

УДК 641+613.2  
ББК 51.230  
П40

Sucre, gras et sel

Laurence Plumey

© 2019 Éditions Eyrolles, Paris, France

Перевод с французского *Анны Жалбы*

**Плюме, Лоранс.**

П40 Сахар, жир, соль : как оставаться здоровым и не набирать вес / Лоранс Плюме; [перевод с французского Анны Жалбы]. — Москва : Эксмо, 2020. — 272 с. — (Кулинария. Вилки против ножей).

ISBN 978-5-04-108980-1

Сегодня пищевое изобилие преследует нас повсюду, а навязчивее всего рекламируется именно то, что понравится любому. Из-за недостатка знаний человек выбирает неправильные продукты, ест импульсивно и часто в избытке или реагирует слишком жестко, когда понимает, что его здоровье страдает, и радикально исключает из рациона все подряд. Для такого человека единственное решение — ограничение и следующее за ним разочарование.

Для тех, кто хочет получать наслаждение от еды, оставаясь при этом здоровым, автор представляет в книге свой метод обучения, проверенный на тысячах пациентов, и систему правильной дозировки трех ингредиентов — соли, сахара и жира.

**УДК 641+613.2  
ББК 51.230**

ISBN 978-5-04-108980-1

© ИППугов, перевод, предисловие, верстка, оформление, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ВИЛКИ ПРОТИВ НОЖЕЙ

Плюме Лоранс

САХАР, ЖИР, СОЛЬ

КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ И НЕ НАБИРАТЬ ВЕС

Научный редактор *Лидия Ионова*  
Редактор *Надежда Кузнецова*  
Обложка *Юлия Анохина*  
Макет, верстка *Антон Бельтиков*  
Корректор *Наталья Лазариди*  
Препресс *Антон Бельтиков*  
Технический редактор *Тамара Анохина*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 20.08.2020. Формат 70x100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 22,04.

Тираж экз. Заказ




16+

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

**ХЛЕБ\*СОЛЬ**

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

   [breadsalt.publisher](https://www.breadsalt.publisher)

ISBN 978-5-04-108980-1



9 785041 089801 >

**book 24.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКМО-АСТ»

В электронном виде книги издательства Вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
единый поиск для всех



# *Благодарности*

Я бесконечно благодарна всем тем людям, которые любят меня и заботятся о моем благополучии:

- Сэму, моему замечательному супругу, и нашему сыну Максиму. Вы — мой ежедневный источник радости, гармонии, спокойствия и вдохновения. Спасибо!
- Моей любимой маме, которая всегда внимательна ко всему и просто полна любви к этому миру.
- Моему отцу, который слишком рано нас покинул, но по-прежнему остается рядом с нами.
- Моей сестре Веронике, настоящему бойцу, всегда полной жизни и энергии. Спасибо!
- Моему старому другу Сержу, сильному и мужественному несмотря ни на что!
- Моему другу Бернару, на которого я всегда могу положиться.
- Всем остальным моим родным и друзьям, с кем я недостаточно часто вижу из-за увлеченности работой и своим любимым делом.
- Моим пациентам и ученикам, мне посчастливилось делиться с вами знаниями, и вы, я думаю, это высоко цените...
- Домино, который был со мной каждый час написания этой книги.

И, конечно же, каждому из вас, читатели, большое спасибо, что вы со мной! Я пишу именно ради вас, ради счастья от процесса написания и возможности передавать свой опыт, но также ради того, чтобы заслужить вашу любовь и доверие.

# Содержание

Благодарности ..... 5

**Введение** ..... 11

**ЧАСТЬ 1. САХАР** ..... 13

## **Глава 1. ПОЛАКОМИТЬСЯ ИЛИ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?**

**Все любят сахар** ..... 15

**Сахара и их производство** ..... 18

Производственный процесс ..... 18

Различные виды сахара ..... 19

**Сахароза, глюкоза, фруктоза, лактоза:**

**у каждой своя роль и свой источник** ..... 23

Сахароза ..... 23

Глюкоза ..... 24

Фруктоза ..... 26

Лактоза ..... 27

**Как подсчитать потребление сахара** ..... 29

Сахарная ценность продуктов ..... 29

Ежедневное потребление сахара ..... 32

**Правильная дозировка** ..... 33

Какое место занимает сахар в рационе и какое значение имеет для здоровья ... 33

Правильная дозировка в зависимости от возраста и образа жизни ..... 34

## **Глава 2. СЛАДКИЕ ПРОДУКТЫ**

**Мед и другие продукты пчеловодства** ..... 39

Мед и его секреты ..... 39

Мед и триглицериды ..... 42

Прополис ..... 42

Пыльца ..... 43

Медовуха ..... 43

**Джем и другие сладости** ..... 43

К вопросу питательности ..... 44

Вопрос о варенье с меньшим содержанием сахара ..... 45

Желирующие вещества ..... 45

**Шоколадно-ореховая паста** ..... 47

Знаменитая Nutella® ..... 47

Расшифруем данные на упаковке ..... 48

Правильное потребление шоколадно-ореховой пасты ..... 50

**Печенье и пирожные** ..... 51

Печенье — спутник на всю жизнь ..... 51

Виды печенья ..... 51

Ваше потребление печенья и пирожных . . . . .	53
Печенье и ваше здоровье . . . . .	53
<b>Выпечка . . . . .</b>	<b>56</b>
Круассаны . . . . .	56
Французские булочки с шоколадом . . . . .	56
Булочки (улитки) с изюмом . . . . .	57
Сдобный хлеб . . . . .	57
Булочки бриошь . . . . .	57
Венский хлеб . . . . .	58
<b>Хлопья для завтрака . . . . .</b>	<b>59</b>
Потребление во Франции . . . . .	59
Различные категории хлопьев для завтрака . . . . .	59
Зерновые хлопья и ваше здоровье . . . . .	62
<b>Мороженое, десерты с мороженым и сорбеты . . . . .</b>	<b>65</b>
Все их обожают . . . . .	65
Домашнее мороженое против промышленного . . . . .	65
Сорбеты . . . . .	66
Мороженое и десерты на его основе . . . . .	66
Эскимо . . . . .	67
От «классического» мороженого до «современного» . . . . .	67
Мороженое и ваше здоровье . . . . .	68
<b>Шоколад . . . . .</b>	<b>70</b>
Почему же он нам так нравится? . . . . .	70
Секреты изготовления шоколада . . . . .	70
Пищевая ценность шоколада . . . . .	72
Шоколад и ваше здоровье . . . . .	76
<b>Конфеты и кондитерские изделия . . . . .</b>	<b>78</b>
Милая слабость детей... и взрослых . . . . .	78
Состав конфет и кондитерских изделий . . . . .	79
Обзор конфет и сладостей . . . . .	81
<b>Сладкие напитки . . . . .</b>	<b>89</b>
Вода, необходимая для организма . . . . .	89
Фруктовые соки . . . . .	90
Нектары . . . . .	91
Смузи . . . . .	92
Фруктовые напитки, или «Ложные друзья» . . . . .	92
Газированные напитки . . . . .	92
Ароматизированная вода . . . . .	98
Ароматизированное молоко . . . . .	100
<b>Сладкие десерты . . . . .</b>	<b>101</b>
Рисовый пудинг и манная лепешка . . . . .	101
Шоколадный (или ванильный) крем . . . . .	101
Ванильные или шоколадные фланы . . . . .	101
Крем-брюле и шоколадный мусс . . . . .	102
Молочные десерты . . . . .	102

*10 золотых правил для того, чтобы не есть слишком много сладкого . . . . .103*

**Глава 3. УДОВОЛЬСТВИЕ ИЛИ ЗДОРОВЬЕ?**

<b>Жир в организме человека в разном возрасте</b> .....	<b>107</b>
Период роста и развития. ....	107
Взрослые: жир у мужчин и у женщин .....	108
Индекс массы тела: ориентиры. ....	109
<b>Наши собственные жиры и жиры из продуктов питания</b> .....	<b>111</b>
Давайте разберемся .....	111
Путь жира в вашем организме .....	112
Функции жира в организме. ....	113
<b>Правильная дозировка жира</b> .....	<b>115</b>
<b>Потребление жира во Франции</b> .....	<b>118</b>
<b>Насыщенные жиры</b> .....	<b>119</b>
Распространенные заблуждения .....	119
Роль насыщенных жиров в организме .....	119
Правильные и неправильные насыщенные жиры .....	120
Источники насыщенных жиров .....	121
Правильная дозировка насыщенных жиров .....	121
<b>Мононенасыщенные жиры (омега-9)</b> .....	<b>124</b>
Преимущества оливкового масла .....	124
Роль омега-9 в организме .....	124
Правильная дозировка омега-9 .....	125
<b>Полиненасыщенные жиры</b> .....	<b>126</b>
Семейство омега-6 .....	126
Семейство жиров омега-3 .....	126
<b>Пищевой холестерин</b> .....	<b>131</b>
Расставим все точки над «и» .....	131
Роль холестерина в вашем организме .....	131
Полезный и вредный холестерин .....	132
Ваш уровень холестерина .....	134
<b>5 веских причин избегать потребления слишком жирной пищи</b> .....	<b>137</b>

**Глава 4. ЖИРНЫЕ ТЕЛА, ИЛИ ВИДИМЫЕ ЖИРЫ**

<b>Сливочное масло</b> .....	<b>140</b>
Сливочное масло и его вариации .....	140
Состав и пищевая ценность .....	141
Как правильно потреблять сливочное масло .....	143
Правильная дозировка сливочного масла .....	143
<b>Сливки и сметана</b> .....	<b>145</b>
Секреты производства .....	145
Пищевая ценность .....	147
Правильная дозировка сливок и сметаны .....	148

<b>Животные жиры</b> . . . . .	<b>149</b>
Жиры наземных животных . . . . .	149
Жиры из морских животных . . . . .	150
<b>Растительные масла</b> . . . . .	<b>151</b>
Секреты производства . . . . .	151
Пищевая ценность . . . . .	152
Как правильно употреблять растительное масло . . . . .	153
Разнообразие растительных масел . . . . .	154
Классификация масел по характеру их липидов . . . . .	161
Правильная дозировка растительного масла в зависимости от возраста . . . . .	165
<b>Правильная дозировка различных жиров</b> . . . . .	<b>166</b>

## **Глава 5. ЖИРЫ ИЗ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ, ИЛИ ТАК НАЗЫВАЕМЫЕ «НЕВИДИМЫЕ ЖИРЫ»**

<b>Колбасные изделия</b> . . . . .	<b>169</b>
Сосиски и колбаса андуйет . . . . .	171
Копченый бекон . . . . .	172
Кровяная и ливерная колбасы . . . . .	173
Ветчина . . . . .	174
Колбасы и сосиски . . . . .	176
Фуа-гра . . . . .	184
<b>Мясо</b> . . . . .	<b>185</b>
Пищевые преимущества и питательная ценность . . . . .	185
Субпродукты и дичь . . . . .	187
Потребление мяса во Франции . . . . .	187
Правильная порция мяса . . . . .	189
<b>Рыба и морепродукты</b> . . . . .	<b>193</b>
Жирная рыба . . . . .	193
Другие виды рыбы . . . . .	198
Морепродукты . . . . .	199
<b>Яйца</b> . . . . .	<b>201</b>
Развеем все сомнения! . . . . .	201
Место яиц в рационе . . . . .	202
Правильное потребление и правильный выбор яиц . . . . .	202
Питательные качества . . . . .	203
<b>Молочные продукты</b> . . . . .	<b>205</b>
Молоко . . . . .	206
Йогурты и творог . . . . .	208
Сыры . . . . .	212
Неправильные представления о молочных продуктах . . . . .	214
<b>Жирные и калорийные блюда и продукты</b> . . . . .	<b>217</b>
Все на свете любят жир . . . . .	217
Информированный потребитель стоит двух . . . . .	218

<b>10 золотых правил для того, чтобы не есть слишком много жира</b> . . . . .	<b>225</b>
---	------------

**ЧАСТЬ 3. СОЛЬ ..... 227**

**Глава 6. ВЫБОР МЕЖДУ ВКУСНЫМ И ПОЛЕЗНЫМ**

<b>Как научиться распознавать соль.....</b>	<b>229</b>
Состав.....	229
Роль соли в организме.....	230
Источники соли и натрия.....	230
<b>Различные виды соли.....</b>	<b>231</b>
Происхождение соли.....	231
Очищенная соль.....	231
Неочищенная морская соль.....	232
<b>Соль и здоровье.....</b>	<b>233</b>
Натрий и артериальное давление.....	233
Соль, почки и сердце.....	234
Соль и скопление жидкости.....	235
<b>Современные альтернативы соли.....</b>	<b>236</b>
Гомасио, или гомашо.....	236
Морские водоросли.....	237
Специи.....	237
Соевый соус.....	237
Облегченные соли.....	238
Ароматные травы, чеснок и лук.....	238
<b>Ваше повседневное потребление.....</b>	<b>238</b>
<b>Правильная дозировка.....</b>	<b>239</b>
Необходимая, но зачастую чрезмерная дозировка потребления.....	239
Правильная дозировка в зависимости от возраста и энергетических затрат.....	241
Правильная дозировка в случае каких-либо патологий.....	244

**Глава 7. ЗНАКОМСТВО С СОЛЕНОЙ ЕДОЙ**

<b>Хлеб, крупы, печенье и торты.....</b>	<b>247</b>
<b>Сыры.....</b>	<b>248</b>
<b>Колбасные изделия.....</b>	<b>250</b>
<b>Копченое мясо, рыба и морепродукты.....</b>	<b>251</b>
<b>Промышленные блюда.....</b>	<b>253</b>
Часто очень соленые блюда.....	253
Умение читать этикетки.....	254
<b>Заправки и соусы.....</b>	<b>255</b>
<b>Закуски.....</b>	<b>257</b>
<b>Напитки.....</b>	<b>258</b>

*10 золотых правил для того, чтобы не есть слишком много соленого.....* 259

**Дополнение. ОРИЕНТИРЫ ДЛЯ ВКУСНОГО И ПОЛЕЗНОГО ПИТАНИЯ ... 260**

<b>Заключение.....</b>	<b>269</b>
<b>Библиография.....</b>	<b>270</b>



# Введение

Сахар, соль и жир, или как получать удовольствие от еды, оставаясь здоровым, не набирая вес и сохраняя молодое и крепкое сердце: такую задачу я предлагаю рассмотреть в этой книге!

И эта задача жизненно важна для всех. Из 7 миллиардов, населяющих планету, 1 миллиард голодает, а 1,5 миллиарда страдают от лишнего веса, из них 650 миллионов страдают ожирением. Сегодня таких людей в 6 раз больше, чем в 1975 году. Промышленно развитые страны и развивающиеся (Бразилия, Индия и Китай) переживают взрыв таких болезней, как ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания и рак. Похоже, что ожидаемая продолжительность жизни в полной мере достигла своего максимума и может даже снизиться, поскольку средняя продолжительность жизни человека с ожирением примерно на 15 лет меньше, чем у человека нормального телосложения.

Ситуация во Франции не намного лучше: количество людей, страдающих от избыточного веса и ожирения, продолжает расти. Эта проблема касается почти каждого второго: 35% взрослых имеют избыточный вес, а 15% — страдают ожирением. Женщин с патологическим ожирением больше, чем мужчин. Заболевание часто проявляется и в раннем возрасте, потому что почти 18% детей имеют избыточный вес, у 4% — ожирение, а многие уже страдают диабетом (в настоящее время во Франции проживает 3 миллиона диабетиков). У одного из трех взрослых слишком высокое содержание холестерина в крови, а 12 миллионов взрослых принимают лекарства от высокого артериального давления.

Вот такие цифры. И они действительно пугают, потому что если мы не будем реагировать, нас ждет совсем не то светлое будущее, которого мы все с вами ждем. Определим основные проблемы: наша еда слишком жирная или мы употребляем большое количество сладостей? Очевидно, в современном обществе присутствует и та и другая проблема. Снижение средней физической активности? И такая проблема существует.

Итак, что же нам делать? Неужели лишиться себя всего, что нам нравится, и заставлять себя часами крутить педали на велотренажере? Вряд ли это благотворно скажется на человечестве... Должны ли мы при всем этом потакать своей лени, отказываясь от малейшей физической нагрузки, и неконтролируемому желанию съесть что-нибудь вредное и вкусное? Мы стали мягкотелыми существами, которые работают больше головой, чем мышцами? Нет, нам все еще необходимо решать ту же проблему восстановления энергии, с которой сталкивались и наши предки, используя созидательную энергию современного мира. Давайте создавать, чтобы жить лучше, а не принимать экстренные меры, спасая себя.

Но давайте не будем себя обманывать. Легко точно не будет. Сегодня пищевое изобилие преследует нас повсюду, а навязчивее всего рекламируется именно то, что понравится любому. Автомобиль и компьютеры — одновременно и отличные инструменты прогресса, и хитрая ловушка, из-за которой мы постоянно находимся в статичном положении. Мы не можем обойтись без них. Должны ли мы быть рабами всего этого? Конечно, нет.

Мы должны сохранить свободу воли, чтобы уметь сделать правильный выбор. Для этого мы должны знать и понимать суть проблемы, чтобы в нужный момент поступать правильно.

Но есть ли что-то, кроме замечательной Национальной Программы Здоровья в области питания и ее очень хорошо продуманных агитационных кампаний на тему «как «хорошо питаться» и «хорошо двигаться», а также диетологов и специалистов по правильному питанию? Есть ли тот, кто действительно объяснил потребителю, причем индивидуально, какое количество хлеба, крахмалистых продуктов, сливочного и растительного масел, сахара и сладких продуктов можно есть с удовольствием как часть здоровой и правильной диеты? Кто еще когда-нибудь объяснил, как питаться сбалансированно или найти диету, которая отвечает его желаниям, даже если она не соответствует требованиям классической сбалансированной диеты? Кто-то рассказал, что содержится в продуктах, которые он ест, и как расшифровать состав? Нет, никто этого не сделал.

Каковы же последствия? Из-за недостатка знаний потребитель ест импульсивно и часто в избытке (знаменитая шоколадная плитка в пять часов вечера) или реагирует слишком жестко, когда понимает, что его здоровье страдает, и радикально исключает из рациона все подряд. Для такого человека единственное решение — ограничение и следующее за ним разочарование.

**Вот почему я создала систему правильной дозировки соли, сахара и жира. От блюд, в которых тщательно выверены эти три ингредиента, мы получим истинное удовольствие.** Одним словом, правильная дозировка ингредиентов, которая позволит вам быть независимыми и свободными в выборе того, что вам больше нравится. Не нужно больше винить себя за съеденную шоколадку — вы будете знать, как есть ее правильно. Нет больше ничего страшного в том, чтобы полакомиться хорошей квашеной капустой, вы узнаете, как поступать и в таком случае. Вам уже не будет стыдно за все те удовольствия, которые, как вы думали, делают из вас настоящего виновника всех ваших проблем со здоровьем (все не так просто!). Вы сможете позволить себе продолжать питаться вкусно, но на этот раз разумно. Вы станете, так сказать, информированным потребителем.

И не волнуйтесь, это не будет резкий процесс исключения всего (я сама очень люблю вкусно поесть!), скорее — доброжелательный инструктаж с множеством советов. Я объясню все, что мне хотелось бы знать, будь я простым потребителем. Более двадцати лет я проверяла свой метод обучения на тысячах пациентов, и, поверьте мне, все они были в полном восторге!



**САХАР**





# ГЛАВА 1

## *Полакомиться или сохранить здоровье?*

### **Все любят сахар**

В этот обычный вечер четверга маленький восьмимесячный Артур открыл для себя неповторимый вкус клубничного варенья, с любовью приготовленного его бабушкой Николь. Какая вкуснятина! Сахарный вкус, полностью обволакивающий рот и проникающий куда-то глубже. Бабуля тоже с удовольствием полакомилась, ведь и она — большая любительница вкусно поесть. Конечно же, у бабушки Николь тоже есть свои маленькие слабости: великолепные воздушные пирожные на креме под названием «Плавающий остров», ромовая баба, волшебный мусс из темного шоколада, вишневый клафути... но ест она все эти сладости очень осторожно, по чуть-чуть, на кончике ложечки, так как этого для нее достаточно.

В то же время стильный и спортивно сложенный молодой человек по имени Макс возвращается из тренажерного зала. Он получил огромное удовольствие от часовой тренировки. Он работал на пределе своих возможностей, отдал все свои силы и энергию. Уставший, но счастливый, Макс даже не голоден, просто выпил большой стакан воды и решил немного отдохнуть. Сегодня вечером он отправится гулять с друзьями и ему непременно захочется съесть огромную порцию мороженого с кусочками печенья, карамелью, тирамису и, конечно же, большим количеством взбитых сливок. Макс — гурман, но его страсть — это спорт, и потому он не употребляет ни капли жира.

У его соседки по лестничной клетке другие отношения со сладким. Эмили проводит все свое время в борьбе с сахарной зависимостью. Каждый вечер, когда она, уставшая, возвращается домой с работы, то буквально набрасывается на плитку молочного шоколада, который предусмотрительно покупает в упаковках по четыре штуки во время субботнего похода в супермаркет, чтобы всегда иметь запас у себя на кухне. Эмили необходим этот шоколад, он приносит ей больше пользы, чем сеансы психотерапевта. Эмили тревожится — она боится узнать свой вес, но чувствует, что одежда становится ей мала. Она так хотела бы уметь себя контролировать, и каждый раз обещает себе, что это последний кусочек. Но эта зависимость сильнее ее, и Эмили срывается. Поэтому она плюхается на свой диван, маниакально поедает этот шоколад, который даже не успевает растаять во рту, закрывает глаза

и проваливается в странное чувство мгновенного счастья и одновременно недоумения, причина которого ей пока не известна.

А вот Летиция, которая только что вышла из магазина органических продуктов. Она тоже решила побаловать себя сладеньким, а именно — мусковадо. Он напоминает ей об острове Маврикий, где она и открыла для себя этот ароматный сахар. Это было три года назад, и именно в тот день она решила забыть о белом сахаре и всех этих рафинированных продуктах. Теперь она будет питаться только здоровой, полезной и органической пищей. И в этот вечер она с наслаждением дотронулась губами до маленького коричневого кусочка сахара, прежде чем дать ему медленно раствориться в своем органическом чае и успокаивающей атмосфере вечера.

Если есть на свете вкус, который объединяет всех в этом мире, — это вкус сахара! Спросите у своих знакомых и сами увидите, что редко можно найти человека, который не любит шоколад или джем, или мед, или маленький (а то и большой) шоколадный торт, или хорошее мороженое в жаркий день (подумайте, у вас наверняка появятся другие идеи). Короче говоря, все мы без ума от чего-нибудь сладенького.

Но почему же так происходит? Почему с рождения мы запрограммированы любить сладкий вкус? Потому что это генетическое программирование. Когда новорожденному дают попробовать каплю сладкой воды, он улыбается в экстазе, хотя раньше он никогда не сталкивался со сладким вкусом. Это вопрос генетического программирования, а никакая не зависимость.

Исходя из принципа, что у всего есть причина для существования, это удовольствие от сладкого вкуса имеет на самом деле обоснованное право на жизнь. Оно существует, чтобы побуждать нас искать необходимую нашему организму энергию. В конечном счете вы должны знать, что 100 тысяч миллиардов клеток, из которых мы состоим (и лишь одна тысячная из них находится в мозге), нуждаются только в одном идеальном топливе — глюкозе!

Одним словом, без глюкозы мы далеко не уедем, наш внутренний двигатель просто сломается. Чтобы избежать этой очень неприятной ситуации, которая начинается с небольшой банальной гипогликемии и заканчивается гипогликемической комой (состояние, хорошо знакомое диабетикам), мы вынуждены искать источники углеводов, которые, переварившись, насытят наш организм спасительной глюкозой.

У нас во рту есть все необходимое, чтобы оценить вкус сахара (на кончике нашего языка расположены специальные рецепторы), а также в нашем кишечнике имеются все эти амилазы, сахаразы, мальтазы и лактазы — ферменты, единственная задача которых — переваривание съеденного нами крахмала и сахара, чтобы высвободить глюкозу, которая, словно марафонец, пересечет кишечную оболочку, попадет в кровь, а затем войдет в каждую клетку через дверь, которую ей великодушно открыл инсулин (гормон, вырабатываемый поджелудочной железой). Фух,

ну вот и все! Чувство голода исчезает, уровень сахара в вашей крови (т. е. уровень глюкозы) повышается, и вы удовлетворены... на ближайшие четыре часа. Не имея запаса глюкозы в организме или имея очень небольшой запас, мы вынуждены есть каждые 4–5 часов. Подумайте о том, что случилось бы, если бы мы имели столько же глюкозы в организме, сколько и жира (от 5 до 100 кг в зависимости от телосложения). В таком случае мы никогда бы не испытывали чувство голода.

Итак, давайте удовлетворимся нашим состоянием и насладимся тем, что дарит нам природа, например вкусными фруктами, а также тем, что придумал наш человеческий творческий разум, т. е. сахаром, шоколадом и зефирными мишками.

### ДАЖЕ КОШКИ ЛЮБЯТ САХАР...

В это трудно поверить! Ваша кошка, которая в принципе любит только мышей, птиц и сухой корм, не будет возражать, если вы позволите ей облизать пустую баночку от шоколадной пасты. Она даже будет мурчать от удовольствия! Точно так же, как и ваша собака, и, конечно, пчелы, осы, муравьи и даже некоторые бабочки. Удивительно, но монарх — очень красивый вид бабочек из Северной Америки — может ощутить вкус кусочка сахара, разбавленного в 1000 литрах воды!

Оказывается, сахар не так уж и вреден для организма, как утверждают некоторые. Наоборот, он очень даже полезен. Но тогда откуда взялась эта проблема? Откуда возникла истерия по поводу сахара и сладких продуктов? У меня есть ответ на эти вопросы: это вина потребителя. Именно так. Помните известную фразу «Всё — яд, всё — лекарство; то и другое определяет доза»? Это великолепное выражение швейцарского доктора и философа XVI века Парацельса полностью описывает наше поведение.

Ешьте всего понемногу в разумных количествах, и с вами ничего не случится. Питайтесь чрезмерно, и с вами случится все! Поэтому у меня для вас хорошие новости: ешьте хлеб, наслаждайтесь пастой «Болоньезе», добавляйте сахар в йогурт и намазывайте варенье на утренний тост, наслаждайтесь двумя или тремя кусочками темного шоколада вечером после ужина, и вы будете в полном здравии (особенно если вы собираетесь заняться бегом, плаванием, прыжками, лазанием, велоспортом, греблей, катанием на лыжах, боксом и прыжками на татами — думаю, этого достаточно). Пока вы разумно потребляете сахар, все будет хорошо. Но что же значит разумно?



**Норма потребления сахара: 6–7 кусочков  
в день.**