

УДК 613.2
ББК 51.230
М52

FAT FOR FUEL
by Joseph Mercola

FAT FOR FUEL Copyright © 2017 by Joseph Mercola Originally published in 2017 by Hay House Inc. USA Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
anna42f, AVIcon, Bacsica, Bloomicon, Bro Studio, davooda, gritsalak karalak, Hein Nouwens, Hennadii H, Kittichai, KittyVector, Leonid Andronov, LizavetaS, Max Griboedov, Maxim Cherednichenko, Motorama, Noch, Parviz Alizada, Puckung, supanut piyakanont, tulpahn, Vyazovskaya Julia, Martial Red, justone, Rashad Ashurov, tulpahn, FishCoolish, i-ro, Wiktoria Matynia, WEB-DESIGN, Irina Adamovich / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Меркола, Джозеф.
М52 Клетка «на диете»: научное открытие о влиянии жиров на мышление, физическую активность и обмен веществ / Джозеф Меркола ; [пер. с англ. Л. Мироновой]. — 2-е изд. — Москва : Эксмо, 2018. — 400 с. — (Открытия века: новейшие исследования человеческого организма во благо здоровья).

Новое издание. Новый улучшенный перевод.
Митохондрии — маленькие батарейки нашего организма. Каждую секунду они вырабатывают в 10 000 раз больше энергии, чем Солнце. Благодаря им мы едим, дышим, гуляем, любим, играем, работаем... одним словом, живем.
Когда митохондрии повреждаются, мы стареем и умираем. Когда митохондрии получают неправильное «топливо» (избыток белка и сахара), мы болеем.
Эта книга расскажет, как работает наше тело на молекулярном уровне, и поможет понять, какое же питание способно спасти нас от самых страшных заболеваний, сохранить молодость и красоту, активизировать работу мозга и жить счастливо без особых ограничений.

УДК 613.2
ББК 51.230

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
ОТКРЫТИЯ ВЕКА: НОВЕЙШИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА ВО БЛАГО ЗДОРОВЬЯ

Меркола Джозеф
КЛЕТКА «НА ДИЕТЕ»
Научное открытие о влиянии жиров
на мышление, физическую активность и обмен веществ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель направления *О. Шестова*
Ответственный редактор *О. Ключникова*. Научный редактор *В. Романова*
Художественный редактор *В. Брагина*. Компьютерная верстка *О. Крайнова*



EKSMO.RU
новинки издательства



ISBN 978-5-04-098301-8

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1, Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Финцйруш: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көжесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.
Tayyar bergisi: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Демфиразаы өңірі, 3-ақ, литер Б, обнес 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат: сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 16.08.2018. Формат 70x100^{1/16}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 32,41. Тираж экз. Заказ



В электронном виде книга доступна на сайте
www.litres.ru



© Mercola J., текст, 2017
© Миронова Л., перевод на русский язык, 2017
© ООО «Издательство «Эксмо», 2018

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Доктор Джозеф Меркола вот уже несколько десятков лет является нашим проводником в здоровую жизнь. Его последняя книга — это настоящий шедевр, ставший результатом многолетней научной и практической деятельности.

Следуя предложенным здесь советам, можно легко снизить вес, и восстановить силы, и даже предупредить различные хронические заболевания, включая болезни сердца, диабет и, возможно, рак»

— **Кристиан Нортроп, M.D.**, *The New York Times*, автор бестселлеров «Женские болезни. Методика лечения, которая действительно работает. Женское тело, женская мудрость» и «Богини никогда не стареют».

«Я искренне верю, что принципы митохондриальной метаболической терапии (ММТ) окажут значительное влияние на здравоохранение. Как я упоминал в своей книге, люди со здоровыми митохондриями реже болеют раком. Доктор Меркола значительно расширил список хронических заболеваний, которые возникают в результате митохондриальных дисфункций.

Он предлагает рациональное объяснение и руководство по использованию ММТ.

Эту книгу стоит прочесть всем, кто хочет поддерживать свое здоровье без лекарств»

— **Томас Сейфрид, Ph.D.**, автор книги *Cancer as a Metabolic Disease* («Рак как болезнь обмена веществ»), профессор биологии в Бостонском колледже.

«Эта замечательная книга предлагает нашему вниманию революционную программу, которая способна помочь миллионам людей восстановить здоровье. Доктор Меркола просто и ясно объясняет важную роль митохондрий в процессе метаболизма и, давая практические советы, словно проводник ведет своих читателей. Эта книга изменит ваше представление о питании и здоровом образе жизни»

— **Лео Галланд, M.D.**, автор книги *The Allergy Solution* («Избавляемся от аллергии»).

«Книга доктора Мерколы освещает результаты последних научных исследований в области укрепления организма.

Эта революционная книга не просто объясняет, почему жиры в качестве главного источника энергии улучшают здоровье и предотвращают многие хронические заболевания, но и помогает читателям шаг за шагом навсегда изменить свою жизнь. Люди по всему миру страдают от того, что диетология превратилась в выгодный бизнес. Доктор Меркола предлагает нам научно обоснованные опровержения сложившихся шаблонов и протягивает своим читателям руку помощи в борьбе за крепкое здоровье»

— Дэвид Перлмуттер, M.D., F.A.C.N., сертифицированный невролог, автор бестселлера № 1 по версии *The New York Times* «Еда и мозг», а также «Еда и мозг. Пожизненный план».

«В своей книге доктор Меркола красочно рассказывает историю — и мифы — высокоуглеводной низкожировой диеты, которая была причиной многих болезней и летальных исходов в последние полвека. Доктор Меркола — один из немногих, кто смог понять и развить мою теорию относительно того, что здоровье и продолжительность жизни каждого человека в большей степени определяется пропорцией жиров и глюкозы, которые он сжигает в период от своего рождения до смерти. Меркола также доказал, что лишний белок является дополнительной угрозой для организма. Все, кто заботится о своем здоровье, должны прочитать эту книгу»

— Рон Роуздейл, M.D.

«Наука уже доказала, что потребление жиров приводит к снижению веса. В этой поистине захватывающей книге доктор Джозеф Меркола не останавливается на достигнутом и рассказывает, каким образом жиры, будучи нашим главным топливом, способны излечить организм на митохондриальном уровне, восстановить энергию, вернуть хорошее самочувствие и победить ряд серьезных заболеваний, включая онкологические»

— Марк Хайман, M.D., автор бестселлера № 1 по версии *The New York Times*, «Мозг. Обратная связь», директор Центра функциональной медицины при Кливлендской больнице.

«Сегодня в мире питания царит хаос. Но одна вещь за последние годы становится все очевиднее: приучение нашего организма к использованию жиров вместо глюкозы в качестве главного источника энергии способно дать надежду пациентам с самыми серьезными хроническими заболеваниями. Книга доктора Мерколы будет бесценным источником вдохновения для меня, во-первых, как человека, больного раком и всеми силами пытающегося бороться с этой заразой, и, во-вторых, как профессионального терапевта-диетолога. Эта книга поможет мне информировать, обучать и направлять моих пациентов»

— Патриция Дейли, dipNT, mNTOI, член Британской ассоциации прикладной диетологической терапии (mBANT).

«Это еще одна изобилующая фактами книга от Джозефа Мерколы, своими взглядами опережающего современное поколение. Она способна не просто изменить вашу жизнь, но и спасти ее. Доктор Меркола понимает, в какой степени еда связана с нашим благополучием или его отсутствием. Бесстрашно бросая вызов устаревшим взглядам на жиры, диеты и здоровье, он дает конкретные инструкции, которые позволят вам контролировать ваше самочувствие. И неважно, вы больны и хотите выздороветь или здоровы и желаете оставаться таковым»

— Барбара Лой Фишер, соучредитель
Национального информационного центра вакцинарования.

*«Своей новой книгой доктор Меркола берет
новую вершину в области науки.*

*Каждая ее страница — это квинтэссенция гениальности.
А цель — дать людям диету как ключ от всех болезней»*

— Трэвис Кристофферсон, автор книги *Tripping over the Truth: How the Metabolic Theory of Cancer Is Overturning One of Medicine's Most Entrenched Paradigms* («Хождение по правде: как метаболическая теория рака переворачивает самые распространенные парадигмы в медицине»).

*«Эта книга — мощный сгусток практической,
научно подтвержденной информации,
полезной как специалистам, так и простым людям.
При таком обилии противоречивых суждений в мире питания*

*эта книга послужит важным путеводителем
для преподавателей и практикующих врачей,
ну и, конечно, для тех, кто желал бы как можно реже
посещать врачей»*

— Зак Буш, M.D., эндокринолог.

«Новая книга доктора Мерколы — ярый манифест, призывающий нас по-другому взглянуть на жиры-вредители, о которых нам так долго и упорно рассказывали все эти годы. Это бесценная книга для тех, кто хочет понять и опробовать на деле революционные подходы к диетологии, способные «перезагрузить» наши метаболические и клеточные функции. Отказываясь от глюкозы в качестве оптимального источника энергии, доктор Меркола показывает нам, как можно извлечь пользу из жиров и кетонов — чистого топлива — и укрепить свое здоровье»
— Майкл Строка, J.D., M.B.A., M.S., C.N.S., L.D.N., исполнительный директор Совета по сертификации специалистов в области питания.

«В 2017 году США сразила целая эпидемия хронических заболеваний. Ее первопричиной стала отравленная, истощенная, неправильно функционирующая человеческая клетка. Современные исследования показывают, что самая важная органелла в клетке, отвечающая за устойчивость к разного рода заболеваниям, — это митохондрия. В своей книге Джо Меркола дает нам конкретный план действий, как воскресить наши митохондрии с помощью диеты, нескольких дополнительных простых приемов (периодического голодания, физических упражнений, световой терапии) и пищевых добавок. Доктор Меркола опробовал митохондриальную метаболическую терапию, предлагаемую в этой книге, на себе. Он прошел долгий путь проб и ошибок, постоянно отслеживал уровень глюкозы в крови, провел огромную исследовательскую работу, штудировав тонны литературы, чтобы доказать обоснованность разработанных им методов. Я высоко ценю эту книгу и считаю ее самым эффективным и доступным руководством для людей, желающих заняться своим здоровьем и избавиться от хронических заболеваний»

— Ли Коуден, M.D., M.D.(H), председатель научного совета Академии комплексной интегративной медицины.

«Книга, что вы держите в руках, — большой вклад в науку доктора Джо Мерколы... Метаболизм — это процесс утилизации питательных веществ митохондриями. Доктор Меркола учит своих читателей, как выбирать питательные вещества, которые оптимизируют митохондриальные функции. Эта книга станет залогом здоровья не только для каждого из нас, но и для будущих поколений, ведь вместе с ней будет появляться все больше специалистов, понимающих значимость налаженной работы митохондриального метаболизма.

Эта книга ставит митохондриальные функции во главу угла ради здоровья всех и каждого. Bravo!»

— Уильям (Уилл) ЛаВэйли, M.D.

«Доктор Меркола снова доказал, что он лучший из лучших в области естественного оздоровления. Находя все больше научных обоснований возникновения хронических болезней в результате митохондриальных дисфункций, доктор Меркола в своей новой книге предлагает нам простой и естественный способ оздоровления»

— Джейсон Фанг, M.D., нефролог, автор книги *The Complete Guide to Fasting* («Путеводитель по голоданию»).

«В медицине назревает революция. Отныне мы больше не будем смотреть на клетку как на связанный мембранами мешок с водой, управляемый всемогущей ДНК. Теперь ей отводится центральная роль ввиду большого значения митохондрий.

Доктор Меркола — зачинатель этой замечательной революции, а его книга дает нам теоретическую базу и практические советы по поддержанию ваших митохондрий и улучшению самочувствия.

Я настоятельно советую всем прочитать эту книгу и начать восстанавливать свое здоровье под чутким руководством доктора Мерколы»

— Томас Кован, M.D.

«Такую книгу, как эта, ждали давно. Проведя длительное исследование, доктор Меркола доказал, что жиры, а не глюкоза, являются источником энергии, которая поддерживает непрерывную работу нашего организма. Он продемонстрировал, какие изменения произойдут в вашей жизни, если вы будете следовать

его советам. Канзасский университет интегративной медицины благодарит доктора Мерколу за эту книгу!»

— **Жанна А. Дриско, M.D., C.N.S., F.A.C.N.**, директор Канзасского университета интегративной медицины, профессор ортомолекулярной медицины Медицинского центра Канзасского университета.

«Доктор Меркола — одно из светил современной медицины, а его книга — настоящий шедевр.

Почему? Потому что она бросает вызов устаревшим шаблонам и открывает нам глаза на многие вещи, например, чем полезно голодание и почему наш организм должен превратиться в жиросжигательную машину. Меркола шокирует нас подробностями негативного воздействия железа на состояние наших митохондрий (вы действительно будете удивлены). Эта книга обязательна для прочтения всем, кто хочет привести в порядок мозг и тело и избавиться от хронических заболеваний»

— **Бен Гринфилд**,
основатель BenGreenfieldFitness.com.

«Эта книга предназначена для тех, кто хочет всегда оставаться здоровым в мире, охваченном пандемией хронических воспалительных заболеваний. Эта книга научит принципам, о которых большинство людей даже не слышали, и сможет расширить малые группы практикующих врачей, которые уже пользуются предложенными методами. Следование изложенным в книге принципам доказало свою эффективность на тысячах пациентов, и я надеюсь, что теперь их число возрастет до миллиона. Приведенные в книге приемы и стратегии — реальная помощь и ответы на многие вопросы касательно нашего самочувствия. Научные обоснования представлены здесь четко и понятно, так что ваш взгляд на собственное здоровье и процессы выздоровления никогда не будут прежними»

— **Дэниел Помпа, D.C.**

«Эта книга появилась как раз вовремя. С ростом цен на медицинские услуги нам гораздо выгоднее предупредить болезнь, чем потом лечиться от нее. Только поняв механизмы

функционирования организма, мы сможем сохранить тело и мозг здоровыми. Доктор Меркола изучил тонны научной литературы, чтобы бесценные знания о нас самих попали на книжные полки. Эта книга учит нас не только тому, что жиры должны стать основой диеты, но и тому, как подготовить организм к их эффективной переработке и утилизации, а это — ключ к успеху в борьбе за собственное здоровье»

— Эрин Элизабет, журналист-исследователь, автор книги *In the Limelight* («В свете рампы»), основатель HealthNutNews.com.

«Не только для Америки, но и для всего мира доктор Меркола — первопроходец в области питания, идущий вперед смело, с открытым сердцем. Эта книга обучит, вдохновит и вооружит своих читателей и поможет им измениться к лучшему. Доктор Меркола ради нашего блага, а не ради коммерческих интересов, показывает, как, включив в рацион здоровые жиры и выполняя ряд определенных действий, можно снова встать на ноги. Пусть эта книга станет призывом ко всем докторам, в том числе и стоматологам, серьезнее относиться к рекомендациям по питанию, которые они дают своим пациентам»

— Чарли Браун, J.D., Всемирная организация потребителей.

«Это больше, чем просто книга о пользе потребления правильных жиров. В ней удивительным образом показано, как укрепить здоровье, ускорив обмен веществ и выработку клеточной энергии. Эта замечательная книга написана талантливым мыслителем. Я надеюсь, что она послужит первым большим шагом к изменению общественного взгляда на роль питания в медицине. Я настоятельно рекомендую всем прочитать эту книгу!»

— Майкл Т. Мюррей, N.D., соавтор книги *The Encyclopedia of Natural Medicine* («Энциклопедия натуральной медицины»).

«Я уже год "балуюсь" низкоуглеводными и кетогенными диетами, но не очень продвинулась на пути к снижению веса. Прочитав книгу, я поняла, как ничтожно малы были мои знания и как далека я была от цели. Мой отец не так давно умер от болезни Альцгеймера, и это сподвигло меня задуматься о собственном здоровье и принять меры, дабы уберечься

от хронических заболеваний. За свою жизнь я прочитала тысячи книг по питанию, но эта стала моей любимой. Я уверена, она окажет огромное влияние на здоровье всех, кто станет следовать предложенным в ней советам. Еще один бесценный вклад доктора Мерколы в науку».

— Кендра Пирсал, N.M.D., основатель Enlita.com.

*Посвящается друзьям,
родным и близким,
которые проиграли
в безжалостной борьбе
с онкологическими заболеваниями*

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	19
<i>Мы проигрываем в войне с онкологическими заболеваниями, потому что долгие годы боролись не с тем врагом.....</i>	21
<i>Всемогущая митохондрия</i>	22
<i>Программа питания, которая поможет наладить обмен веществ</i>	24
<i>Это только зарождающаяся наука, но воспользоваться ее плодами можно уже сейчас</i>	25

ЧАСТЬ I. ПРИВОДИМ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ В ПОРЯДОК

Глава 1. Правда о митохондриях, свободных радикалах и пищевых жирах	31
<i>Митохондрия. Прошу любить и жаловать</i>	32
<i>Свободные радикалы — лучшие друзья митохондрий</i>	34
<i>Добавкам нет! Ограничиваем долю свободных радикалов с помощью диеты</i>	37
<i>Стол американцев в начале 1900-х годов.....</i>	39
<i>Насыщенные жиры становятся нашими врагами</i>	43
<i>Как руководства по питанию губили здоровье нации</i>	46
<i>Эксперимент с низкожировой диетой закончился полным провалом.....</i>	47
<i>Что говорит наука?</i>	50
<i>Правда о насыщенных жирах.....</i>	52

Глава 2. Почему вам нужна митохондриальная метаболическая терапия (ММТ)	57
<i>Почему именно ММТ?</i>	58
<i>Дополнительные преимущества митохондриальной метаболической терапии</i>	63
<i>Влияние кетонов</i>	72
Глава 3. Белковый парадокс	81
<i>Ограничение калорий</i>	82
<i>(Механистическая) мишень рапамицина у млекопитающих (mTOR)</i>	85
Глава 4. Железо и здоровье ваших митохондрий. Неожиданный эффект.....	97
<i>Уровень железа во многом зависит от вашего пола и возраста</i>	99
<i>Как узнать, что у вас избыток железа в крови?</i>	103
<i>Необходимость точного анализа</i>	104
<i>Мой отец сдал кровь на уровень железа, и это спасло ему жизнь</i>	106
<i>Как контролировать уровень железа в крови?</i>	106
Глава 5. Что есть при ММТ: самое чистое и эффективное топливо для организма	111
<i>Углеводы</i>	112
<i>Три безопасных заменителя сахара</i>	118
<i>Жиры</i>	120
<i>Белок</i>	130
<i>Молочные продукты</i>	138
<i>Яйца</i>	140
<i>Орехи и семечки</i>	142

ЧАСТЬ II. ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПРИ ПОМОЩИ МИТОХОНДРИАЛЬНОЙ МЕТАБОЛИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

Глава 6. Прежде чем вы приступите к ММТ	147
<i>Что необходимо купить</i>	148
<i>Устанавливаем исходные данные с помощью лабораторных тестов</i>	155
<i>Запишите изначальные показатели вашего организма</i>	158
<i>Вес тела</i>	165
<i>Общее количество углеводов против усвояемых углеводов</i>	172
<i>Меняем образ мыслей</i>	173
<i>Ваш лечащий врач и ММТ. Совместные усилия</i>	174
Глава 7. Как начать	183
<i>Пусть на вашей кухне всегда будут продукты, пригодные для ММТ</i>	183
<i>Уберите с полок все ненужное и избавьтесь от искушения</i>	187
<i>Заведите привычку изучать этикетки</i>	188
<i>Исключаем сахар из диетического питания</i>	189
<i>Пришло время слезть с «сахарной иглы»</i>	193
<i>Макронутриенты. Какие и сколько</i>	194
<i>Решите, с чего начать</i>	200
Глава 8. Переходим к сжиганию жиров	221
<i>Что происходит с вашим метаболизмом</i>	222
<i>Отслеживайте свой прогресс по уровню глюкозы в крови</i>	224
<i>Важно, когда вы едите</i>	227
<i>Важен размер порции</i>	227
<i>Побочные эффекты перехода на сжигание жиров и способы борьбы с ними</i>	228
<i>Следите за своими эмоциями</i>	232

	<i>Занимайтесь физическими упражнениями, но умеренно.....</i>	234
	<i>Знайте трудности в лицо.....</i>	236
Глава 9.	Применение ММТ в течение длительного времени	243
	<i>Что значит быть адаптированным к сжиганию жиров</i>	244
	<i>Анализируем субъективные данные, чтобы проследить прогресс.....</i>	246
	<i>Переходим к объективным данным.....</i>	252
Глава 10.	Оптимизация митохондриального здоровья.	
	Сила голодания	263
	<i>Голодание на воде или жирах.....</i>	264
	<i>Чудеса голодания.....</i>	266
	<i>Краткий экскурс по различным формам периодического голодания</i>	271
	<i>Какие преимущества дает отказ от пищи перед сном</i>	276
	<i>Противопоказания к голоданию</i>	277
	<i>Советы, как адаптироваться к регулярному голоданию</i>	279
	<i>Цикл «насыщаемся — голодаем» поможет насладиться преимуществами долгосрочной жиросжигательной диеты без лишений</i>	280
	<i>Разнообразие как ключ к жизни (не только пряности).....</i>	282
	<i>Как применять цикл «насыщаемся — голодаем».....</i>	283
	<i>Какие состояния говорят о том, что нужно внести разнообразие в свою диету</i>	285
	<i>Общие принципы, которые следует учитывать при внесении разнообразия в диету</i>	285
Глава 11.	Другие способы улучшить здоровье митохондрий	289
	<i>Заземление</i>	290
	<i>Лечение солнцем.....</i>	293
	<i>Инфракрасная сауна.....</i>	295
	<i>Искусственное освещение.....</i>	297