

Как не умереть... от болезни. Научно обоснованный метод питания, способный предупредить и обратить заболевания
Майкл Грегер

1. Люди умирают не сами по себе, не от старости, а от болезней. Основная причина преждевременной смерти — неправильное питание.
2. Люди в развитых странах стали жить дольше, но они быстрее теряют здоровье, проводя долгие зрелые годы в болезнях.
3. Есть всего семь правил, которые обеспечивают долголетие: не курить; не иметь лишнего веса; двигаться (минимум 22 минуты ходьбы в день); есть здоровую пищу (много овощей и фруктов); иметь уровень холестерина ниже 6,0 ммоль/л; поддерживать нормальное давление (120/70 с возрастными вариациями) и нормальный уровень сахара в крови (3,3–5,5 ммоль/л).
4. Алкоголь даже в малых дозах увеличивает риск некоторых болезней. Относительно безопасной считается порция 150 мл вина, 360 мл пива или 40 мл крепкого спиртного в день для женщин (и вдвое больше — для мужчин).
5. Пятнадцать основных причин смертности: ишемическая болезнь сердца, заболевания легких, головного мозга, онкология желудочно-кишечного тракта, инфекции, диабет, гипертония, болезни печени, рак крови, болезни почек, рак груди, суицидальная депрессия, рак простаты, болезнь Паркинсона, медицинские вмешательства.
6. Заботясь о правильном питании, вы не только снижаете риск возникновения болезни, но и откладываете на неопределенный срок потенциально опасное лечение.
7. Чем ярче овощи, фрукты и ягоды, тем они полезнее: в ярких плодах выше концентрация антиоксидантов.
8. Сахар, все искусственные и натуральные подсластители вредны. Существует только два полезных подсластителя: финиковый сахар и черная тростниковая патока.
9. Биодобавки менее полезны, чем натуральные продукты. Есть смысл принимать биодобавки, которые не содержатся в пище в чистом виде: витамин B12, йод и витамин D3 в регионах, где мало солнечного света.
10. Двенадцать компонентов, которые регулярно должны присутствовать в жизни каждого человека: бобовые, ягоды, фрукты, крестоцветные, зелень, овощи, семена льна, орехи, специи, цельные злаки и зерна, вода, физическая активность.

How not to die. Discover the foods scientifically proven to prevent and reverse disease
Michael Greger

Как не умереть... от болезни

Майкл Грегер

Большинство преждевременных смертей можно предотвратить. Генетическая предрасположенность к болезням — это лишь 10–20% риска. Основная причина преждевременной смерти — неправильный рацион.

ИСТОЧНИКИ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

БОБОВЫЕ

- Нормализуют содержание холестерина и сахара в крови
- Защищают от рака
- Снижают риск инсульта и болезней сердца

ЯГОДЫ

- Защищают от рака
- Повышают иммунитет
- Полезны для печени, желудка и мозга
- Снижают холестерин
- Препятствуют ухудшению зрения

ФРУКТЫ

- Повышают иммунитет
- Снижают холестерин и уровень сахара
- **Киви** нормализует сон
- **Цитрусовые** снижают риск рака

ЗЕЛЕНЬ

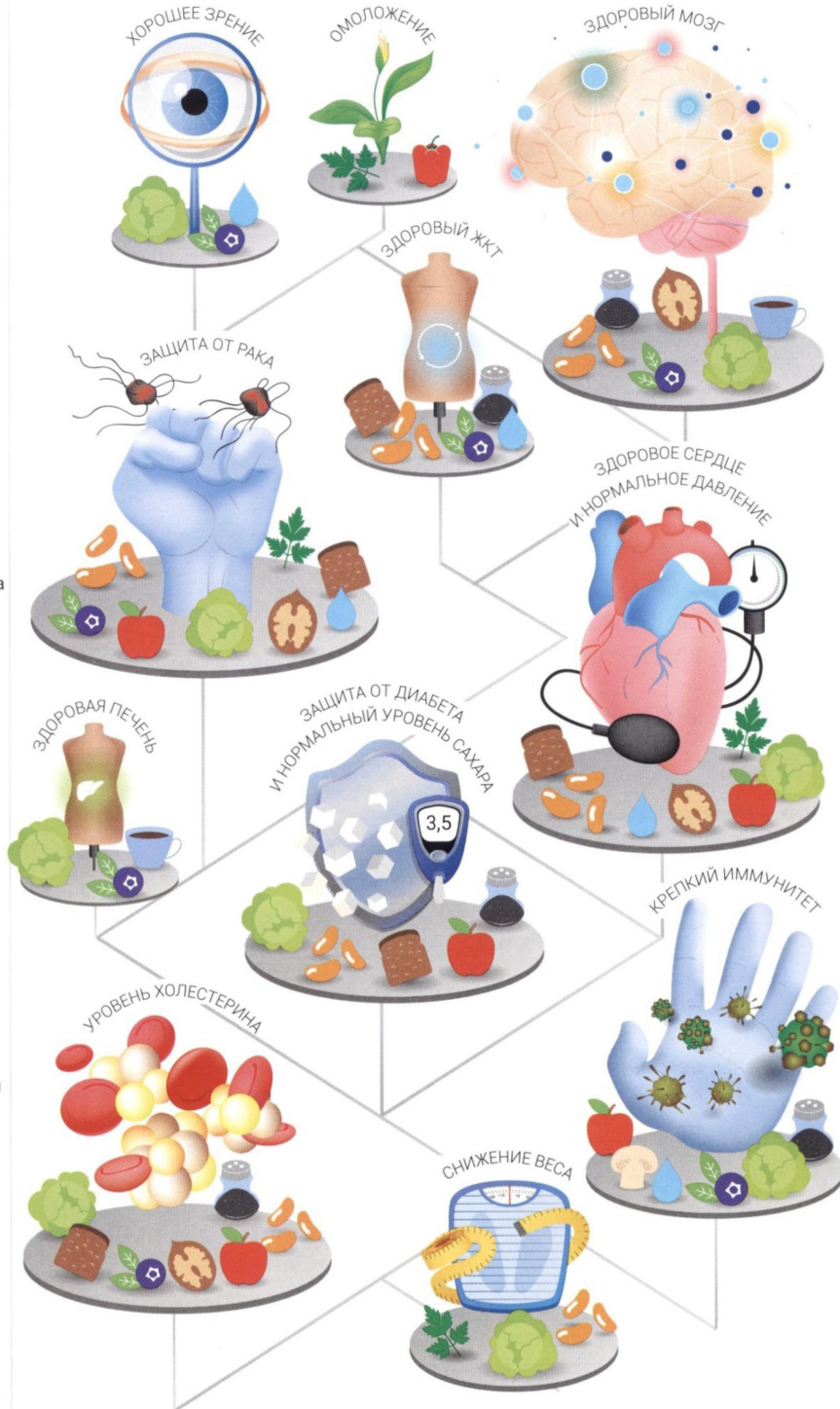
- Снижает риск рака, инфаркта и инсульта
- Омолаживает
- Устраняет канцерогены
- Способствует снижению веса

ОВОЩИ

- **Красный перец и помидоры** повышают иммунитет
- **Помидоры** снижают риск инфаркта и инсульта
- **Свекла** регулирует давление
- **Красные и желтые овощи** улучшают кожу
- **Морковь, тыква, капуста** борются с раком прямой кишки
- **Лук-порей и чеснок** предотвращают лимфому и рак груди, защищают от токсинов и диабета
- **Крестоцветные овощи** полезны для печени, мозга и зрения

ГРИБЫ

- Укрепляют иммунитет
- Имеют сильный противовоспалительный эффект



ОРЕХИ

- Снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний
- Нормализуют холестерин
- Полезны для мозга

СПЕЦИИ

- **Куркума** обладает противовоспалительным и иммуностимулирующим эффектом
- **Кориандр** полезен для суставов
- **Кайенский перец и имбирь** лечат головную боль
- **Корица** понижает сахар в крови

ЦЕЛЬНЫЕ ЗЛАКИ, ЗЕРНА И СЕМЕНА

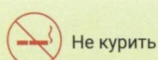
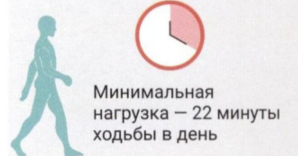
- Снижают риск:
- серечно-сосудистых заболеваний
 - диабета II типа
 - ожирения и инсульта
 - болезней желудка
- Семена льна** снижают риск гипертонии, рака груди и простаты

НАПИТКИ

- Суточная норма — 1,8 л
- **Вода** — профилактика переломов, болезней сердца, легких, почек, рака мочевого пузыря, катаракты, низкого иммунитета, запоров
 - **Кофе** полезен для печени и головного мозга, но повышает давление
 - **Чай** (зеленый, черный, белый) — профилактика грибковых заболеваний и рака молочной железы
 - **Каркаде** — снижение давления и противовоспалительный эффект

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Профилактика ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, снижение сахара в крови



Не курить



Иметь уровень холестерина ниже среднего



Не переедать



Иметь нормальный уровень сахара в крови

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Активно двигаться



Есть много овощей и фруктов



Иметь нормальное давление



Спать не менее 7 часов