

Въведение

Кое е най-доброто, което бихте могли да направите, за да се радвате на здраве, оптимално тегло и дълголетие?

ЯЖТЕ ПОВЕЧЕ МАЗНИНИ!

Точно така. Консумирането на повече мазнини ще ви помогне да намалите теглото си, да се чувствате добре и да живеете по-дълго, като профилактира сърдечносъдовите заболявания, диабета, деменцията, рака.

Как би могло да е вярно? Та нали правителството, здравните експерти и специалистите по хранене, ръководещи лекарските асоциации, ни съветват да приемаме по-малко мазнини, защото причиняват сърдечносъдови заболявания? В Америка спазваме тези препоръки, без да ги подлагаме под съмнение, в продължение на повече от 50 години. Въпреки това сме по-затлъстели и по-болни от когато и да било.

Истина е, че телесните тлъстини ни разболяват и скъсяват живота ни. Заключениеето обаче, че мазнините в храната водят до затлъстяване и до запушване на артериите, е невярно.

Тази грешка е разбираема. Логично е, че ако консумирате мазнини, те ще се превърнат в телесни мазнини. Мазнините са си мазнини, нали? Една и съща дума. Изглеждат и се възприемат по един и същи начин. Специалистите по хранене предупреждават, че при разграждането на мазнините се освобождават два пъти повече калории (9 kcal за 1 грам) в сравнение с разграждането на въглехидратите и белтъчините (4 kcal за 1 грам). Ето защо, ако ядете по-малко количество от тях, ще отслабнете и ще се чувствате по-добре. Звучи като гласа на здравия разум. Но тук пропускаме нещо.

Тази теория, която сме приели като 100% вярна, се оказва неправилна от научна гледна точка. Всъщност науката доказва противоположното. Фактите говорят в полза на твърдението, че ако консумирате мазнини, отслабвате (и спирате прогресирането на сърдечносъдовите заболявания, захарен диабет тип 2 и др.). Приемът на повече мазнини води до намаляване на телесните тлъстини и до по-добро функциониране на организма. В американските препоръки за здравословно хранене от 1980 г. насам се предупреждава за опасностите, свързани с консумацията на мазнини, и се изисква от населението да намали приемът им. През 2015 г. обаче настъпва шокиращо преобръщане на тази дълго задържала се догма – Американският здравен консултативен комитет към правителството оправда холестерола и премахна препоръката за ограничаване на храни, съдържащи холестерол и други мазнини, с изключение на наситените мастни киселини (яйчените жълтъци са отново в менюто!).¹

Не би било учудващо, ако сте объркани. Аз самият бях заблуден и препоръчвах в продължение на години нисковъгледратни режими на пациентите си. В течение на десетилетия почти всеки лекар, нутриционист, професионална общност и правителствена агенция съветваха да се приемат по-малко мазнини с цел отслабване и превенция на заболявания. Тези съвети не само че не вършат работа, а всъщност ни вредят. Оказва се, че консумацията на по-малко мазнини води до по-голямо затлъстяване и изява на повече заболявания.

От 1970 г. сме намалили мазнините в храната си от 43 на 33% от калорийния прием. Редуцирали сме дори още повече наситените мастни киселини. Въпреки това сме по-болни отвсякога, като броят пациенти с болести на сърдечносъдовата система нараства (макар леталитетът от тези заболявания да е намалал поради по-доброто лечение). Честотата на случаите с диабет тип 2 и затлъстяване се увеличава неимоверно в световен мащаб. През 1960 г. от захарен диабет тип 2 страдеше 1 от 100 американци. В наши дни това съотношение се е променило на 1 от всеки 10, т.е. налице е десеткратно повишение. От 80-те години на 20.

век честотата на случаите с диабет тип 2 е нараснала със 700%. През 1960 г. от затлъстяване страдаше един от седем американци. Сега съотношението е един от всеки трима, а прогнозата е, че към 2050 г. то ще се промени на един от всеки двама. През 1980 г. почти нямаше случаи на диабет тип 2 сред децата. Към 2000 г. около 1 от всеки десет деца бе в преддиабетно състояние или с напълно разгърнат диабет тип 2. Към 2008 г. почти 1 от всеки четирима тийнейджъри бе в преддиабетно състояние или имаше диабет тип 2.² Къде ще свърши всичко това?

Тъжното е, че този проблем не касае единствено развития свят. 80% от всички страдащи от диабет тип 2 са в развиващите се страни. Най-големият здравословен проблем в световен мащаб е „метаболитната катастрофа“, довела до световна епидемия от затлъстяване, диабет тип 2 и сърдечносъдови заболявания. Хората с наднормено тегло са два пъти повече (около 2,5 милиарда) в сравнение с гладуващите, което се отразява не само на здравето ни, но и на глобалното оцеляване в икономически аспект. Предотвратимите хронични заболявания ще струват 47 милиарда долара през следващите 20 години.³ Това е повече от сумата от brutните вътрешни продукти на шестте водещи световни икономики. В Америка неконсолидираният дълг на Медикеър* и Медикейд** надхвърля всички останали държавни разноски. Ако разходите по здравеопазването продължат да нарастват, до 2040 г. за него ще отиват всички приходи от акцизното облагане и няма да останат средства за армията, образованието, правосъдието или за каквото и да било друго.

Този факт е изключително обезпокоителен. Необходимо е да обърнем внимание на човешките, социалните и икономическите проблеми, резултат от начина ни на хранене, както и на заболяванията, произтичащи от него. Нека започнем първо с най-важното

* Програмата Медикеър (Medicare) на федералното правителство осигурява здравна помощ на всички американци над 65 години, такива с определени професии или страдащи от различни заболявания - изискванията за участие в програмата са разписани в закон, финансиран от данъци. – Б.р.

** Щатската програма за осигуряване Медикейд (Medicaid) е другата възможност за осигуряване на здравни грижи за деца, бременни и хора с увреждания. – Б.р.

– с въпроса за вашето собствено тегло и здравословно състояние. Това, което искат да разберат повечето хора, е: „Какво трябва да направя, за да остана здрав, да отслабна и да обърна хода на хроничното си заболяване?“.

Настоящата книга разглежда точно този въпрос, като започва с оспорването на всички факти за мазнините, които сме възприели като истина. Тук ще анализирам безпристрастно доказателствата и ще изкореня общоприетите знания за мазнините – както тези в тялото ни, така и онези в храната, която ядем.

ОТНОСНО ПРОГРАМАТА

Книгата „Яж мазнини и отслабвай“ е разделена на четири части. В *Част I* ще ви разкажа увлекателната (и на моменти) невероятна история за това как се вкарахме в тази голяма, тлъста бъркотия. Ще научите как мазнините в храната бяха несправедливо и неправилно демонизирани и как и защо бяха най-накрая оправдани.

В *Част II* ще ви помогна да разберете света на мазнините, който често ни обръква. Какво е мононенаситена мастна киселина? Защо трансмазнините са толкова вредни? Не водят ли наситените мастни киселини до болести на сърдечносъдовата система, както са ни казвали винаги? (И ако не, каква е истинската причина за тези заболявания?) Какви са слухове за холестерола? Наистина ли предизвиква сърдечносъдови заболявания? Ще помогна да се разсеят някои от най-разпространените заблуди за растителните масла, червеното месо, яйцата, млякото, ядките, семената и други. Ще анализирам за вас и точно определените причини, поради които консумацията на мазнини е полезна за вас, и ще развенчая най-големия от всички митове, свързани с мазнините: че приемът на мазнини ви кара да напълнявате.

Част III разглежда в детайли 21-дневната програма „Яж мазнини и отслабвай“. Този план напълно ще рестартира организма ви на всички нива. Храната е най-мощното съществу-

ващо лекарство. Затова, като промените горивото за тялото си в рамките на тези 3 седмици, ще преустановите складирането на мазнини, ще репрограмирате своите гени с цел отслабване и постигане на оптимално здраве, ще преустановите силното си желание за определени храни и ще започнете да изглеждате и да се чувствате по-добре отвсякога. Ще свалите излишните килограми, ще облекчите или дори ще отстраните оплакванията си и ще обърнете хода на своето заболяване. Кожата ви ще засияе, мисълта ви ще стане остра и ясна, ще се чувствате пълни с енергия. Ще бъдете сити, щастливи и най-вече – свободни от страха от мазнините!

КАКВО МОЖЕТЕ ДА ОЧАКВАТЕ

Преди да препоръчвам каквато и да било програма, аз я изпробвам – не само върху пациентите си, което съм правил в продължение на десетилетия (на повече от 20 000 пациенти), но и върху хора от цялата страна. Създавам „бета-версия на програмата“, която хората да спазват вкъщи, за да мога да проследявам резултатите и да направя необходимите промени. През „бета-версията“ на програмата „Яж мазнини и отслабвай“ са преминали повече от 1000 души, като резултатите и историите, които те разказват, са невероятни. В тази книга ще можете да прочетете какво споделят участниците не само по отношение на отслабването, но и по отношение на драстичните промени в здравословното им състояние.

Ето усреднените резултати на първата група, преминала през програмата:

- Загуба на тегло: 2,6 килограма (някои свалиха до 46 килограма)
- Намаляване обиколката на талията: 4,8 см (някои до 33 см)
- Намаляване обиколката на ханша: 4,3 см (някои до 40,6 см)

- Понижаване на кръвното налягане: систолното (горната граница) с 9 единици, а диастолното (долната граница) – с 4,5 единици
- Понижаване нивата на кръвната захар: 23 пункта

49% от участниците съобщиха преди началото на програмата, че често изпитват силно желание за определени храни. След нея този брой бе редуциран до 1%! Преди началото 89% споделиха, че изпитват такова желание „често или понякога“. След края 80% отговориха на същия въпрос с „рядко или никога“.

В програмата опростявам и изяснявам какво трябва да се консумира, така че не е нужно да се притеснявате толкова много за избора на храна. Преди програмата 66% от участниците се тревожеха за планирането на храненията, защото е трудно да се правят здравословни избори. След нея 75% отговориха с „рядко или никога“ на въпроса дали се притесняват при избора на ястия.

Участващите попълниха въпросника „ЧСУ“ („Чувствам се ужасно“), който измерва подобрието в теллото им и във всеки аспект на здравословното им състояние. Резултатите бяха поразителни – намаляване на средния брой точки от 68 на 21 или 69% редуциране на симптомите на всички заболявания. Това е невероятно. Няма лекарство на планетата, чийто прием да доведе до такива резултати. Храносмилането, енергията, настроението, болезнеността в ставите, проблемите със синусите и постназалната секреция и обструкция, алергиите, кожата, теллото, менталното здраве, сънят, либидото драматично се подобриха. Защо? „Яж мазнини и отслабвай“ всъщност не е програма за отслабване, а осигурява правилната информация (под формата на храна), нужна на тялото ви, за да възвърне състоянието на оптимално здраве. Така, като допълнителен ефект, се освобождавате от оплакванията, заболяванията и излишните килограми. Никога не казвам на пациентите си да отслабнат, а единствено им разяснявам как да оздравеят. Когато се освободите от вредното и включите полезното, тялото ви бързо се излекува и възстановява. За този процес са нужни дни, а не месеци и години.

Нека споделя с вас някои от резултатите на пациентите, взели участие в програмата:

Изпробвала съм толкова много подходи за възстановяване на здравето след десетилетия пренебрежително отношение към него, довели до атеросклероза, високо кръвно, сънна апнея и диагностициран преди една година диабет. Тази програма наистина спаси живота ми и ми даде сили да взема в ръце съдбата си на 60-годишна възраст... да участвам редовно в екстремни състезания, да изкачвам планини и да правя екскурзии през Континенталния вододел... Затова съм мечтала през целия си живот и никога нямаше да го осъществя без знанията и наблюденията на доктор Хаймън и без създадената от него програма „Яж мазнини и отслабвай“. Ранди Дейвис

В продължение на повече от 20 години (в момента съм на 35) живях в болка ежедневно. През годините се лекувах от депресия, тревожност, болки в гърба и ставите, артрит, посттравматичен стрес, стеснение на гръбначния канал, синдром на дразнимото черво и предменструален синдром. Приемала съм разнообразни медикаменти. За повече от десетилетие изпитвах толкова силна физическа и емоционална болка, че сутрин не можех да стоя права под душа. След като преминах през половината от програмата, можех да стоя под душа всеки ден. Макар че сънят ми все още е нарушен заради едногодишното ми дете, качеството и количеството му се подобриха. Усещанията в ставите – също. Имам повече енергия. Дори в края на деня, след като децата легнат да спят, все още имам енергия, за да измия чиниите и да изпера.

Тара Фоти

Изпробвала съм много диети, които нямаха ефект. С тази програма отслабнах 5 килограма, докато приемам засищащи ястия, и изгубих желанието си за вредни храни. Най-важно за мен е как се чувствам, откакто се храня по този начин. Спя по-

добре, имам повече енергия и се чувствам невероятно! Болките и болезнеността изчезнаха. Вече не пия ибупрофен (нестероидно противовоспалително лекарство – б.пр.) сутрин, за да започна деня си и три чаши вино вечер, за да релаксирам. Благодаря Ви, доктор Хаймън... наистина променихте живота ми!

Джо Ан Матцука

Тази възможност се появи в живота ми в момент, в който почти бях изгубила надежда, че някога ще мога отново да възвърна нормалното си тегло. Вечер си лягах уморена от носенето на излишните 37 килограма и изтощена от това да мисля за тях. За три седмици свалих 5 килограма и сега чувствам, че разполагам с информацията и мотивацията, от които се нуждая, за да продължа. Обичайно се колебая, преди да отида на лекар заради дългогодишния ми проблем с теглото. Днес обаче посетих личния си лекар и всъщност бях развълнувана да споделя с него за промените в теглото и в кръвното ми налягане. Той ме подкрепи изключително много и почувствах, че с него вече работим в екип. Надявам се, че промените, които правя, ще бъдат доказателство за семейството и приятелите ми за ефективността на програмата и че ще имам възможността да споделя с тях правилата, които научих.

Дебора Стайн

От 30 години съм медицинска сестра в спешна помощ. Няма диета, на която да не съм се подлагала. Постигала съм чудесни резултати, но те никога не бяха трайни. Това е първата програма, при която изчезна силното желание за определени храни, което водеше до йо-йо ефект. Нямам желание да „мамя“ или да „се отклонявам“. Честно мога да кажа, че си заслужава да продължа да спазвам този план заради мира и хармонията, които изпитва физическото ми тяло. Съзнавам, че звучи съзливо-сантиментално, но не знам по какъв друг начин да обясня колко уравновесена се чувствам и колко чудесно усещам тялото си. Иска ми се да разполагам с тази програма, когато бях на 20.

Мисля, че сега, когато карам петдесетте си години, щях да съм различен човек!

Дениз Пиминтел

Определено бях от скептично настроените, преди да стартирам програмата. Когато я започнах обаче, резултатите бяха налице почти веднага. Кантарът всеки ден показваше по-малко. Големият въпрос бе как този режим повлия липидния ми профил? Преди няколко години имах ТИА (транзиторни исхемични атаки) и дори след приема на много лекарства и при спазването на нискомазнинна диета стойностите на липидния ми профил не бяха чудесни. Направих си лабораторни тестове две седмици след началото на програмата и установих, че всичките ми резултати са значително подобрени и че триглицеридите ми най-накрая са в референтни граници, а не над нормата. Промених мнението си и възнамерявам да живея по правилата на тази програма!

Шерил Шонстайн

Тази програма съдържа всичко необходимо за постигане на благополучие и добро здраве. Помогна ми да постигна състояние на съня, от което бях лишена много дълго време. Подобри самооценката и увереността ми (от липсата на срам на касата в магазина за хранителни стоки до усещането, че заслужавам спокоен сън през нощта). Като човек, който се безпокои за много неща и често изпитва тревожност, постигнах значително понижение на нивото на стрес. Никога не съм се пристрастявала към даден режим, но това е програма, от която не искам да се отказвам.

Роксан Уорд

Освен че свалих 4 килограма, намалих нивата на стреса и вътрешно се чувствам по-спокойна. Преди да започна програмата, имах сърцебиене и главоболие, краката и ръцете ми изтръпваха, но сега се чувствам чудесно! Знаем, че захарта на-

несе вреда на тялото ми и се радвам, че скъсах с това пристрастяване!

Синди Виктор

Чувствам се прекрасно! Рефлуксът ми изчезна. Нямам ставни болки. Движа се с лекота и без болка. Кожата ми е гладка и добре хидратирана и заради това изглеждам по-млада. Толкова е по-различно, отколкото когато започнах. Тогава чувствах, че бързо остарявам, а сега се усещам обновена, изпълнена с енергия и отново млада. Замъгляването на съзнанието изчезна и сега имам остра мисъл. Чувствам се като различен човек, подмладена. Благодаря Ви, доктор Марк Хаймън, че ми показахте път към по-добро здраве и качество на живот!

Кейтлин Васко

„Яж мазнини и отслабвай“ е страхотна програма! Никога не съм предполагала колко голяма разлика ще установя само за три седмици и колко по-добре ще се чувствам. Вчера дори с лекота и без съжаление пропуснах десерта! Благодаря Ви, че ми дадохте инструментите, за да направя нужните за здравето ми промени!

Памела Барет

Макар програмата ми да се основава на много добре проучени фундаментални правила, за което ще говорим в *Част III*, няма подход за отслабване и постигане на оптимално здраве, който да е удачен за всеки. Тази книга ще ви помогне да откриете точния дългосрочен режим за вас самите. Планът „Яж мазнини и отслабвай“ ще даде първоначален рестарт за всички системи в организма ви. После ще направите преход към здравословен начин на хранене, който да е най-подходящ за вас и който да спазвате през целия си живот. Чрез въпросника на страници 31 и на 33–37 ще разберете дали сте нетолерантни към въглехидратите и се нуждаете от много малко въглехидрати и повече мазнини или сте по-толерантни към въглехидратите и можете да сте по-гъвка-

ви при избора на храни след трите седмици от програмата. Ако събраните точки са малко, ще имате възможност да включите повече въглехидрати, но ако резултатът е висок, има вероятност те да провокират по-значително напълняване и други здравословни проблеми. Ще изберете в зависимост от това, което установите.

Нисковъглехидратните, високомазнинни диети са ефективни при повечето хора, но е истина, че за някои този начин на хранене не е подходящ в дългосрочен план. Едни могат да се чувстват прекрасно с прием на големи количества наситени мастни киселини, но при други е възможно да не е налице същият ефект. Това усложнява даването на универсални препоръки за хранене. Въпреки това, като се основавам на изследванията си и на своя личен опит с хиляди пациенти, силно вярвам, че всеки трябва да изпробва този начин на хранене за 21 дни, за да прецени за себе си.

И накрая, в *Част IV*, ще откриете специално измислените, вкусни рецепти, които ви осигуряват оптималния баланс на мазнини, белтъчини и въглехидрати, заедно с някои лесни съвети за готвене. Не е необходимо да сте гурме шеф, за да пригответе невероятни и здравословни ястия за себе си и за семейството си. По-просто е, отколкото си мислите.

Доре дошли в света, в който се храните различно и се наслаждавате на консумацията на мазнини. За 21 дена не само ще промените възгледа си за мазнините, но коренно ще измените храненето си и начина, по който се чувствате, на всяко едно ниво.