



Мы познакомились с Сергеем на съемках телешоу «Кулинарный поединок», и он тогда победил под моим чутким руководством. С тех пор я постоянно бываю в гостях у его программы «Живая еда» и очень ценю, как тонко там умеют соединять вкус и пользу для здоровья. В таком же духе («здоровое может и должно быть аппетитным») выдержана и эта книга!

ГАЯНЕ БРЕИОВА,

шеф-повар, ресторатор

СЕРГЕЙ МАЛОЗЕМОВ

50 ПОЛЕЗНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК

**ШАГИ К ЗДОРОВЬЮ, СТРОЙНОСТИ
И РАЗНООБРАЗНОМУ ПИТАНИЮ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 615.874
ББК 51.230
М19

Малозёмов, Сергей Александрович.

М19 50 полезных пищевых привычек / Сергей Малозёмов. — Москва : Эксмо, 2025. — 304 с. — (Плюс один здоровый человек. Книги о медицине от ведущих экспертов).

ISBN 978-5-04-181965-1

Сергей Малозёмов — популярный телеведущий, дипломированный врач, автор научно-популярных программ телеканала НТВ «Живая еда» и «Чудо техники», а также целой серии книжных бестселлеров. Уже много лет он следит за новейшими исследованиями на тему еды, общается с ведущими специалистами в области питания в России и за ее пределами. В этой книге, переизданной в удобной мягкой обложке, автор разбирает 50 идей для легкого перехода на правильное питание. Полезные привычки можно включать в любом порядке, начав с той, что покажется наиболее простой, постепенно увеличивая их количество. В дополнение к практическим рекомендациям вас ждут различные рецепты блюд, которые приблизят вас к цели — питаться правильно, стать здоровее и стройнее.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-181965-1

© АО «Телекомпания НТВ», 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2025

Содержание

От автора	7
Не сидеть на диете	10
Готовить самостоятельно	19
Предпочитать простое	26
Есть меньше колбасы	32
Есть меньше майонеза	39
Есть без хлеба	44
Заменить обычную муку на цельнозерновую	48
Не добавлять сахар в чай	57
Не брать кофе «с собой»	61
Есть горький, а не молочный шоколад	68
Не приносить в гости сладости	75
Выбирать йогурты без добавок	78
Пить воду вместо сладких напитков	83
Пить воду, когда хочется есть	92
Регулярно употреблять рыбу	95
Регулярно пить витамин D	102
Добавлять к блюдам водоросли	107
Недосаливать	117
Использовать специи	125
Каждый день есть фрукты и овощи	133
Добавлять зелень	142
Выращивать зелень самому	145
Комбинировать масла	148

Добавлять семена	154
Носить с собой орехи	161
Есть свежее	167
Запекать, а не жарить	172
Замораживать еду	176
Перекладывать продукты в другую упаковку	184
Выбрасывать испорченное	191
Использовать еду полностью	195
Делать смузи	200
Почаще есть кашу по утрам	207
Не объедаться на ночь	213
Есть в одно и то же время	217
Есть медленно	220
Не есть перед телевизором	224
Делать еду красивой	228
Фотографировать еду	233
Пробовать новое	237
Иногда есть вредное	241
Сократить потребление алкоголя	244
Не заставлять себя доедать	248
Устраивать разгрузочные дни	256
Не вестись на бесплатную еду	261
Не поддаваться на акции в магазине	266
Читать этикетки	273
Наводить порядок	280
Почаще гулять	284
Высыпаться	288
Каждую субботу смотреть программу «живая еда» на НТВ	294
Список использованной и рекомендуемой литературы	296
Алфавитный указатель	300

ОТ АВТОРА

Говорят, что понедельник — самый грустный и тяжёлый день. Ведь на него, как правило, откладывают много дел — в том числе старт диеты или утренних пробежек. Британские учёные даже утверждают, что люди по понедельникам в среднем не улыбаются аж до 11 часов 16 минут.

Не знаю, как у вас, а у нас в команде этого дня ждут. Мы собираемся все вместе, чтобы поделиться «послевкусием» от просмотра свежих выпусков «Живой еды» и «Чуда техники», вышедших в выходные. Услышать удаётся не только впечатление коллег, но и их родных, гостей, друзей... Тут и хвалят, и критикуют — у нас всё честно. Мне важно понимать, насколько интересна, востребована и доступна информация, из которой я стараюсь составить свои программы.

Уже много лет я слежу за новейшими исследованиями на тему еды, общаюсь с ведущими экспертами в этой области — и в России, и за её пределами.

Не в силах держать интересные находки при себе, делюсь ими в книгах и своей еженедельной программе на телеканале НТВ, счёт выпусков которой уже исчисляется сотнями. И точно знаю, что делаю это не зря! Отклики поступают постоянно, и я очень рад, что многие люди благодаря современным научным знаниям уже смогли вырваться из порочного круга переедания, похудеть, начать чувствовать себя лучше. Во время поездок по России (да и за рубеж тоже, наши русскоязычные зрители и читатели живут повсюду, даже в Канаде и Австралии) ко мне регулярно подходят люди, которые рассказывают свои истории. Даже на обсуждении сюжета, посвящённого неправильным пищевым привычкам, одна моя коллега сказала, что нашла у себя с десяток

уж точно и начала работать над их искоренением! Посмотрим, что у неё получится (хотя, судя по её комплекции, она всё-таки преувеличивает масштаб проблемы).

Однако работать в плане доходчивости мне ещё есть над чем. Хотя главные принципы здорового питания я постарался свести к пяти основным разделам — уменьшить количество калорий и потребление мяса в рационе, сократить количество сахара и соли, побольше есть фруктов и овощей и, конечно, разнообразить питание, — мне продолжает поступать много вопросов.

Глядя на них, я понял, что людям не всегда так уж легко собрать этот пазл в единую картину. Что конкретно есть-то? И тут мне пришла мысль: может быть, станет проще, если изложить научные истины и то, к чему стоит прийти, в виде шагов? Это будут конкретные действия, которые нужно предпринять, чтобы переключить свой рацион на более правильный, здоровый лад.

Проще говоря, шаги, с помощью которых удастся начать бороться с неправильными, сложившимися годами пищевыми привычками. Ведь это, как говорят учёные, лучшая профилактика болезней в будущем.

На самом деле бороться с тем, к чему привык, очень сложно! Особенно когда это касается еды. Приём пищи — одно из таких действий, которые происходят каждый день: складываются определённые ритуалы, это тесно связано с отношениями внутри семьи... Довольно проблематично бывает перестроить только своё питание в отрыве от супруга/супруги, родителей, детей — тех, с кем ты живёшь. Поэтому важно не только осознать, что делаешь неправильно, а ещё и найти компромисс в повседневной жизни.

Я знаю случай, как один 70-летний мужчина после прочтения книги о принципах здорового питания подумал, что сделает открытие семье. Он был счастлив, что нашёл ключ к своему организму, но... остальные его радости не разделили (даже любимая жена). Тогда мужчина принял решение готовить себе отдельно и сказал, что уже через полтора месяца почувствовал себя лучше, чем в 40 лет! Завидую его силе воли (хотя и не знаю, что у него там дальше случилось в семейных отношениях). Такой подход, по мне, всё-таки универсальным не назовёшь, поэтому мне ка-

жется разумным (во всяком случае, для определённого количества людей это подойдёт) пошаговый способ действий.

Верю ли я в то, что можно питаться вкусно и при этом полезно? Однозначно, да! А вот на вопрос «Как?» я постараюсь ответить в этой книге. Те привычки, о которых я пишу, можно вводить в повседневную жизнь в любом порядке, начиная с той, которую, как вам кажется, проще всего внедрить. Подключая к ней любые дополнительные, вы будете делать, может, и небольшие, но на самом деле важные шаги к достижению цели — стройности, здоровью, более правильному рациону. А дальше — это поможет жить в ладу со своим телом постоянно, а не худеть к пляжному сезону, Новому году или свадьбе.

***Ниже вас ждёт 50 правильных пищевых привычек —
и ещё одна, шуточная, но, может быть, самая важная!***

Как говорят в Интернете — дочитайте до конца, и вы всё узнаете. Итак, поехали! И начать мне хотелось бы с напоминания о том, что я против строгих запретов и диет...

НЕ СИДЕТЬ НА ДИЕТЕ

В чём заключается проблема?

Самая большая беда диет в том, что в 95% случаев они не работают! Дюкан, кето-, раздельное питание — всё это, как говорят нам проверявшие вопрос научные исследования, не просто не помогает, а даже может навредить! Вес возвращается, настроение портится, раздражительность набирает обороты, а вот физические силы куда-то внезапно начинают ускользать (вместе со здоровьем). Те, кто хоть раз сидел на диете, сейчас наверняка одобрительно кивают головой. Почему всё так?

Что думает наука?

Вообще, обращаясь к истокам, диета (греч. διαίτα) — образ жизни, режим питания. Изначально это вовсе не было синонимом резких ограничений с похудательными целями! Кто-то отказывается от всего, кроме жирного, кто-то — от мяса, кто-то — от мучного, кто-то — от сладкого и так далее. В итоге диета ассоциируется с жёсткими запретами, согласившись на которые непременно удастся, как думают люди, обрести стройные формы, здоровье и долголетие. А благодаря развитию социальных сетей, где уже каждый второй — специалист по питанию, сделать это можно ещё и быстро. Самый популярный отрезок — 21 день.

За три недели организаторы так называемых онлайн-марафонов обещают перевернуть ваше представление о еде, помочь стать стройными и красивыми. Интерес подогревают фото «до» и «после». Они обычно впечатляют. Но знаете, что происходит после «после»? Вес часто возвращается!

Помните шоу «Взвешенные люди», где целая команда спортивных тренеров, диетологов и других врачей работала с полными людьми над тем, чтобы они потеряли вес? Герои и правда впечатляюще худели (за несколько месяцев), но долго ли им удавалось удерживать «цифру мечты»?

Победитель первого сезона 28-летний Пётр Васильев за время участия похудел с 155 до 97,1 кг, то есть сбросил почти 60 кг! Представляете? На сайте канала через год с гордостью писали, что «он не вернулся к старым привычкам, а тренировки и здоровое питание стали частью его новой жизни». Он и правда занимался спортом, мечтал получить в этом направлении профильное образование и мотивировать людей. Но спустя три года, когда ему предложили принять участие в проекте «Русский ниндзя», он уже весил 120 кг.

Публика встретила его с любовью и с некоторым удивлением. В 2020-м — 130–135 кг... Сейчас Пётр снова пытается взять вес под контроль, и я искренне желаю ему удачи, но это ведь не единственный случай.

Похудение на жёсткой диете можно сравнить с задержкой дыхания! Сколько бы вы ни старались не дышать, за вдохом последует выдох.

Почему диеты не помогают удерживать вес в долгосрочной перспективе?

Дело вовсе не в силе воли, говорит изучавшая диеты более 20 лет психолог из Университета Миннесоты Трейси Манн. Она очень долго думала над тем, а существует ли диета, после которой удастся удерживать вес в норме долго? Изучала питание людей в реальной жизни, приводила добровольцев в лабораторию и создавала экстремальные ситуации, чтобы объяснить какие-то поступки. К сожалению, ответ из раза в раз был неутешительным. Свои открытия Манн собрала воедино и опубликовала в книге «Секреты лаборатории питания».

Если коротко, то всё началось именно с того, что исследовательница задалась вопросом: неужели ни у кого нет силы воли? Ведь именно в этом обвиняют себя худеющие. Почему,

сядая на диету, люди непременно срываются? Проводя опыты, Трейси поняла: всегда есть что-то ещё, что заставляет передать. Она обнаружила, что так называемому сбою в диете способствуют неврологические, гормональные и метаболические изменения.

По её словам, проблема кроется в том, что, ограничивая себя, человек поневоле смотрит на еду по-другому — начинает её чаще замечать. «Вы не просто видите её — она действительно начинает выглядеть более аппетитно и соблазнительно. Таким образом, сопротивляться становится всё сложнее. Усугубляется ситуация гормональными изменениями. Когда тело теряет жировые накопления, в организме меняется уровень многих гормонов. Тело защищается от диеты, уменьшая уровень гормонов, которые позволяют вам чувствовать насыщение, и увеличивая уровень гормонов, отвечающих за чувство голода», — говорит Манн.

Организм автоматически начинает хотеть больше еды, чем вам нужно, потому что он не знает, когда вы решите покормить его снова.

Ну и метаболизм (обмен веществ, или процесс превращения еды в энергию) замедляется. Тело начинает использовать калории более эффективно, оно находит способ расходовать меньше сил. То есть старается откладывать жир про запас — то, чего вы как раз хотите избежать! А ведь этот процесс предусмотрен природой на случай голодания, именно он помогал выживать людям во время войн и других бедствий, когда продовольствия на всех не хватало. Тогда механизм выручал, но худеть он мешает.

Немного сгладить негатив, который вызывает фраза «сесть на диету», в современном мире призвана другая формулировка: «перейти на здоровый образ жизни». Но, к сожалению и удивлению, смысл от этого не меняется.

Вообще, изучая диеты, я давно заметил, что они в большинстве своём перестали выполнять некогда главную функцию — оздоравливать организм.

Сейчас это бизнес. Поверив в свои несовершенства, человек будет раз за разом пытаться взять себя в руки и продолжить этот нелёгкий путь. Комплексы начнут укореняться, к ним прибавится чувство вины за невозможность себя контролировать. Даже обидно, что в эту распиаренную историю оказываются втянуты продукты, которые при правильном к ним отношении и правда могут стать спасательным кругом. В англоязычном медицинском мире в честь всего этого появилось специальное слово *fad* — оно означает «очень модная, но малоэффективная или вовсе опасная диета».

Специалисты говорят, что набор килограммов после срывов неизбежен, потому что в первую очередь организм избавляется не от жира, а от воды и мышечной массы, отсюда и стремительная потеря в весе. Но когда сил терпеть это издевательство над своим организмом уже нет и невозможно сдерживаться, проходя мимо любимого торта, начинается то, что называется «дожор». Вместе с ним «домой» бегут килограммы, как правило, ещё и приглашая «друзей». Дорвавшись до еды, человек инстинктивно выбирает всё самое калорийное — мучное, жирное, сладкое.

Ещё одно наблюдение. Манн проводила эксперимент в лаборатории. Под присмотром ели обычные люди, которые не сидят на диете, и те, кто придерживался ограничений. Их всех отвлекали в момент приёма пищи. И знаете, кто в итоге переел? Именно те, кто сидел на диете. В этом состоянии люди легче теряют контроль!

Как говорят диетологи, если делать всё правильно (не вводя организм в стресс), то за месяц реально скинуть около 2–3 кг, не больше. А попытки распрощаться с весом по-быстрому — не что иное, как пустая трата времени. Хочу ли я сказать, что все онлайн-марафоны и проекты, которые уже больше 10 лет приковывают внимание зрителей, — ерунда? Не совсем так. Если вы понимаете, что это может послужить для вас толчком к тому, чтобы вести здоровый образ жизни, и вы сможете его подстроить под себя самостоятельно, а не слепо следовать всем рекомендациям и гнаться за сумасшедшим результатом, то почему бы и нет?

По данным исследователей, 5% людей действительно удаётся ежедневно, ежеминутно держать контроль над собой.

Для большинства же выходом станет лишь искренняя любовь к здоровой пище — состояние, когда вы хрустите сельдереем (ну или морковкой, или яблоком, вариантов тьма!) вместо чипсов с улыбкой на лице, потому что и правда считаете его вкусным! Тогда вы будете по-настоящему здоровы и счастливы. Но на это нужно время. А строгие запреты такого эффекта вряд ли позволят добиться.

Принесёт ли счастье потеря веса?

В большинстве случаев диеты ведут лишь к разочарованию. Трейси Манн говорит, что потеря веса вовсе не ключ к счастливой жизни. Во-первых, потому, что результат не удаётся удерживать в долгосрочной перспективе, а во-вторых, потому, что счастье в реальности не так уж сильно связано с внешним видом.

Клинический психолог Андреа Бониор тоже говорит, что жизнь после похудения может и не измениться — но человек к этому не готов, он надеется... К тому же с возрастом тело всё равно меняется не в лучшую сторону, и заикливаться на конкретном образе-идеале — неправильно. Идею худеть и становиться счастливее он называет «тонущим кораблём».

В одном из интервью Трейси задали вопрос: «Что вы ответите тому, кто придерживался диеты и почувствовал себя лучше?» Она сказала, что назвала бы эту фазу медовым месяцем. В этот момент жизнь кажется прекрасной, но дальше ожидают сложности и большая работа, провалив которую никто не говорит, что диета не сработала, — сразу возникает идея о том, что «я сам всё испортил», — а это в корне ошибочно, результат был предreshён, как в игре в напёрстки.

Так появляется чувство вины и ощущение неспособности контролировать собственный рацион, а потом кажется, что из-под этого самого контроля утекает и вся жизнь.

Сделает ли худоба здоровее?

Не всегда похудение равно и здоровью. Это связано как раз со скачками веса. Кратковременный сброс, возвращение к первоначальным цифрам, и так по кругу — подобные приключения могут нанести больший вред, чем первоначальный лишний вес. Доктора Линда Бэкон и Люси Аффамор в проведённом ими анализе рекомендуют менять образ жизни не за счёт похудения и физкультуры, а именно за счёт формирования правильных пищевых привычек. Они подробно это описывают в статье, опубликованной в *The Nutrition Journal*. Бэкон и Аффамор пишут так: «Как показали исследования, большинство показателей здоровья можно улучшить, изменив поведение, связанное со здоровьем, независимо от того, теряется ли вес». Поэтому давайте вместе порассуждаем о том, как в погоне за модой не растерять здоровье.

Учёных пугает статистика. Исследования показывают, что для подростков диеты становятся основным предшественником расстройства пищевого поведения, известного как нервная анорексия (это хроническое заболевание, где уже не обойтись без психиатра).

***Вероятность развития анорексии
при диетах в пять раз выше, чем без них!***

Это удивительно, но далеко не всегда люди прекращают голодать, войдя в нормальный вес. Вот недавно наткнулся на историю юной девушки Дарьи, которая вообще решила худеть не потому, что у неё лишние килограммы, а просто потому, что «так надо». Не поверите, но пункт «посидеть на диете» у неё был в списке дел на ближайшее будущее — наравне с прыжком с парашютом и желанием сдать на права... А чтобы не было скучно, она подговорила составить ей компанию такую же стройную подругу. В итоге в рационе остались только сырая гречка, запаренная на ночь водой, обезжиренный кефир и зелёные овощи — так советовал Интернет. Еда, говорили потом девчонки, напоминала (цитирую) «кулинарный выкидыш», но диета есть диета.