

**КИШЕЧНИК
ДОЛГОЖИТЕЛЯ**

АЛЕКСЕЙ МОСКАЛЁВ



КИШЕЧНИК
ДОЛГОЖИТЕЛЯ



МОСКВА
2019

УДК 615.874

ББК 51.230

М82

Художественное оформление *Д. Изотова*

В оформлении обложки
использован фрагмент картины «Лето» (1573)
художника *Джузеппе Арчимбольдо* (1526–1593)

Москалев, Алексей Александрович.

М82 Кишечник долгожителя : 7 принципов диеты, замедляющей старение / Алексей Москалев. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Эксмо, 2019. — 288 с.

ISBN 978-5-04-100195-7

Книга о здоровом рационе, роли природных ресурсов, которые мы, при содействии микрофлоры нашего пищеварительного тракта, способны получать из пищи, что в конечном счете может продлить нашу активную жизнь до 50%.

Бактериальная микрофлора нашего кишечника вносит свой вклад в долголетие или, наоборот, в развитие хронических заболеваний (от воспаления кишечника, ожирения, сахарного диабета до ухудшения работы мозга с возрастом).

Каким способом поддерживать полезную микрофлору и не допускать развития вредной?

Как обрести кишечник долгожителя?

Как правильная диета помогает противостоять развитию патогенной микрофлоры и стимулировать благоприятную?

Какие продукты питания ускоряют наше старение, а какие его замедляют?

Как их лучше сочетать, чтобы дольше оставаться молодым и прожить долгую и счастливую жизнь?

УДК 615.874

ББК 51.230

© Москалев А., 2019

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-100195-7

Оглавление

Предисловие	7
Глава 1. КАК УСТРОЕНА ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА?	21
Глава 2. КАК ОБРЕСТИ КИШЕЧНИК ДОЛГОЖИТЕЛЯ, ПОДРУЖИВШИСЬ С ЕГО ОБИТАТЕЛЯМИ?	41
Глава 3. МЕНЬШЕ ЕШЬ – ДОЛЬШЕ ПРОЖИВЕШЬ ...	57
Глава 4. КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМЫ СВОЕГО ПИЩЕВАРЕНИЯ?	74
Глава 5. КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ БОЛЕЗНИ С ПОМОЩЬЮ ДИЕТЫ?	100
Глава 6. КАК ПИТАТЬСЯ ТАК, ЧТОБЫ ОБМАНУТЬ СТАРЕНИЕ?	189
Глава 7. ЭКОЛОГИЯ ПИТАНИЯ	262
ПРОГРАММА «СЕМЬ ПРИНЦИПОВ ПИТАНИЯ ДОЛГОЖИТЕЛЯ»	270
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ, ОСНОВАННОЕ НА 7 ПРИНЦИПАХ ДИЕТЫ ДОЛГОЖИТЕЛЯ	277
Заключение	283

Предисловие

Довольно часто мы слышим призывы к здоровому питанию, однако у каждого свои представления о том, что это такое. В этой книге я постараюсь обосновать свою точку зрения.

Расчеты показывают, что достаточно начать вести здоровый образ жизни (не курить, регулярно двигаться и здорово питаться), чтобы прибавить 18 лет к жизни. Среднестатистический человек, «переключившись» на ведение здорового образа жизни в среднем возрасте (отказ от курения, злоупотребления алкоголем, красным мясом, цельным молоком, кратно увеличив потребление цельнозерновых и некрахмалистых овощей, занимаясь физкультурой и обеспечивая здоровый сон и стресс-менеджмент), сможет в среднем прожить 86 лет.

Напротив, питание высококалорийными продуктами с низкой пищевой ценностью повышает

КИШЕЧНИК ДОЛГОЖИТЕЛЯ

риск сразу нескольких заболеваний, в том числе опухолевых. Употребление пищи с высокой долей насыщенных жиров может вызвать токсичную для печени и поджелудочной железы концентрацию в крови свободных жирных кислот.

У всех нас и особенно у детей есть врожденное предпочтение сладкого вкуса. Поэтому так нелегко отказаться от лишнего десерта. В то же время сахаросодержащие напитки и свободные сахара увеличивают риск избыточного веса, ожирения и кариеса зубов, легко могут привести к уменьшению разнообразия диеты и могут быть связаны с повышенным риском сахарного диабета 2 типа, сердечно-сосудистых заболеваний и других последствий для здоровья. Термин «свободные сахара» включает все простые легкоусвояемые сахара, добавленные к пищевым продуктам или напиткам при их приготовлении, а также легко усвояемые сахара, естественно присутствующие в меде, сиропах, фруктовых соках. Природные сахара в целых плодах и лактоза, естественно присутствующая в материнском молоке или детской смеси, коровьем/козьем молоке и несладкие молочные продукты не относят к свободным сахарам. Сахара предпочтительно следует потреблять как часть основного блюда и в натуральной

ПРЕДИСЛОВИЕ

форме, например несладкие молочные продукты и свежие фрукты.

Вышесказанное касается не только глюкозы и сахарозы. Потребление продуктов питания и напитков с высоким содержанием фруктозы (подслащенные фруктозным сиропом продукты и напитки, сироп агавы, кристаллическая фруктоза и яблочный сок) способствует возникновению в кишечнике соединений, обуславливающих воспаление.

Воспалению содействует и ежедневное употребление больших количеств красного мяса, жирных молочных продуктов и яиц. Воспаление лежит в основе практически всех хронических заболеваний и ускоряет процессы старения.

Каким образом эти продукты влияют на здоровье, мы еще знаем недостаточно. Однако известно, что компонент красного мяса и субпродуктов N-гликолилнейраминовая кислота воспринимается организмом человека как чужеродный агент. Она атакуется иммунной системой, вызывая воспаление и увеличивая риск сердечно-сосудистых заболеваний и опухолей. Животный белок вызывает избыток гормона инсулиноподобного фактора роста IGF-1, что связано с повышенным риском рака. Карнитин и холин из

КИШЕЧНИК ДОЛГОЖИТЕЛЯ

мяса и яиц преобразуются кишечными бактериями в воспалительное соединение ТМАО, которое способствует сердечно-сосудистым заболеваниям. Легкоусвояемое гемовое железо из красного мяса может обуславливать избыток свободного железа в организме, которое является сильным окислителем и способствует сердечно-сосудистым заболеваниям и болезни Альцгеймера. Омега-6 арахидоновая кислота из животных продуктов также способствует воспалению. При переработке и приготовлении мяса нередко возникают канцерогенные соединения, такие как гетероциклические амины, полициклические ароматические углеводороды и N-нитрозо-соединения.

Аминокислоты в организме не запасаются, их избыток сопровождается усиленным распадом этих молекул с образованием токсичного аммиака. Кроме того, белки, поступающие в пищеварительный тракт с избытком, подвергаются переработке гнилостными микробами с образованием токсичных индола, скатола и др.

Метионин — незаменимая аминокислота, она должна присутствовать в ежедневном рационе. Она есть как в животных, так и в растительных белках. В животных ее просто больше. Однако

ПРЕДИСЛОВИЕ

ее избыток повышает смертность животных на экспериментальных диетах с высокой долей метионина, от червей и мух до млекопитающих. Напротив, ограничение метионина до необходимого минимума продлевает жизнь, индуцируя утилизацию внутриклеточного мусора через аутофагию.

Мясо — источник большого количества разветвленных аминокислот, которые способствуют инсулинорезистентности и метаболическому синдрому (гипертонии, ожирению, сахарному диабету 2 типа).

Существуют клеточные механизмы, где избыток холестерина, который приходит в толстый кишечник с жирной животной пищей, стимулирует деление клеток кишечного эпителия, что обуславливает риск опухолевых процессов.

Более высокое потребление белка животного происхождения содействует увеличению веса. Сахар и мясо имеют аналогичные корреляции с показателями ожирения. Этот результат свидетельствует о том, что регулярное употребление мяса благоприятствует ожирению в той же степени, что и доступность сахара.

Напротив, источники растительного белка ассоциируются с улучшением здоровья: например,

КИШЕЧНИК ДОЛГОЖИТЕЛЯ

семена и орехи уменьшают риск сердечно-сосудистых заболеваний и связаны с долголетием, а богатые микроэлементами и волокнами бобовые соотносят с лучшим артериальным давлением, холестерином, массой тела, чувствительностью к инсулину и повышенной продолжительностью жизни. Одна ежедневная порция орехов, как показали опросники около 125 тысяч пациентов, препятствует набору лишнего веса и риску сердечно-сосудистых заболеваний.

Может возникнуть ощущение, что я призываю всех быть вегетарианцами. Вовсе нет. Умеренное потребление белого мяса, рыбы и морепродуктов необходимо. Тщательные исследования показывают, что нет существенного различия в смертности от всех причин среди вегетарианцев по сравнению с невегетарианцами. Строгие вегетарианцы испытывают недостаток цинка, витамина D и витаминов группы B. Особенно это касается B₁₂, необходимого для здоровья нервной системы и кроветворения. У вегетарианцев хуже обстоят дела с аллергиями, плотностью костей и состоянием волос.

Питание должно быть разнообразным по принципу «всего по чуть-чуть». Анализ на скрытые аллергии, как правило, выявляет реакцию на

ПРЕДИСЛОВИЕ

те продукты, которые мы переедаем либо едим слишком часто. Поэтому никаких монодиет.

Несмотря на распространенное мнение, эпидемиологические данные и модельные эксперименты показывают, что «диета долгожителя» — это не мало углеводов и много белков, а совсем наоборот. Активному долголетию способствует рацион, в котором не менее 50% калорий приходится на углеводы (в основном медленноусвояемые), около 10% — белки и 35% — жиры (большая часть из которых — моно- и полиненасыщенные).

Нарушение кишечной микрофлоры, например вследствие приема курса антибиотиков или питания с низким содержанием пищевых волокон, повышает риск ожирения, сахарного диабета 2 типа, воспалительных заболеваний кишечника, раздражительности, аутизма, аллергий и аутоиммунных заболеваний. Чем меньше разнообразие кишечной микрофлоры, тем жёстче артерии и выше риск сердечно-сосудистых заболеваний. У 100-летних долгожителей с хорошим здоровьем, как правило, такой же кишечный микробиом, как и у людей в возрасте 30 лет. Нормализация кишечной микрофлоры — путь к устранению повышенной проницаемости

КИШЕЧНИК ДОЛГОЖИТЕЛЯ

кишечника и профилактика аутоиммунных расстройств.

Диета, близкая к палеолитической или средиземноморской, снижает риск смертности от всех причин. Наиболее эффективной оказалась средиземноморская диета. Напомню, палеолитическая диета свойственна древним людям, охотникам и собирателям до появления сельского хозяйства. Структура этой диеты характеризуется преимущественно растительной пищей, с широким разнообразием фруктов, орехов и овощей. Она также может включать в себя постное мясо (желательно белое), рыбу и отличается низким содержанием молочных продуктов, зерновых, сахара и соли. Средиземноморская похожа на палеолитическую, но допускает умеренное потребление зерновых, кисломолочных продуктов и алкоголя.

Всемирный фонд исследований рака и Американский институт исследований рака выпустили рекомендации по снижению рисков опухолевых заболеваний:

- поддерживайте здоровую массу тела (индекс массы тела менее 25)
- регулярно занимайтесь физической активностью

ПРЕДИСЛОВИЕ

- ешьте цельнозерновые, овощи, фрукты и бобовые
- ограничьте фастфуд
- ограничьте красное и переработанное мясо
- ограничьте сладкие напитки
- ограничьте потребление алкоголя
- не надейтесь на биодобавки.

Наибольшее количество смертей от сердечно-сосудистых заболеваний, связанных с диетой, вызвано высоким уровнем потребления поваренной соли, низким содержанием в рационе орехов и семечек, овощей и фруктов, рыбы, высоким — глубокопереработанного мяса и подслащенных напитков.

Известно, что при переходе на здоровое питание с глубокопереработанной пищи (например, фастфуда или рафинированных продуктов — хлеба, макарон, сладостей) у людей наблюдаются симптомы, напоминающие ломку, что делает изменение пищевых пристрастий нелегким делом. Однако осознанность выбора стиля питания и установка на небольшие изменения, постановка конкретных ежедневных задач являются более эффективными, чем обреченная на провал попытка в корне поменять свою жизнь «завтра» или «с понедельника».