**ПРЕДИСЛОВИЕ**

Уважаемый читатель!

Прежде, чем вы приступите к знакомству с этой книгой, позвольте немного рассказать о том, как она появилась.

Эта книга – не медицинское пособие (ее автор не медик), но в ней собрано множество данных о том, как аминокислоты, витамины, гормоны, микро- и макроэлементы, пищевые волокна участвуют в сложнейших и взаимосвязанных процессах, протекающих в нашем организме. В ней рассказано, как правильно выбирать, готовить, сочетать и употреблять различные продукты.

Эта книга представляет собой попытку обобщить опыт автора по выстраиванию системы правильного питания : системы, которая позволяет улучшать самочувствие, сохранять здоровье и продлевать жизнь.

В течение многих лет я занимался вопросами правильного питания, опираясь на современные научные данные и собирая обширный эмпирический материал. Результатом стала **теория функционального питания** :сбалансированного питания, отвечающего всем потребностям здорового организма и гармонизированного с естественными процессами, происходящими в нем.

Моя книга познакомит вас с основными принципами функционального питания. Следовать им несложно, а результатом станет улучшение самочувствия и повышение тонуса организма. Вы узнаете, как привести в норму обмен веществ и уровень глюкозы в крови, укрепить иммунитет и сделать прочными кости, вернуть естественную красоту и предотвратить развитие множества заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и онкологических, ведь профилактика зачастую гораздо эффективнее и проще, чем лечение. Я подробно разъясняю биохимическую роль незаменимых аминокислот, витаминов, антиоксидантов, микро- и макроэлементов. Рассказываю с какими продуктами можно получить необходимое количество всех жизненно важных веществ. В рамках теории функционального питания объясняю, каким образом готовить продукты и сочетать их друг с другом так, чтобы их полезный потенциал реализовывался максимально полно, то есть , чтобы каждый из продуктов, которые мы включаем в рацион, не терял своей природной ценности. Не оставлено без внимания множество деталей, касающихся кулинарной практики и употребления продуктов. Полезные советы и фундаментальные принципы функционального питания образуют единую стройную систему, представить которую – главная задача этой книги.

Я уверен, что знания, полученные из этой книги, не только помогут вам добиться улучшения самочувствия, но и позволят разделить мой взгляд на мир, мои ценностные установки.

Что полезно, то вкусно – к такому выводу я пришел за годы погружения в тему здорового питания. Предлагаю вам, уважаемый читатель, его разделить.

**СОДЕРЖАНИЕ**

ПРЕДИСЛОВИЕ.. 3

**ЧАСТЬ I. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ**.. 5

Глава 1. Питаемся правильно. Принципы функционального питания. 5

Принцип 1. Правильно выбираем, готовим, сочетаем и употребляем продукты.. 5

Принцип 2. Едим 4–6 раз в день, или Принцип дробного питания. 7

Принцип 3. Соблюдаем питьевой режим.. 7

Принцип 4. Соблюдаем баланс белков, жиров и углеводов. 8

Принцип 5. Следим за уровнем глюкозы.. 10

Принцип 6. Соблюдаем кислотно-щелочное равновесие. 10

Принцип 7. Избегаем закисления слюны.. 10

Принцип 8. Три ложки здоровья на закуску. 11

Глава 2. Нормализуем обмен веществ. 13

Глава 3. Функциональное питание: практика на кухне. 15

Общие рекомендации по меню.. 15

«Второстепенные» элементы меню.. 16

Продукты-антагонисты.. 17

Глава 4. Практика функционального питания: меню на один день. 19

**ЧАСТЬ II. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ. ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ**.. 22

Глава 1. Управляем углеводами и уровнем глюкозы в крови. 22

Глава 2. Избавляемся от жира внутри живота. 30

Глава 3. Как уберечь сердце от инфаркта. 34

Глава 4. Как уберечь организм от рака. 39

Глава 5. Укрепляем иммунитет. 44

Глава 6. Как избежать заболеваний суставов. 48

Глава 7. Укрепляем костную ткань. 51

Глава 8. Пониженное давление. Что делать?. 56

Глава 9. Избавляемся от головокружений. 58

Глава 10. Избавляемся от онемения пальцев. 60

Глава 11. Избавляемся от перемежающейся хромоты.. 62

Глава 12. Как предотвратить желчнокаменную болезнь. 64

Глава 13. Сохраняем здоровье зубов. 66

**ЧАСТЬ III. ВИТАМИНЫ**... 69

Глава 1. Провитамин А (β-каротин) и витамин A (ретинол) 69

Глава 2. Витамин B6 (пиридоксин) 72

Глава 3. Витамин B9 (фолиевая кислота) 73

Глава 4. Витамин B12 (цианокобаламин) 75

Глава 5. Витамин С (аскорбиновая кислота) 77

Глава 6. Витамин D (кальциферол) 79

Глава 7. Витамин Е (токоферол) 81

Глава 8. Витамин К.. 83

Вещества, которые мешают полноценному усвоению витаминов. 85

**ЧАСТЬ IV. АНТИОКСИДАНТЫ**. 86

Глава 1. Омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты.. 86

Глава 2. Антоцианы (растительные антиоксиданты) 90

Глава 3. Эфирные масла. 92

Глава 4. Хлорогеновая кислота. 94

Глава 5. Кофеин. 94

Глава 6. Катехины.. 94

**ЧАСТЬ V. НЕЗАМЕНИМЫЕ АМИНОКИСЛОТЫ В СИСТЕМЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ**. 96

Глава 1. Незаменимая аминокислота валин. 98

Глава 2. Незаменимая аминокислота изолейцин. 100

Глава 3. Незаменимая аминокислота лейцин. 101

Глава 4. Незаменимая аминокислота лизин. 103

Глава 5. Незаменимая аминокислота метионин. 104

Глава 6. Незаменимая аминокислота треонин. 106

Глава 7. Незаменимая аминокислота триптофан. 107

Глава 8. Незаменимая аминокислота фенилаланин. 108

Глава 9. Аминокислота аргинин. 110

**ЧАСТЬ VI. МАКРО- И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ В СИСТЕМЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ**.111

Глава 1. Чем полезно железо. 111

Глава 2. Чем полезен йод. 113

Глава 3. Чем полезен калий. 115

Глава 4. Чем полезен кальций. 117

Глава 5. Чем полезен магний. 119

Глава 6. Чем полезен марганец. 121

Глава 7. Чем полезен селен. 123

Глава 8. Чем полезен фосфор. 125

Глава 9. Чем полезен цинк. 127

**ЧАСТЬ VII. РЕГУЛИРУЕМ УРОВЕНЬ ГОРМОНОВ В РАМКАХ СИСТЕМЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ**. 129

Глава 1. Серотонин – гормон роста и радости. 129

Глава 2. Мелатонин – гормон здорового сна. 132

Глава 3. Адреналин. Полезен или вреден гормон стресса?. 134

**ЧАСТЬ VIII. ПРОДУКТЫ И ИХ СВОЙСТВА**. 136

Глава 1. Бобовые в лечебных целях. 136

Глава 2. Крупы, злаки, семена для здоровья. 138

Глава 3. Орехи: плюсы и минусы. 141

Глава 4. Овощи, фрукты, ягоды, зелень – естественные природные защитники. 144

Глава 5. Специи и пряности – яркий вкус для здоровья. 147

Глава 6. Целебные растения. 151

Глава 7. Кофе, какао, чай. Лечебные свойства. 155

Глава 8. О пользе молочных продуктов. 157

Глава 9. Рыба и морепродукты: секреты пользы.. 160

Глава 10. Полезные свойства мяса. 162

Глава 11. Вредные продукты.. 164

**ЧАСТЬ IX. РАЗНОЕ**. 167

Глава 1. Советы на кухне. 167

Глава 2. Домашние сыры.. 169

Глава 3. Для чего нужны супы. 170

Глава 4. О соках. 171

Глава 5. Мудрецы о здоровье. 172

Глава 6. Биологически активные вещества в продуктах. 174

**ПРИЛОЖЕНИЯ**. 177

Приложение 1. Практика функционального питания: меню на неделю... 177

Приложение 2. Кислотная нагрузка продуктов. 183

Приложение 3. Углеводная ценность овощей, фруктов и ягод. 186

Приложение 4. Углеводная и энергетическая ценность продуктов. 189

Приложение 5. Углеводная ценность продуктов в хлебных единицах. 193

Приложение 6. Гликемический индекс продуктов. 196

Приложение 7. Тестируем толерантность к глюкозе. 197

Приложение 8. Аминокислоты и белок в продуктах питания. 199

Приложение 9. Витамины в продуктах питания. 205