

## Съдържание

---

<i>Въведение</i>	
Какво е „празна“ калория?.....	7
<i>1. Дефицит на хранителен елемент</i>	
Скритият глад .....	17
<i>2. Предизвикателствата заради дефицит на хранителен микроелемент</i>	
Вашата лична оценка.....	24
<i>3. „Хранене 101“</i>	
Да разберем повече за храната .....	33
<i>4. Минералите изчезват</i>	
Начало на изчерпването на хранителните микроелементи.	48
<i>5. Всекидневното изчерпване на микроелементи по пътя от производителите до приборите за хранене</i>	
Стопяването на банковата сметка .....	76
<i>6. Всекидневното изчерпване на микроелементи продължава</i>	
Пилците се броят наесен .....	110
<i>7. Балансираното хранене: Истина или мит</i>	
Разяснения за четири популярни диети .....	149
<i>8. Пъзелът на затлъстяването</i>	
Достатъчно хранителни микроелементи – къде е липсващата част .....	168

9. Азбука на правилното приемане на хранителни добавки	
Рецепта за успех .....	189
10. Конкурентната мрежа и динамичните двойки на синергията	
Продължение на Азбуката .....	214
11. Хипотеза за здравето	
Неоспорими факти, с които да победим празните калории .....	239

---

## Въведение

---

### Какво е „празна“ калория?

#### Казвам се Мира Калтън

До момента, в който навърших 30 години, плътността на костите ми беше като на 80-годишна старица. Пазя си резултата от ДЕКСА скенера за остеопороза, за да мога да го докажа. Официалната ми лекарска диагноза беше остеопороза в напреднал стадий, за която ми предписаха цял куп лекарства със странични ефекти, за които щях да бъда женена до края на живота си.

Бях вцепенена. Първоначално отидох на лекар, за да се отърва от досадната болка в гърба, която ме тормозеше повече от година – беше ми почти невъзможно да вървя. Както много други заети жени, обвинявах неудобните си обувки и забързания си начин на живот, също и дългите часове на висок ток, прекарани, докато управлявах фирмата си за връзки с обществеността в Манхатън. В продължение на пет години работих почти без прекъсване, запълвах дните си с писане на съобщения за пресата, поддържах връзки с редакторите на списания и посещавах телевизионни студия и снимачни площадки от град на град, да създавам необходимите контакти на младите модни дизайнери, които представлявах.

Вечер ходех на откривания на ресторанти и на бляскави филмови премиери. Хората около мен смятаха, че имам всичко, за което мога да мечтая, но този начин на живот скоро щеше да изскърца протяжно и да спре. Започнах да се замислям за това как живея, че ежедневието ми допринася да изгубя контрол над здравето си, както и за това какво можех да направя, за да си го възстановя. *Защо ми се случваше всичко това? Какво е направило костите ми толкова чупливи на такъв ранен етап от живота ми? Имаше ли начин да спра и дори да се възстановя от напредналата остеопороза без лекарства?*

След голяма вътрешна борба реших да не спазя препоръката на лекаря си и избрах да не пия лекарствата. Вместо това взех здравето си в свои ръце и започнах да търся алтернативно лечение от природата.

Изоставих фирмата си за връзки с обществеността и всичко, което бях изградила с толкова труд. Преместих се във Флорида, за да бъда по-близо до семейството си и си обещах да стана по-активна, да се храня по-здравословно и да открия теории за възстановяване от остеопороза. След няколко години, в които безрезултатно се опитвах сама да спра влошаването на здравето си и да се възстановя, се намеси съдбата. Търсенето ми ме доведе до един диетолог теоретик с повече от четиринадесет години клиничен опит в работата с хроничноболни хора, чиито болести произлизат от начина им на живот, точно както и моята.

### *Казвам се д-р Джейсън Калтън*

Когато случайно се запознах с Мира, бях неприятно изненадан да разбера, че млада, жизнена жена страда от толкова напреднала форма на остеопороза. След като научих, че тя активно търси алтернативно природно лечение за състоянието си, незабавно се заинтригувах.

Разказах на Мира как през последните четиринадесет години работя в сферата на здравословното хранене и моите хранителни режими, основани на пълноценна храна и микроелементи в добавка (витамини и минерали), са помогнали на хиляди клиенти с влошено здравословно състояние и болести.

Въпреки че много от първите ми клиенти бяха дошли просто с цел да отслабнат, понякога се случваше някой да ми пише, за да ми каже, че моят режим му е помогнал да свали холестерола или че се е отървал от хронично заболяване. До момента, в който срещнах Мира, бях успял да облекча и да помогна на хората да преодолеят повече от двадесет болести, освен че и отслабнаха. Затова бях убеден, че мога да ѝ помогна да се излекува от състоянието си.

Макар успешните хранителни и тренировъчни програми да бяха част от препоръките ми, помислих, че недостигът на хранителни микроелементи може да е изиграл основна роля в заболяването на Мира, а това ни накара да се вгледаме още по-дълбоко в съществените хранителни елементи.

Двамата отбелязахме някои нейни навици, които вероятно бяха допринесли за болестта ѝ. Животът ѝ в големия град, както

и на мнозина, живеещи в градовете, беше изпълнен със стрес, прекалена консумация на кофеин и алкохол, поглъщане на въглероден моноксид и често подлагане на диета. Както и предположихме, начинът на живот на Мира я бе довел до дефицит на хранителни елементи.

Хранителният ѝ режим се състоеше от храни, пълни с „празни калории“, защото бяха лишени от съществените жизненоважни витамини и минерали. Животът на Мира, както и околната среда допълнително пречеха на способностите на тялото ѝ да усвоява необходимите микроелементи, които да ѝ осигурят здраве и жизненост.

Променихме хранителните навици на Мира така, че да замести предварително пакетиранията и обработена храна и претоплените ястия с алтернативи, по-богати на хранителни микроелементи. Добавихме допълнителни витамини и минерали, премахнахме много от лошите навици и започнахме програма от физически упражнения. С времето Мира се почувства по-добре. Но знаехме, че единствено ново изследване с ДЕКСА би могло да ни даде информацията и доказателството, което търсихме. Придружих Мира при следващото ѝ посещение при лекаря, за да чуем резултатите от изследването. Новините бяха възможно най-добрите. В рамките на две години остеопорозата на Мира, която беше в напреднал стадий, бе напълно излекувана.

### *Ние сме семейство Калтън – Джейсън и Мира*

След като дълго работихме рамо до рамо, за да изградим стабилен хранителен режим, който се бори с недостига на хранителни елементи и основната причина за това – празните калории, ние се обединихме чрез общото си желание да помогнем на останалите да разберат кои са скритите източници на болестите, както и да им помогнем да си върнат контрола върху здравето.

Прекарахме месеци в изучаване на различни проучвания за ролята на храненето и ежедневните навици върху причината, превенцията и преодоляването на болестите. Ненаситно четяхме изследвания на утвърдени университети, включително „Дюк“, „Харвард“, „Гъфс“, „Корнел“ и „Джон Хопкинс“, задълбочихме се в докладите на известни фондации и правителствени агенции като Американската кардиологична асоциация, Световната здравна организация и центровете за контрол и превенция на болести. Открихме редица доказателства, някои от които в

полза на генетичните компоненти, но повечето определяха хранителните и ежедневни навици като основна причина за увеличаването на болестите в съвременните общества. Освен това открихме още нещо през дългите месеци на проучвания – взаимното ни уважение бе разцъфтяло в любов.

Докато работехме като двойка, вдъхновени от успеха ни да излекуваме остеопорозата на Мира, задълбочихме изследването на комбинацията от празни калории и лоши навици, които бяха влошили здравето на Мира. *Беше ли възможно онова, което постигнахме за здравето на Мира, да помогне за превенцията и лечението на други здравословни състояния? Нима само правилното хранене и добавки можеха да превърнат хората с крехки кости, които живеят в болка, ограничени от болестта си, в здрави индивиди със силни кости? Възможно ли беше да спрем и дори да лекуваме от напредналите стадии на болестта без лекарства?* Това търсене на отговори за недостига на хранителни елементи и празните калории се превърна в наша страст, а тя ни отведе на неподозирани места.

#### ПРОЕКТЪТ „КАЛТЪН“

През 2005 г. сключихме брак и се сбогувахме със семействата и приятелите си, за да се отправим на изследователска околосветска експедиция за шест години, с една конкретна цел: да проучим ефектите на модернизацията върху начина на живот на хората и да определим дали има връзка между модернизацията и болестите. За да разберем точно как влияе модернизацията, трябваше да наблюдаваме народи от много различни региони в далечни, полуотдалечени и градски условия. Идеята беше да сравним навиците на отдалечените общества, които продължават да живеят без електричество или течаща вода, с културите „по средата“, които имат достъп до някои съвременни удобства (например осъвременени лодки и пакетирана храна от време на време), както и обществата от най-забързаните градове, които изцяло зависят от мобилните антени и горивото.

Нарекохме тази мисия за глобална перспектива проектът „Калтън“. От Тибет и Тунис през Перу и Папуа-Нова Гвинея към Австралия и поречието на река Амазонка се срещнахме, хранихме се и интервюирахме хора от разнообразни култури. Пътуванията ни до повече от 100 държави, разположени на седемте континента, ни доведоха до ново разбиране на храненето.

Прекарахме много време с примитивни групи, които в по-голямата си част все още живееха така, както техните предци отпреди хиляди години. Открихме ги дълбоко в горите на Амазония, живееха покрай древната река, високо в Андите в Еквадор и Перу, в отдалечените области на Китай, Индия и Тибет, където рядко стъпват чужди хора, както и на мистериозните острови на Папуа-Нова Гвинея. Тези изолирани райони можеха да се достигнат само пеш, с камиони, които подскачаха по дългите неравни пътища, с гребане в кану или с малки самолети.

Разкрихме някои сходства от ежедневието на хората в отдалечените райони, които бяха много благоприятни за здравето им. Първото беше, че отдалечените общества имаха тесен или никакъв контакт с външния свят. За тях племето или кланът беше всичко. Основата на щастието им, на оцеляването, любовта и духовността. Това ги свързваше, държеше ги заедно и подхранваше физическото и емоционалното им здраве. Всичко, което правеха, беше за доброто на непосредствено близките им хора.

Заради липсата на хладилници и електричество в тези региони, храната беше винаги прясна и никога не беше обработвана предварително във фабрика. Членовете на племената ядяха само това, което можеха да добият чрез лов, риболов, фермерство, събиране на фуражи или пък придобито в търговия с околните племена. Видяхме също така, че се хранят според сезона. Ако племето обитава район, където се усеща смяната на сезоните, те променят хранителните си навици така, че да се адаптират към наличния избор на храна.

Например дадено общество засажда поречието и се храни с добива, докато реката не се покачи и не залее насажденията им, като по този начин ги принуждава да минат на хранителен режим, който се състои почти изцяло от риба.

Въпреки че според „развитите“ стандарти разнообразието от храна би изглеждало ограничено, продуктите винаги са пресни и естествени. Много общества ловяха риба ежедневно, а други търсеха яйца на птици и костенурки, ценни заради мазнините и белтъчините си. На места, например в Андите, мъжете бяха отговорни да ловуват и да се грижат за земеделието, а покрай река Сепик в Папуа-Нова Гвинея жените отговаряха за това да наловят достатъчно риба рано сутринта, за да изхранят семействата си.

Без значение от вярванията и традициите, типични за културата и за предците им, животът на племената зависи от еже-

дневния успех при събирането и земеделието и/или лова и риболова. Всичко това означава, че полагат извънреден физически труд. Животът в тези отдалечени племенни селца обикновено включва много ходене и каране на кану от едно място до друго. Беше типична гледка да наблюдаваме как хората работят на полето или събират храна по няколко часа всеки ден.

Срещнахме хиляди деца и нито едно от тях не беше с наднормено тегло или затлъстяло. Същото важеше и за възрастните мъже, чиито стегнати тела изглеждаха с десетки години помлади, отколкото всъщност бяха. Друго интересно наблюдение беше, че в отдалечените племена рядко или почти не се срещаше гниене на зъбите, обикновено зъбите им бяха прави и бели. Племената, които консумираха предимно белтъчини и мазнини чрез лов и риболов, бяха по-стройни и по-високи от онези, които приемаха белтъчини от растителен хранителен режим.

Следващата ни спирка беше в „местата по средата“, където влиянието на модернизацията и проникването на западните влияния тепърва се усещаша. Някои от тези места, разположени като отдалечени точки покрай дългите, самотни пътища из цяла Индия, Китай и Африка, бяха толкова малки, че докато навлезем в града, вече се оказвахме извън него. Други пък бяха огромни, просторни площи като Лхаса, Тибет, пропити с история, но в изначално противоречие по въпроса за традициите и мястото им в съвременния, променлив свят. За хората от тези полуотдалечени региони, времената са вълнуващи. От тяхната гледна точка колкото повече се свързват с модерния свят около тях, толкова по-лесен става животът.

Най-често има електричество и течаща вода. Открихме, че почти веднага с навлизането на модернизацията се отваря малко магазинче, което предлага особено търсените безалкохолни напитки в ярки опаковки, сладкиши и чипс. Тези храни, обработени във фабрики, пълни със захар, богати на енергия (и калории), но бедни на хранителни микроелементи, незабавно превземат обществото, като се започва от малките деца, и търсенето се разраства като горски пожар.

Често откриваме тези продукти като част от правителствено субсидирани програми в училищата. Новите храни драстично променят хранителния профил на децата. Вместо пресни плодове, на подрастващите се предлагат обработени сладкиши, чиито съставки са напълно непознати за предците им. Видяхме и членове на племето хули от региона Тари в Папуа-Нова Гвинея,

които закусваха нещо като големи фразели и сода. Когато разпитахме за нетипичното ястие, водачът ни обясни, че около две години по-рано до тях е достигнало бялото рафинирано брашно и оттогава много от хората в селото започват деня си с печиво и едно-две кенчета кока-кола.

Водачите ни разкриха още неща за новите храни на хората от племето тари, когато ни разказаха, че преди около две години са докладвани първите случаи на затлъстяване и на рак на устната кухина в този регион. Като събрахме две и две, ги попитахме дали имат някаква представа какво причиняват тези храни на здравето им. *Дали осъзнаваха, че тези нови храни въздействат върху здравето им по някакъв начин?* Отговориха ни, че са забелязали как от новите храни трупат мазнини в областта на корема, но изобщо не знаеха, че тази храна може да доведе до някакъв здравословен проблем или болест.

Потенциалните здравословни и финансови усложнения, които тези „нови“ храни причиняват на палуотдалечените региони, които посетихме, са сред най-големите им проблеми. Модернизацията вреди на хората от Папуа-Нова Гвинея и по други начини. Телекомите вече раздават безплатни апарати, за да пробутват с тях картите си за предварително платени услуги. Един водач гордо извади от джоба си цяла камара телефони. Разнасяше ги, както и много от мъжете, които срещнахме, като знак за висок статут. Само за тази година беше похарчил половината от брутната си заплата за телефонни карти, за да се обаждат на хора, които живееха на един хвърлей място от него. Вече не му се налагаше да извърви километър и половина, за да общува с останалите от неговия клан – сега можеше да вдигне телефона и да им се обади.

Освен това видяхме много други примери за това как модернизацията води до намаляване на физическата активност. Още докато пътувахме по течението на Амазонка в Еквадор, виждахме, че селищата, разположени най-близо до цивилизацията, възприемат някои съвременни удобства. Нови, фабрично изработени метални канута, задвижвани от малки бензинови двигатели, бяха заменили дървените лодки, управлявани от двама мъже с гребла. Тези чудовища на модернизацията изпускаха облаци черен дим, докато бързо се отдалечаваха от погледа ни с оглушителен рев.

Веднага се виждаха и промените във физиката на хората. Стегнатите, мускулести тела бяха заменени от отпусната кожа



и увиснали кореми. Много от селата, през които минахме, се опитваха да останат самодостатъчни. Хората, независимо дали бяха учени, диетолози или туристи, бяха предупредили доста от тези групи „по средата“, че е най-добре за тях да се придържат към старите си навици на хранене. Мнозина експериментираха с нови начини да отглеждат достатъчно храна за обитателите на селцата си така, както предците им го бяха правили преди тях, изглежда, населението беше повече от когато и да е било.

С помощта на мисионерите много по-малко хора умираха от болести, които вече бяха лечими, например маларията, а и между племената вече не избухваха войни. Увеличената продължителност на живота съвсем естествено причиняваше и увеличена потребност от храна, която повечето местни не бяха подготвени да отглеждат сами. Някои групи се захванаха с рибарници за пъстърва или пък отглеждаха куи, вид морско свинче, за да осигурят постоянен източник на белтъчини и мазнини за хората си. Но повечето общества бързо ставаха зависими от предварително пакетирани храни, доставяни от непознати.

В много от тези полуотдалечени региони проблемът с гниенето на зъбите се задълбочаваше, а диабетът, затлъстяването, сърдечносъдовите заболявания и ракът започваха да надигат зловещо глави. Места, които само допреди едно поколение са нямали представа от тези съществуващи състояния, сега започваха да страдат от тях. Осъвременената диета на полуотдалечените народи бе винаги една и съща – огромни количества обработени въглехидрати и все по-малко съществени мазнини и белтъчини.

Последната ни спирка бе да посетим „продуктивните хора“, които изпълваха оживените центрове на най-урбанизираните и модерни градове. Тук затлъстяването, заболяванията на сърцето, остеопорозата, диабетът и ракът, както и други болести върлуват с пълна сила. Продуктивните хора все по-често се срещат с тези здравословни проблеми и обикновено приемат едно или повече лекарства, предписани от лекар. Но медикаментите не действат. Повечето хора продължават да умират от рак и сърдечносъдови болести, продължават да ги диагностицират с диабет и затлъстяване въпреки хапчетата.

С годините, прекарани в пътуване, започнахме да забелязваме много общи черти, които тези иначе различни градове из цял свят споделяха. Искахме да узнаем дали можем да установим какво точно е довело до бума на болести в тези общества.

*Как се е случило? Какво е причинило повишените нива на заболяемост? Възможно ли е тази тенденция да се промени?* Много от жителите на градовете имаха сходства в това какво ядяха, как го ядяха и в начина им на живот като цяло. И в крайна сметка хранителните и ежедневните им навици забележимо засягаха общото им здравословно състояние.

От Ню Йорк до Шанхай открихме преуморени от работа „продуктивни“ хора, на които не им достигаха хранителни микроелементи и страдаха от различни болести. Макар лицата и действията им да говореха за едно, болните им, надрусани с лекарства тела разказваха напълно различна история. Чрез наблюдение можехме да обобщим, че има два основни свързващи фактора за населението в градските райони и хората, които първа се модернизират. Първият е, че благодарение на обработената храна, пастьоризираното мляко, времето и разстоянието, което храната изминава, за да стигне до масата, а и съвременните техники на производство и приготвяне, хората в тези региони поглъщат много по-малко хранителни микроелементи (съществени витамини и минерали) в сравнение с дажбата на жителите на отдалечените райони.

Вторият общ фактор е, че всички тези хора активно допринасяха за изчерпването на хранителните микроелементи в организма им. Те съзнателно избираха да консумират алкохол, захар, рафинирано брашно, високо фруктозен царевичен сироп и високи нива кофеин. Съответно понасяха и повече стрес, правеха по-малко физически упражнения, пропускаха хранения и приемаха лекарства. Всичко това още повече лишаваше организма им от бездруго недостатъчните нива на хранителни микроелементи.

Проектът „Калтън“ съвпадна с продължителното ни, усърдно изучаване на основните научни изследвания и доклади и ни доведе до крайната истина: Съществува „скрита“ пандемия, която може да бъде предотвратена и е основен причинител на почти всеки един от здравословните проблеми и болестите днес.

#### „ЗАПАДНОТО“ ВЛИЯНИЕ

Колкото по-модернизирано е обществото, толкова по-разпространени в тяхната култура са:

- ✘ обработени храни
- ✘ пропускане на хранения
- ✘ стрес

- ✘ консумация на алкохол и тютюн
- ✘ ползване на предписани лекарства и продажба на лекарства без рецепта

Освен това сме свидетели как в модернизирани общества почти липсват:

- ✓ физическа активност
- ✓ обществени събирания

Това са все болести от типа на сърдечносъдовите заболявания, рак, диабет, високо кръвно налягане, висок холестерол и затлъстяване. Именно тази пандемия разболя Мира и ѝ причини напреднал стадий на остеопороза. Това се нарича дефицит на хранителни микроелементи. А основните причини за него наричаме „празните калории“, защото храната ни е лишена от жизнено необходимите витамини и минерали, които би трябвало да съдържа, затова е празна.

Разболяват ли ви празните калории? Убиват ли някого, когато обичате? Заплашват ли ви резултатите от модернизацията всеки изминал ден? Не се страхувайте. Проектът „Калтън“ ни помогна да идентифицираме какво причинява болести и пречи на здравето и добруването ни, но успоредно с това направихме някои забележителни разкрития какво да ядем, как да живеем и към кого да се обърнем, за да поправим баланса на хранителни вещества и микроелементи, да предотвратим и преборим опасните, широко разпространени ефекти от празните калории. Нашите открития помогнаха на Мира, ще бъдат полезни и за вас. Опитът ни казва, че е така.

Четете нататък.