60 самых важных дней вашей беременности. Как питаться будущей маме, чтобы защитить здоровье ребенка

Автор:
Пьер Дюкан

60 самых важных дней вашей беременности. Как питаться будущей маме, чтобы защитить здоровье ребенка

Пьер Дюкан

Диета доктора Дюкана

Пьер Дюкан – французский врач-диетолог с опытом работы более 30 лет, специалист в области правильного питания, который помог расстаться с вредными привычками и лишним весом миллионам людей по всему миру. Однако это не очередная книга о похудении. Книга «60 самых важных дней вашей беременности» – это новое революционное полноценное исследование доктора о том, как рацион мамы влияет на будущего ребенка. Что можно сделать, чтобы малыш родился здоровым, как уберечь его от диабета и полноты? Доктор Дюкан уверен: каждая мама хочет для своего ребенка лучшего, и потому разработал особую систему питания, которая будет помогать в бережном формировании щитовидной железы маленького организма в течение 4-го и 5-го месяца беременности его мамы. Почему важны именно эти 2 месяца, или 60 дней, автор подробно описывает в новой книге. Кроме того, в ней приведены списки тех продуктов, которых следует избегать, и тех, которые принесут малышу только пользу. Внимание! Информация, представленная в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

Пьер Дюкан

60 самых важных дней вашей беременности. Как питаться будущей маме, чтобы защитить здоровье ребенка

Pierre Dukan

LES 6 MOIS QUI PEUVENT CHANGER LE MONDE

Texte © Pierre Dukan 2017

© Черноситова Т.Л., перевод на русский язык, 2016

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

* * *

Отзывы российских специалистов

Нет большего чуда, чем наступление долгожданной беременности. Занимаясь лечением бесплодия более 20 лет, я однозначно в этом убедилась. Приходят идеально здоровые пары, но беременность не наступает у них десятилетиями. И если случилось это чудо – беременность – заботьтесь о ней! Задача каждой мамы крайне бережно и ответственно отнестись к этому дару. Нет в жизни женщины ничего более важного, чем правильно провести эти 9 месяцев: правильно думать, правильно спать, правильно пить и, самое главное, – правильно питаться! Ведь и здоровье, и счастье, и долголетие вашего самого дорогого человека – будущего ребенка – зависит именно от того, как вы проживете эти 9 месяцев.

К сожалению, в наш век коммерциализации всего, в том числе и медицины, в угоду производителей кондитерских изделий и сладких напитков скрывается

правда об их вредоносном действии на организм человека, и тем более на организм, только растущий в утробе матери. Здесь прослеживается и выгода для производителей инсулина – ведь чем больше людей болеют диабетом, тем больше растут продажи инсулина…

Запомните: отныне вы несете ответственность за две жизни, и в какой-то момент у вас появится четкое понимание того, кому верить, а кому не стоит. Я уверена, что интуитивно все будущие мамы выберут смелый подход неравнодушного к здоровью каждой новой жизни доктора – моего профессионального друга и наставника в питании, Пьера Дюкана. Эта книга должна стать вашим путеводителем к здоровой жизни вашего малыша.

Светлана Калинченко,

д. м.н., профессор, эндокринолог и мама

Сегодня мы живем в мире когда несмотря на все увеличивающиеся затраты на здравоохранение распространенность многих заболеваний не только не снижается, но даже растет. Мир стоит на пороге эпидемии ожирения и диабета.

При этом применяемые сегодня медицинские вмешательства стоят дорого и зачастую малоэффективны. Что же необходимо сделать, чтобы остановить угрозу распространения этих заболеваний?

Автор книги «60 самых важных дней вашей беременности. Как питаться будущей маме, чтобы защитить здоровье ребенка» Пьер Дюкан предлагает простое, но действенное решение проблемы ожирения, все более актуальной в последнее время во всем мире. Самый эффективный и простой путь к здоровью лежит не в разработке дорогостоящих высокотехнологичных лекарств, а в изменении сознания людей, изменении стиля питания и пищевых привычек. И главным героем, который может спасти человечество в прямом и переносном смысле слова, по мнению Пьера Дюкана, должна стать мать.

Одним из ключевых факторов, определяющих здоровье человека на протяжении всей последующей жизни, является питание его матери во время беременности. Однако сегодня миллионы женщин во всем мире неосознанно калечат своих детей, употребляя еду, которую им навязывает окружающая их пищевая среда.

В своей книге Пьер Дюкан смело раскрывает информацию о том, как транснациональные корпорации создали пищевую индустрию, ставящую под угрозу здоровье миллионов людей. Он убедительно доказывает, почему так важно изменить стиль питания и предлагает подробный план, который вдохновляет и мотивирует к действию.

Книга «60 самых важных дней вашей беременности. Как питаться будущей маме, чтобы защитить здоровье ребенка» – результат кропотливого труда великого гуманиста современности Пьера Дюкана, для которого главной жизненной ценностью является любовь к людям и деятельность, направленная на благо и здоровье человека.

Алексей Данилов,

д. м.н., профессор, директор Института междисциплинарной медицины

Идеи доктора Дюкана в свете исторического развития человечества.

Для того чтобы оценить актуальность работы доктора Дюкана для сохранения здоровья человечества, я постараюсь описать развитие цивилизации с точки зрения науки о патологических пристрастиях – аддикциологии.

Человеческая цивилизация как искусственно созданная экологическая ниша возникла примерно 13 тысяч лет назад в Северной Месопотамии. Этот период антропологи называют неолитической революцией. Именно там, на левом берегу реки Евфрат, недалеко от границ современных Турции и Сирии, люди перешли от употребления продуктов питания, добываемых в природной среде, к собственному, искусственному производству пищи. Только примерно 5 % рациона древних людей составляли мясные продукты, 5 % – продукты рыболовства, а на 90 % пищей человека служили семена многолетних растений, в основном кустарниковых. В доисторический период использование огня для приготовления пищи было чрезвычайно редким и случайным. Регулярная термическая обработка пищи началась с появлением сельского хозяйства.

Что же заставило людей впрячься в решение этой трудоемкой изнурительной задачи, если для этого им пришлось пожертвовать здоровьем, сократить продолжительность жизни, приобрести множество новых болезней?

Я утверждаю, что это было первое системное патологическое пристрастие.

Патологическое пристрастие – это пристрастие, основанное на естественном пристрастии человека, а именно на здоровом пищевом инстинкте. Здоровый пищевой инстинкт удовлетворялся, если мы примем во внимание рацион доисторического человека, стимуляторным образом. Человек после еды испытывал подъем энергии, бодрость и желание активной деятельности. Это происходило за счет активации нейрохимических процессов, использующих систему эндогенных стимуляторов. Такое удовлетворение чувства голода не приводило к перееданию и периоды между приемами пищи были значительно длиннее.

Со временем люди стали есть чаще и начали переедать, появились доселе незнакомые болезни образа жизни: патология печени, ожирение, а в новейшей истории болезни сердечно-сосудистого русла, атеросклероз, гипертензия, инфаркты, инсульты, депрессии и другие психические заболевания.

«Технологии» биохимической обработки пищи становились все более изощренными, стараясь отвечать все возрастающему желанию человека удовлетворять свой все сильнее растущий пищевой инстинкт.

Стремление к высокогликемической пище и интенсивность ее употребления привело к тому, что современный человек, развиваясь еще в утробе матери, имеет высокую вероятность приобрести патологию эндокринной системы, заставляющую его страдать от метаболического синдрома, ожирения и диабета 2-го типа.

Как с этим бороться? Можно ли рассказать молодым женщинам, готовящимся к материнству, как правильно питаться во время беременности, чтобы в дальнейшем сохранить здоровье ребенка? Сможет ли материнский инстинкт победить хотя бы на время беременности патологический инстинкт тяги к сладкой пище? Какие условия создать женщине, чтобы помочь ей правильно питаться?

Доктор Дюкан создает новое направление в диетологии и кулинарии. Оно основано на самых современных представлениях о том, как производить питание, удовлетворяющее здоровым потребностям человеческого организма. Для того чтобы исправить положение, надо знать, что мы должны есть. Ради

чего и какие усилия мы должны предпринять для изменения характера питания? Как совершить «неоцивилизационную революцию», чтобы выжить и быть достойным звания «Человека Разумного»?

Яков Маршак,

ученый, врач-биохимик, нарколог

От автора

Автор выражает благодарность Светлане Калинченко за проделанную работу по научной адаптации книги для российских читателей. Я знаю, насколько сильно она увлечена изучением инсулинорезистентности – генетического нарушения, которое возникает в результате неприспособленности организма к современным продуктам питания, производимых промышленным способом. И я бесконечно рад, что эта женщина, в которой сочетаются знания, авторитет и красота, смогла принять участие в работе над данным изданием, добавив ему еще большей точности. Поэтому я с большой настойчивостью призываю моих российских читательниц, с которыми я общаюсь во время своих визитов в Россию, поддержать мой проект, чтобы в ближайшей перспективе у них родился малыш со здоровой поджелудочной железой, а в долгосрочной – появилась возможность уменьшить появление на свет людей с такими нарушениями.

Доктор Пьер Дюкан

За время своей научной деятельности я разработал множество проектов, но тема, которую я намерен представить в этой книге, является, пожалуй, наиболее масштабной и актуальной как для вас, так и для меня. Эта тема тревожит меня, и я сделаю все возможное, чтобы доказать вам, насколько это важно.

Я надеюсь, что этот проект сумеет хотя бы немного изменить мир к лучшему и остановит эпидемию ожирения, которая приносит людям столько страданий.

Речь идет об особом режиме питания, который разработан с целью изменить сознание людей и объяснить им главное: то, на что мы намеренно или по

незнанию не обращаем внимания, представляет реальную угрозу всему человечеству и ставит под удар не только каждого из нас, но и наших потомков. По данным мировой статистики, этой угрозе уже подверглись два поколения. Если в послевоенные годы от избыточного веса страдали сотни миллионов людей, то сейчас их численность превышает два миллиарда. Эти цифры доказывают, что сегодня проблема избыточного веса и диабета актуальна как никогда.

Ожирение становится настоящим бедствием, которое отравляет и портит жизнь каждому второму взрослому жителю Западной Европы и, по самым мрачным прогнозам, способно привести к гибели 75 миллионов человек.

Мы должны изменить мир. В этой книге я часто упоминаю шесть месяцев. Значит ли это, что ровно через шесть месяцев после публикации моей новой книги с описанием проекта мир действительно станет другим? Конечно, нет. Однако:

• если каждая беременная женщина поверит, что то, чем она питается в период вынашивания, может коренным образом изменить жизнь ее ребенка;

• если она поймет, что значительная часть потребляемых продуктов небезопасна для ребенка, которого она носит под сердцем;

• если она осознает важность того режима питания, который я предлагаю в этой книге, –

тогда, я уверен, этот проект сумеет пробудить в женщинах великий материнский инстинкт и изменит жизнь и ситуацию с ожирением не только для нынешнего поколения, но и двух последующих.

В течение именно шести последних месяцев мать готовится произвести на свет новую жизнь. Она способна ради материнства отказаться от своего статуса потребителя и инстинктивно определить, что именно представляет риск для ее ребенка. Стоит отметить, что именно во время четвертого и пятого месяца беременности поджелудочная железа ребенка только формируется и учится вырабатывать инсулин.

Когда я порекомендовал разработанный мной режим питания одной из своих пациенток, находящейся на ранних сроках беременности, она произнесла фразу,

в которой невольно отразила самую суть моего проекта: «Вы предлагаете мне шесть месяцев питаться тем же, что и моя прабабушка». Шести месяцев беременности достаточно, чтобы осознать, что «план развития» ребенка в утробе матери был разработан природой в те времена, когда промышленное производство не существовало.

Мой проект

Проект, ставший основой этой книги, рождался медленно и, возможно, появился на свет с некоторым опозданием. Это объясняется тем, что всю свою жизнь я ежедневно помогал своим пациентам бороться с избыточной массой тела, ожирением и сахарным диабетом.

Я давно разочаровался в теории калорийности, так как убедился, что она малоэффективна. Важна не сама калория, а категория или питательное вещество, которое в ней содержится.

Многочисленные беседы с пациентами позволили мне понять, что большинство из них набирали вес за счет избыточного потребления быстрых углеводов или, как говорили раньше, «быстрых сахаров» с высоким гликемическим индексом, которые быстро усваиваются и в большом количестве поступают в кровь.

Со временем я разработал собственный метод, который позволял избавиться от этих «сахаров» в относительно короткий срок. Полученные результаты подтвердили, что проблема избыточного веса оказалась вполне разрешимой для людей с высокой мотивацией, то есть для тех, кто был готов отказаться от потребления этих «сахаров» в течение всего периода похудения.

Книги с описанием данного метода оказались очень востребованными среди широкой аудитории и распространили мои идеи по всему миру. Да, их прочли миллионы, но, как вы понимаете, читатель не значит пациент.

Если у читателя действительно есть готовность похудеть, то он обязательно почувствует мое искреннее желание помочь ему и сумеет не только сбросить

лишние килограммы, но и сохранить полученный результат.

Если человек недостаточно мотивирован, не обращается за консультацией к врачу и черпает информацию из сомнительных источников, то он рискует проиграть в неравной борьбе с лишним весом.

Во-первых, потому, что люди, которые толстеют и ненавидят себя за это, уже не могут обойтись без продуктов, которые и делают их толстыми.

Во-вторых, потому, что мощнейшее лобби производителей сахара и пшеничной муки (продуктов, способствующих набору веса) и поддерживающие их фармацевтические компании активно противодействуют всему, что может прямо или косвенно угрожать их благополучию. С рождения и до пятидесяти лет нас «заставляют» употреблять в пищу продукты промышленной переработки и, как следствие, толстеть. Тех, кто перешагнул пятидесятилетний рубеж и страдает от болезней, вызванных избыточным весом, лечат дорогостоящими лекарствами. Обычный человек не представляет всю власть производителей и их союзников и насколько мощную поддержку оказывают им средства массовой информации. Значит ли это, что пациенты, страдающие от избыточного веса, безнадежны и следует отказаться от помощи им? Нет, нет и еще раз нет!

Последствия избыточного веса, ожирения и диабета 2-го типа обратимы и поддаются коррекции только одним способом: правильным режимом питания.

Все иные решения, помимо режима сбалансированного питания (и те, что его отвергают, и те, что призывают «прислушаться к своему организму»), есть не что иное, как обман, нацеленный на то, чтобы отвлечь человека от поставленной цели. Осознавая свое бессилие, я стал искать способ обойти это препятствие и достичь цели другим путем. Так постепенно, переходя от одного элемента к другому, я выстроил свой проект, который изложил в этой книге.

Как все начиналось?

Я родился практически в то же время, что и проблема ожирения. Мое изучение медицины началось в тот момент, когда во Франции был зарегистрирован первый миллион людей с избыточным весом. Позже, подбирая режим питания своим пациентам, я ежедневно получал доказательства того, что им относительно легко удавалось похудеть. Я стал свидетелем кризиса, который приобрел размах эпидемии и поразил 27 миллионов французов. Наблюдая за этим явлением, которое охватило все человечество, я не мог понять целый ряд волновавших меня моментов.

Первый из них – увеличение веса новорожденных – послужил отправной точкой для начала исследований западноевропейских новорожденных. Это было отмечено более тридцати лет назад, в период между 1970-м и 2000-м, но в последнее время его значимость существенно возросла.

В 1970 году масса тела новорожденного варьировалась в пределах 3 кг, а вес свыше 3,5 кг приближался к границам избыточного. Сегодня вес 3,5 кг при рождении считается нормой, и только вес более 4 кг позволяет считать младенца крупным.

Как объяснить отмечающийся в последнее время большой вес при рождении, если известно, что в период внутриутробного развития плод пассивен и живет за счет того, чем питается мать? Единственной логичной и научно обоснованной причиной является изменение питания матери, которое отмечается на всей планете. Действительно, сегодня беременная женщина может есть меньше, чем раньше, но качество питания стало намного хуже. За последние сорок лет появилась совершенно новая категория продуктов питания. Это промышленно переработанные продукты, подвергшиеся различного рода обработке, концентрированные и рафинированные до того, что превращаются в так называемые инвазивные (быстрые) углеводы, поскольку они перевариваются и усваиваются с молниеносной быстротой.

Вторым взволновавшим меня моментом стали невероятная интенсивность и скорость набора веса. Постепенное превышение нормы массы тела началось в 50-х годах прошлого века, однако в начале 70-х сократилось, вероятно, для того, чтобы сорок лет спустя проблема избыточного веса затронула четверть населения планеты. Мысль о том, что эта отрицательная динамика объясняется исключительно сочетанием малоподвижного образа жизни с непомерным

обжорством, приводящим к чрезмерному потреблению калорий при их низком расходовании, кажется мне недопустимой.

Третий момент – появление у детей и подростков диабета 2-го типа, который раньше считался прерогативой людей зрелого возраста. Эта необычная ситуация особенно характерна для стран с развивающейся экономикой, где культура питания претерпела существенные изменения. Так, например, согласно цифрам, приведенным в журнале, выпускаемом международной ассоциацией по изучению ожирения[1 - Речь идет о журнале Obesity Reviews, выпускаемом организацией Association Internationale pour l’etude del’obesite, сокращенно – IASO. – Прим. ред.], число китайских детей, страдающих от диабета 2-го типа, в четыре раза превышает количество юных американцев с тем же диагнозом. Более того, детский диабет 2-го типа отмечается даже у малышей, что объясняется двукратным увеличением количества людей, страдающих ожирением. Как объяснить тот факт, что у каждого шестого ребенка в возрасте пяти лет имеется ожирение, если первые признаки этой патологии можно заметить гораздо раньше – в два-три года? Согласитесь, что такую кроху трудно обвинить в обжорстве и малоподвижном образе жизни.

Четвертым моментом стала констатация увеличения случаев гестационного сахарного диабета. Речь идет о диабете, возникающем у женщин, у которых до беременности никогда не повышался уровень глюкозы (сахара) в крови. Чаще всего гестационный диабет развивается у женщины после 20-й недели беременности. Как известно, плацента вырабатывает гормоны, сохраняющие беременность (так называемые гормоны беременности). Некоторые из них, такие как эстроген, кортизол и плацентарный лактоген, обладают эффектом, блокирующим действие инсулина, вследствие чего возникает состояние, которое врачи называют инсулинорезистентностью (снижение восприимчивости тканей к инсулину). Чтобы поддерживать сахар крови в пределах нормы, поджелудочной железе беременной женщины приходится вырабатывать большее количество инсулина. Если она не справляется с повышенной нагрузкой, то возникает относительный дефицит инсулина с последующим развитием гестационного сахарного диабета, который обычно исчезает после родов. Вполне вероятно, что это явление, способствующее накоплению жира, дает организму определенные преимущества и обеспечивает защиту беременности в условиях дефицита инсулина. Однако включение в продукты питания переработанных быстрых сахаров, отмечаемое в последние годы, и соответственно потребление их беременными женщинами не позволяет поджелудочной железе матери контролировать уровень сахара в крови.

Это подтверждается тем, что число женщин, страдающих гестационным диабетом, значительно варьируется в зависимости от страны и культуры. Например, если сегодня показатель распространения этого заболевания во Франции колеблется от 6 % до 10 %, то в США, где, как известно, доля потребления сахара выше, он может достигать 18 %.

Среди многочисленных последствий гестационного диабета следует отметить высокий риск рождения ребенка с избыточным весом. Если женщина страдает обычным или гестационным диабетом, избыточный запас глюкозы накапливается в организме плода, преобразуясь в жир. У детей с избыточным подкожно-жировым слоем существует риск повреждения плечевых костей в процессе родов. Кроме того, у таких новорожденных поджелудочная железа вырабатывает повышенное количество инсулина, чтобы утилизировать поступившую от матери глюкозу. Поэтому у них может наблюдаться пониженный уровень сахара крови. Также у таких детей повышается риск развития дыхательных расстройств, в будущем у них возрастает вероятность ожирения и диабета 2-го типа.

И наконец, пятый момент – избыток инсулина. Несколько лет назад появилось новое понятие, объединяющее диабет 2-го типа и ожирение – диабетоожирение. Оказалось, что эти состояния, ранее считавшиеся разными заболеваниями, имеют общую причину. Этой причиной является избыточная секреция инсулина, то есть избыток инсулина, вырабатываемого поджелудочной железой, чтобы справиться с колоссальным поступлением быстрых сахаров.

Каждый из этих пяти моментов казался мне необъяснимым. Собранные воедино и сгруппированные соответствующим образом, они стали той загадкой, которую мне захотелось решить. Но для этого нужно было найти связь между этими явлениями.

Когда я стал вносить в компьютер информацию, взятую из историй болезни своих пациентов, и формировать из них базу данных, я получил прекрасную возможность разбить их на группы по общим признакам.

Тщательное изучение данных позволило выявить связь между пищевыми предпочтениями моих беременных пациенток и весом их детей при рождении. Помимо этого, изучая истории болезни женщин, которых я наблюдал достаточно

долго, я смог отследить изменение веса их детей от момента рождения до подросткового возраста. Во время этой работы я не открыл для себя ничего важного или нового, однако имеющихся данных оказалось достаточно для того, чтобы мне захотелось обратить особое внимание на беременность.

Охваченный любопытством, исследовательским азартом и стремлением разобраться и понять, я открыл для себя эпигенетику – отрасль научных знаний, которая совершила коренной переворот в генетике. Именно эпигенетика положила конец моим сомнениям и позволила найти ответ на волновавшие меня вопросы.

В чем заключается революционность эпигенетики? В том, что вопреки общепринятому мнению генетическая программа может меняться под давлением новой среды, в которой она развивается, то есть взаимодействовать со своим окружением при формировании фенотипа.

Считалось, что набор генов, с которым мы рождаемся, необратимо определяет нашу жизнь. Однако теперь известно, что гены можно «включать» и «выключать», «добавлять» или «убавлять».

За все время существования человека как биологического вида генетическая программа породила 8000 поколений людей, которые, как и все млекопитающие, развивались в материнской матке. У первых 7998 поколений (то есть до 60–70-х гг. прошлого века) ассортимент продуктов питания беременной женщины варьировался в зависимости от времени года или места проживания, но никогда не содержал того, что сегодня мы называем быстрыми углеводами или быстрыми сахарами.

Впервые эти продукты начали использоваться в США в 60–70-х гг., и с тех пор их производство и потребление неуклонно увеличивается.

Опираясь на открытия эпигенетики, я предположил, что новый режим питания, сформировавшийся в 70-х годах, не предусмотрен генетической программой человека как биологического вида, а потому вызывает определенный сбой в организме. Прежде всего изменения затрагивают работу поджелудочной железы и продукт ее секреции – инсулин. Если мать планирует придерживаться подобного режима питания в кратко- или среднесрочной перспективе, то в ее организме произойдет серьезный сбой, который за девять месяцев

внутриутробного развития неминуемо отразится на ребенке.

Питание с преобладанием быстрых углеводов может повлиять на поджелудочную железу плода и нарушить ее развитие.

Здесь на первый план снова выступает эпигенетика, о которой еще двадцать лет назад никто не знал. Поджелудочная железа секретирует больше инсулина, что, в свою очередь, увеличивает вес плода, который появляется на свет с гораздо большей массой тела, чем ожидалось. Но самое неприятное заключается не в большом весе ребенка, а в том, что он рождается с «поврежденной» поджелудочной железой, которая навсегда остается наиболее уязвимым органом.

Одна из основных функций поджелудочной железы заключается в контроле уровня глюкозы в крови, который повышается за счет продуктов, содержащих углеводы. Когда этот показатель превышает 7,8 ммоль/л, возникает опасность для всех органов, и тогда поджелудочная железа реагирует секрецией инсулина, который поддерживает уровень глюкозы в крови в пределах 5,5 ммоль/л, что прекрасно переносится организмом. Поджелудочной железе и ее главному оружию поддержания уровня глюкозы – инсулину – придется выполнять эту обязанность на протяжении всей жизни.

В условиях натурального хозяйства и до 60-х годов продуктов с быстрыми сахарами практически не было, поэтому они попадали в организм беременной женщины в очень малых дозах, и ребенок рождался с весом около 3 кг и нормальной поджелудочной железой.

Сегодня, когда мать, как и все население планеты, потребляет огромное количество новых продуктов, поджелудочная железа ребенка, которого она вынашивает, слишком рано сталкивается с избыточным содержанием глюкозы в их общей крови.

Поджелудочная железа малыша становится более уязвимой, на это может указывать ряд признаков:

• избыточный вес при рождении;

• сохранение в течение всей жизни тенденции к избыточному весу, что может проявиться как в детском или подростковом возрасте, так и позже – в любом случае масса тела будет выше нормы;

• преждевременное появление прогрессирующей потери чувствительности к инсулину и инсулинорезистентность.

Для предотвращения этой угрозы я разработал проект, который представлен в этой книге. Он предназначен для того, чтобы показать вам, как можно избежать подобного опасного сценария.

Вы удивитесь тому, насколько легко реализовать мою методику без особой диеты, а потому, я уверен, она вас не разочарует.

Мой проект способствует развитию материнского инстинкта, предоставляя матери возможность преподнести своему ребенку самый лучший и волшебный подарок – подарить ему здоровое будущее.

Должен сказать, что все приведенные в книге доказательства эффективности моей методики являются результатом работы огромного научного коллектива. Чтобы убедиться в обоснованности моей методики, мне пришлось воспользоваться сотнями тысяч исследований, научных работ, обследований, исследований и наблюдений, которые провели ученые всех континентов.

Первая глава рассказывает о триаде: избыточный вес – ожирение – диабет 2-го типа. Вам необходимо осознать, насколько серьезен противник, в конце своей книги я дам вам советы, как противостоять этому врагу в период беременности и не позволить ему нанести вред вашему будущему ребенку.

Во второй главе речь пойдет о глубинных и скрытых причинах ожирения, о ее психологической, ментальной и социальной составляющей. Как вы заметили, люди всегда говорят о том, как они толстеют, но никогда не говорят почему.

Третья глава раскрывает особенности строения и функционирования поджелудочной железы, причем не только вашей, но и вашего ребенка, которого вы носите под сердцем и который развивается день ото дня.

Как я уже говорил, размах эпидемии ожирения объясняется не только тем, что люди стали больше есть и меньше двигаться. Интенсивность этого процесса объясняется рождением детей с уже модифицированной поджелудочной железой, что способствует быстрому и неуклонному увеличению количества людей, страдающих этой патологией. Для того чтобы постичь мою основную мысль и получить возможность жить здоровым, необходимо понять, как развивается и функционирует этот орган.

Четвертая глава посвящена человеку как биологическому виду и его генетике. У всех известных на сегодняшний день видов генетическая программа обусловливает склонность к определенным продуктам не только с точки зрения питания и физиологии, но и в поведенческом плане. Какие продукты были всегда и везде, каких было больше, а каких меньше? Потребление каких продуктов меняет нас как биологический вид?

В пятой главе представлен мой главный аргумент – наука эпигенетика. Она привела в восторг международное сообщество, покорила меня своей смелостью и убедительностью, и я постараюсь рассказать вам о ней просто и доходчиво. Ваш материнский инстинкт и здравый смысл станут моими надежными союзниками, которые не позволят вам не остаться равнодушной и заставят прислушаться к моим доводам. Понимание и принятие представленной здесь информации будет полезно не только вашему будущему ребенку, но и вам самой.

Трансформированные в результате физико-химической обработки сахара еще менее естественны для человека, чем белый или любой другой сахар. Более того, есть другой, еще более быстрый углевод – это белая мука, которая, попадая в желудочно-кишечный тракт, провоцирует усиленную выработку инсулина.

Современная белая мука ничуть не похожа на ту цельную муку грубого помола, которая была пятьдесят лет назад. Учтите, что сегодняшняя мука грубого помола – это мука, к которой добавлены отруби. Однако, как только такая смесь

попадает в желудок, она распадается, и белая мука, которая усваивается гораздо быстрее, чем отруби, попадает в кровь. Поэтому изделия из муки грубого помола столь же опасны, как и из белой муки. Разница между белой мукой и настоящей мукой грубого помола такая же, как между фруктовым соком и цельным фруктом.

В шестой главе я познакомлю вас с практической стороной моего проекта и мерами, которые удивят вас своей простотой. Я уверен, что вы значительно опередите меня на пути к победе.

Я хотел бы вас заверить с самого начала, что мои советы и рекомендуемые продукты не представляют никакой опасности ни для вас, ни, что самое важное, для вашего будущего ребенка. Наоборот, они будут исключительно полезны для вашего общего здоровья.

Глава 1

Враг с тремя головами: избыточный вес – ожирение – диабет 2-го типа

Избыточный вес наступает с такой скоростью и влечет за собой такие последствия, что его уже невозможно скрыть за пышностью форм, которые исстари являлись предметом женского кокетства. Быть толстым считалось признаком богатства, власти, авторитета и весомости в прямом смысле слова.

Сегодня лишний вес стал патентованным убийцей, первой опасностью, которая угрожает цивилизованному человеку. Как объяснить этот феномен, его связь с тем временем, когда он возник, и причины столь быстрого распространения?

Во Франции накануне Второй мировой войны насчитывалось примерно 100 000 человек, страдающих избыточным весом и ожирением. Однако в 1960 году их численность перевалила за миллион.

В 2009 году во всем мире было зарегистрировано уже 27 миллионов человек с избыточным весом, в том числе 7 миллионов людей с ожирением, чья продолжительность жизни сократилась на 9 лет. При этом Франция – одна из стран, которые лучше всех сопротивляются этому бедствию.

Чаще всего это объясняют тем, что количество потребляемых калорий значительно превышает их расходование. Однако подобное объяснение отнюдь не проясняет ситуацию, так как отвечает лишь на вопрос «КАК набирается лишний вес?», но не поясняет «ПОЧЕМУ?».

Действительно, почему? Цель этой книги – показать и научно доказать, что если в настоящий момент вы готовитесь стать матерью, то обладаете всеми полномочиями самым решительным образом не допустить избыточного веса у своего будущего ребенка.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

Речь идет о журнале Obesity Reviews, выпускаемом организацией Association Internationale pour l’etude del’obesite, сокращенно – IASO. – Прим. ред.

Купить: https://tellnovel.com/ru/per-dyukan/60-samyh-vazhnyh-dney-vashey-beremennosti-kak-pitatsya-buduschey-mame-chtoby-zaschitit-zdorove-rebenka-kupit

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить