

СВЕТЛАНА ЗВЕРЕВА

# *без* ДЕФИЦИТОВ

КАК СБАЛАНСИРОВАТЬ ПИТАНИЕ  
И СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 615  
ББК 52.8  
3-43

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
Mirt Alexander, VectorMine / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

### Зверева, Светлана Олеговна.

3-43

Без дефицитов : как сбалансировать питание и сохранить здоровье / Светлана Зверева. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с. — (Настоящее здоровье. Методики от передовых экспертов).

- Что такое антивитамины?
- Каких веществ чаще всего не хватает среднестатистическому россиянину?
- Как снизить гликемическую нагрузку пищи?
- Вредны ли сахарозаменители и в чем их отличие от подсластителей?
- Стоит ли пить БАДы?
- Как читать анализы?
- Почему «ем овощи» ≠ «получаю все необходимые витамины»?

На эти и другие вопросы вы сможете найти ответ в книге нутрициолога и провизора Светланы Зверевой. Автор на собственном опыте проверила, как восполнение дефицитов меняет качество жизни в лучшую сторону. Здесь собрана не просто сухая теория, а практические инструменты, которые позволяют оценить состояние организма, следить за составом своей тарелки, контролировать количество выпитой воды, фиксировать дефициты минералов и витаминов в питании и многое другое.

УДК 615  
ББК 52.8

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.

Научно-популярное издание

НАСТОЯЩЕЕ ЗДОРОВЬЕ. МЕТОДИКИ ОТ ПЕРЕДОВЫХ ЭКСПЕРТОВ

Зверева Светлана Олеговна

## БЕЗ ДЕФИЦИТОВ

### КАК СБАЛАНСИРОВАТЬ ПИТАНИЕ И СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель отдела *Т. Решетник*  
Руководитель направления *А. Подоляк*  
Ответственный редактор *Д. Абанина*  
Научный редактор *М. Богачук*  
Литературный редактор *Н. Еременко*  
Координатор проекта *С. Триполло*  
Художественный редактор *Е. Каменева*  
Корректоры *Т. Радковец, Л. Черткова*

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарушы ел: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Экзурш: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ  
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-күрме, 20 кабинет, 2013-каб.  
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».  
Казахстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

ТОО РДЦ Алматы, Алматы, ул. Домбровского, 3-а, литер Б, офис 1.  
Дистрибутор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар  
қабылдау жөніндегі өкіл: «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)

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)

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай бақылаулық сайттегің растау  
туралы мәліметтер маңа адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>

Произведено в Российской Федерации

Ресей Федерациясында өндiрiлген

Сертификацтауға жатпайды

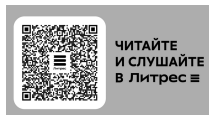
Дата изготовления / Подписано в печать

14.09.2026. Формат 60х90<sup>1/16</sup>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 20,0.

Доп. тираж 2000 экз. Заказ

12+



ЧИТАЙТЕ  
И СЛУШАЙТЕ  
В Литрес



ТЕРРИТОРИЯ  
КНИЖНЫЙ МАГАЗИН  
Официальная франшиза  
издательства «Эксмо»



Хочешь стать  
автором «Эксмо»?

eksmo.ru

Официальный  
интернет-магазин  
издательства «Эксмо»

ISBN 978-5-04-184428-8



9 785041 844288 >



БОМБОРА  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА — лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.  
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать  
мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

[bomбора.ru](http://bomбора.ru) [bomborabooks](https://www.bomborabooks.ru) [bomбора](https://www.bomбора.ru)

■ ЧИТАЙ · ГОРОД

ISBN 978-5-04-184428-8

© Зверева С.О., текст, 2024  
© Юзвенко С.М., изображения, 2024  
© Давлетбаева В.В., изображения, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

### **Дисклеймер**

Не является медицинской  
рекомендацией. Все мероприятия  
со здоровьем должны быть  
согласованы с лечащим врачом.

# От научного редактора



Уважаемые читатели!

«Вы держите в руках не просто книгу. Это инструмент, который поможет узнать себя и свой организм, понять, в каком направлении надо двигаться, объяснить “отчего и почему”. Написанная легко и понятно книга Светланы Зверевой “PRO здоровье” поможет кому-то начать путь к здоровью, поддержит тех, кто уже его начал, заставит задуматься сомневающих.

Как человеку, соприкасающемуся с наукой, мне всегда нужны доказательства, а не пустые слова. А ученые часто люди отчаянные и готовы жертвовать собой во имя науки. Проведя эксперимент на себе, наладив здоровье и поддерживая его сейчас, с уверенностью могу сказать, что все раскрытые в книге простые подходы работают. И нет волшебной таблетки, есть только осознанный выбор образа жизни.

Здоровый образ жизни — это не на какой-то период, это на всю жизнь».

*Мария Богачук, кандидат фармацевтических наук,  
провизор, научный сотрудник научно-исследовательской  
лаборатории пищевых продуктов и витаминов*

# Отзывы



«Проблема питания в современном мире стоит особенно остро — еды очень много, а ее состав очень скуден. Люди, которые далеки от нутрициологии — науки о питании, — редко задумываются о том, что они едят, чем дышат, почему чувствуют себя плохо, а медики заняты другими проблемами здравоохранения — уже имеющимися у человека заболеваниями.

Проблема всего мира, в том числе России, — недостаточность в пище микронутриентов — веществ, которые нужны нашему организму в количестве нескольких грамм, но от этого не менее важных и необходимых.

Какие законы питания должны соблюдаться, какие макро- и микронутриенты нужны организму, в чем их взаимосвязи и как они влияют на организм, что такое БАД и кому они нужны — все это вы найдете в книге Светланы Зверевой».

*Владимир Абдулаевич Дадали, биохимик, доктор химических наук, профессор кафедры биологической и общей химии им. В.В. Соколовского ФГБОУ ВО «Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова». Доктор философии по натуральной медицине и сертифицированный консультант по нутрициологии Университета натуральной медицины (г. Портленд, штат Орегон, США). Академик Балтийской педагогической академии*

«Книга Зверевой Светланы Олеговны представляет собой увлекательное путешествие в мир здорового питания.

Она написана доступным языком, прекрасно иллюстрирована, хорошо структурирована с указанием большого количества полезных ссылок на практические инструменты питания, которые позволят задуматься о формировании правильных пищевых привычек.

Главная идея книги в том, чтобы помочь читателю построить такую систему питания и физической активности, которая станет фактором профилактики алиментарно-зависимых заболеваний и позволит значительно уменьшить влияние неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье в целом.

Книга полезна и новичкам, и тем, кто посвятил себя нутрициологии уже давно: простые практические советы в области правильного здорового питания, рекомендации по его улучшению, персонализации, а, следовательно, повышению качества жизни».

*Елизарова Елена Викторовна, кандидат медицинских наук,  
доцент кафедры гигиены питания и токсикологии Института  
профессионального образования ФГАОУ ВО «Первый Московский  
государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова»*

«Предупрежден — значит вооружен. Мы с детства вооружаемся разными знаниями, и как это не удивительно, но знаний о самих себе и о том, как позаботиться о своем здоровье в арсенале не так уж и много. А если кто-то и решает пополнить багаж знаний, то в современном обилии информации человеку, не имеющему фундаментальных знаний в медицине, порой сложно ориентироваться. У вас в руках книга-компас, которая направит и поможет создать картину о том, как мы можем поддерживать свой организм, лучше его слышать и правильнее расшифровывать его сигналы. Осознать ответст-

венность за свое здоровье и моменты, где нужна помощь специалистов. Важно, что автор использует не информацию в стиле «соседка посоветовала», а то, что научно доказано на сегодняшний момент, и находит применение в повседневной жизни. Искренне хочется, чтобы у как можно большего количества людей на пути поддержания своего здоровья эта книга оказалась в руках».

*Анна Швецова, провизор, кандидат фармацевтических наук, более 10 лет работает в сфере контроля качества лекарственных препаратов*

«Первая мысль после прочтения — как хорошо, что вышла эта книга! Чем больше люди знают о нутриентах, дефицитах, добавках и нашем питании, тем меньше мифов, ошибок питания, тем крепче здоровье. Книга Светланы Зверевой собирает отрывочные знания о нутриентах в единую целостную картину. К прочтению всем, кому дорого здоровье. Я рада, что теперь есть книга, где собрано самое актуальное о витаминах и минералах и не только. Еще никогда научная информация не была изложена так легко и интересно. Книга написана простым понятным языком, автор не даст вам заскучать над терминами, и будьте уверены — пользы будет через край!»

*Дарья Киселева, клинический нутрициолог, ведущий нутрициолог взрослого отделения VIA clinic, автор канала @vash\_nutricio*

«Знаете, что самое удивительное в пути к здоровью? То, как часто мы проходим мимо самых важных истин, считая их слишком простыми. Именно эта мысль не отпускала меня, пока я читала книгу Светланы Зверевой. Каждая ее страница резонировала с моим профессиональным опытом. Она заставляет переосмыслить многие, казалось бы, при-

вычные вещи. Светлана создала нечто большее, чем просто руководство по здоровому образу жизни — она написала искренний диалог с читателем. Помню, как открыла первую главу о сущности здоровья и поймала себя на мысли: “Да, именно так я объясняю это своим клиентам!” Здоровье — это не статичная цель, а живой, дышащий процесс. Каждый день мы либо укрепляем его, либо расшатываем, и это знание меняет все.

Глава о питании поразила меня своей практичностью. Светлана говорит о сложных вещах так, как будто беседует с близким другом за чашкой чая. Она не просто перечисляет факты о макро- и микронутриентах — она рассказывает историю о том, как наше тело использует каждый кусочек пищи, который мы ему даем. Особенно ценной для меня стала глава о микронутриентах. Как часто в своей практике я сталкиваюсь с тем, что люди недооценивают роль витаминов и минералов! Светлана не просто перечисляет их свойства — она рассказывает историю каждого элемента, объясняет его роль в сложном механизме нашего организма. А глава “Что я ем?” — это настоящее руководство к действию. Дневник питания, который предлагает вести автор, — это не просто список продуктов, а увлекательное исследование собственных привычек и их влияния на здоровье.

Эта книга — как добрый и мудрый собеседник, который не навязывает свое мнение, а мягко подводит к важным открытиям. Она станет верным спутником для каждого, кто готов отправиться в путешествие к лучшей версии себя. И как профессионал в области здоровья, я не могу не порадоваться появлению такого качественного, душевного и одновременно научно обоснованного материала на русском языке.

*Суханова Елена Олеговна, дипломированный нутрициолог  
(ПМГМУ им. Сеченова), психолог в методе АСТ (КПТ),  
автор блога @hellenhappy\_channel*

«Мы живем в мире, в котором информация окружает нас повсюду. Важно выбирать качественный материал, который будет полезен нам и нашим близким. Рекомендую книгу Светланы Зверевой всем, кто заботится о своем здоровье и хочет жить долго, активно и счастливо. Книга написана доступным языком, снабжена долей юмора, историческими фактами и интересными заметками. Уверена, она будет полезна и профессионалам, и людям далеким от медицины. Это не просто очередной сборник советов о том, что есть и как тренироваться. Это настоящий гид по осознанному подходу к своему телу, здоровью и образу жизни в целом. Также внимание уделено мифам, которые окружают тему питания. Автор развенчивает популярные заблуждения, такие как «углеводы — это зло» или «жиры всегда вредны», и предлагает взвешенный подход, основанный на современных исследованиях. Это особенно ценно, учитывая, сколько противоречивой информации существует в интернете. Отдельная глава посвящена здоровому образу жизни в целом: важности сна, управлению стрессом, физической активности. Автор подчеркивает, что правильное питание — это лишь часть большого пазла под названием «здоровье». Книга помогает понять, как маленькие изменения в рационе и привычках могут привести к большим переменам в самочувствии и настроении».

*Екатерина Москвина, интегративный клинический нутрициолог, специалист по профилактике неинфекционных заболеваний и формированию здорового образа жизни, нутригенетик, член Ассоциации нутрициологов и коучей по здоровью. Автор канала @nutrihacking, блога @pro\_estetic*

# От автора



Однажды на диагностике перед консультацией по нутрициологии клиентка сказала следующее: «Светлана, читаю ваш блог и перестала пить алкоголь. Представляете, совсем! Нет, не пила много, но по праздникам — бывало. И вот первый Новый год без капли алкоголя, оказалось, это не менее весело!»

Сложно передать восторг, который я тогда испытала. Ощущение, что моя работа стала вкладом в чье-то здоровье, — это очень много значит!

Хочу, чтобы каждый сделал что-то полезное для себя, и если эта книга станет первым шагом, то миссия выполнена.

Здесь вы не найдете глубокой академической информации о витаминах или подробных данных о клинических исследованиях разных препаратов. Книга призвана приоткрыть завесу тайны здоровья как ресурса и качественного долголетия.

Подчеркну, что все выводы являются личным мнением автора и не претендуют на истину в последней инстанции. Используются актуальные на момент печати нормативные акты и исследования, но мир науки не стоит на месте: поэтому не следует воспринимать все изложенное как неизменный факт.

Давайте поговорим о здоровье ПРОСТО и легко.

С большой любовью и уважением, Светлана Зверева

# Оглавление

|                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>От научного редактора .....</b>                            | <b>4</b>  |
| <b>Отзывы .....</b>                                           | <b>5</b>  |
| <b>От автора .....</b>                                        | <b>10</b> |
| <b>Введение .....</b>                                         | <b>15</b> |
| <b>Глава первая. Здоровье .....</b>                           | <b>21</b> |
| Что такое здоровье .....                                      | 21        |
| Что влияет на здоровье .....                                  | 40        |
| Чем мы дышим .....                                            | 47        |
| Чем отличаются превенция, нутрициология<br>и диетология ..... | 50        |
| Что такое нутрициология, кто такие нутрициологи               | 55        |
| Что такое диетология .....                                    | 57        |
| <b>Глава вторая. Питание .....</b>                            | <b>60</b> |
| Законы нутрициологии .....                                    | 60        |
| Белки .....                                                   | 69        |
| Жиры .....                                                    | 73        |
| Углеводы .....                                                | 81        |
| Скрытый сахар .....                                           | 86        |
| Подсластители и сахарозаменители .....                        | 87        |

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| Гликация .....                                                   | 92  |
| Соль .....                                                       | 93  |
| Почему мозгу нравится жирное, сладкое<br>и соленое .....         | 94  |
| Клетчатка .....                                                  | 96  |
| Правило тарелки — простой способ<br>сбалансировать питание ..... | 102 |
| Сколько нужно белков, углеводов и жиров .....                    | 105 |
| Что с макро- и микронутриентами<br>происходит в организме .....  | 106 |

### **Глава третья. Пищеварение ..... 108**

|                                                                           |     |
|---------------------------------------------------------------------------|-----|
| Пищеварение в полости рта .....                                           | 109 |
| Пищеварение в желудке .....                                               | 110 |
| Пищеварение в двенадцатиперстной кишке .....                              | 113 |
| Немного о печени .....                                                    | 115 |
| Пищеварение в тонком кишечнике .....                                      | 118 |
| Пищеварение в толстом кишечнике .....                                     | 120 |
| И еще немного про ферменты .....                                          | 121 |
| Микробиота кишечника .....                                                | 124 |
| Влияние микробиоты на поведение .....                                     | 128 |
| Почему мы переедаем, или Кто регулирует<br>чувство голода и сытости ..... | 130 |

### **Глава четвертая. Микронутриенты ..... 135**

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Что такое витамины .....                    | 138 |
| Откуда получить витамины .....              | 145 |
| На что влияет дефицит микронутриентов ..... | 150 |
| Витамин А .....                             | 152 |
| Бета-каротин .....                          | 155 |
| Витамин В <sub>1</sub> (тиамин) .....       | 157 |
| Витамин В <sub>2</sub> (рибофлавин) .....   | 160 |
| Витамин В <sub>3</sub> (ниацин) .....       | 162 |

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Витамин В <sub>4</sub> (холин) .....                | 164 |
| Витамин В <sub>5</sub> (пантотеновая кислота) ..... | 166 |
| Витамин В <sub>6</sub> (пиридоксин) .....           | 168 |
| Витамин В <sub>7</sub> (биотин) .....               | 170 |
| Витамин В <sub>8</sub> (инозитол) .....             | 172 |
| Витамин В <sub>9</sub> (фолиевая кислота) .....     | 173 |
| Витамин В <sub>12</sub> (кобаламин) .....           | 176 |
| Витамин С .....                                     | 179 |
| Витамин D .....                                     | 183 |
| Витамин Е .....                                     | 187 |
| Витамин К .....                                     | 190 |
| Минералы .....                                      | 192 |
| Магний .....                                        | 195 |
| Кальций .....                                       | 200 |
| Фосфор .....                                        | 202 |
| Медь .....                                          | 205 |
| Железо .....                                        | 207 |
| Йод .....                                           | 211 |
| Марганец .....                                      | 214 |
| Электролиты и вода .....                            | 216 |
| Кислотно-щелочной баланс .....                      | 220 |
| Хлор .....                                          | 222 |
| Натрий .....                                        | 224 |
| Калий .....                                         | 226 |
| Фтор .....                                          | 228 |
| Молибден .....                                      | 230 |
| Хром .....                                          | 232 |
| Селен .....                                         | 234 |
| Цинк .....                                          | 236 |
| Кремний .....                                       | 239 |
| Кобальт .....                                       | 242 |
| Сера .....                                          | 243 |
| Какие еще есть микронутриенты .....                 | 245 |

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| Антиоксиданты .....                                         | 263 |
| Кто проживает на «дне» кишечника...<br>(и не только!) ..... | 266 |
| Адаптогены .....                                            | 271 |

## **Глава пятая. Что мы едим ..... 276**

|                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Причины возникновения дефицитов<br>микронутриентов (витаминов и минералов) ..... | 277 |
| Распространенность нарушений<br>нутритивного статуса .....                       | 280 |
| Антивитамины .....                                                               | 283 |
| Как насытить питание .....                                                       | 286 |
| БАД .....                                                                        | 287 |
| Сколько вешать в граммах? О дозировках БАД ....                                  | 290 |
| Почему для БАД так мало доказательной базы ....                                  | 291 |
| Синдром отмены при приеме БАД .....                                              | 297 |
| Как оценить состояние здоровья .....                                             | 300 |
| Как читать анализы .....                                                         | 302 |

## **Заключение ..... 305**

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| Миф про 21 день ..... | 306 |
|-----------------------|-----|

## **Благодарности ..... 308**

## **Об авторе ..... 309**

## **Приложение ..... 310**

## **Библиография ..... 312**

## **Список интернет-источников ..... 314**

|                                                                                |     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Список рекомендуемой литературы<br>по холистической (интегративной) медицине . | 315 |
| Глоссарий .....                                                                | 317 |

# Введение



*Если не бегаешь, пока здоров,  
побегаешь, когда заболеешь.*

*Древнеримский поэт  
Квинт Гораций Флакк*

**В**се ведь знают, что курить вредно, верно? Даже на пачках сигарет написано. Но и это было не всегда. Также все знают, что полезно высыпаться, есть приготовленные на пару овощи, заниматься спортом. И вообще все полезное — или невкусное, или не очень просто выполнимое. Ведь вставать в шесть часов утра на зарядку — ой как непросто, да? Особенно, если накануне попался интересный сериал или была встреча с друзьями. Потом побегаю, когда еще такой вечер выпадет, не так ли? А пареная брокколи? М-м-м, «вкусно-тища»! Лучше без соли, чтобы точно ПП!

Если вы из тех людей, кому дисциплина в здоровом образе жизни дается легко, — снимаю шляпу и восхищаюсь. Мой путь к этому был совсем не таким простым и еще не пройден. Работаю над собой каждый день. Во-первых, было крайне сложно наладить режим, ведь всегда считала себя прирожденной совой, но потом оказалось, что и в 10 часов вечера с удовольствием могу укладываться спать. А диеты? О! В свое время испробовала разные способы избавления от ненавист-