

д-р Лорън Кордейн „Палео диета – свалете килограми и бъдете здрави, като ядете храните, за които сте създадени“

Тази книга представлява кулминацията на дългогодишния ми интерес към връзката между диета и здраве, а също и на очарованието, което крият за мен антропологията и произходът на човечеството. Макар на пръв поглед нищо да не обединява тези научни дисциплини, те всъщност са тясно свързани. Произходът ни – самото зараждане на човешкия вид – може да бъде проследен до онези кардинални промени в диетата на ранните ни предци, направили възможна еволюцията на големите ни метаболитно активни мозъци. Селскостопанската революция и приемането на зърнените храни като основен хранителен продукт са ни позволили да изоставим завинаги някогашния си начин на живот, основан на ловуване и събиране на храна, довели са до бързо разрастване на населението на планетата и до създаването на гигантското индустриално-технологично общество, в което живеем днес.

Както ще видите в книгата, работата е там, че ние сме генетично пригодени да се храним с онова, с което са се хранили ловците събирачи. Много от съвременните здравословни проблеми са пряк резултат от онова, което ядем или не ядем. Тази книга ще ви покаже къде сме направили грешка, как стандартният режим на хранене на американците и дори така наречените здравословни диети са внесли пълен хаос в организма ни от палеолита (старокаменната епоха). Също така ще ви покаже как да отслабнете и да си възвърнете доброто здраве и форма, като възприемете начина на хранене на нашите предци ловци събирачи – хранителния режим, отреден от природата.

Причината за появата на тази книга е много проста: диетата Палео е единствената, прилягаща съвършено на нашия генотип. Само преди 333 поколения – и в продължение на два и половина милиона години преди това – всяко човешко същество на земята се е хранило по този начин. Тази диета подхожда идеално на всички нас и представлява хранителен план за цял живот, който ще нормализира теглото ви и ще подобри здравето ви. Не аз съм съставил този режим на хранене – природата го е направила. И той е заложен в генетичната ни структура.

Преди повече от двацет години прочетох една книга на тема вегетарианство, озаглавена „Объркани ли сте?“. Подозирам, че това название до голяма степен обобщава начина, по който се чувстват мнозина от нас заради несъвместимите новаторски теории и противоречивите послания, подавани ни всеки ден от научни и медицински авторитети във връзка с това, какво трябва и какво не бива да ядем, за да отслабнем и да поддържаме здравето си.

Но ето и добрата новина. През последните двацет и пет години учени и лекари по цял свят започнаха да стигат до съгласие за фундаменталния принцип, ръководещ оптималния начин на хранене, като отчасти принос за това има колегата ми доктор С. Бойд Итън от университета „Емъри“ в Атланта. През 1985 година доктор Итън публикува в престижния „Ню Ингълънд Джърнъл ъф Медисин“ революционен научен доклад, озаглавен „Палеолитно хранене“, в който се твърди, че идеалната диета може да бъде открита в хранителните навици на предците ни от каменната епоха. Въпреки че известен брой лекари, учени и антрополози бяха наясно с тази концепция, именно трудовете на доктор Итън изведоха тази идея в центъра на вниманието.

Доктор Итън прилага най-фундаменталната и широко разпространена в биологията и медицината идея – теорията за еволюция чрез естествен подбор – към взаимовръзката между храненето и здравословното ни състояние. Предпоставката му е проста: гените ни определят нашите хранителни потребности. И гените ни са моделирани под избирателния натиск на палеолитната ни среда, в това число и храната, консумирана от древните ни предци.

Много съвременни храни противоречат на генотипа ни – който, както ще обсъждаме в тази книга, в общи линии съвпада с онзи на предците ни от палеолитната епоха – и това е причината за много от болестите на днешното време. Като възстановим онези типове храни, които сме програмирани генетично да поемаме, не само бихме успели да отслабнем, но също така ще възвърнем доброто си здраве и форма.

Изучавах връзката между режима на хранене и здравето през последните три десетилетия и посветих двайсет години на опознаването на концепцията в основата на диетата Палео. Имах невероятния шанс да работя с доктор Итън и по този начин да усъвършенствам тази новаторска идея и да открия множество доказателства в нейна полза. Заедно с мнозина водещи диетолози и антрополози имах възможността да установя точно хранителните навици на нашите предци, които са били ловци събирачи. Да разберем с какво са се хранили те, е важно, за да сме наясно с какво трябва да се храним днес, с цел да подобрим здравето си и да постигнем загуба на тегло. Проучването ни беше публикувано в най-елитните световни издания, свързани с диетологията.

Всичко това е включено в тази книга за вас – всички познания и мъдрост, които заедно с екипа ми от учени събрахме от нашите далечни предци, живели във времето преди съществуването на селското стопанство. Първа част обяснява с какво са се хранили хората в онези времена и полага основите на диетата Палео, а също така ни посочва как цивилизацията ни е отклонила от оригиналния ни начин на хранене, което е довело до заболявания и затлъстяване. Във втората част ще научите как можете да отслабнете и с колко, както и как чрез диетата Палео може да бъдат предотвратени заболявания или да се излекуват вече съществуващи. В третата част ще намерите всичко необходимо, за да следвате диетата Палео, включително хранителни планове за трите нива на диетата и над сто прекрасни Палео рецепти. Това е най-хубавото при диетата Палео – ще се храните добре, ще се чувствате чудесно и ще отслабвате!

Как сме се отклонили от здравословния си начин на живот

Селскостопанската революция е започнала преди десет хиляди години – само капка в морето, сравнено с двата и половина милиона години, в които човешкият род е обитавал Земята. До това време – само преди триста трийсет и три поколения – всички на планетата са консумирали нетлъсти меса, пресни плодове и зеленчуци. За повечето от нас са минали по-малко от двеста поколения от времето, когато древните ни предци са изоставили някогашния си начин на живот и са се насочили към селското стопанство. А ако сте ескимос или индианец, това се е случило преди едва четири до шест поколения. С изключение на може би пет или шест малобройни племена в Южна Америка и още няколко на Андаманските острови в Бенгалския залив същинските ловци събирачи са изчезнали от лицето на земята. Когато тези няколко останали племена бъдат

погълнати от западната цивилизация през горе-долу следващото десетилетие, с този древен начин на живот – позволил някога на вида ни да се разрасне, да стане по-силен и по-зрял – ще бъде свършено.

Изчезването на този първоначален начин на живот на човечеството има огромно значение. Защо ли? Само се огледайте наоколо. В окаяно състояние сме. Ядем прекалено много, ядем погрешни храни и сме дебели. Невероятно е, но повече са на брой американците, които страдат от наднормено тегло, отколкото тези, които нямат такива проблеми: шейсет и осем процента от мъжете над двайсет и пет години и шейсет и четири процента от жените над двайсет и пет годишна възраст са или с наднормено тегло, или затлъстели. И това ни убива. Основната причина за смърт в Съединените американски щати – довеждаща до трийсет и пет процента от всички смъртни случаи, или един от всеки 2,8 – са сърдечносъдови заболявания. Седемдесет и три милиона американци страдат от високо кръвно налягане, трийсет и четири милиона имат повишено ниво на холестерол и седемнайсет милиона имат диабет тип две. Картичката не изглежда никак добре.

Повечето хора не осъзнават колко здрави са били предците ни, живели през палеолитната епоха. Били са слаби, стегнати и като цяло не са страдали от сърдечни заболявания или други болести, тормозящи западните страни. Въпреки това много хора смятат, че на живеещите през каменната епоха им е било изключително тежко, че са имали „беден, скотски, тежък и краткотраен живот“, както се изразява Томас Хобс в „Левиатан“.

Но историческите и антроположките данни просто не подкрепят този ред на заключения. Почти без никакво изключение ловците събирачи са описвани от ранните европейски изследователи като здрави на вид, стегнати, силни и жизнени. Същите характеристики може да важат и за вас, ако следвате диетата и принципите на физически упражнения, които предлагам в моята диета Палео.

Разгледал съм хиляди снимки на ловци събирачи от деветнайсети и началото на двайсети век. Те неизменно показват хората от маргиналните етнически малцинства като слаби, мускулисти и стегнати. Малкото медицински проучвания, които са успели да се запазят до двайсети век, също потвърждават написаното по-рано от изследователи и откриватели. Без значение къде са живели – дали в полярни райони на Канада, в пустините на Австралия или в дъждовните гори на Бразилия – медицинските им показания са сходни. Тези хора не са показвали никакви симптоми на хроничните заболявания, които в наши дни са бич за обществото. Също така са били слаби и физически добре сложени. Медицинските данни доказват, че телесната им мазнина, физическата издръжливост на натоварване, нивото на холестерола, кръвното налягане и метаболизмът на инсулина имат по-добри стойности от тези на средностатистическия съвременен човек, водещ заседнал начин на живот. В повечето случаи стойностите им са еквивалентни на днешните добре тренирани и здрави атлети.

Високото кръвно налягане (хипертонията) е най-разпространената причина за сърдечни заболявания в Съединените американски щати. А сред туземците това състояние е почти нечувано. Обитаващите Северна Бразилия и Южна Венесуела индианци яномамо, за които солта е била

нещо непознато до края на 60-те и дори до началото на 70-те години, са напълно запазени от хипертония. Кръвното им налягане не се повишава с напредване на възрастта, а запазва забележително ниски стойности според днешните стандарти. Изненадващо научните изследвания сред ескимоси, проведени от доктор Ханс Банг и доктор Йорн Дайерберг от болницата „Олборг“ в град Олборг, Дания, показват, че въпреки диетата им, съдържаща над шейсет процента животински продукти, не е имало нито един смъртен случай – или дори сърдечен пристъп – сред група от две хиляди и шестстотин ескимоси в периода между 1968 и 1978 година. Това е най-ниската смъртност, дължаща се на сърдечни заболявания, която може да бъде срещната в медицинската литература. За подобна група в Съединените щати от две хиляди и шестстотин души през период от десет години броят на смъртните случаи, причинени от сърдечни заболявания, би бил дваайсет и пет.

Когато приложите на практика принципите на хранене на диетата Палео, ще бъдете също така защитени от сърдечни заболявания, както ескимосите. Освен това ще станете слаби и стегнати като древните ни предци. Това ви се полага по рождение. Връщайки се назад във времето в начина си на хранене, вие всъщност ще се придвижите напред. Ще комбинирате мъдростта на древните хранителни навици с всички предимства, предлагани от модерната медицина. Ще получите най-доброто от двата свята.

Коя е манията в диетите тази седмица? Само я назовете и непременно ще има книга за нея – хората я купуват с надеждата, че това е вълшебната пръчица, която ще им помогне да свалят излишните килограми. Но как е възможно всички да са прави? Или по-скоро, има ли някой, който е прав? С какво трябва да се храним? Как да намалим теглото си, да не качим отново килограми и да не сме гладни през цялото време? Коя диета е най-добра за здравето и общото ни състояние?

В продължение на трийсет години усърдно проучвах здравето, храната и добрата форма с цел да намеря отговор на тези въпроси. Посветих се на това дело, защото исках да премина отвъд модните залитания, объркването и политизирането, съпътстващи мненията относно диетите. Търсех факти: простата неподправена истина. Намерих отговора, скрит в далечното минало – във времето на древните хора, които са оцелявали чрез лов на диви животни и риба и събиране на диви плодове и зеленчуци. Наричат тези хора ловци събирачи и с екипа ми публикувахме данните от проучването си за начина им на хранене (на повече от 200 различни общности) в „Американски бюлетин по клинично хранене“. Бяхме смаяни от разнообразното им меню. За нас беше неочаквано и това, което не са ядели – ще стигнем до него след малко, може и вие да се изненадате.

Тайните за добро здраве на нашите предци

Какво е общото между нас и хората от палеолита? Оказва се, че не е малко: изследване на ДНК показва, че човешката физиология не се е променила много за 40 000 години. Ние на практика сме хора от каменната ера, които живеят в космическата ера; хранителните ни потребности са същите като техните. Гените ни са добре адаптирани към свят, в който необходимата за деня храна е осигурявана с лов, риболов или събрана от заобикалящата ни среда – свят, който вече не

съществува. Природата е определила нуждите на тялото ни хиляди години преди развитието на цивилизацията, преди хората да започнат да обработват земята и да отглеждат добитък.

С други думи, в гените ни е зададена програма за оптимално хранене – план, включващ храни, които ни правят здрави, стройни и стегнати. Независимо дали вярвате, че тази програма е дело на Бог, че Бог действа посредством еволюция чрез естествен подбор, или всичко е плод на самата еволюция, крайният резултат е един и същ: трябва да даваме на тялото си храната, за която е създадено.

Колата ви е проектирана така, че да се движи с бензин. Ако заредите резервоара с дизел, резултатът ще е катастрофален за двигателя. При нас важат същите принципи: ние сме създадени така, че най-добре ни се отразяват диви растения и животинска храна, каквито са събирали и ловували всички човешки същества едва 333 поколения преди нас. Основните продукти на нашето време – зърнени храни, млечни продукти, рафинирана захар, тлъсти меса и солени преработени храни – са като дизелово гориво за метаболизма в организма ни. Те задръстват двигателя ни, правят ни дебели, разболяват ни или влошават здравето ни.

За жалост, по време на развитието си сме се отклонили от предопределеното ни по природа. Например:

- Хората от палеолита не са се хранили с млечни продукти. Представете си колко трудно е да се издои диво животно, дори и да успеете да го хванете.
- Хората от палеолита почти не са консумирали зърнени храни. Днес това ни звучи абсурдно, но за повечето хора от древността яденето на зърнени храни е било равносилно на гладуване.
- Хората от палеолита не са солили храната си.
- Хората от палеолита са консумирали рафинирана захар единствено в случаите, когато са успявали да намерят мед.
- В менюто на хората от палеолита е преобладавало постното месо от диви животни и нивото на протеини, които са приемали, е високо по съвременните стандарти, докато консумацията на въглехидрати е била значително по-ниска.
- Хората от палеолита са получавали почти всички въглехидрати от диви плодове и зеленчуци, несъдържащи скорбяла. Съответно са приемали много по-малко въглехидрати и много повече фибри от тези, които се приемат при съвременното хранене.
- Основните мазнини в храната на хората от палеолита са били здравословни мононенаситени, полиненаситени и омега-3 мазнини – а не трансмазнините и някои наситени мазнини, които доминират в съвременното хранене.

В тази книга се връщаме към начина на хранене, който сме генетично програмирани да следваме. Диетата Палео е нещо повече от отзвук от миналото. Тя е ключът към бързо сваляне на килограми, ефективен контрол над теглото и преди всичко здраве през целия живот.