

## Уай-интро: Оптимальная диета?

*Оскар Баннинк  
Перевод Ирины Козик*

### Пролог

В наши дни средняя продолжительность жизни – около 80 лет. Сколько лет из них человек здоров? Согласно исследованиям в Нидерландах, сделанным в 2005 году, люди в среднем начинают страдать (хроническими) болезнями и расстройствами\* в возрасте 45 лет. Значит, приблизительно с этого возраста и до самой смерти мы больше не чувствуем себя здоровыми.

Есть несколько факторов, которые оказывают большое влияние на наше здоровье, такие, как генетика, загрязнение воздуха, физиологические факторы, сон и диета. Хотя все эти факторы важны, именно диета очень часто недооценивается, хотя мы и потребляем большое количество пищи каждый день в течение многих лет. Это делает диету, вероятно, самым важным для нашего здоровья фактором, особенно потому, что над этим фактором мы (как правило) имеем контроль.

Какая же именно диета будет оптимальной?

Это зависит от личных целей, обстоятельств (например, здоровья, финансового положения), мировоззрения и т. д. В этой статье мы рассмотрим, насколько диета может быть оптимальной с точки зрения здоровья.

Оптимальная диета должна обеспечить наш организм всем необходимым, защищая его в то же время в максимально возможной степени от вредных веществ. В нашем (западном) обществе первая из этих задач не составляет большой проблемы, но именно то, что мы не справляемся с последней задачей, создаёт большую часть наших проблем со здоровьем. Прежде чем мы перейдём к этому вопросу, давайте посмотрим, что мы можем узнать, изучая строение нашей пищеварительной системы.

В начале пищеварительной системы находятся зубы. У травоядных зубы характеризуется тем, что они плоские и ребристые, чтобы облегчить измельчение пищи. Травоядными, например, являются слоны, овцы и лошади. У плотоядных зубы функционируют, как ножницы, они почти не могут жевать. Примерами их являются собаки, кошки, аллигаторы.

Наши зубы находятся где-то между этими двумя крайностями, потому что мы всеядны. Свиньи и медведи тоже относятся к категории всеядных.

Наш пищеварительный тракт не такой короткий и гладкий, как у хищников, но и не такой длинный и снабжённый несколькими желудками (подразделами желудка), как у травоядных животных. Если мы сравним себя с другими приматами, то окажется, что наша пищеварительная система, хотя и уникальная, похожа на пищеварительную систему обезьян капуцинов (Milton, 1987). Высококачественный рацион обезьян капуцинов (вид *Sebus*) состоит из сладких фруктов, орехов, масличных семян и продуктов животного происхождения (насекомых, яиц и мелких позвоночных).

\* Заболевания / расстройства: болезни сердца, астма / ХОБЛ, рак, инсульт, диабет, хронические расстройства желудка / кишечника, ревматические заболевания, хронические проблемы со спиной, артрит, гипертония, мигрень. Источник: CBS.nl

## Что нам нужно?

Оптимальная диета должна дать нам все, что нам нужно:

1. Макроэлементы (питательные вещества): сахар (углеводы), жиры и белки
2. Микроэлементы: витамины, минералы и другие

*Макроэлементы:* В них мы нуждаемся больше всего: сахар и жиры составляют основную часть макроэлементов. Чем более мы активны, тем больше сахара мы должны потреблять по отношению к жирам (нам всегда нужно определенное базовое количество жиров). Белки необходимы, чтобы держать наш организм в форме и для (ре)конструктивных целей.

### Белок

Нам нужно очень мало белка, организм даже не может его хранить. Для сравнения: молоко матери начиная с 10-дневного возраста новорождённого содержит только 1% белка, и этого достаточно, чтобы дать растущему ребенку все, что необходимо. Между прочим, слишком большое потребление белка может привести к депрессии, бессоннице, дефициту витамина Д, а также отсутствию витамина В2, В6 и фолиевой кислоты, необходимых для переваривания белка.

Нам на самом деле нужен не сам белок, но все аминокислоты. Некоторые аминокислоты (метионин и цистин) более дефицитны, чем другие. Есть много источников высококачественного белка, как животных, так и растительных. Например, если просто есть фрукты и орехи (в правильной комбинации), то можно получить все необходимые белки. Конечно, если мы захотим нарастить мышцы, нам может потребоваться большее количество белка из какого-то дополнительного источника.

### Сахар

Только один наш мозг использует 125-150 глюкозы в день, и наши мышцы и органы также нуждаются в энергии сахара. Сахар являлся предметом споров на протяжении многих лет, как только вопрос заходил об охране здоровья. Ему приписывают вину в ряде проблем со здоровьем, либо прямо, либо косвенно. Но действительно ли так плохо есть сахар, как принято считать?

Углеводы или сахараиды (= сахар) представляют собой цепочки молекул разной длины, в соответствии с этой длиной они и были классифицированы.

- Моносахариды, или простые сахара, – это одиночные молекулы, и они составляют основные строительные блоки всех углеводов. Вот некоторые примеры: глюкоза, фруктоза и галактоза.

- Дисахариды состоят из двух моносахаридов, и в то же время являются простейшими полисахаридами. Примеры: сахароза, лактоза и мальтоза.

- Полисахариды – это длинные, часто разветвленные, цепочки из 100-3000 моносахаридов. Примеры включают крахмал, гликоген и целлюлозу.

Сахар, или сахароза, также упоминаемый как "рафинированный / белый сахар", – это дисахарид, называемый цукрозой. Цукроза состоит из моносахаридов глюкозы и фруктозы. Глюкоза является основной формой "сахарной" энергии, используемой организмом, фруктоза является альтернативной формой. Таким образом, сахароза – это также форма энергии. Каждый фрукт содержит сочетание глюкозы и фруктозы, и большинство из них также содержат цукрозу.

Одно из самых распространенных мнений о сахаре состоит в том, что это «просто пустые калории». Это мнение появилось потому, что столовый сахар очистили от всего,

кроме его основных молекул глюкозы и фруктозы. Хотя столовый сахар (почти) лишен каких-либо микроэлементов, он всё же является важным питательным веществом, полезным источником энергии. Если суточная потребность в микроэлементах будет удовлетворена, то не будет ничего плохого в том, чтобы использовать сахарозу в целях удовлетворения ежедневных потребностей в питательных веществах.

Сахар – это просто форма обеспечения энергией, и он может быть использован без проблем до тех пор, пока диета в остальном соответствует потребностям в макро- и микроэлементах.

## **Жиры**

Наш организм использует жир для различных целей, две из которых – это потребление энергии и её сохранение прозапас. Среди органов, использующих энергию жира, – как это ни удивительно, скелетные мышцы. Скелетные мышцы составляют около 50% энергопотребления человека в состоянии покоя, и до 90% энергопотребления при высокой физической активности. В состоянии покоя и при умеренной активности мышц основная энергия исходит из жирных кислот и кетонных тел (происходящих из жирных кислот). Внутренние органы, например, толстая кишка и сердце, также нуждаются в жирах, чтобы функционировать. Жир необходим, чтобы усваивать витамины и минералы. Он также является основным ингредиентом в материнском молоке.

Вообще не имеет значения, потребляются ли жиры насыщенными или ненасыщенными, потому что организм может преобразовывать их в соответствии со своими потребностями. Только некоторые конкретные ненасыщенные жирные кислоты (омега-3) должны потребляться непосредственно. В хорошо сбалансированной диете потребляются как насыщенные, так и ненасыщенные жиры. В натуральных (сырых) жирах ничего плохого нет. Оливковое масло холодного отжима, жиры авокадо и бразильских орехов являются примерами чистых и здоровых природных жиров.

Есть 4 вида основных жирных кислот омега-3:

- Линоленовая кислота (LNA), или альфа-линоленовая кислота (ALA)
- Эйкозапентаеновая кислота (EPA)
- Докозапентаеновая кислота (DPA)
- Докозагексаеновая кислота (DHA)

LNA / ALA может быть легко получена, например, из фруктов. Часть EPA, DPA, и DHA может быть преобразована из LNA / ALA (преобразование DHA минимально или вообще отсутствуют у мужчин); DPA и DHA присутствуют только в животных источниках.

Другим важным питательным веществом является холестерин. Поскольку он так важен, наш организм может через длинную цепочку химических реакций производить большую часть того холестерина, который нам нужен. Но так как организм всё же не может произвести сам весь холестерин, который необходим, то мы можем получить негативные последствия, если в нашей диете нет достаточного количества холестерина. Чем больше холестерина содержит наша диета, тем меньше нашему телу надо его производить. Избыток холестерина легко превращается в желчные кислоты. Холестерин имеет несколько функций. Например, он играет важную роль в клеточных мембранах, он помогает перевариванию жиров и жирорастворимых витаминов

(преобразуя их в желчные кислоты), а также является исходным веществом для синтеза витамина D и стероидных гормонов. Эти гормоны включают кортизол, альдостерон, прогестерон и половые гормоны, различные эстрогены и тестостерон. Растения содержат холестерин, но только в небольших количествах. Здоровый диетический холестерин в основном присутствует в сырых яичных желтках. Сырая рыба также является хорошим источником холестерина.

*Микроэлементы:* Хотя микроэлементы очень важны, в западных обществах их недостаток является скорее исключением, чем правилом, а если он есть, то он может быть легко устранён. Вот что следует отметить:

Тело может регулировать скорость поглощения питательных микроэлементов; чем больше микроэлемент необходим, тем выше скорость его поглощения, и наоборот. Более низкая скорость поглощения, следовательно, не означает, что организм имеет проблемы с абсорбцией этого микроэлемента, это только означает, что человек не нуждается в нём в данный момент. Этот механизм может быть нарушен при использовании пищевых добавок в виде лекарств из-за их предельной концентрации. Так или иначе, потребность в добавках означает, что диета не является оптимальной.

Неправильное толкование этого механизма играет определенную роль, например, в вопросе о кальции / остеопорозе. Общее мнение, что кальций предотвращает остеопороз, привело к тому, что кальций рекомендовали потреблять в слишком высоких ежедневных дозах, и чем больше кальция потреблялось, тем меньше он поглощался.

Т.Кломпмакер предложил гипотезу, что чрезмерное потребление кальция на самом деле вызывает остеопороз, а не его профилактику. Опубликовано в «Медицинских гипотезах».

Нам нужно очень мало витамина B12, но дефицит его может иметь серьезные последствия. Наше тело хранит его в печени, и его запас может оставаться нетронутым годами. В настоящее время все согласны с тем, что единственным здоровым источником природного витамина B12 являются животные.

Насколько строго мы должны придерживаться рекомендуемого уровня суточной дозы потребления (RDI)? Сколько нам ежедневно нужно каждого из элементов, зависит от нескольких факторов, как, например, возраст, сложение, уровень активности и т.д., и эта норма может меняться изо дня в день. Это означает, RDI должен включать в себя большие погрешности. Вот пример: для предотвращения цинги, ежедневное потребление около 5-10 мг витамина С вполне достаточно. RDI для витамин С 75 мг. В нашем обществе мы склонны думать, что чем больше, тем лучше. Но это не относится к микроэлементам. Оптимальным для здоровья является баланс, необходимое количество, не слишком много и не слишком мало.

### **Клетчатка**

Большинство людей думает, что нам нужно много клетчатки, но на самом деле это не так. Клетчатка проходит через кишечник (практически) без изменений, и составляет большую часть нашего стула. Нам говорят, что нам нужно много клетчатки, чтобы стимулировать перистальтические движения кишечника. Бабушкина мудрость говорит нам, что мы должны есть для этого сливы или оливковое масло, но сливы содержат мало клетчатки, а оливковое масло и вовсе не содержит. Клетчатка делает небольшие

раны в стенке кишечника, в результате чего наш организм хочет от неё избавиться. Перистальтика должна быть в состоянии работать сама по себе, без внешнего воздействия. Причина, почему перистальтические движения становятся более пассивными, чем они должны быть, заключается в потреблении седативных веществ, как, например, опиоидных пептидов. Подробнее об этом чуть позже.

В то время, как большинство распространенных диет отказывается от определенных питательных веществ, большинство наших проблем возникает от потребления вредных веществ.

### **Что для нас вредно?**

Хотя все взаимосвязано, но можно выделить три основные группы:

1. Тепловая обработка
2. Молочные продукты
3. Овощи, зерновые, бобовые

*Тепловая обработка:* главная проблема. Здесь употребляются слова «тепловая обработка», и это означает нагревание любого рода, такое, как жарка, варка, кипячение, пастеризация, обжиг и т.д. При нагревание вещества могут изменять свою структуру, так что приготовление пищи – это всегда химический эксперимент, потому что происходит образование новых веществ. Проблема в том, что эти новые вещества очень похожи на вещества, вырабатываемые нашим организмом, и поэтому организм не признаёт их в качестве "чужих" и / или опасных. И температура, и продолжительность нагрева играют роль в масштабах изменений.

### **Тепловая обработка белка**

Благодаря теплу приготовление пищи создает новые вещества. Большинство из них происходят из-за реакции белков с углеводами и / или с креатинином (красным мясом) и / или с нитратами (овощами). Они называются ГетероЦиклическими Аминами (НСА), многие из этих НСА являются бета-карболинами. Кроме того, формируются изохинолины, имидазокинолины и имидазикаиноксалины. Многие из этих НСА создают физическую зависимость и повышение аппетита, заставляя нас есть больше, чем нам нужно. Бета-карболины являются членами семьи индольных алкалоидов, которая включает в себя запрещённые законом высоко наркотичные вещества LSD, псилоцибин, ДМТ, Буфотенин и Ибогаин. Интересно, что бета-карболины никогда не рассматривались как противозаконные вещества. Все индолы обладают структурным сходством с нейромедиаторами серотонином и допамином.

Известными эффектами НСА являются:

- a. Они выступают в качестве нейротрансмиттеров - нейротрансмиттер, как следует из названия, передаёт сигналы между нервными клетками. Взаимодействуя с нормальными процессами нервной системы, они могут подавлять или вызывать определенные реакции. Результаты многообразны, но вот некоторые примеры: они могут вызывать физический стресс, уравнивать или повышать кровяное давление, подавлять половое влечение, повышать агрессивность поведения.
- b. Вызывают рак  
Многие НСА обладают канцерогенными и / или мутагенными свойствами. Часть процесса, вызывающего рак, заключается в том, что мутагенные вещества повреждают определенную ячейку ДНК. Повреждение ДНК линейно возрастает с потреблением НСА. Чтобы дать Вам представление: все мы знаем, что курение

связано с раком легких. В 1981 году Мацумото с соавторами проверил, сколько из 2 известных мутагенов, присутствующих в сигаретном дыме, также присутствует в жаренной на гриле говядине. Они обнаружили, что количество этих мутагенов в 1 грамме жаренной говядины было эквивалентно их количеству в 8 сигаретах.

с. Вызывают болезни мозга

Поскольку они токсичны и очень похожи на серотонин и допамин, то они разрушают рецепторы этих нейротрансмиттеров, и это может привести к болезни Альцгеймера, болезни Паркинсона и шизофрении.

Какие продукты?

Сколько НСА попадает в организм, зависит от того, сколько белка содержит пища и от того, насколько пища нагревается (температура и продолжительность нагревания). Поскольку красное мясо содержит большое количество белка и креатинина, красное мясо, подвергнутое тепловой обработке, содержит наибольшее количество НСА, особенно, когда его жарят на гриле. Кроме красного мяса, также подогриваемые рыба, соя и птица тоже содержат высокие концентрации НСА. И даже продукты, содержащие меньше белка, такие, как, например, зерновые, овощи, и даже пиво, соевый соус и консервированный апельсиновый сок, – все они после тепловой обработки содержат много НСА. Усилители вкуса – это в основном концентрированные белки, заполненные огромным количеством бета-карболинов, которые создают физическое привыкание и заставляют нас есть больше. МоноСодиумГлютамат (MSG), популярный в китайской кухне, косвенно имеет тот же эффект.

### **Тепловая обработка жира**

Из-за воздействия тепла и / или гидрогенизации часть ненасыщенных жирных кислот повреждается и превращается в так называемые транс-жирные кислоты (также называемые транс-жиры). Из-за этого повреждения ненасыщенные жиры очень часто становятся насыщенными (транс-жиры относятся к насыщенным, хотя с химической точки зрения они все еще ненасыщенные). Поэтому "плохая еда", как и нездоровая еда, в среднем содержит больше насыщенных жирных кислот, и соотношение основных ненасыщенных жирных кислот и насыщенных жирных кислот уменьшается за счет приготовления пищи. Это не означает, что насыщенные жирные кислоты вредны для здоровья. Только поврежденные жирные кислоты, которые содержатся в приготовленной пище, вредны. В том же смысле, не все ненасыщенные жиры полезны, так как многие поврежденные вредные жирные кислоты являются ненасыщенными. Потребление транс-жиров может, например, быть причиной сосудистых заболеваний, а также увеличивать риск рака молочной железы. Примерами продуктов, содержащих транс-жирные кислоты, являются картофель фри, маргарин, вареное мясо, кондитерские изделия и молоко.

### **Тепловая обработка холестерина**

В настоящее время эксперты говорят нам, что существуют два типа холестерина: хороший холестерин, который также называется HDL(ЛПВП), и плохой, называемый LDL(ЛПНП). Правильно ли это? Что такое HDL и LDL?

Жиры и холестерин нерастворимы ни в воде, ни в крови, поэтому для их транспортировки через кровь организм должен использовать перевозчиков. Этими перевозчиками являются так называемые липопротеины. Их существует четыре типа, один из которых связан с хорошим холестерином: HDL, а другой с плохим

холестерином: LDL. Из них именно LDL транспортирует большую часть холестерина (60-80% против 15-40% для HDL).

Маркировка "хорошо" для HDL и "плохо" для LDL нелогична, потому что эта этикетка относится к перевозимому веществу, а не к самому по себе транспортёру. Тем не менее, высокий уровень LDL связывается с болезнями сердца. Маркировка самого холестерина как "хорошего" или "плохого" также не логична, так как холестерин является всегда одной и той же молекулой. Поскольку ни сам LDL, ни холестерин не может нести ответственность, то какое же вещество виновато в болезни?

Тепловая обработка холестерина приводит к окислению части полезного холестерина, что превращает его в неестественные вредные оксистерины (естественные оксистерины вырабатываются организмом). Неестественные оксистерины могут иметь несколько побочных эффектов. Эти эффекты связывают неестественные оксистерины с проблемами в пищеварении и с ослабленной иммунной системой, но что более важно, с вредными свойствами LDL, с увеличением производства LDL и с сердечно-сосудистыми заболеваниями (например, атеросклерозом).

Высокое количество неестественных оксистеринов содержат продукты, в которых есть холестерин, который был (много раз) подогрет: продукты, содержащие яйца, и особенно сушеные пищевые продукты, такие как сушеные яйца, сушеный сыр, сухое молоко и сушеное мясо.

Популярные препараты, называемые статинами, подавляют производство (здорового) холестерина организмом (так же как сквален и кофермент Q10). Это снижает общее количество холестерина, но за счёт здорового холестерина, а нездоровый оксистерин остаётся на прежнем уровне.

*Молочные продукты:* молоко матери каждого млекопитающего содержит различные "коктейли" из факторов роста, которые усиливают рост и развитие различных органов у детёнышей. Эти «коктейли» различны для каждого вида, и в этом качестве не-человеческие факторы роста не предназначены для людей, независимо от возраста. Более того, клетки у взрослых больше не нуждаются в том, чтобы умножаться так быстро.

Кроме того, факторы роста, стимулирующие рост нормальных клеток, к сожалению, также стимулируют рост клеток, которые были повреждены в результате воздействия мутагенных веществ (например, из-за подогревания продуктов). Если ДНК / РНК были повреждены таким образом, что производство замедлителей роста уменьшается, в результате усиление роста может привести к раку. Увеличение воздействия факторов роста может усилить раковые клетки. Различные факторы роста увеличивают риск рака различных тканей.

*Овощи, зерновые и бобовые:* овощи, зерновые и бобовые (VGBs) содержат токсичные вещества, а также различные вещества, которые, при потреблении их человеком, замедляют пищеварение и усвоение питательных веществ. Зерновые и бобовые содержат в среднем в 6 раз больше клетчатки, чем фрукты (клетчатка также существенно снижает поглощение холестерина, что может привести к

депрессии и бессоннице). Как уже упоминалось выше, подогревание белков VGB может производить НСА.

Соя считалась чудодейственной едой, достойным заменителем мяса для вегетарианцев и веганов. К сожалению, она содержит много токсичных веществ. Это выходит за рамки данной статьи, но вот статья, которая дает много информации по данному вопросу: «Соевая ловушка» Салли Фаллон и Мэри Дж. ENIG, кандидатов наук.

*Молочные продукты и овощи, зерновые и бобовые:* Молочные продукты и пшеница (а также рожь, ячмень и шпинат) содержат так называемые опиоидные пептиды. Наше тело производит опиоидные пептиды, чтобы подавить боль и дать нам «возвышенное» чувство. Эти вещества называются эндорфинами. Их активность подобна действию опиума, а так же веществ, полученных из мака, таких как опий, морфин и кодеин (и героин, который делается из них). Одна единственная молекула белка пшеничной клейковины содержит 15 образцов каждого в отдельности опиоидного пептида. Пшеничная клейковина также содержит ряд других чрезвычайно мощных опиоидных пептидов. Некоторые из этих молекул даже в 100 раз более мощны, чем морфин-молекулы.

Продукты, содержащие опиоидные пептиды, создают физическое привыкание, делают нас медленными и апатичными, и пшенично-опиоидные пептиды могут «успокоить» перистальтику настолько, что это вызовет запор. Из-за того, что опиоидные пептиды и НСА имеют свойство вызывать привыкание, в настоящее время большинство продуктов содержат подвергнутую тепловой обработке пшеницу и / или молочный белок, или усилители вкуса, которые включают их обоих.

*Вывод:* Если в наш организм поступает так много различных вредных веществ, то кажется вполне логичным, что мы платим за это тем, что страдаем от стольких заболеваний и расстройств. К несчастью, вредные продукты также создают привыкание и / или повышение аппетита, что делает очень трудным начать питаться по-другому.

### **Оптимальная диета?**

Мы зависимы от стольких вещей (в том числе от курения, алкоголя, кофе, чая, шоколада и т.д.), как же мы можем оставить все это позади? Это выглядит безнадежным и сложным. Но сначала давайте продолжим наши исследования оптимальной диеты.

Мы можем подвести итог:

- Готовить пищу плохо!
- Нет молочным продуктам!
- Нет овощам, злакам, бобам!

### **Что же остаётся?**

Фрукты, жир / масло, рыба, мясо, яйца, орехи, всё в сыром виде. Удивительно, а может быть, не столь удивительно, что это очень похоже на рацион обезьян капуцинов, упомянутых в Прологе. Конечно, обезьяны, кроме того, едят насекомых, но для нашего современного вкуса это не слишком привлекательно.

Существует ли такая диета? Да, она называется Уай Диета (Уай произносится как буква Y). Она состоит из фруктов (возможен свежевыжатый сок или фрукты, высушенные на солнце), оливкового масла (или кокосового масла / масла авокадо), сырой рыбы, мяса (экологического мяса животных, которых кормили травой), яичных желтков, возможно, некоторых орехов (неколотых), сахара, если это необходимо. Авокадо, помидоры, огурцы тоже считаются фруктами. В течение дня надо есть много раз небольшие блюда / закуски, чтобы обеспечить организм всем необходимым, *когда* он в этом нуждается. Более подробную информацию можно найти на сайте: Wai World. Вся информация находится в свободном доступе, и ничего ненадо покупать.

А как насчет травы и специй?

Травы и специи обладают лечебными свойствами, поэтому они могут / должны быть использованы в качестве лекарства. Тем не менее, если использовать их экономно для вкуса, то это не слишком вредно. Поскольку мы привыкли есть чистые продукты, то это делает наше обоняние и вкусовые рецепторы гораздо более чувствительными, и травы и специи скоро могут стать слишком острыми и / или подавляющими.

### **Преимущества / опыт.**

Отмечая преимущества, мы должны иметь в виду, что они основаны на личном опыте и поэтому субъективны, а не основаны на научных данных. Вот некоторые отмеченные преимущества:

Всегда очень энергичный, глубокое чувство, что я здоров, никогда не чувствую физической усталости, быстрее заживают раны, более сильные ногти, мягкая и сильная кожа, никогда не болею, лучше и глубже сплю, думаю яснее, тело почти не имеет запаха, пот не пахнет, пища имеет прекрасный вкус и дает чувство удовлетворенности, довольства и полноты, все чувства гораздо более острые (это не всегда преимущество), легче достичь и поддерживать идеальный вес и т.д.

Конечно, очень трудно представить себе, как чувствуешь себя, когда живёшь с Уай Диетой, если ты фактически не испытал это сам. Это все равно, что пытаться объяснить, что такое оргазм, человеку, который никогда его не имел, или объяснять, что такое красный цвет, человеку, который слеп от рождения.

Пожилая женщина 79 лет начала эту диету 4,5 года назад. У нее было несколько проблем, таких как высокое кровяное давление, белок в моче, боли в спине, усталость, скованность, избыточный вес. Сегодня ничего этого больше нет, она более занята, чем когда-либо, и удивляется, что она никогда не устает, она тонкая и гибкая, как подросток, и счастлива, насколько это только возможно.

Один из людей, соблюдающий Уай диету, всегда имел страшные прыщи, и лечение в больнице привело к очень высокой температуре и буквально к отверстиям в коже. После прекращения лечения он наткнулся на эту диету, и она вылечила его полностью. Его отец (врач) отказался от операции на сердце, начал соблюдать диету, и в настоящее время он здоров и работает каждый день.

### **Стоит ли оно того?**

Это большой вопрос, конечно. Чисто с точки зрения здоровья (и для людей, которые следуют диете) ответ простой: да, абсолютно стоит.

С точки зрения большинства людей, однако, это экстремная диета, и она угрожает многим привычкам и большей части комфортной зоны жизни. Им кажется, что надо:

1. Перестать есть все, что они любят
2. Иметь экстремную диету с очень ограниченными продуктами и без всяких вариаций
3. Ожидать, что в их жизни наступит социальный коллапс

*Утверждение 1.* Поскольку почти все, что мы любим и что нам нравится в современной диете, вызывает привыкание, жизнь без того, к чему мы привыкли, выглядит мрачной и непривлекательной. Так наркоман смотрит на то, чтобы отказаться от своей зависимости. Конечно, как только привычка отброшена, будут возникать и развиваться новые привязанности.

*Утверждение 2.* Существует более чем 6000 различных видов фруктов и много разной рыбы и мяса. Возможности для вариаций есть. Как это ни странно, но каждый пищевой продукт нашей диеты создаёт чувство полной удовлетворённости, поэтому необходимость в изменениях быстро уменьшается. Тот, кто привык есть что-то новое каждый день, идя в ресторан, чтобы попробовать различные новые блюда, меню, кухни и т.д., с удивлением отмечают, что наслаждаются одной и той же пищей изо дня в день и с нетерпением ждут её. Поэтому, как только люди начинают эту диету, большинство предпочитает есть каждый день в основном одну и ту же еду, и любят каждый её кусочек.

*Утверждение 3.* Возможно, это самая большая проблема. Как быть с друзьями, семьей, общественной жизнью? Большинство людей думают, что ты сумасшедший, пытаются убедить тебя "действовать нормально" или "быть социальным". Помимо искренней обеспокоенности, часто они просто хотят, чтобы вы приняли участие в их зависимости. Привычки хорошо работают в социальной среде. Может быть, это связано с нашей потребностью чувствовать, что общество нас воспринимает, или с потребностью уменьшения чувства вины. Мешает также то, что, в отличие от, например, курения, неправильное питание в целом не считается дурной или нездоровой привычкой. Конечно, Уай диета изменит вашу социальную жизнь, но после периода привыкания и перестройки она может процветать как обычно.

Легко ли это сделать? Нет. Отказ от привычки никогда не бывает легким и требует силы воли, мотивации и настойчивости. Однако как только вы решительно отказались от старого, это даёт такое удовлетворение, что никто не захочет обратно вернуться к прошлому.

### **Можно ли сделать это частично?**

Конечно, можно, все помогает, но все преимущества диеты вы можете испытать, только если будете соблюдать её на 100%. Как заявил кто-то, кто соблюдал диету в течение многих лет: 99,9% в 2 раза лучше, чем 50 %, но 100% в 50 раз лучше, чем 99,9%! Есть несколько возможных компромиссов, как, например, сокращение количества продуктов с содержанием подогретого белка, или можно есть Уай целый день, за исключением одного приема пищи, например, ужина.

Многие люди утверждают, что здоровье для них – это одна из самых важных вещей в жизни, но вопрос заключается в том, как далеко они готовы пойти ради своего здоровья?

### **Является ли Уай диета естественной диетой?**

Естественной является диета, основанная на представлениях о том, что наши предки ели, живя в природной среде. Сколько мы на самом деле знаем о том, что они ели? Оказывается, что выяснить точно, что мы ели в доисторические времена, – это довольно трудно, если не невозможно. Археологические находки редки и дают не так много информации.

А как насчет использования огня для приготовления пищи? Если мы посмотрим на наш род, Номо, то он существует уже около 2,5 миллиона лет. Вид *Homo Erectus*, относящийся к роду Номо, продержался дольше всего, он был активным в течение 1,5 миллиона лет. Наш современный вид, *Homo Sapiens*, просуществовал еще пока только около 200 000 лет. С точки зрения эволюции это не так долго, сравнительно говоря. Ученые расходятся во мнениях относительно первого контролируемого использования огня, но большинство, похоже, согласны, что регулярное употребление огня в виде лагерных костров началось где-то около 200 000 - 40 000 лет назад. *Не существует никаких убедительных доказательств того, когда фактически началось приготовление пищи.* Первые реальные доказательства – это использование очагов, которые появляются всего 40 000 лет назад. Таким образом, здесь можно предположить всё, что угодно.

Это означает, что об естественной диете можно только гадать. Диета Уай, возможно, в общем похожа на диету, которой следовали наши доисторические предки, но она, безусловно, не является естественной диетой.

### **Управление энергопотреблением**

Когда энергия поступает в организм, она приоритизируется в следующем порядке использования:

1. мышцы и органы
2. сахар в крови
3. гликогеновые депо
4. жир

Прежде всего энергией снабжаются мышцы и органы в зависимости от того, что им необходимо в данный момент, затем пополняется уровень сахара в крови, затем заполняются депо гликогена, и, наконец, все излишки энергии преобразуется в жир.

Гликоген в основном накапливается в печени (около 400 ккал) и в скелетных мышцах (около 1200 ккал). Скелетные мышцы потребляют около 50% энергии человека в состоянии покоя и до 90% энергии при высокой физической активности. Во время отдыха основная энергия поступает в мышцы из жирных кислот и кетоновых тел, а вмеру активные мышцы будут в дополнение к этому использовать сахар крови. Гликоген может быть преобразован снова в глюкозу, когда это необходимо, например, когда мышцы максимально активны. Гликоген печени может быть использована для различных целей, но мышечный гликоген может быть использован только для мышечной деятельности.

Если эти депо гликогена полны, организм превращает глюкозу в жир. При необходимости жир может быть использован, чтобы освободить жирных кислот, чтобы дать питание органам и мышцам. Если накопленный в теле жир не израсходован, что

означает, что потребление энергии больше, чем её расход, то масса тела будет увеличиваться.

Когда наши гликогеновые депо полны и уровень сахара в крови максимален, мы находимся на пике нашего энергетического потенциала. Для того, чтобы держаться на этом пике и избегать ненужной секреции инсулина (дополнительный инсулин нужен, когда глюкоза должна преобразовываться в гликоген и / или жир), нам нужно только пополнять уровень сахара в крови в случае необходимости. Если организм привык к этой системе, он будет давать сигнал, когда ему необходимо больше энергии, очень небольшим и тонким ощущением голода.

### **Похудание**

Как похудеть? Независимо от того, какую диету мы используем, благодаря механизму, о котором рассказывалось выше, вес зависит от того, сколько было потреблено энергии по сравнению с тем, сколько было израсходовано. Если потреблено больше энергии, чем израсходовано, масса тела будет увеличиваться, и наоборот. Таким образом, чтобы похудеть, надо только снизить количество потреблённых калорий, чтобы оно было меньше, чем количество израсходованных калорий. Звучит просто, не правда ли? К сожалению, есть некоторые факторы, которые делают это труднее. Наши привычки и вещества, повышающие аппетит, не дают нам перестать есть вовремя. Наш желудок привык реагировать на давление, которое передаёт чувство «наполненности», вместо того, чтобы реагировать естественным образом на поступление питательных веществ, поэтому так трудно определить, когда нужно остановиться. Эти факторы не являются проблемой, если вы соблюдаете диету Уай.

Чтобы похудеть на обычной диете, вы должны строго контролировать сокращение потребления калорий, и / или люди пытаются есть "до 80% наполненности", как они, очевидно, делают это на Окинаве. Если есть много овощей, это тоже может помочь, потому что они дают ощущение наполненности и в то же время не дают много энергии. Важно есть достаточно жира, поскольку в противном случае тело будет «думать», что существует жировой дефицит, и будет пытаться за него держаться, посылая импульсы голода. Физические упражнения могут помочь, но они должны иметь низкую интенсивность, как, например, (быстрая) ходьба. Высокая интенсивность занятий будет требовать больше углеводов, что также способствует съеданию большего количества еды.

Если питаться чаще и меньшими порциями, то это снижает необходимость преобразования питательных веществ в новые жиры организма и способствует использованию имеющихся жировых отложений.

### **Диабет**

Диабет связан с производством инсулина, которое зависит от потребления сахара, белка и жира. Дополнительная секреция инсулина необходима, когда избыточная энергия должна быть преобразована в гликоген и / или жира организма. Следовательно, чем больше еды поступило за один раз, тем больше инсулина должно быть выделено. Кроме того, чем дольше длится процесс преобразования, тем больше инсулина должно быть произведено. Помимо количества еды, играют роль два других фактора: состав еды и присутствие жира. Вопреки тому, что считают многие люди, потребление белка также производит значительный выброс инсулина (лишь немного меньше по сравнению с чистой глюкозой). Фрукты содержат глюкозу и фруктозу (и сахарозу,

которая содержит их обоих). Чтобы преобразовать фруктозу в глюкозу, требуется немного больше времени, а значит пик сахарного уровня в крови будет ниже и продлится немного дольше. Крахмалы (сложные сахара), с другой стороны, – это длинные цепи, состоящие из одной глюкозы. Они будут попадать в кровоток и вызывать резкое подсакивание уровня сахара. Для преобразования избыточной энергии в жировые отложения жир необходим. Если он присутствует в пище, преобразование может произойти быстрее, результатом чего будет короткое производство инсулина.

На первой стадии сахарного диабета вырабатывается чрезмерное количество инсулина, и чрезмерное количество белка и глюкозы выводится из организма через мочеиспускание. Поскольку уровень глюкозы и аминокислот в крови остаётся высоким благодаря привычкам в еде, которые обсуждались ранее, секреция инсулина продолжает стимулироваться. В конце концов, все меньше и меньше инсулина секретируется в ответ на стимулирование глюкозой, чтобы предотвратить повышенное количество инсулина, и это приводит к диабету.

## **Сырая пища и бактерии**

В диете Уай все потребляется в сыром виде. Разве это не опасно? А как насчет сальмонеллы? Опасения по поводу бактерий обычны в нашей повседневной жизни. Мы держим наш дом в чистоте, учим наших детей мыть руки перед едой и готовим пищу тщательно. Несмотря на эти (и другие) меры, мы все же боеем.

Бактерии находятся не только везде вокруг нас, они также и внутри нас. Например, в нашем кишечнике содержатся миллионы бактерий, более 400 различных видов, которые участвуют в нашем пищеварении. Бактерии (например, сальмонеллы) также присутствуют во всех наших продуктах питания, особенно в их сыром, естественном состоянии.

В природе, похоже, меньше проблем по поводу бактерий. Гепарды иногда хранят свою добычу в течение нескольких дней на дереве перед едой, лиса крадет и ест сырые яйца, шимпанзе, гориллы и другие приматы едят насекомых. Причина, почему эти животные не болеют, заключается в том, что они имеют хорошо натренированную систему обороны, которая используется для заботы о местных бактериях.

Чтобы справляться с бактериями, мы должны регулярно тренировать систему обороны нашего тела, находясь в контакте с бактериями и инъецируя их. Это относится и к сальмонелле. Только если система обороны достаточно часто имеет контакт с бактериями, организм будет хорошо натренирован, чтобы одолеть эти бактерии.

## **Эпилог**

В этой статье мы рассмотрели способ, как можно прийти к оптимальной для здоровья диете. Конечно, представленная информация не всегда подробна, и в списке нет научных источников (зато они есть на Wai World), но, надеюсь, эта статья будет стимулировать вас, чтобы узнать больше. Проверьте достоверность информации, проконтролируйте источники и расширьте таким образом своё образование.

Есть несколько вещей, которые следует учитывать при тщательном рассмотрении информации, представленной нам.

- Новости в средствах массовой информации часто являются более "сенсационными", чем научные статьи, на которых они основаны. Таким образом, «возможности» могут легко превратиться в «утверждения», а предположения – во мнения.

- Ученым часто приходится публиковать статьи, чтобы получить признание в своей области и получить новое финансирование. Иногда это может привести к выводам, немного более ярким, чем результаты того заслуживают.

- Отрасли, которые финансируют научные исследования, не заинтересованы в финансировании научных исследований, которые могут нанести вред их имени и бизнесу. Кроме того, исследования, которые они финансируют, не должны привести к отрицательному результату в докладе, поэтому от учёных иногда даже требуют подписать бумагу, в которой они соглашаются не публиковать свои результаты и выводы, если финансирующие компании не дадут на это согласия.

- И, наконец, результаты надо взвешивать в зависимости от построения эксперимента, поскольку часто есть несколько факторов, которые играют роль. Для иллюстрации: (фиктивный) эксперимент создаётся для исследования возможного влияния потребления клетчатки на сердечно-сосудистых заболеваний. Появляется группа соблюдающая диету с высоким потреблением клетчатки, и контрольная группа. Результаты показывают, что в группе с высоким потреблением клетчатки значительно меньше сердечно-сосудистых заболеваний, чем в контрольной группе. Исследователи заключают, что волокна могут иметь положительное влияние на сердечно-сосудистое здоровье. Газеты публикуют свою историю "Исследования показывают, что употребление в пищу клетчатки предотвращает сердечно-сосудистые заболевания"... Так где же подвох? Люди из группы с высоким потреблением клетчатки в целом имели более здоровую диету (и образ жизни), их диета содержит не только больше клетчатки, но и повышенное количество питательных микроэлементов, и сокращённое потребление вредных веществ. Клетчатка в этом эксперименте может быть и была важным фактором, но это далеко не точно.

Как прожить свою жизнь – это дело личного выбора каждого человека. Каждый из нас должен решить, какую дорогу к здоровью он выберет. В зависимости от того, чего вы хотите добиться, некоторые решения могут быть более полезными, чем другие. Диета Уай является оптимальной, если кто-то хочет оставаться здоровым и активным как можно дольше.

## Источники

- [Www.WaiWorld.com](http://www.WaiWorld.com) - статьи там содержат ссылки на научные статьи
- Милтон К (1987) "Диеты приматов и морфология кишечника: последствия эволюции гоминидов". Из: *Продукты питания и эволюция: На пути к теории пищевых привычек*, под ред. Харрис М, Росс ЕВ; Temple University Press, Филадельфия, стр. 93-115.
- Мацумото, Т. и др., Определение мутагенов аминок-альфа-карболинов в жареной на гриле пище и в конденсате сигаретного дыма. Рак. 1981 / 12 (1-2) / 105-110.