

26-1885

НА ДОМ НЕ ВЫДАЕТСЯ

СТИВЕН ГАНДРИ

Доктор медицины и автор бестселлеров

NEW YORK TIMES

ПАРАДОКС РАСТЕНИЙ

26-01885



СКРЫТЫЕ ОПАСНОСТИ

«ЗДОРОВОЙ» ПИЩИ:

**КАК ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ УБИВАЮТ
НАС, ЛИШАЯ ЗДОРОВЬЯ,
МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ**

БОМБОРА

СТИВЕН ГАНДРИ

ПАРАДОКС РАСТЕНИЙ

**СКРЫТЫЕ ОПАСНОСТИ
«ЗДОРОВОЙ» ПИЩИ:
КАК ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ УБИВАЮТ
НАС, ЛИШАЯ ЗДОРОВЬЯ,
МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 613.2
ББК 51.230
Г19

THE PLANT PARADOX
Copyright © 2017 by Steven R. Gundry.
All right reserved.

No part of this book may be used or reproduced in any manners whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews. For information, address HarperCollins Publisher, 195 Broadway, New York, NY 10007.

Published by arrangement with HarperWave, an imprint of HarperCollins Publishers

В оформлении обложки использованы элементы дизайна:
eka julian0 / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Гандри, Стивен.

Г19

Парадокс растений. Скрытые опасности «здоровой» пищи: как продукты питания убивают нас, лишая здоровья, молодости и красоты / Стивен Гандри ; [перевод с английского А. В. Захаров]. — Москва : Эксмо, 2026. — 512 с. — (Парадоксы здоровья. Исследования доктора Гандри).

ISBN 978-5-04-232913-5

В книге «Парадокс растений» знаменитый кардиолог и кардиохирург доктор Стивен Гандри рассказывает нам об удивительных белках — лектинах, — которые способны проникать в наш организм через стенки кишечника и наводить там настоящий хаос. Лектины встречаются не только в злаках вроде пшеницы, но и в продуктах, которые большинство из нас считают полезными, в том числе во многих фруктах, овощах, орехах, бобовых и магазинных молочных продуктах. Эти белки, которые содержатся в семенах, злаках, шкурках кожуры и листьях, предназначены для защиты их от хищников (в том числе и людей). Когда мы употребляем их в пищу, в организме начинается настоящая химическая война, вызывающая воспалительные реакции, которые могут привести к набору веса и серьезным проблемам со здоровьем.

Но есть очень простой способ победить врага — для этого требуется совсем немного: уникальные знания и острое желание оставаться молодым и красивым.

УДК 613.2
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-232913-5

© Gundry S., текст 2018
© Захаров А., перевод на русский язык, 2018
© ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	13
---------------	----

ЧАСТЬ. 1

ДИЕТИЧЕСКАЯ ДИЛЕММА.....	25
--------------------------	----

ГЛАВА 1.

Война между растениями

и животными	27
Все ради выживания.....	29
Растения — мастера манипуляции.....	34
Биологическое оружие.....	38
Думают ли растения?.....	39
Съедобные враги.....	41
Вы — на самом деле то, что вы едите	45
Баланс сил.....	49
Растительная диета	56

ГЛАВА 2.

Лектины на свободе.....	59
Два типа лектинов	61
Четыре катастрофических изменения человеческого рациона	63
Почему именно сейчас?	69
Что такое здоровая пища?	72
Поговорим о чувствительности к глютену.....	76
Злаки и набор веса	77

Самый опасный лектин в пшенице, которого тем не менее можно избежать?	
Это не глютен	79
История о цельных зернах	81
Натуральные и модифицированные лектины	85
Глютен: отвлекающий маневр	88
Пациентские закономерности	92
Обнаружение лектинов.....	96
Сопоставление паттернов.....	100
Сканеры иммунной системы в дозоре	101
Поиск паттернов.....	104
Обознавшись, можно и погибнуть.....	106
Опасные самозванцы	107
Паттерны вызывают проблемы	111
Что изменилось?	114

ГЛАВА 3.

Ваш кишечник атакуют.....	115
Вы и ваш холобиом:	
лучшие друзья навсегда.....	115
Прилежная работа в желудочно-кишечном тракте.....	117
Все на месте	121
Как должна работать стенка кишечника	121
Что должно (и не должно) проходить через стенку кишечника	124
Как пробраться через стенку кишечника	125
Появляется улика	128
Кто виноват?	130
Настоящая причина аутоиммунных заболеваний	132
Симбиотические отношения	134
Изменение баланса сил.....	137
Как бороться с кишечными вредителями.....	140

ГЛАВА 4.

Познай врага своего:

Семь Смертоносных Разрушителей	142
Жить дольше, но не лучше	143
Невидимый, но коварный вред	146
Рискованное дело:	
закон снижающейся эффективности	151
В сговоре с лектинами	189

ГЛАВА 5

Как современная диета делает вас

толстыми (и больными)	190
Здоровый вес	192
Война за вес и не только за вес	194
Провал «диет» и загадка физических упражнений	197
О чем говорят исследования	199
Настоящие причины выбора	201
Лучший способ откормиться	204
Связь между лектинами, ожирением и плохим здоровьем	208
Подготовка к войне	212
Запасы жира	213
Изобилие «успешных» диет	216
Проблема с большинством низкоуглеводных диет	217
Другой подход к ограничению углеводов	219
Меньше жира, больше цельных зерен	220
Что у нас общего со слонами	223
Антивозрастной подход	224
Палеодиета, которая работает	227
Когда углевод — не углевод?	228

Другие стройные народы-долгожители.....	231
В ожирении детей вините пиццу и курицу.....	231

ЧАСТЬ 2

ЗНАКОМСТВО С ПРОГРАММОЙ

«ПАРАДОКС РАСТЕНИЙ»	234
---------------------------	-----

ГЛАВА 6.

Поменяйте свои привычки	236
Следуйте правилам	238
Слона-то мы и не заметили? И не надо.....	243
Кукурузный пир	244
Система дружеской поруки.....	248
Обзор программы «Парадокс растений».....	250
Хорошие новости для вегетарианцев и веганов...	254
Забудьте о своих отговорках и ищите вдохновение	259

ГЛАВА 7.

Фаза 1.

ТРЕХДНЕВНАЯ СТАРТОВАЯ ЧИСТКА.....	265
Стратегии для первой фазы.....	266
Только лучшее	271
Пожинайте плоды	275
Советы для успеха.....	275

ГЛАВА 8.

Фаза 2. РЕМОНТ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ	277
Нет — значит нет.....	286
Чем белее, тем лучше	288
Король всех лектинов	289
Молочная дилемма	290
Лектины из Нового Света	291

Американские злодеи.....	294
Боремся с опасными пасленовыми.....	296
Семейство тыквенных.....	298
Вы — то, что они съели.....	299
Хорошие жиры, плохие жиры.....	300
Программа: Фаза 2.....	303
Собираем все вместе.....	312
Ужин — не накатанная колея.....	315

ГЛАВА 9.

Фаза 3. ПОЖИНАЕМ ПЛОДЫ ТРУДОВ.....	318
Терпение будет вознаграждено.....	319
Программа: Фаза 3.....	323
Проверяем себя.....	327
Только в Америке.....	328
Фунт мяса? Ни в коем случае!.....	329
Взглянем на средиземноморскую диету.....	331
В чем виноват белок?.....	333
Как мало можно есть?.....	336
Альтернатива ограничению животного белка.....	339
Еще одна альтернатива.....	340
Третий вариант.....	341
Интенсивный уход.....	341

ГЛАВА 10.

Парадокс растений: кетогенная программа интенсивного ухода.....	343
Могучие митохондрии.....	344
Митохондриальная ошибка.....	346
Загадка кетонов.....	349
Чтобы открыть запасы жира, нужно есть жир.....	351
Связь с раком и не только с раком.....	352
Диабет и почечная недостаточность излечимы.....	355

Сохраните ваши почки.....	356
Кетогенная программа интенсивного ухода на практике.....	358
Что вы будете есть	364
Стимулируйте сжигание жира.....	367
Диета на всю жизнь	367

ГЛАВА 11.

Рекомендации по пищевым добавкам для программы «Парадокс растений»	372
Витамин D ₃	375
Витамины группы B, особенно метилфолат и метилкобаламин	375
G6 («Шестерка Гандри»).....	377
Другие пищевые добавки.....	386
Дополнительные пищевые добавки для Кетогенной программы интенсивной терапии.....	387
В чем смысл пищевых добавок.....	388

ЧАСТЬ. 3

ПИЩЕВЫЕ ПЛАНЫ И РЕЦЕПТЫ	389
Образцы пищевых планов для Фазы 2: «Восстановления и ремонта».....	390
Образцы пищевых планов для пятидневного модифицированного веганского поста в рамках Фазы 3: «Пожинайте плоды»	399
Образцы пищевых планов для Кетогенной программы интенсивной терапии.....	402
Рецепты для программы «Парадокс растений»	408
Как правильно ходить за покупками	409

Инструменты успеха	421
Список рецептов.....	424
Зеленый смузи	428
Салат из рукколы с курицей и лимонно-уксусной заправкой	430
Салат романо с авокадо и курицей с песто из кинзы	432
Ролл из водорослей с курицей, рукколой и авокадо и кинзовым соусом.....	434
Лодочки из салата романо с гуакамоле	436
Лимонная брюссельская капуста, кудрявая капуста и лук со «стейком» из капусты.....	437
Соте из кочанной или кудрявой капусты с лососем и авокадо	439
Запеченное брокколи с «рисом» из цветной капусты и соте из лука	441
Маффин из кокосово-миндальной муки в чашке	443
Клюквенно-апельсиновый маффин.....	445
Корично-льняной маффин в чашке	447
«Зеленый» яично-колбасный маффин	449
Смузи «Парадокс»	452
Идеальные плантановые оладушки	454
Крекеры «Парадокс».....	456
Новая улучшенная всемирно знаменитая ореховая смесь Доктора Г.....	458
Капучино «Проснись и пой».....	460
Газировка с бальзамическим уксусом	461
Суп «Вершки и корешки» из сельдерея	463
Салат из сорго с радиккьо.....	465
«Сырой» грибной суп	468
Шпинатная пицца с основой из цветной капусты.....	470

Мини-пиццы из шампиньонов- портабелла с песто на гриле.....	473
Сочные бургеры из орехов и грибов в белковом стиле.....	476
Обжаренное пюре из цветной капусты с ароматом пармезана.....	479
Лимская фасоль с кудрявой капустой и индейкой в скороварке.....	481
Ультрасовременные пшеничные пирожки.....	484
Очищенное кольраби с хрустящей грушей и орехами.....	487
Печеные лектиноблокирующие чипсы из окры.....	489
Овощное карри с «лапшой» из сладкого картофеля.....	491
Запеченные «жареные» артишоки.....	494
Вафли из маниоковой муки с коллагеном.....	496
«Стейки» из маринованной цветной капусты на гриле.....	499
Пудинг из Miracle Rice, два варианта.....	501
«Мороженое» с мятой, шоколадными чипсами и авокадо.....	504
Шоколадно-миндальный масляный пирог без муки.....	506
БЛАГОДАРНОСТИ.....	508