания?

(1) На уровне образования и формирования информационного состояния: внести в программы всех учебных заведений (начиная с детского сада) курс по здоровому питанию; изменить информационную политику СМИ и экспертных сообществ.

(2) На уровне идеологии: дать чёткую оценку теоретическим основам и важности здорового питания – на уровне экспертных сообществ и общественных организаций. Внедрить доказательное здоровое питание (как минимум рекомендации ВОЗ) в программу высшего профессионального образования медицинского, биологического, пищевого, сельскохозяйственного профиля.

(3) На уровне законодательства: ввести экономическое регулирование производства и продажи вредных продуктов – с целью постепенно сделать их производство экономически невыгодным.

Переход на здоровое питание предусматривает пересмотр очень давних и глубоко укоренившихся убеждений и привычек, а также учёт мощного конфликта интересов. Поэтому логично, если первые шаги в этом направлении будут сделаны «снизу» - каждым, до кого дойдёт эта информация.

Ссылки на некоторые источники:

Диетология. 4-е изд. / Под ред. А. Ю. Барановского. — СПб.: Питер, 2012.

Уголев А.М. Теория адекватного питания и трофология. Л.: «Наука», 1991

Руководство программы СИНДИ по питанию. Всемирная организация здравоохранения – 2000г.

http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0011/119927/E70041R.pdf

Налян А.А. Опасная медицина. Кризис традиционных методов лечения: ИК «Крылов»; СПб.; 2011
ISBN 978-5-4226-0151-6

<http://medicineofknowledge.ru/pitanie/> - ссылки на перевод глав из книги М.Грегера «Как не умереть»

<http://table.cefaq.ru/> - содержание питательных веществ в различных продуктах растительного происхождения

Katz DL, Meller S. Can we say what diet is best for health? Annu Rev Public Health. 2014;35:83-103. doi: 10.1146/annurev-publhealth-032013-182351.

<http://www.annualreviews.org/doi/full/10.1146/annurev-publhealth-032013-182351>

Об авторе:

Мартюшев-Поклад Андрей Васильевич, кандидат медицинских наук, лауреат премии Правительства России в области науки и техники (2006 год)