

ПШЕНИЦАТА МАСКИРАНИЯТ УБИЕЦ



Спрете тестените изделия
Отслабнете
Намерете пътя към здравето

intense

Уилям Дейвис

Този книга е предназначена да се ползва само като справочник, а не като медицинско ръководство. Приведената тук информация има задачата да ви помогне при вземането на информирани решения, свързани със здравето ви, не е предназначена да бъде заместител на което и да е лечение, предписано от вашия лекар. Ако подозирате, че имате някакво заболяване, ние най-настойтелно ви съветваме да потърсите компетентна лекарска помощ.

Споменаването на определени компании, организации или власти в тази книга не означава, че авторът или издателят одобряват някоя от тях, нито споменаването на определени компании, организации или власти означава, че те одобряват тази книга, автора или издателя и.

Интернет адресите и телефонните номера, приведени в тази книга, са били точни към момента на даването и за печат.

William Davis, MD

WHEAT BELLY

Lose the Wheat, Lose the Weight,
and Find Your Path Back to Health

Copyright © 2011 by William Davis, MD All rights reserved.

Translation copyright 2013, by Locus Publishing Ltd.

Д-р Уилям Дейвис

ПШЕНИЦАТА – МАСКИРАНИЯТ УБИЕЦ

Спрете тестените изделия.

Отслабнете. Намерете пътя към здравето

© Тодор Стоянов, превод, 2013

© Д-р Мария Генкова-Папазова, консултант, 2013

© Огнян Илиев, художествено оформление, 2013

© Локус Пъблишинг ЕООД, 2013

intense – част от Локус Пъблишинг ЕООД

ISBN 978-954-783-187-2

Д-р Уилям Дейвис

ПШЕНИЦАТА МАСКИРАНИЯТ УБИЕЦ

Спрете местените изделия
Отслабнете
Намерете пътя към здравето

intense
София, 2013

За Доун, Бил, Лорън и Джейкъб, моите спътници в това пътешествие без тестени изделия



Вместо предговор

Приятелю,

Предговорът тук е повече от излишен!

Чети внимателно!

Само петдесетина страници – и вече ще си убеден, че е така!

...Защото всякава научна интерпретация на уникалния труд на американския лекар кардиолог д-р Уилям Дейвис е преднамерена и звучи фалшиво, когато прозреш истинската същност на тази книга:

ТОВА НЕ Е НАУЧНОПОПУЛЯРНА МОНОГРАФИЯ!

ТОВА Е КРИМИНАЛЕН БЕСТСЕЛЪР – ПЪРВОТО ВСЕОБХВАТНО, ДОСТОВЕРНО И ЗАДЪЛБОЧЕНО ПРОУЧВАНЕ НА НАЙ-МАСОВОТО И ВЕРОЛОМНО ПРЕДУМИШЛЕНО УБИЙСТВО НА ВСИЧКИ ВЕКОВЕ!!!

ЖЕРТВИТЕ МУ СЕ ИЗМЕРВАТ – БЕЗ ПРЕУВЕЛИЧЕНИЕ – В МИЛИАРДИ И ТЕПЪРВА ЩЕ СЕ УМНОЖАВАТ, АКО ПОДМИНЕШ С БЕЗРАЗЛИЧИЕ ИЗНЕСЕНИТЕ НА ТЕЗИ „ГОРЕЩИ СТРАНИЦИ“ МНОГОБРОЙНИ, ПРОВЕРЕНИ ФАКТИ!

НЕЩО ПОВЕЧЕ:

ПРИНУДЕНА СЪМ ДА ТИ СЪОБЩЯ

С ОГРОМНА БОЛКА И ЗАГРИЖЕНОСТ,

ЧЕ

АБСОЛЮТНО НЕИЗБЕЖНО,

ЛИЧНО ТИ И ТВОЕТО СЕМЕЙСТВО СЪЩО СТЕ СРЕД ТЯХ!

И ТОВА Е ПОВЕЧЕ ОТ СИГУРНО!

...Когато преди повече от три десетилетия се дипломирах и влязох в професионална схватка с болестта, самата аз бях вече болна. Сексапилната окръгленост, издаваща излишни 4-5 кг, бледнееше пред хроничните стомашно-чревни проблеми, честите инфекции от ранно детство и кистозните яйчници. Да не пропусна също: увеличена щитовидна жлеза, постоянно нервно напрежение и непрестанно желание за сладка храна,

внезапни странни обриви и един, сякаш безпричинно подранил, неревматоиден артрит... Страдах, приемах медикаменти без полза, но не подозирах действителните, дълбоко потулени причини за физическите си страдания. Тези принципни болестотворни фактори на съвременния начин на живот умишлено не се обсъждат изобщо и са извън обсега на окастрената образователна програма във всички медицински университети. Поради това същите са били неясни и на нашите високоуважавани преподаватели.

Истината за скрития в ежедневната ни храна сериен убиец е недосегаема и поради факта, че около нас отдавна не живеят напълно здрави хора... Да си с увредено здраве от ранна възраст днес, уви, е нещо обичайно...

...Дошло е времето да се запитаме – ЗАЩО И ОТКОГА?

Началото на подмолното настъпление на отровителновкусовата промишленост срещу човечеството е преди малко повече от шест десетилетия. Причините са в необходимостта от постоянно растяща, сигурна клиентела за вездесъщата фармацевтична промишленост.

Доказателствата са безброй, но за начало погледнете тези, скрити между страниците на пожълтелите албум на баба ви – оттам ви гледат стройни и забележително здрави, често до преклонната си възраст, роднини... Които обаче са яли просеник, а не пшеничен хляб! Това е единствената причина за липсата на шкембе, нуждата от сутрешен крос и непознаването на думата „фитнес“!

„ВИНАТА НЕ Е ВАША“ – с трогателно чувство за хумор твърди д-р Дейвис в следващите страници.

На първо място трябва да виним умишлено тиражираното невежество за скритият в пшеницата, ръжта, ечемика, овеса, соята, белия ориз и царевицата маскиран убиец. Да поддържаш заблудата за „здравословните ползи“ от тези повсеместно разпространени генномодифицирани храни се оказва първата победна крачка по пътя към очевидния успех на масовото покушение!...

Защото кой ли би усетил мирис на барут в моите и във вашите детски спомени за ароматни бабини палачинки, топла баница, домашни питки и всякакви изкушаващи сладкиши, които майка ми печеше ежедневно... Моето детство, отшумяло преди 50 години, ухае на БЯЛО ПШЕНИЧЕНО ТЕСТО! Такова е и вашето!

А с какво се хранят днешните деца? Те са просто заринати от стотици видове сладкишчета и кроасани, зърнени закуски с примамващи играчки в пликчето и всякакви сандвичи, донъти и бъргъри!!! Обядват пица и вечерят италианска паста, спагети и лазаня... приготвени от неестествено, ГМО-брашно!

Нека се запитаме: Какво се случва в организма под влияние на тази чужда за организма ни, вредна и болестотворна храна? Правилният отговор би трябвало да е съобразен с откритията на новата наука НУТРИГЕНОМИКА, която изучава връзката между всяка хапка храна и възможността на нашите гени да я разпознават като „наша“ и

„чужда“. Човешкият организъм е великолепна, свръхсложно устроена компютърна система с вграден код за бързо разпознаване на храната, с която човек е еволюирал и която гените ни отчитат като „наша“. Тази храна се смила лесно и оползотворява пълноценно за нуждите на всяка клетка.

Какво се случва с новата, прекалено вкусна, но в същността си изкуствена, неприродна и токсична зърнена храна и безбройните продукти от нея? Чревният код за разпознаване сигнализира за „вражеско присъствие“! Иmunната система на територията на храносмилателния тракт веднага реагира с изработване на съответни антитела срещу всеки тестен продукт и алармира останалите отдели на сложната човешка имунна гвардия. И войната започва. Реакцията антиген-антитяло е налице в още крехкия детски организъм след първата брашнена каша и попарка със сухар или хляб, провокира се неизбежно от първата бисквитка и от празничната торта с първата, единствена свещичка!

Битката се води през целия ни живот, всеки ден, след всяко поемане на обичайните тестени изделия. Бавно и неусетно органите и системите в организма се предават и диагнозите в картоните и епикризите се нареждат като на опашка... Защото промененият състав на пшеницата предизвиква отделянето на неспецифични мозъчно активни екзорфини, които ни пристрастяват към тестените продукти и освен това води до прекалени скокове в нивата на кръвната захар, провокиращи цикли на бързо засищане и последваща фаза на отново повишен апетит. Неизбежно настъпва и процес на озахаряване (гликиране) на всички структурни протеини, изграждащи нашите тъкани, кръвоносната система, която храни клетките ни и всички вътрешни органи. Този феномен е в основата и на затлъстяването, катарактата, инфаркта, болестта на Алцхаймер, преждевременното състаряване и очевидно присъства в генезата на абсолютно всяка диагноза. Характерни са и възпалителни ефекти, кисело рН, което благоприятства ерозиране на сухожилията, уврежда костите и отключва болестотворни процеси в имунната система. В резултат на консумацията на пшеница и тестени изделия възниква цял огромен комплекс от заболявания: от цъолиакия – опустошително чревно заболяване вследствие на въздействието на пшеничния глютен до цял асортимент от неврологични страдания, диабет, сърдечно-съдови заболявания, артрит, най-разнообразни обриви и дори парализиращите илюзии на шизофренията.

ЗВУЧИ НЕРЕАЛНО ЖЕСТОКО! И СЯКАШ... БЕЗНАДЕЖДНО????!!

НО НЕ И СЛЕД ВНИМАТЕЛНИЯ ПРОЧИТ НА ТАЗИ КНИГА!

МНОГОБРОЙНИТЕ НАУЧНИ ФАКТИ, ЗАДЪЛБОЧЕНО ПРОУЧЕНИ И ОСМИСЛЕНИ ОТ АВТОРА, ПОЛОЖИТЕЛНИЯТ МУ ОПИТ С ЛЕЧЕНИЕТО НА НЕГОВИТЕ ПАЦИЕНТИ, КАКТО И СКРОМНИЯТ МОЙ ЛИЧЕН ПЪТ КЪМ ЗДРАВЕТО СА САМО ЧАСТ ОТ ОСНОВАНИЯТА МИ ДА СЕ ПРИСЪЕДИНЯ КЪМ ЗАКЛЮЧЕНИЯТА НА Д-Р ДЕЙВИС, КОИТО ПРЕВРЪЩАТ ТРАГЕДИЯТА НИ В СВОЕОБРАЗНА ДЕВЕТА СИМФОНΙΑ НА НАДЕЖДАТА ЗА ИЗЦЕЛЕНИЕ И ОПАЗВАНЕ НА ЗДРА-

ВЕТО! ВАШЕТО, НА ДЕЦАТА И НА ВНУЦИТЕ ВИ! ДОВЕРЕТЕ СЕ И ИЗГОНЕТЕ ВЕДНЪЖ ЗАВИНАГИ ОТ ТРАПЕЗАТА СИ МАСКИРАНИЯ УБИЕЦ!

ВИНАТА ДОТУК НЕ Е ВАША! НО ОТ ДНЕС ОТГОВОРНОСТТА ЗА ВАШЕТО
ЗДРАВЕ Е ИЗЦЯЛО ВЪВ ВАШИТЕ РЪЦЕ!

Ст.н.с. II ст. д-р МАРИЯ ГЕНКОВА-ПАПАЗОВА, специалист по интегративна
медицина,

холистичен лекар



Въведение

Прелистете семейните албуми на родителите си или дядовците и бабите си и сигурно ще се удивите колко слаб изглежда всеки от тях. Жените най-вероятно са носили рокли с размер 46 или 48, а мъжките талии не са надхвърляли 80 сантиметра.

Наднорменото тегло е представлявало нещо, което се е измервало с няколко килограма; затлъстяването е било изключително рядко явление. Деца с наднормено тегло? Почти никога. Талии, надхвърлящи 100 сантиметра? Не и тук. Близко 100-килограмови тийнейджъри? Определено не.

Защо героините като Джун Клийвър от петдесетте и шейсетте години на миналия век, домакините, също както и другите хора от онова време, са много по-слаби от съвременниците ни, които виждаме на плажа, в мола или в собственото си огледало? За разлика от жените от онова време, които са тежали средно по 56-57 кг, мъжете от 75 до 82 кг, днес ние мъкнем върху себе си бремето на излишни 25, 37-38, дори 90 кг.

Жените от онова време изобщо не са се занимавали с физически упражнения. (Това е било считано за немислимо, все едно да изпадаш във фриволни помисли в църквата.) Колко пъти сте виждали майка си да нахлузва маратонките за петкилометровия си крос? Едно от упражненията на майка ми беше да чисти стълбището с прахосмукачката. А сега, когато изляза навън през някой хубав ден, виждам дузини жени да тичат, да карат велосипеди, да упражняват спортно ходене – нещо, което не е могло да се види преди 40 или 50 години. И въпреки всичко, от година на година ставаме все по-дебели.

Жена ми е състезателка по триатлон и треньор по този спорт, така че всяка година имам възможност да наблюдавам някои от тези екстремни състезания. Триатлонистите тренират интензивно в продължение на месеци и години преди дадено състезание, за да преплуват дистанции от 1 до 21,5 мили¹ открито водно пространство, да изминат от 56 до 112 мили с велосипед и да финишират с бягане на дистанции от 13 до 26 мили. Самото завършване на състезанието е постижение само по себе си, тъй като събитието изисква изгарянето на няколко хиляди калории и изключителна издръжливост. Мнозинството от триатлонистите се придържа стриктно към здравословни хранителни навици.

Защо тогава една трета от тези самоотвержени мъже и жени са с наднормено тегло? Аз дори им признавам правото да носят петнайсет, двапет или двапет и пет килограма допълнително тегло. Имайки предвид обаче изключителното им ниво на физическа активност и натоварващи тренировъчни програми, защо са с наднормено тегло?

Ако следваме конвенционалната логика, триатлонистите с наднормено тегло трябва да тренират повече или да ядат по-малко, за да свалят тегло. Според мен това е едно изключително смехотворно твърдение. Аз съм готов да споря, че проблемът с диетата и здравословното състояние на повечето американци не са мазнините, нито захарта, нито

широкото навлизане на интернет и изчезването на земеделския начин на живот. Причината за това е пшеницата – или онова, което ни се продава под името „пшенични изделия“.

Ще се убедите, че онова, с което се храним, хитро замаскирано като кифла с трици или чабата (италиански бял хляб) с лук, всъщност изобщо не е истинска пшеница, а трансформираният продукт на генетично изследване, проведено през втората половина на двайсети век. Съвременната пшеница е точно толкова пшеница, колкото и шимпанзето – човек. Макар и нашите космати роднини примати да споделят 99 процента от всички човешки гени, да са с по-дълги ръце, окосменост по цялото тяло и с по-малки възможности да ударят джакпота в тотото, не мисля, че ще ви е проблем да видите какво представлява разликата от 1 процент. В сравнение с предшествениците си само отпреди четирийсет години съвременната пшеница е къде-къде по-различна.

Аз считам, че повишеното потребление на зърнени храни – или по-точно повишената консумация на това генетично изменено нещо, наречено „съвременна пшеница“ – обяснява контраста между стройните и водещи уседнал начин на живот хора от петдесетте години на миналия век и нашите съвременници с наднормено тегло, включително и състезателите по триатлон.

Осъзнавам, че декларирането на заявлението, че пшеницата представлява зловеща храна, е все едно човек да заяви на всеослушание, че Роналд Рейгън е бил комунист. Може да изглежда абсурдно, дори и антипатриотично, смъкването на една хранителна икона до статуквото на заплахата за националното здравеопазване. Аз обаче ще докажа, че най-разпространената в света зърнена култура също така представлява и най-разрушителната хранителна съставка.

Документираните специфични ефекти на пшеницата върху хората включват възбуждане на апетита, излагане на въздействието на мозъчно активни екзорфини (противоположността на естествено генерираните от мозъка ендорфини); прекалени скокове в нивата на кръвната захар, които провокират цикли на бързо засищане, редуващи се с повишен апетит; процес на гликиране, който води до болести и преждевременно състаряване. Характерни са и възпалителни ефекти, кисело рН, което благоприятства ерозиране на сухожилията и уврежда костите, както и болестотворни процеси в имунната система. В резултат на консумацията на пшеница възниква цял един комплекс от заболявания, от цьолиакия – опустошително интестинално заболяване, възникващо вследствие на въздействието на пшеничния глютен – до един цял асортимент от неврологични болести, диабет, сърдечно-съдови заболявания, артрит, най-разнообразни обриви и парализиращите илюзии на шизофренията.

Ако това нещо, наречено „пшеница“, представлява такъв проблем, тогава премахването му би довело до огромни и неочаквани изгоди. В действителност случаят е точно такъв. В качеството си на кардиолог, който среща и лекува хиляди пациенти, изложени на риск от сърдечно-съдови заболявания, диабет и безброй, предизвикани от затлъстяването деструктивни състояния, аз лично съм наблюдавал как издутите и провиснали коремни по един чудодееен начин изчезват, след като пациентите ми премахнат пшеничните изделия от храната си. Типичното смъкване на теглото възлиза на 10, 15 или 25 кг още в рамките на първите няколко месеца. Бързото и неусетно редуциране на теглото

обикновено бива последвано от подобрения в здравето, които продължават да ме удивляват дори и днес, след като хиляди пъти съм ставал свидетел на този феномен.

Виждал съм драматични обрати в здравето: една трийсет и осем годишна жена с язвен колит, заплашена от изрязване на правото черво се излекува чрез премахване на пшеничните изделия от храната си и правото и черво остана непокътнато. Или един двайсет и шест годишен младеж, недееспособен, който едва ходеше поради силни болки в ставите, изпита пълно облекчение и започна да ходи и да бяга отново, след като изхвърли пшеницата от менюто си.

Колкото и невероятно да ви звучат тези резултати, съществува огромен брой научни изследвания, които посочват пшеницата като основна причина за тези страдания, и които показват, че премахването и от храната може да намали съществено или да облекчи симптомите. Ще се убедите, че ние безразсъдно сме заменили удобството, изобилието и ниските разходи за здравето с тестените корем, целулитните бедра и двойните брадички. Голяма част от аргументите, представени в следващите глави, са именно доказателства от научни изследвания, които всеки може да прегледа. Звучи невероятно, но голяма част от уроците, които съм осмислил са резултати от проведени преди десетилетия клинични изследвания, които не са станали достояние на медицинската или гражданската общност. Просто направих най-лесното нещо и стигнах до някои заключения, които наистина са доста тревожни.

ВИНАТА НЕ Е ВАША

Във филма Good Will Hunting („Добрият Уил Хънтинг“) героят на Мат Деймън – изключителен гений, обладан от агресивни демони – рухва разплакан, когато психологът Шон Магуайър (Робин Уилямс) многократно повтаря „Вината не е ваша“.

По подобен начин много голяма част от нас, тормозени от гледката на грозния си корем, обвиняват за това себе си. По-точно е да се каже, че съветът да ядем повече „здравословни пълнозърнести изделия“ ни е лишил от контрола върху апетита и импулсите ни, довел ни е до затлъстяване и влошено здраве въпреки постоянните усилия и най-добрите намерения.

Аз уподобявам широко разпространения съвет да се храним със здравословни пълнозърнести изделия на този да кажем на някой алкохолик, че щом чашка или две не причиняват вреда, тогава девет или десет чашки дори ще бъдат добри за здравето му. Следването му се е отразило по един катастрофален начин върху здравето ни.

Вината не е ваша.

Ако откриете, че имате издут и обременяващ тестен корем, неуспешно се опитвате да се вмъкнете в миналогодишните си джинси, уверявате личния си лекар, че не се храните неправилно, но въпреки това продължавате да сте с наднормено тегло и в преддиабетно състояние с високо кръвно налягане и холестерол или отчаяно се опитвате да прикриете чифт унизителни мъжки гърди, замислете се, дали не е дошъл моментът да кажете сбогом

на пшеницата.

Отстраните ли пшеницата, отстранявате и проблема.

Какво имате да губите освен тестения си корем, мъжкия си бюст или сфероподобния си задник?

1 1 статутна миля = 1609,344 м, 1 морска миля = 1852 м. – Б. ред.

ЧАСТ ПЪРВА - НЕЗДРАВΟΣЛОВНИТЕ ПЪЛНОЗЪРНЕСТИ ХЛЕБНИ ПРОДУКТИ



Глава 1 - Какъв корем?

Лекарят специалист приветства установяването на един стандартен хляб, произвеждан съгласно най-добрите научни доказателства... Такъв продукт може да бъде добавян и за болни, и за здрави хора с ясното съзнание за ефекта, който той може да има върху храносмилането и растежа.

Морис Фишбейн, MD редактор, списание на Американската медицинска асоциация, 1932 г.

През миналите столетия силно изпъкналият корем е бил признак на привилегированите, белег за богатство и успех и символ на факта, че не ви се налага да чистите собственоръчно конюшните си или да орете сам нивите си. През това столетие на човек не му се налага да оре собствените си ниви. Днес затлъстяването е демократизирано. Всеки може да има шкембе. Баща ви е наричал рудиментарния му еквивалент от средата на двайсети век бирено коремче. Какво да правим обаче с майките на мамините синчета, децата и половината ви приятели, които не пият бира, но въпреки това имат бирени коремчета?

Аз го наричам тестен корем, макар че по същия начин бих могъл да го кръстя гевречен мозък, краваено черво или курабиено лице, тъй като на практика в човешкия организъм няма орган, който да не е засегнат от пшеницата. Негативното въздействие обаче на пшеничните изделия върху талията е най-крещящата характеристика, външното изражение на гротескните деформации, които хората изпитват при консумацията на това зърно.

Тестеният корем представлява натрупването на мазнини в резултат на дългогодишно потребление на храни, които задействат инсулина, хормона на натрупаните мазнини. Макар и някои да трупат мазнини върху задниците и бедрата си, повечето ги приютяват около талията си. За разлика от мазнините по другите части на тялото, тази мазнина провокира възпалителни явления, изкривява инсулиновите реакции и подава аномални метаболитни сигнали към останалите части на тялото. В случая с невежия собственик на тестен корем, висцералната мазнина също така произвежда естроген, пораждайки „мъжки бюст“.

Последиците обаче от потреблението на пшенични изделия не се ограничават само с проявления върху повърхността на тялото; пшеничните изделия също така са способни да проникнат буквално във всеки орган на тялото: от червата, черния дроб, сърцето и

щитовидната жлеза чак до мозъка. В действителност едва ли има орган, който по един потенциално увреждащ начин да не е засегнат от потреблението на пшенични изделия.

ЗАДЪХВАНЕ И ИЗПОТЯВАНЕ

Аз практикувам превантивна кардиология в Милуоки. Подобно на множество други градове от Средния запад, Милуоки представлява едно добро място за живеене и грижа за семейството. Градските служби функционират много добре, библиотеките са първокласни, децата ми ходят в качествени държавни училища, а населението е достатъчно голямо и се наслаждава на културните развлечения, които може да си позволи един крупен град, като отлична симфония и художествен музей. Тукашните хора са рядко дружелюбни. Обаче забележете: ...те са затлъстели.

Нямам предвид, че са качили малко килограмите. Искам да кажа, че са наистина много, много дебели. Искам да кажа, че пхътят и пхкват и стават вир-вода, след като изкачат дори един етаж. Имам предвид близо 120-килограмови осемнайсетгодишни жени, джипове рязко наклонени към страната на шофьора, инвалидни колички с двойна ширина, болнично оборудване, което не е в състояние да поеме пациенти, при които теглилка скача над 175 кг или повече. (Те не само не могат да се поместят в компютърния томограф или друго медицинско видеоустройство, вие няма да сте в състояние да видите каквото и да било, дори и да съумеят да се поберат. Това е все едно да се опитвате да определите дали неясното очертание в мътните океански води е камбала или акула.)

Навремето човек с тегло около 120 кг или повече е представлявал истинска рядкост. Днес това е обичайна гледка сред мъжете и жените, обикалящи мола, като продавачите на джинси на битака. Пенсионерите са с наднормено тегло или затлъстели, също както и хората на средна възраст, младите хора, тийнейджърите, дори и децата. Инженернотехническият персонал е дебел, работническият – също. Хората със заседнал начин на живот са дебели, атлетите – също. Белите хора са дебели, чернокожите са дебели, испаноезичните са дебели, азиатците са дебели, месоядните са дебели, вегетарианците са дебели. Американците са поразени от чумата на затлъстяването в мащаб, невиджан до този момент в човешката история. Някоя демографска група не се е спасила от кризата с наднорменото тегло.

Обърнете се към персонала на Центъра за изучаване на храненето и стареенето или канцеларията на министъра на здравеопазването и оттам ще ви съобщят, че американците са дебели, защото пият прекалено много безалкохолни напитки, ядат прекалено много картофен чипс, пият прекалено много бира и не правят достатъчно физически упражнения. И тези неща може наистина да са верни. Това обаче едва ли е цялата картина.

Много хора с наднормено тегло в действителност се чувстват съвсем здрави. Какво според вас се е случило, че да натрупат толкова много наднормени килограми? Ще бъдете изненадани само колко много хора няма да ви кажат: „Защото пия течности като смок, тъпча се като прасе и гледам телевизия по цял ден“. Повечето ще ви изтърсят нещо от рода на „Нямам представа. Спортувам всеки ден. Премахнал съм мазнините от храната си и съм повишил консумацията на здравословни пълнозърнести изделия. И въпреки това

непрекъснато качвам!“.

КАК СТИГНАХМЕ ДОТУК?

Повсеместната тенденция за понижаване консумацията на храни, богати на мазнини и холестерол и повишаване на въглехидратните калории е довело до една много особена ситуация, при която продуктите, приготвени от пшеница, не само са повишили присъствието си в хранителните ни режими – те вече доминират в тях. При повечето американци всички видове храни съдържат продукти, приготвени от пшенично брашно. Без значение дали това е основното ястие, дали е допълнителното или е десертът – вероятно то се съдържа във всички от тях.

Пшеницата се е превърнала в националната икона на здравеопазването. Втълпяват ни непрекъснато: „яжте повече здравословни пълнозърнести храни“ и хранителната промишленост само това чака, създавайки „здравословни за сърдечната дейност“ версии на всички наши любими пшенични продукти, натъпквайки ги с цели зърна.

Тъжната истина е, че бързото разрастване на пшеничните продукти в хранителния ни режим е съпътствано с увеличението на талиите ни. Съветът да премахнем приемането на храни, богати на мазнини и холестерол и да заменим калориите с пълнозърнести изделия, издаден от Националния институт по изследване на сърдечно-съдовите, белодробните и кръвните заболявания чрез неговата Национална програма за обучение във връзка с холестерола през 1985 г., съвпада точно с началото на рязкото увеличение на телесната маса при мъжете и жените. По едно иронично стечение на обстоятелствата годината 1985 е също годината, в която Центровете по контрол и превенция на заболяванията (ЦКПЗ) започват да следят статистиката на телесното тегло, като прилежно документират експлозията на затлъстяването и диабета, започнала през същата тази година.

Защо от всички зърнени култури в храната на хората сме се вторачили в пшеницата? Защото пшеницата, с едно значително откъсване от останалите култури, представлява доминантния източник на глютенов протеин в човешката храна. Повечето хора не консумират много ръж, ечемик, шпелта, тритикале, булгур, камут или други не толкова обичайни източници на глютен. Потреблението на пшенични изделия засенчва това на други зърнени култури, съдържащи глютен, в съотношение по-голямо от сто към едно. Пшеницата също така притежава уникални свойства, които другите зърнени култури нямат, и които я превръщат в истинско разрушително оръжие спрямо здравето ни, което ще разкрия в следващите глави. Нека обаче се съсредоточим върху пшеницата, защото при съществуващото огромно множество диети, излагането на въздействието на глютена може да се използва взаимозаменяемо с това на въздействието на пшеницата. Поради тази причина аз често използвам пшеницата за обозначаване на всички зърнени култури, съдържащи глютен.

Въздействието на *Triticum aestivum* върху здравето, обичайната хлебна пшеница и

нейните генетични посестрими, се простира надлъж и нашир с всевъзможни ефекти от устата до ануса, от мозъка до панкреаса, от домакинята в Апалачите до специалиста по арбитражни дела на „Уолстрийт“.

Имайте малко търпение, ако това ви звучи налудничаво. Правя тези изявления с ясно съзнание, изчистено от влиянието на пшеницата.

ХРАНИТЕЛНИ СТОНОВЕ

Подобно на повечето деца от моето поколение, родени в средата на двайсети век и отгледани с помощта на хляба чудо и дяволските хотдогове, имам продължителна и тясна връзка с пшеницата. Сестрите ми и аз бяхме истински познавачи на зърнените храни за закуска, като си съставяхме собствени индивидуални смеси от Trix, Lucky Charms и Froot Loops и упорито поглъщахме сладкото с пастелен цвят мляко, което оставаше на дъното на купата. Разбира се, опитът с великата преработена американска храна не приключваше със закуската. За обяд в училище майка ми обикновено приготвяше опаковани сандвичи с фъстъчено масло или болонски салам, прелюдията към опакованите в целофан пайове. Понякога добавяше и по няколко бисквити Oreo или Vienna Fingers. За вечеря обичахме полуфабрикатите, много удобни за консумация, докато гледахме любимите си предавания, и дъвчехме пред телевизора пилешко, пшенични кифли и ябълкови десерти.

През първата ми година в колежа, въоръжен с пълен абонамент за столовата, на закуска се тъпчех с вафли и палачинки, за обяд фетучино Alfredo, за вечеря макарони с италиански хляб, кифла с маково семе или светли бисквити за десерт. Можете да се обзаложите! Не само добавих солидно закръгление около талията си на деветнайсет години, но и през цялото време се чувствах отпаднал. През следващите двайсет години по какви ли не начини се борих с тази последица, пиех кафе с кофи в опит да се отърся от тази несекваща отпадналост, която не отстъпваше, колкото и часа да спях всяка нощ.

Въпреки това си отворих очите едва когато зърнах една моя снимка, която жена ми бе щракнала, докато бяхме в отпуск с децата. Тогава те бяха на десет, осем и четири години, на остров Марко, Флорида. Беше през 1999 г.

На снимката лежах, заспал на плажа, с издут корем, разплескан от двете ми страни, а втората ми брадичка почиваше върху кръстосаните ми меки ръце.

В този момент като светкавица ми проблесна: това не бяха никакви килограм-два над нормата, а най-малко петнайсет килограма плътно опаковани около кръста ми. Какво ли си мислеха за мен пациентите ми, когато им давах съвети за диети? С нищо не бях по-добър от лекарите през шейсетте, които пуфкаха „Малборо“, докато съветваха пациентите си да водят здравословен начин на живот.

Откъде бяха дошли тия допълнителни килограми под колана ми? Та нали всеки ден бягах от три до пет мили, хранех се с разумна балансирана храна, която не включваше излишни количества месо или мазнини, избягвах заведенията за бързо хранене, като вместо това се бях съсредоточил върху обилното поемане на здравословни пълнозърнести

изделия. Какво ставаше тук?

Разбира се, аз изпитвах известни съмнения. Нямах как да не забележа, че през дните, когато консумирах препечен хляб, вафли или краваи за закуска, няколко часа след това сънливостта и летаргията не ме оставяха. Когато обаче се задоволявах с омлет от три яйца и сирене, се чувствах отлично. Няколко лабораторни изследвания вече наистина ме довършиха. Триглицериди: 3,955 mmol/l; алфа-липопротеини с висока плътност–(„добър“) холестерол 0,27 g/l. Освен това бях и диабетик, с кръвна захар на гладно 8,935 mmol/l. Спортувах почти всеки ден и въпреки това бях диабетик и с наднормено тегло. Имаше нещо дълбоко погрешно в храненето ми. От всички промени, които бях направил в менюто си в името на здравето, увеличението на консумацията на здравословни пълнозърнести изделия беше най-значителното. Беше ли възможно да пълнея от пълнозърнестите изделия?

Този момент на слаб проблясък сложи началото на едно пътешествие по следите на изконсумираните тестени изделия, наднорменото тегло и всички здравословни проблеми, които го придружават. Едва когато забелязах по-големи ефекти в още по-голям мащаб, надхвърлящ личния ми опит, се убедих, че зад цялата тази работа се крие нещо много интересно.

УРОЦИ ОТ ЕДИН ЕКСПЕРИМЕНТ С ХРАНЕНЕ БЕЗ ПШЕНИЧНИ ИЗДЕЛИЯ

Един интересен факт: Пълнозърнестият пшеничен хляб (гликемичен индекс 72) повишава кръвната захар, колкото трапезната захар или захарозата (гликемичен индекс 59), или дори повече. (Глюкозата повишава кръвната захар до 100, оттук идва и този гликемичен индекс 100. Степента, до която дадена храна повишава кръвната захар по отношение на глюкозата, определя гликемичния индекс на тази храна.) Така че, когато разработвах стратегия за подпомагане на пациентите си с наднормено тегло и потенциални диабетици да понижат кръвната захар по най-ефикасния начин, проумях, че най-бързият и най-простият начин да се получи резултат, е да се елиминират храните, които водят до най-голям скок на кръвната захар: с други думи, не захарта, а пшеничните продукти. Съставих една простичка инструкция, описваща начина на замяна на базиращите се на пшеницата храни с други пълнозърнести храни с нисък гликемичен индекс, с цел изграждане на един здравословен хранителен режим.

След три месеца пациентите ми отново дойдоха да направят нов профил на кръвната захар. Точно според очакванията ми, само с няколко редки изключения, кръвната захар (глюкоза) действително често пъти бе спаднала от диабетичния диапазон (6,993 mmol/l или повече) до нормални стойности. Да, диабетиците бяха оздравели. Диабетът в множество случаи може да бъде просто регулиран посредством премахването на въглехидратите от храната, особено пшеничните изделия. Много от пациентите ми също така бяха свалили десетина-петнайсет, дори два-сет килограма.

Удиви ме обаче не това, а онова, което изобщо не бях очаквал.

Те споделяха, че симптомите на киселинния рефлукс са отшумели, а цикличните спазми и диария – синдром на раздразнителните черва – изчезнали. Станали по-енергични, по-лесно се съсредоточавали, сънят им бил по-дълбок. Обривите изчезнали, дори и онези, които ги тормозели в продължение на много години. Болките им от ревматоидния артрит отслабнали или изчезнали, което им позволило да намалят драстично или дори да спрат неприятните медикаменти, с които го лекували. Астматичните симптоми отслабнали или напълно изчезнали, което позволило на много от тях да захвърлят инхалаторите си. Атлетите споделяха, че са постигнали по-добри и стабилни постижения.

Бяха смъкнали килограми. Изглеждаха по-жизнени. С по-ясно мислене. С по-добро храносмилане, стави и бели дробове. Със сигурност тези резултати бяха достатъчно солидна причина да се откажем от пшеничните изделия.

Показателен беше фактът, че при много случаи, когато хора премахват пшеничните изделия от храната си, а след това отново се поддадат на изкушението само на един геврек, сандвич с препечен хляб на някой коктейл, в рамките на няколко минути голяма част от тях получават диария, болки и отичане на ставите или хрипове. Явлението многократно се повтаря.

Онова, което бях започнал като прост експеримент за понижаване на кръвната захар, изкристализира в разбиране на множество подобрения в здравословното състояние и понижаване на телесното тегло при пациентите, което продължава да ме удивлява и до ден-днешен.

РАДИКАЛНО ПРЕМАХВАНЕ НА ПШЕНИЧНИТЕ ИЗДЕЛИЯ ОТ ХРАНАТА

За много хора мисълта за премахването на пшеничните изделия от храната им психологически е не по-малко болезнена от представата зъболекарят да почиства зъбния им канал без упойка. При някои процесът може наистина да причини неприятни странични ефекти, сходни с тези при отказването на цигари или алкохол. Но тази процедура трябва да се изпълни, за да може пациентът да подобри здравословното си състояние.

Книгата „Пшеницата – маскираният убиец“ изследва твърдението, че здравословните проблеми – от бърза умора до артрит и от стомашно-чревни смущения до затлъстяване, имат за първоизточник невинно изглеждащата кифла с брашнени трици или кравайче с канела и стафида, което поглъщате с кафето си всяка сутрин.

Съществува лечение за това болестно състояние, наречено „тестен корем“ – или ако предпочитате, гевречен мозък, кравайчести черва или бисквитено лице.

Премахването на тази храна, която е съставна част от човешката култура повече столетия, отколкото Лари Кинг е бил в ефир, ще ви направи по-стройни, по-умни, по-бързи и по-щастливи. Вие просто не можете да си представите с каква скорост само ще почнете да отслабвате. И по собствен избор можете да се отървете от най-видимата антиинсулинова, диабетосъздаваща, предизвикваща възпаления и психологични смущения мазнина – коремната. Това е процес, постижим буквално без гладуване или лишаване от

храна, съпроводен от един широк спектър от ползи за здравето.

Защо обаче да премахваме пшеничните изделия, а не, да кажем, захарта или изобщо всички зърнени култури като цяло? Следващата глава обяснява защо пшеницата представлява нещо уникално сред съвременните зърнени култури със способността си да се превръща бързо в кръвна захар. Освен това тя притежава една недотам добре изяснена и недоизучена генна природа и пристрастяващи свойства, които ни карат още повече да преяждаме; има връзка с буквално дузини инвалидизиращи заболявания извън тези, свързани с наднорменото тегло; и се е промъкнала в почти всеки аспект на храненето ни. Разбира се, премахването на рафинираната захар вероятно представлява добра идея, тъй като ползата от нея е малка или никаква, и освен това се отразява отрицателно на кръвната захар. Ако търсите обаче максимално бърз ефект, премахването на пшеничните изделия представлява най-лесната и най-ефективна стъпка, която можете да предприемете в защита на здравето си и изтъняването на талията си.



Глава 2 - Това не са кифлите на баба ви: създаването на съвременната пшеница

Той е добър като хубавия хляб.

Мигел де Сервантес, „Дон Кихот“

Пшеницата е вплетена в тъканта на нашата култура на хранене повече от всеки друг хранителен продукт (включително захарта, мазнините и солта), тенденция, започнала далеч още преди Ози да срещне Хариет. Тя се е превърнала в такава повсеместна част от начина ни на хранене в толкова много варианти, че ни изглежда като нещо неделимо от нашия живот. Какво би представлявало ястие от яйца без препечен хляб, обяд без сандвичи, бира без гевреци, пикници без кошници с хотдогове, сос без сухи твърди бисквити, пюре без пита, пушена съомга без краваи, ябълков пай без препечената коричка?

АКО Е ВТОРНИК, ЗНАЧИ Е ПШЕНИЧЕН ДЕН

Веднъж измерих дължината на стелаж с хлебни изделия в кварталния супермаркет: двайсет и един метра. Това са двайсет и един метра бял, пълнозърнест пшеничен, многозърнест, хляб със зърна от седем култури, ръжен, хляб от подквасено тесто, италиански и френски; тестени пръчици, бели краваи – със стафиди, със сирене, чеснови; овесен хляб, от ленено зърно, пита, хлебчета – големи кръгли, с маково семе, за хамбургери и четиринайсет вида хлебчета за хотдог. Забележете, без да броим печените сладкиши и допълнителните дванайсет метра лавици, гъмжащи от „традиционни“ пшенични продукти.

А след това идва ред на лавиците със снакс с повече от четирийсет вида крекери и двайсет и седем вида гевреци, с печените сладкиши, тъпкани с галета и пържени кубчета хляб за супа. Секцията за млечни продукти е изпълнена с дузини от онези цилиндри, които съдържат бейкролс, датски курабии и какво ли още не.

Закуските от зърнени или брашнени варива обикновено са подредени монополистично в цял един сектор на супермаркета, изпълнили рафтовете от горе до долу.

Съществува изобилие от щандове, посветени на кутии и торби с юфка и макаронено тесто: спагети, лазаня, пене, къси макарони, тарталети, пълнозърнести пшенични макарони, макарони със зелен спанак, макарони с портокал и домати, юфка с яйца, от ситен кускус до макарони на листове с десетсантиметрова ширина.

Ами какво да кажем за замразените храни? Фризерът е побрал стотици блюда с юфка, макарони и гарнитурни от пшенично брашно, които да правят компания на руло

„Стефани“ и печено говеждо.

В действителност, освен сектора с рафтове перилни препарати и сапуни, едва ли има рафт, който да не съдържа пшенични продукти. Можете ли да обвините американците, че са позволили пшеничните продукти да доминират в храната им? В края на краищата, на практика те са навсякъде.

Пшеницата в качеството си на култура е постигнала невероятен успех, като отстъпва само на царевицата по отношение на количества посевни площи. Без съмнение тя заема място сред най-консумираните зърнени храни на земята, съставляваща 20 % от всички приемани калории.

Освен всичко друго, пшеницата гарантирано носи финансова печалба. По колко други начини може даден производител да превърне единица суровина на стойност 5 цента в един ярък и дружелюбен към потребителя продукт с цена 3,99 щатски долара, гарниран на всичкото отгоре с разрешенията на Американската асоциация на кардиолозите? В повечето случаи стойността на маркетинга на тези продукти превишава стойността на самите съставки.

Храните, приготвени частично или изцяло от пшенично брашно за закуска, обяд, вечеря и бърза закуска, са се превърнали в правило. И действително, такава схема би ошастливила Министерството на земеделието, Съвета за пълнозърнестите храни, Съвета за пълнозърнестите пшенични храни, Американската асоциация на специалистите диетолози, Американската асоциация на лекарите диетолози и Американската асоциация на кардиолозите, знаейки, че посланието им към хората да ядат повече „здравословни пълнозърнести храни“ е завоювало голям брой последователи.

Защо обаче това привидно дружелюбно и мило растение, поддържало стотици поколения човешки същества, внезапно се е обърнало срещу нас? Преди всичко това не е онази същата зърнена култура, която нашите предци са смисли и от която са изпичали брашното в насъщния си хляб. Пшеницата е еволюирала по един естествен начин през столетията, но през последните петдесет години претърпява драматична промяна под въздействието на специалистите от селското стопанство. Пшеничните щамове са били хибридизирани, подлагани на кръстоска и интрогресирани, за да направят житните растения устойчиви на условията на околната среда, такива като засушавания, или патогени, такива като плесени. Но най-вече генетичните промени са били въведени, за да се повишат добивите от декари. Средният добив в една съвременна североамериканска ферма надвърля десетократно добива във фермите от преди столетие. Такива огромни скокове в добивите изискват драстични промени в генетичния код, включително смесването на гордите „кехлибарени житни вълни“ от близкото минало в неподвижното високопродуктивно съвременно пшенично джудже. Както сами ще се убедите, такива фундаментални промени на генетичния код си имат и своята цена.

Дори и през няколкото десетилетия, от времето, когато баба ви е преживяла сухия режим, пшеницата е претърпяла безброй трансформации. Напредването на генетиката през последните петдесет години позволило човешка намеса с далеч по-високо темпо. В сравнение с бавната кръстоска на природата през столетията скоростта на промяната

нараства значително. Генетичният гръбнак на вашата високотехнологична кифла с маково семе е достигнал съвременното си състояние посредством един процес на еволюционна акселерация, която ни кара да изглеждаме като някакъв Номо habilis, затиснат нейде в ранния плейстоцен.

ОТ НАТУФИАНСКАТА ОВЕСЕНА КАША ДО ДУПКИТЕ НА ПОНИЧКИТЕ

„Насъщния ни хляб дай ни днес.“

Това е в Библията. Във Второзаконието Моисей описва Обетованата земя като „земя на жита, ечемик и лозя“. Хлябът представлява съсредоточието на религиозните ритуали. Евреите празнуват еврейската пасха с безквасна маца, за да почетат бягството от египетския плен. Християните поглъщат нафората, представляваща тялото на Христос. Мюсюлманите считат безквасния наан за свещен, като държат да се съхранява в изправено положение и никога да не се изхвърля. В Библията хлябът представлява метафора за богата жътва, време на изобилие, отсъствие на гладуване, дори спасение.

Не разчупваме ли хляба съвместно с приятели и семейството си? Не е ли нещо ново и хубаво „най-доброто нещо след нарязания хляб“? „Отнемам някому заляка от устата“ означава да лишиш това лице от една фундаментална необходимост. Чапати в Индия, цуреки в Гърция, пита в Близкия Изток, аблескивер в Дания, наан бия за закуска в Бирма, понички с глазура по всяко време в САЩ.

Представата, че един хранителен продукт, толкова фундаментален, до такава степен втъкан в човешката култура, може да бъде вреден за нас, е много тревожна и противоречаща с многовековните културни възгледи за пшеницата и хляба. Съвременният хляб обаче няма голяма прилика със самуните, които са излизали от фурните на предците ни. Точно както едно съвременно Napa Cabernet Sauvignon е много далеч от ферментирания продукт на грузинските винари от четвърти век преди Христа, които заравяли урните с виното в подземни помещения, толкова и съвременната пшеница се е отдалечила от предшественицата си. Хлябът и другите храни, приготвяни от пшеница, са поддържали живота на хората в продължение на столетия, но пшеницата на предците ни не е същата като съвременната комерсиална пшеница, която стига до масата ни на закуска, обяд и вечеря. Първоначалните щамове дива трева, събирана от човешките същества от онова време, взривообразно са се умножили до над 25 000 разнообразни сорта, като буквално всеки от тях е резултат от човешка намеса.

Към края на плейстоцена, около 8500 г. преди Христа, хилядолетия преди първите християни, евреи или мюсюлмани да закрачат по земята, преди египетската, гръцката и римската империя, натуфианците са водели полускитнически начин на живот, броейки из земите на Плодородния полумесец (днешна Сирия, Йордания, Ливан, Израел и Ирак), допълвайки ловните си трофеи с добиви от местни растения. Те събирали реколта от предшественика на съвременната пшеница – лимец, от поля, с които изобилствали дивите непокорени все още от човека равнини. Ястия от месо на газели, глигани, птици и диви кози били разнообразявани с хлебни изделия от диворастващи зърнени култури и плодове. Останки като онези от разкопките в селището Тел Абу Хурейра, което се намира в центъра

на съвременна Сирия, навеждат на мисълта за умело използване на инструменти като сърпове и хавани за събиране на реколтата и смилане на зърното, също както и ями за складиране и съхраняване на добитата храна. Останки от добиваната пшеница са откривани при археологически разкопки в Тел Асуад, Йерихон, Нахал Немар, Невали Кори и в други места. Пшеницата била смилана ръчно и след това консумирана като овесена каша. На съвременната концепция за хляб, заквасван с мая, са и били необходими няколко хиляди години, докато се появи.

Натуфианците са събирали реколта от пшеница айнкорн и е възможно целенасочено да са събирали и засявали семена в избрани от тях местности в очакване на следващия сезон. Пшеницата лемец постепенно станала неотменна част от храната на натуфианците, с което била намалена нуждата от лов и събиране на диворастящи растения. Преходът от събиране на реколта от диворастящи зърнени растения към култивирането им била фундаментална промяна, която оформила последващото мигриращо поведение на хората, също както и развитието на инструментите, езика и културата. Той белязал началото на селското стопанство, начин на живот, който изисквал малко или много дългосрочно отсядане, повратна точка в хода на човешката цивилизация. Нарастващите зърнени добиви и другите храни осигурявали запаси от храна, които подпомагали професионалната специализация, управлението и всички сложни декорации на културата (в противовес на отсъствието на развитие на културата, обусловено от селското стопанство, при нещо наподобяващо живота в неолита).

През по-голямата част от десетте хиляди години, през които пшеницата заела почетно място в пещерите, колибите и глинени къщи и върху масите на хората, онова, което започнало като добиван лемец, след това емер, последвано от култивирана *Triticum aestivum*, постепенно се променяло, но само на малки стъпки. Пшеницата през XVII и XVIII век принципно не се различава от тази през XIX и първата половина на XX век. Навсякъде в провинцията през изминалите столетия пред човешкия взор се ширели поля с високите метър и двайсет „кехлибарени житни вълни“, люшкани от вятъра. Примитивните човешки усилия за кръстосване на пшеницата по метода на проби и грешки чрез постепенни модификации през годините, някои успешни, повечето не съвсем, носели резултат, като дори и тренирано човешко око не би успяло да открие разликата между пшеницата от началото на XX век от нейните предшественички през изминалите столетия.

През XIX и началото на XX век, както и през многобройните предшестваша столетия, пшеницата почти не се променила. Брашното „Пилсбърис Бест XXXX“, с което баба ми е приготвяла знаменитите си кифли със сметана през 1940 г., не се е различавало почти с нищо от брашното на пра-прабаба и шейсет години преди това или от брашното на някоя нейна предшественичка две столетия по-рано. Смилането на зърното през XX век вече масово се е вършело с машини, което осигурявало и по-fino смлени брашна в един по-голям мащаб, но основният състав на брашното си е оставал един и същ.

Всичко това приключило по-късно през това столетие, когато една рязка промяна в хибридизационните методи променила напълно тази зърнена култура. Днешната пшеница е претърпяла драстична промяна, не в резултат на силни засушавания, заболявания или някакво дарвиново усилие за оцеляване, а поради човешка намеса. В резултат на това пшеницата претърпява далеч по-драстична промяна, за да се появи като нещо напълно

уникално, почти неузнаваемо в сравнение с оригинала и въпреки това наричано със същото име – пшеница.

Производството на съвременната комерсиална пшеница има за цел осигуряването на такива характеристики като повишени добиви, понижени производствени разходи и крупна производителност на продукт със стабилни качества. А през това време никой не се е поинтересувал дали тези характеристики са съвместими с човешкото здраве. Аз твърдя, че там някъде, в дълбините на историята, може би преди пет хиляди години, но по-вероятно преди петдесет години, пшеницата съществено се е променила.

Резултатът: Днешният самун, бисквита или палачинка се различава от предшественика си отпреди хиляда години, различава се дори и от онези, приготвяни от бабите ни. Наглед може и да не се различават, дори и да имат същия вкус, но в биохимично отношение не са едни и същи. Дребните разлики в структурата на пшеничните протеини може да се окажат съдбоносни за реакцията на имунната ни система.

ПШЕНИЦАТА, ПРЕДИ ГЕНЕТИЦИТЕ ДА Й ВИДЯТ СМЕТКАТА

Пшеницата умее да се нагажда по един уникален начин към всякакви природни условия, без значение дали расте в Йерихон, на 260 метра под морското ниво или в хималайските планински региони на три хиляди метра над морското ниво. Обитаемият и диапазон от географски ширини също е голям, като се простира от Норвегия – 65° северна ширина, до Аржентина – 45° южна ширина. Пшеницата заема площ от 240 милиона декара селскостопанска земя в САЩ, равна на площта на щата Охайо. В целия свят пшеницата се отглежда върху площ десет пъти по-голяма от тази или надвишаваща двукратно цялата земя на Западна Европа.

Първата дива, след това култивирана пшеница, била лемецът, пра-пра-прадядото на всички последващи пшенични сортове. Лемецът притежава най-простия генетичен код от всички сортове пшеница, като съдържа само четиринайсет хромозоми. Някъде около 3300 години преди Христа коравият и студоустойчив сорт лемецова пшеница е бил сред популярните зърнени култури в Европа. Това е било по времето на тиролския замръзвал ловец, галовно наричан Йотци. Изследването на чревното съдържание на този естествено мумифициран ловец от късния неолит, убит от нападатели и оставен да замръзне сред планинските глетчери на италианските Алпи, разкрива частично смлени останки от лемецова пшеница, консумирана под формата на безквасен плосък хляб, заедно с останки от растения, месо на елен и диви кози.

Скоро след култивирането на първото лемецово пшенично растение, емеровата разновидност на пшеницата, естественият наследник на лемеца и несвързаната с роднински връзки дива трева *Aegilops speltoides* или коленница, се появява в Близкия Изток. Коленницата добавя своя генетичен код към този на лемеца, в резултат на което се появява по-сложната емерова пшеница с двайсет и осем хромозоми. Растенията като пшеницата притежават способността да запазват общия генетичен сбор от предците си. Само си представете, когато родителите ви са се съчетали, за да ви заченат, вместо да

смесят хромозомите и да се получат четирийсет и шест хромозоми, с които да създадат наследника си, те са съчетали четирийсет и шест хромозоми от мама с четирийсет и шест хромозоми от татко, в резултат на което вие да имате деветдесет и две хромозоми. При висшите видове това не се случва, разбира се. Такова допълнително натрупване на хромозоми в растенията се нарича полиплоидия.

Лимецът и неговият еволюционен наследник – емеровата пшеница, са били популярни в продължение на няколко хиляди години, достатъчни, за да завоюват мястото си като основни храни и религиозни икони, въпреки относително слабите добиви и нежелателните характеристики на изпичане в сравнение със съвременната пшеница. (От тези по-гъсти сурови брашна трудно биха се получили качествена чабата или „мечешка лапа“.) Емеровата пшеница вероятно е била онова, на което Мойсей се позовава в скрижалите си, както и кисметът, споменат в Библията, и цялото разнообразие, изобилствало до началото на Римската империя.

Шумерите, за които се твърди, че са развили първия писмен език, са ни оставили десетки хиляди глинени клинописни плочки. Пиктографските символи, изчертани върху няколко таблички, датирани от 3000 г. преди Христа, описват рецепти за хляб и сладкиши, като всички се приготвят с помощта на хапан и чукало или мелничен камък с ръчно въртене за емеровата пшеница. Към сместа често пъти е бил добавян и пясък за ускоряване на трудоемкия процес на смилане, в резултат на което жителите на Шумер оставали с нащърбени зъби при дъвченето на хляба.

Емеровата пшеница е изобилствала в древен Египет, а цикълът и на растеж е бил пригоден към сезонните прииждания и разливи на Нил. Счита се, че египтяните са се научили как да „втасват“ хляба чрез добавянето на мая. Когато евреите бягали от Египет, в бързината си не успели да вземат заквасващата смес със себе си, което ги принудило да ядат безквасен хляб, приготвен от емерова пшеница.

Някъде през хилядолетията, предхождащи библейските времена, двайсет и осем хромозомната емерова пшеница (*Triticum turgidum*) се кръстосала по естествен начин с друга трева, *Triticum tauschii*, давайки в резултат първичната четирийсет и две хромозомната *Triticum aestivum*, най-близката в генетично отношение до зърнената култура, която днес наричаме пшеница. Тъй като тя съдържа съвкупността от хромозомното съдържание на три уникални растения с четирийсет и две хромозоми, в генетично отношение тя е най-сложна. Следователно генетично тя е най-„ковка“ – факт, който осигурява достатъчно работа на бъдещите генни изследователи за хилядолетия напред.

С течение на времето, осигуряващите по-високи добиви и по-лесно изпичащите се видове *Triticum aestivum*, постепенно засенчили родителите си айнкорнова и емерова пшеница. В продължение на много следващи столетия пшеницата *Triticum aestivum* почти не се променя. Към средата на XVIII век великият шведски ботаник и класификатор на биологията Карл Линей, бащата на системата на Линей за категоризацията на видовете, изброил пет различни разновидности, спадащи към рода *Triticum*.

Пшеницата не се е развила по естествен път в Новия свят, а е била донесена от

Христофор Колумб, чийто екипаж първи засява няколко зърна в Пуерто Рико през 1493 г. Испански пътешественици случайно донасят със себе си пшенични семена в един чувал с ориз в Мексико през 1530 г. и по-късно я внедряват в американския югозапад. Авторът на името на Кейп Код и откривател на лозата Марта, Бартоломю Госнолд, пръв донася пшеницата в Нова Англия през 1602 г., скоро след това, последван от пилигримите, които пренесли пшеницата със себе си на кораба „Мейфлауър“.

И така тръгнаха нещата – постепенно разрастване на диапазона на пшеничните растения с помощта единствено само на скромна и постепенна еволюционна селекция.

Истинската пшеница

Как ли е изглеждала пшеницата, отглеждана преди десет хиляди години и жъната на ръка от дивите полета? Този прост въпрос ме отведе в близкия изток – или по-точно, в една малка ферма за биологично земеделие в западен Масачузетс.

Там открих Елишева Рогоза. Ели е не само учителка, но и притежава ферма за биологично земеделие, горещ пропагандатор на устойчивото земеделие, основател на Heritage Wheat Conservancy (www.growseed.org), организация, посветена на съхраняването на древните хранителни култури и култивирането им на основата на принципите на биологичното земеделие. След като прекарва в Близкия Изток десет години и работи по проекта „Генетична банка“ с йордански, израелски и палестински специалисти, като събира почти изчезналите древни пшенични щамове, Ели се завръща в Съединените щати със семена, произхождащи от първоначалните пшенични растения от древен Египет и Ханаан. Оттогава насам тя се е посветила на култивирането на древните зърнени растения, които са поддържали предците ѝ.

Първият ми контакт с г-жа Рогоза започна с размяна на писма по електронната поща, в резултат на молбата ми за един килограм пшенични зърна лемец. Тя с готовност започна да ме просвещава относно нейната уникална зърнена култура, която не била какво да е старо житно растение. Ели описваше вкуса на хляба от лемец като „богат, фин, с букет от вкусове“, за разлика от хляба, приготвен с брашно от съвременната пшеница, за който тя твърди, че имал вкус на картон.

Ели кипи цялата при предположението, че пшеничните продукти могат да бъдат нездравословни, като цитира данни за повишаващи добиви и увеличаващи печалбите селскостопански практики през последните няколко десетилетия като източник на вредните за здравето ефекти на пшеницата. Тя счита лемеца и емера като решение. Съвременната индустриална пшеница да бъде заменена чрез възстановяване на първоначалните растения, отглеждани при условия на биологично земеделие.

Днес лемецът, емерът и първоначалните диви и култивирани щамове на *Triticum aestivum* са заместени от хиляди съвременни кръстоски на *Triticum aestivum*, също както и *Triticum durum* (макарони) и *Triticum compactum* (много фини брашна, използвани за

приготвяне на кейк и други продукти). За да открие днес човек лемец или емер, той трябва да потърси ограничените природни натрупвания или скромни човешки насаждения, пръснати из Близкия Изток, Южна Франция и Северна Италия. Благодарение на съвременните хибридизации с човешко участие, видовете *Triticum* днес са със стотици, може би хиляди гени далеч от първоначалната пшеница лемец, която се развивала по един естествен начин.

Днешната пшеница *Triticum* представлява продукт на кръстоска с цел генериране на по-високи добиви и характеристики като устойчивост на болести, засушавания и горещина. В действителност пшеницата е до такава степен променена от намесата на човека, че съвременните щамове не могат да оцелеят сред природните условия без помоща на човека, като торене с азотни торове и контрол върху вредителите. (Представете си тази налудничава ситуация в света на домашните животни: животно, способно да съществува само с човешка помощ, като например специална храна или в противен случай ще умре.)

Разликите между пшеницата на натуфианците и онова, което ние наричаме така в ХХІ век, са видни и с невъоръжено око. Първоначално лемецът и емеровата пшеница са представлявали „сраснати“ форми, при които семената прилепват плътно към стеблото. Съвременните сортове пшеница представляват „оголени“ форми, при които семената се отделят по-лесно от стеблото, характеристика, която прави вършеенето (отделянето на ядливото зърно от неядливата част) по-лесно и ефикасно, определяно от мутациите в гените Q и Tg (покривна люспа). Другите разлики обаче са още по-очевидни. Съвременната пшеница е много по-къса. Романтическата гледка на високите пшенични полета, полюшвани грациозно от вятъра, се е сменила с полегнали разновидности „джудже“ и „полуджудже“, които се издигат едва на трийсет-четирийсет максимум петдесет сантиметра над земята – поредният продукт на експериментите с кръстоски, целящи увеличение на добивите.

НОВОТО ГОЛЯМО Е МАЛКО

От незапомнени времена, откакто хората се занимават със земеделие, фермерите винаги се стремели към повишаване на добивите. Бракът с жена, носеща зестра от десетина декара селскостопанска земя, в продължение на много столетия е представлявал основното средство за повишаване на добивите на зърнените изделия, събитие, често пъти допълвано от няколко кози и чувал ориз. Двайсети век донася механизирани селскостопански машини, които заменят животинската тяга, работят по-ефикасно и изискват по-малко човешка намеса, като осигуряват следващия етап от нарастване на добивите от декара. Макар и производството в Съединените щати да е било достатъчно за задоволяване на нуждите (с разпределение, ограничавано повече от бедността, отколкото от запасите), много други нации по света не са били в състояние да изхранват населението си, което е водело до масов глад.

В днешно време хората се опитват да повишат добивите чрез създаване на нови щамове, чрез кръстосване на различни пшеници и треви и генериране на нови генетични разновидности в лабораторията. Усилията по хибридизацията включват методи като интрогресия и обратно кръстосване, при които наследникът на кръстоската между дадени

растения се опрашва от родителите си или с различни щамове пшеница, дори и с други треви. Тези усилия, макар и за пръв път официално описани от австрийския свещеник и ботаник Грегор Мендел през 1866 г., вземат сериозна форма едва през средата на двайсети век, когато такива концепции като хетерозиготност и генна доминантност биват прояснени. След началните усилия на Мендел генетиците разработват подробни методи за получаване на желаните признаци, макар и все още да са необходими много усилия и опити чрез метода на пробите и грешките.

Голяма част от настоящите световни запаси от целенасочено отгледана пшеница произлизат от щамове, развити в Международния център за подобрене на пшеницата и царевичата (IMWIC), намиращ се на изток от Мексико Сити в подножието на планините Сиера Мадре Ориентал. IMWIC започва като селскостопанска изследователска програма през 1943 г. със съдействието на Рокфелеровата фондация и мексиканското правителство с цел да подпомогне Мексико в постигането на селскостопанска самостоятелност. Тази програма разраства в гигантско световно усилие за повишаване на добивите от царевича, соя и пшеница с благородната цел намаляване на глада в световен мащаб.

Мексико осигурява едно ефективно опитно поле за растителна хибридизация, тъй като климатът позволява отглеждането на две реколти за година, като по този начин времето, необходимо за хибридизиране на щамовете, намалява наполовина. Към 1980 г. тези усилия бяха довели до хиляди нови щамове пшеница, като най-високодобивните оттогава бяха внедрени по целия свят – от страните на Третия свят до модерните индустриализирани нации, включително и САЩ.

Една от практическите трудности, решена по време на усилията на IMWIC за повишаване на добивите, е свързана с това, че когато големи количества богат на азот тор биват използвани при пшенични насаждения, върхът на семето в горната част на растението придобива огромни пропорции. Тежката върхна семенна шапка обаче деформира стеблото (което селскостопанските специалисти наричат „полягане“). Деформацията убива растението и усложнява значително жътвата. Квалифицираният генетик Норман Борлог, който работи в IMWIC, е известен с това, че развива изключително високодобивна пшеница-джудже, по-къса и по-здрава, което позволява на растението да остане изправено и да е устойчиво на деформация под голямата семенна шапка. Високите стебла са също така неефективни; късите стебла зреят по-бързо, което означава по-кратък вегетационен период и по-малко количества торове, които иначе отиват за безсмислено увеличаване на стеблото.

Постиженията на д-р Борлог в областта на хибридизация на пшеницата стават причина да му бъде присъдена титлата „Бащата на зелената революция“ в селскостопанската общност, да му бъдат връчени президентския Медал за свобода, златният Медал на Конгреса и Нобеловата награда за мир през 1970 г. След смъртта му през 2009 г. „Уолстрийт Джърнъл“ го възхвалява: „Повече от всеки друг човек Борлог показва, че природата не може да се мери с човешката изобретателност в задаването на реални граници на растежа.“ Д-р Борлог доживява да види осъществена мечтата си: Неговата високоурожайна пшеница джудже наистина помогна за справянето със световния глад, като например пшеничният добив в Китай нараства осемкратно в периода от 1961 г. до 1999 г.

Днес пшеницата джудже е заменила по-голямата част от другите щамове пшеница в Съединените щати и по-голямата част от света, благодарение на изключителния си капацитет за високи добиви. Според д-р Алън Фритц, специалист по селекция на пшеницата в Канзаския държавен университет, пшеницата джудже и полуджудже сега обхваща повече от 99 % от всичката пшеница, отглеждана в целия свят.

Един особено крещящ пропуск в бързината, при която се извършва кръстосването, като това в IMWIC, беше, че въпреки драматичните промени в генетичния строеж на пшеницата и другите зърнени култури, създадените нови генетични щамове не бяха изследвани във връзка с безопасността на животните или хората. Толкова интензивни бяха усилията за увеличаване на добивите, толкова уверени бяха генетиците по растенията, че хибридизацията носи безопасни продукти за човешка консумация, толкова неотложна беше нуждата от решаване на проблема със световния глад, че тези селскостопански продукти бяха включени в хранителните запаси, без изобщо някой да прояви загриженост относно евентуална вреда от тях.

Просто беше прието, че тъй като в резултат на хибридизацията и усилията по кръстосването се получават растения, които по същество си остават пшеница, новите щамове ще бъдат напълно безвредни за хората. Селскостопанските специалисти в действителност се отнасят презрително към представата, че хибридизацията притежава потенциалната възможност да генерира хибриди, които са опасни за човешкото здраве. В края на краищата, нали методите на хибридизация се използват, макар и в груба форма, при зърнените култури, животните и дори при хората в продължение на столетия. Когато кръстосате два вида домати, резултатът е пак домати, нали? Какъв е проблемът? Въпросът за изследване на новите щамове – дали са безопасни за животните или за хората, никога не е повдиган. При пшеницата по подобен начин беше прието, че вариациите в съдържанието и структурата на глутена, модификациите на други ензими и протеини, качества, влияещи върху податливостта или резистентността спрямо различни болести по растенията, няма да навредят по никакъв начин на хората.

Съдейки по изследователските находки на селскостопанските генетици, такива допускания може да са необосновани и просто напълно погрешни. Анализите на протеини, изразени чрез определен пшеничен хибрид, сравнени с неговите два родителски щам, демонстрират, че макар и приблизително 95 % от протеините, проявени в потомственото растение, да са едни и същи, 5 % са уникални, като не се откриват и в двамата родители. Протеините на пшеничния глутен претърпяват значителна структурна промяна при хибридизация. При един хибридизационен експеримент в потомственото растение са идентифицирани четиринайсет нови глутеинови протеина, които не присъстват в двете родителски пшенични растения. Нещо повече, в сравнение със столетните щамове пшеница, съвременните щамове на *Triticum aestivum* проявяват едно по-високо количество гени при глутеновите протеини, свързани с цъолиакията.

Умножете тези изменения с десетките хиляди хибридизации, на които е била подлагана пшеницата, и пред вас ще се разкрие възможността за драматични промени в генетично предопределените отличителни черти, такива като структурата на глутена. И забележете, че самите генни модификации, създадени чрез хибридизация на пшеничните

растения, по същество са се оказали фатални, тъй като хилядите нови пшенични сортове са безпомощни да оцелеят сред дивата природа, разчитайки на човешката помощ.

Добрите зърна станали лоши?

Имайки предвид генетичната дистанция, възникнала между съвременната пшеница и еволюционните ѝ предшественици, дали е възможно такива древни зърнени култури като емерът и лимецът да бъдат консумирани без нежеланите ефекти, придружаващи другите пшенични продукти?

Реших да подложа лимеца на тестване, като смлях два фунта цели зърна за брашно, от което после да изпека хляб. Също така смлях обикновено биологично пълно пшенично брашно от семена. Изпекох хляб и от брашното от лимец, и от обикновеното брашно, като използвах само вода и мая, без никакви добавени захари или есенции. Брашното от лимец наподобяваше много обикновеното пълнозърнесто пшенично брашно, но след добавянето на водата и маята, разликите станаха очевидни: светлокафявото тесто се провлачваше по-слабо, не беше толкова пластично и беше по-лепливо от традиционното тесто. Месеше се много по-трудно, отколкото обикновеното пшенично брашно. Брашното също така ухаеше различно, напомняше повече на фъстъчено масло, отколкото на стандартната неутрална миризма на тесто. Набухваше по-слабо от съвременното тесто, като се надигаше съвсем малко, в сравнение с удвояването на размера, очаквано при съвременния хляб. И както твърдеше Ели Рогоза, готовият хляб наистина имаше различен вкус: по-плътен, по-зърнест, със стипчив привкус. Представях си този самун хляб от грубия еднозърнест лимец, положен върху масите на аморитите или жителите на Месопотамия от третото столетие преди Христа.

Имам усет към пшеницата. Така че, в интерес на науката проведох моя малък експеримент: 110 г хляб от еднозърнест лимец за първия ден, 110 г съвременен биологичен пълнозърнест пшеничен хляб за втория ден. Подготвих се за най-лошото, защото в миналото реакциите ми бяха доста неприятни.

Освен простото наблюдение на физическите си реакции, аз също така си взех проба от пръста за кръвната захар след консумирането на всеки тип хляб. Разликите бяха впечатляващи.

Кръвната захар в началото: 4,662 mmol/l. Кръвната захар след консумирането на хляб от еднозърнест лимец: 6,105 mmol/l. Това беше малко или много очакваната реакция при консумирането на известно количество въглехидрати. След това обаче не усетих никакви осезаеми ефекти: нито сънливост, нито повдигане, нищо не ме заболя. Накратко, чувствах се отлично! Невероятно!

На следващия ден повторих процедурата, като този път консумирах 115 г обикновен органичен пълнозърнест пшеничен хляб. Кръвната захар в началото: 4,662 mmol/l. Кръвната захар след консумирането на хляб от еднозърнест лимец: 9,27 mmol/l.

Нещо повече, скоро след това почна да ми се гади, като малко остана да повърна обяда си. Гаденето упорстваше в продължение на трийсет и шест часа, съпроводено от стомашни спазми, които започнаха почти веднага и продължиха много часове.

Сънят ми тази нощ беше променлив, макар и изпълнен с ярки съновидения. Мисълта ми не течеше гладко, в главата ми не влизаше нищо от изследователските доклади, които се опитвах да прочета на следващата сутрин, като ми се налагаше един и същи параграф да го препрочитам по четири или пет пъти; накрая се предадох. Почувствах се нормално едва след трийсет и шест часа.

Оцелях след малкия си експеримент с пшеницата, но бях силно впечатлен от разликата в реакциите спрямо древната пшеница и съвременната ѝ посестрима, които бях консумирал под формата на пълнозърнест пшеничен хляб. Определено ситуацията беше доста странна.

Разбира се, личният ми опит едва ли можеше да се квалифицира като клинично изследване. Той обаче повдигаше някои въпроси относно потенциалните различия, които се простираха в един диапазон от десет хиляди години: древната пшеница, предшестваща промените, внедрени чрез човешка намеса в генетиката на съвременната пшеница.

Новата селскостопанска агрокултура с повишени пшенични добиви първоначално беше посрещната със скептицизъм в Третия свят, с възражения, основаващи се най-вече на вечното „...ние не го правим така“ в най-различни форми. Д-р Борлог, героят на хибридизацията на пшеницата, отговори на критиките срещу високодобивната пшеница, обвинявайки световния демографски бум, който правел „неизбежна“ високотехнологичната селскостопанска култура. Чудодейно нарасналите добиви, довели до бурен ентусиазъм в опустошаваните от глад Индия, Пакистан, Китай, Колумбия и други страни, бързо затвори устите на скептиците. Добивите нарастваха лавинообразно експоненциално, превръщайки недостига в излишъци, пшеничните продукти поевтиняваха и ставаха достъпни за всички.

Можете ли да обвинявате фермерите, че предпочитат да сеят осигуряващите високи добиви хибридни пшенични щамове „джудже“? Та нали множество дребни фермери изпитват финансови затруднения. Ако те могат да увеличат десетократно добива от декар при по-кратък сезон на растеж и по-лесна жътва, защо да не го правят?

В бъдеще науката за генетичните промени ще разполага с потенциала да променя още по-драстично пшеницата. На учените повече няма да им се налага да кръстосват щамове, да стискат палци и да треперят за точния микс от обмен на хромозоми. Вместо това те ще разполагат с възможността целенасочено да вмъкват или отстраняват отделни гени и щамове с резистентност спрямо определени болести, устойчивост спрямо пестициди, издръжливост на студ или засушаване или всякакъв вид други генетични характеристики. В частност, новите щамове могат да бъдат генетично „прекроявани“ за съвместимост със специфични изкуствени торове или пестициди. Това е изгоден във финансово отношение процес за големия агробизнес и производители на семена и селскостопански химикали, тъй като определени щамове семена могат да бъдат защитени

чрез патент и следователно да бъдат използвани като лост за засилване на продажбите на съвместими химически третирувания.

Генетичното модифициране се базира на предпоставката, че даден отделен ген може да бъде вмъкнат на точно определено място без прекъсване на генетичното изражение на другите характеристики. Макар и концепцията да изглежда логична, това на практика не винаги се получава. През първото десетилетие работа по генетичното модифициране не се изискваше никакво тестване на животните или систематизирано изследване на безопасността за хората. Учените по подразбиране са приели, че хибридизацията е безопасен процес. В последно време обаче общественият натиск принуди регулаторните агенции, такива като филиала на FDA (Американската агенция по храните и лекарствата), отговаряща за регулирането на храните, да изисква тестване на генетично модифицираните продукти преди пускането им на пазара. Критиците на генното модифициране обаче цитират изследвания, които идентифицират потенциални проблеми с мутиралите култури. Опитни животни, хранени с толерантна спрямо глифосфатите соя (известна като като Roundup Ready, готова за обработка с Roundup, тази соя е генетично променена, което позволява на фермерите да пръскат свободно с унищожителя на плевели Roundup, без да навреждат на културата) демонстрират изменения в черния дроб, тъканите на панкреаса, червата и тестисите в сравнение с животните, хранени с обикновена соя.

Счита се, че разликата се дължи на неочаквани прегрупирувания на ДНК в близост до мястото на вмъкване на гена, което води до променени протеини в храната с потенциални токсични ефекти.

Нуждата от тестване на рисковете, съпровождащи генетично променените растения, стана очевидна едва след внедряването на генетичното модифициране. Общественият отзвук принуди международната селскостопанска общност да разработи директиви, такива като Codex Alimentarius 2003 (Кодекс на храните 2003 г.), който представлява съвместен проект на Организацията по храните и селското стопанство към Обединените Нации и Световната Здравна Организация, които да подпомогнат определянето кои от новите генетично модифицирани култури да бъдат подложени на тестване за безопасност при консумацията им от хората, какви изследвания да се проведат и какво трябва да се измерва.

Когато обаче фермерите и генетиците години наред преди това провеждаха десетки хиляди хибридизационни експерименти, никой не надигаше глас. Безспорно е, че неочаквани генетични размествания, способни да доведат до някои желани качества, такива като по-голяма устойчивост на засушаване или по-добри свойства на тестото, могат да се съпровождат от промени в протеините, които са невидими за окото, носа или езика, но за изследването на тези странични ефекти не са положени почти никакви усилия. Усилията по хибридизацията продължават, в резултат на което се получава нова „синтетична“ пшеница. Макар и хибридизацията да не притежава прецизността на методиките за генно модифициране, тя притежава потенциала непреднамерено „да включва“ или „да изключва“ гени, които не са свързани с някакъв целенасочен ефект, като генерира уникални характеристики, не всички от които понастоящем е възможно да се идентифицират.

По този начин измененията на пшеницата, които биха могли потенциално да доведат до нежелани ефекти при хората, не се дължат на вмъкване на ген или изтриване на такъв, а на хибридизационни експерименти, предшестващи генетичното модифициране. В резултат на това през последните петдесет години хиляди нови щамове навлязоха в храните на потребителите, разпространявани от търговските мрежи, без да бъдат проведени каквито и да били изследвания за безопасността им. Това е развой с такива огромни последици за човешкото здраве, че аз ще се повторя: съвременната пшеница, въпреки всички генетични изменения, извършени с цел промяна на стотици, ако не и на хиляди, от генетично предопределените им характеристики, навлезе в световните хранителни запаси, без дори и да бъде повдигнат въпрос дали е подходяща за храна на хората.

Тъй като хибридизационните експерименти не са изисквали документация за тестване на ефекта върху животни или хора, която да посочва точно къде, кога и как прецизните хибриди са усилили вредните ефекти от пшеницата, днес вече е невъзможно този процес да бъде проследен и документиран. Не е известно дали само някои или всички от генерираните хибридни пшенични сортове са потенциално опасни за човешкото здраве.

Постепенните генетични вариации, внедрявани при всеки етап на хибридизация, могат да доведат до един съвсем различен свят. Да вземем мъжете и жените. Мъжете и жените на генно ниво като цяло са едни и същи. Съществените разлики между мъжете и жените, комплект от различия, произхождат от една-единствена хромозома, миниатюрната мъжка Y-хромозома и няколкото и гена, които на сцената на човешкото хилядолетно съществуване в човешкия живот и смъртта, са както шекспировата драма и бездната, отделяща Омир от Мардж Симпсън.

Същото е в сила и с тази манипулирана от хората трева, която ние все още наричаме „пшеница“. Генетичните различия, генерирани посредством хилядите, сътворени от човека хибридизации, допринасят за значителното вариране в състава, външния вид и качествата, важни не само за вкусовите качества на храните, на производствените компании, но така също и потенциално за човешкото здраве.



Глава 3 - Пшеницата – деконструирана

Без значение дали това е органичен многозърнест хляб с високо съдържание на фибри или туинки, имате ли представа какво точно консумирате? Ние всички сме наясно, че туинки е една преработена глезотия, но шаблонното мислене ни кара да считаме, че първият вид хляб е по-добрият избор за здравето, източник на фибри и витамини В, богат на „комплексни“ въглехидрати. Да, но тук в случая всяка матрьошка съдържа и друга. Нека се вгледаме в съдържанието на това зърно и да се опитаме да разберем защо – без значение на формата, цвета, съдържанието на фибрите, дали е биологично или не – то таи в себе си потенциална опасност за човешките същества.

ПШЕНИЦАТА: СУПЕРВЪГЛЕХИДРАТ

Трансформацията на култивираната дива трева от епохата на неолита в тестените изделия на американския гигант Cinnabon, френските кроасани или сладкишите на Dunkin' Donuts изисква доста сериозно майсторство. Тези съвременни конфигурации не биха били възможни с тестото от древната пшеница. Един опит да се приготви съвременна поничка с желе от брашно от лимец например, би довел до някаква безформена купчина трохи, която не би задържала пълнежа си, и би имала вкуса, усещането и вида на... безформена купчина трохи. В допълнение към хибридизиране на пшеницата с цел повишаване на добивите, генетиците по растенията също така търсят да генерират хибриди с качества, които им позволяват например да се превръщат в залети с шоколад кейкове или седеметажни сватбени торти.

Брашното от съвременната пшеница *Triticum aestivum* средно съдържа 70 % въглехидрати в тегловно отношение, докато протеините и несмилаемите фибри поотделно са от 10 % до 15 %. Оставащата малка част от теглото на брашното от пшеница *Triticum* представлява мазнини, предимно фосфолипиди и полиненаситени мастни киселини. (Интересно, древната пшеница има по-високо съдържание на протеини. Емеровата пшеница например съдържа 28 % или повече протеини.

Пшеничните скорбяли представляват комплексни въглехидрати, които са любимците на специалистите по диетология. „Комплексни“ означава, че въглехидратите в пшеницата се състоят от полимери (повтарящи се вериги) от проста захар, глюкоза, за разлика от простите въглехидрати, такива като захарозата, които представляват една или двумодулна захарна структура. (Захарозата е дизахарид една двузахарна молекула, глюкоза + фруктоза.) Шаблонната мъдрост, като тази на вашия диетолог или USDA (Министерство на земеделието на САЩ), твърди, че всички ние трябва да намалим консумацията на прости въглехидрати под формата на шоколадови десертчета и безалкохолни напитки, а да увеличим консумацията на комплексни въглехидрати.

От комплексните въглехидрати в пшеницата 75 % представляват веригата на

разклоняващи се глюкозни модули, амилопектин, а 25 %–линейната верига на глюкозните модули, амилаза. В стомашно-чревния тракт на човека амилопектинът и амилазата се усвояват при помощта на слюнката и стомашния ензим амилаза. Амилопектинът се усвоява ефективно чрез амилазата до глюкоза, докато амилазата е много по-трудно усвояема, като част от нея стига неусвоена до правото черво. По този начин комплексният въглехидрат амилопектин бързо се преобразува в глюкоза и се абсорбира в кръвния поток и тъй като е най-ефикасно усвоим, той основно е отговорен за ефекта повишаване на кръвната захар при консумация на пшенични изделия.

Другите въглехидратни храни също така съдържат амилопектин, който обаче не е същият тип амилопектин като този при пшеницата. Разклоняващата се структура на амилопектина варира в зависимост от неговия източник. Амилопектинът от бобови растения, т.нар. амилопектин С, е най-слабо усвоим... Неусвоеният амилопектин стига до правото черво, веднага след което симбиотичната бактерия, която щастливо обитава мястото, се нахвърля върху неусвоените скорбяли и отделя газове, такива като азот и водород, с което прави захарите невъзможни за усвояване.

Амилопектин В е формата, която се намира в бананите и картофите, и тъй като е по-усвоим от бобовия амилопектин С, все още се съпротивлява на усвояването до известна степен. Най-усвоимата форма на амилопектин, амилопектин А, представлява формата, съдържаща се в пшеницата. Тъй като тя е най-усвоимата, това е формата, която най-ентузиазирано повишава кръвната захар. Това обяснява защо грам по грам пшеницата повишава кръвната захар до една по-висока степен, отколкото да кажем бял боб или картофен чипс. Амилопектин А от пшенични продукти, без значение дали е комплексен или не, може да се разглежда като супервъглехидрат, форма на високоусвоим въглехидрат, който се преобразува в кръвна захар по-ефективно почти от всички други въглехидратни храни, прости или комплексни.

Това означава, че не всички комплексни въглехидрати са създадени еднакви с пшеница, съдържаща амилопектин А, повишаваща кръвната захар повече от другите комплексни въглехидрати. Уникално усвоимият амилопектин А от пшеница също така означава, че комплексният въглехидрат от пшенични продукти на базата на грам за грам не са подобри, а дори често са по-лоши от простите въглехидрати, като захарозата например.

Хората обикновено се шокират, когато им кажа, че пълнозърнестият пшеничен хляб повишава кръвната захар до по-високо ниво, отколкото захарозата. Като изключим някоя друга фибра, консумирането на две филии пълнозърнест пшеничен хляб не е по-различно, а дори често и по-лошо, от изпиването на кутия подсладена газирана вода или изяждането на сладко шоколадено блокче.

Тази информация не е нова. Едно изследване от 1981 г. на университета в Торонто лансира концепцията за гликемичния индекс, т.е. сравнителните ефекти от въглехидратите върху кръвната захар: колкото е по-висока кръвната захар след консумирането на специфична храна в сравнение с глюкозата, толкова е по-висок гликемичният индекс (GI). Първоначалното изследване показва, че гликемичният индекс на белия хляб е 69, докато при пълнозърнестия хляб е 72, а на закуските от зърнени растения е 67, докато на

захарозата (трапезна захар) е 59. Да, гликемичният индекс на пълнозърнестия пшеничен хляб е по-висок от този на захарозата. Между другото, този на едно блокче Mars – нуга, шоколад, захар, карамел и всичко останало – е 68. Това е по-добре, отколкото пълнозърнест хляб. Гликемичният индекс на един Snickers е 41 – далеч по-добре от пълнозърнестия хляб.

В действителност, степента на преработка от гледна точка на кръвната захар, не оказва никаква особена разлика. Пшеницата си е пшеница, с различни форми на преработка или отсъствие на такава, проста или комплексна, с високо или ниско съдържание на влакна, всички те генерират по подобен начин висока кръвна захар. Точно както момчетата винаги си остават момчета, амилопектин А винаги ще си остава амилопектин А. При здрави и добре сложени доброволци две филии от пълнозърнест пшеничен хляб със среден размер повишават кръвната захар с 1,665 mmol/l (от 5,162 до 6,827 mmol/l), никаква разлика с белия хляб. При хора с диабет и белият, и пълнозърнестият хляб повишават кръвната захар от 3,885 до 6,66 mmol/l над началните нива.

Един редовно наблюдаван факт, отбелязан в първоначалното изследване на университета в Торонто, също както и при последващи такива, е, че макароните притежават едно по-ниско двучасово GI, като спагетите от пълнозърнесто брашно демонстрират GI 42 в сравнение с GI 50 при спагетите от бяло брашно. Макароните стоят малко настрана от другите пшенични продукти, което вероятно се дължи частично на свиването на пшеничното брашно, което се случва по време на екструзионния процес, забавяйки усвояването чрез амилазата. (Прясно валцованите макарони, такива като фетучините, притежават сходни гликемични свойства спрямо екструдираните макарони.) Макароните също така обикновено се правят по-скоро от *Triticum durum*, отколкото от *Triticum aestivum*, което ги приближава повече към двузърнестия лимец. Но дори и благоприятният коефициент на GI за макароните е подвеждащ, защото той е получен в резултат на едва двучасово наблюдение, а макароните са характерни с любопитната си способност да генерират високи нива на кръвната захар в продължение на периоди от четири до шест часа след консумация. Те повишават кръвната захар с 5,55 mmol/l за продължителни периоди при хора с диабет.

Тези неприятни факти не остават незабелязани от учените в областта на селското стопанство и храненето, които от известно време се опитват посредством генни манипулации да повишават съдържанието на т.нар. резистентна скорбяла (това е скорбяла, която не се усвоява напълно) и да понижават количеството на амилопектина. Амилазата е най-обичайната устойчива на разграждане скорбяла, обхващаща от 40 % до 70 % в тегловно отношение при някои целенасочено хибридизирани разновидности на пшеницата.

Следователно пшеничните продукти повишават нивата на кръвната захар повече от всеки друг въглехидрат – от боба до шоколадчетата. Това има важни последици за телесното тегло, тъй като глюкозата неизбежно е съпроводжана от инсулин, хормонът, който позволява навлизане на глюкозата в клетките на тялото, преобразувайки глюкозата в мазнини. Колкото по-висока е кръвната глюкоза след консумация на храна, толкова по-високо е нивото на инсулина и толкова повече мазнини се отлагат. Това обяснява защо,

да кажем, след консумирането на омлет с три яйца, което не води до увеличение на глюкозата, не се натрупва телесна мазнина, докато две филии пълнозърнест пшеничен хляб повишават кръвната глюкоза до високи нива, задействайки отделянето на инсулин и нарастване на мазнините, особено тези в коремната област или разположените дълбоко в тялото висцерални мазнини.

Съществуват дори още повече любопитни подробности, свързани с поведението на глюкозата. Предизвиканият от амилопектин А скок в нивата на глюкозата и инсулина след потреблението на пшенични изделия представлява един 120-минутен феномен, който предизвиква „височината“ при пика на глюкозата, последван от „низината“ на неизбежния спад при глюкозата. Скокът и спадът създават една увлекателна двучасова разходка на заситеност и глад, която се повтаря през целия ден. Глюкозната „низина“ е отговорна за ръмженето в стомаха в 9 часа сутринта, точно два часа след една купа закуски от пшенични варива или английска закуска с кифли, последвана от предиобедно стържене на стомаха към 11 часа, също както и мозъчно замайване, умора и треперене на тялото при тежка хипогликемия.

Задействането на високи нива на кръвната захар постоянно и/или през продължителни периоди и натрупването на още мазнини ви е гарантирано. Последниците от отлагания на мазнини в резултат на повишените нива на глюкозата и инсулина са особено видими в областта на корема, което води до образуването на тестен корем. Колкото е по-голям тестеният ви корем, толкова по-лоша е реакцията ви спрямо инсулина, тъй като дълбоките висцерални мазнини на тестения корем са свързани с лошата реакция или „съпротива“ срещу инсулина, изисквайки все по-високи и по-високи нива на инсулин, ситуация, която води до диабет. Нещо повече, колкото е по-голям тестеният корем при мъжете, толкова повече мастните тъкани произвеждат естроген и съответно толкова по-големи са и гърдите. Колкото е по-голям тестеният ви корем, толкова повече възпалителни реакции биват задействани – например проблеми със сърцето и рак.

Поради морфиноподобния ефект от пшеницата (обсъждан в следващата глава) и глюкозно-инсулиновия цикъл, генериран от пшеничния амилопектин А, пшеницата в действителност представлява стимулатор на апетита. Съответно хората, елиминирали пшеницата от храненето си, консумират по-малко калории, нещо, което ще обсъждам по-нататък в книгата.

Ако провокацията „глюкоза – инсулин – мазнини“ от потреблението на пшенични изделия представлява основен феномен, допринасящ за нарастване на теглото, тогава премахването на пшеничните изделия от храната трябва да смени посоката на феномена. И точно това става.

В продължение на години свързаното с пшеничните изделия намаление на теглото е било наблюдавано при пациенти с цьолиакия, на които им се е налагало да елиминират всички храни, съдържащи глютен от храната си, за да преустановят реакцията на „полудялата“ имунна система, която при пациенти със стеаторея по същество разрушава тънките черва. По едно стечение на обстоятелствата, храните без пшенични изделия и глютен също така не съдържат и амилопектин А. Въпреки това обаче клиничните изследвания не винаги дават незабавно обяснение на ефектите при намаляване на

телесното тегло, свързано с премахването на пшеничните изделия от храната. Много хора, страдащи от стеаторея, биват диагностицирани след години страдания и започват да сменят начина си на хранене при едно тежко състояние на недохранване, дължащо се на продължителна диария и влошено абсорбиране на хранителните вещества. Страдащите от цъолиакия с недостатъчно тегло и влошено храносмилане могат в действителност да повишат теглото си при елиминирането на пшеничните продукти от храната си благодарение на подобрената храносмилателна функция.

Но ако се вгледаме в хората с наднормено тегло, които не страдат от тежки смущения в храносмилането по време на поставяне на диагнозата, и премахнат пшеничните изделия от храната си, става ясно, че това им позволява да свалят доста килограми. В изследване на клиника „Майо“ – университета в Айова, 215 пациенти с цъолиакия и затлъстяване са демонстрирали свалени близо 14 кг през първите шест месеца при диета без пшенични изделия. При друго изследване премахването на пшеничните изделия от храната на изследваните пациенти е излекувало половината от тях от затлъстяване (индекс на телесната маса, ИТМ, 30 или повече) в рамките на една година. Странното в случая е, че изследователите, провеждащи тези изследвания, обикновено приписват свалянето на теглото при диети без пшенични изделия и глютен на липсата на разнообразие в храната. (Между другото, хранителното разнообразие пак може да бъде повече от задоволително след премахването на пшеницата от храната, както ще видим по-късно.)

Следователно съветът да се консумират повече пълнозърнести изделия води до повишено потребление на пшенични въглехидрати под формата на амилопектин А, което, за каквито и да е практически цели, е малко по-различно, а при някои случаи по-лошо, отколкото загребването с лъжица в купата със захар.

ГЛУТЕН: НИЕ ЕДВА ТЕ ПОЗНАВАМЕ!

Ако добавите вода в пшенично брашно, размесите сместа до тесто, след това изплакнете тавата под течаща вода, за да отмиете скорбялата и фибрите, ще получите една протеинова смес, наречена глютен.

Пшеницата представлява основният източник на глютен при храненето, първо, защото пшеничните продукти доминират, и второ, защото повечето от нас нямат навик да консумират обилни количества ечемик, ръж, булгур, камут или тритикале – другите източници на глютен. Така че при всички практически случаи, когато обсъждам глутена, основно имам предвид пшеницата.

Макар и пшеницата като тегло да е най-вече въглехидрат под формата на амилопектин А, глютеиновият протеин е онова, което прави пшеницата „пшеница“. Глутенът е онзи уникален компонент на пшеницата, който прави тестото „тестено“, което може да се разтегля, меси, усуква – пекарска гимнастика, която не може да се постигне с брашно от ориз, царевича или което и да е друго зърно. Глутенът е онова, което позволява на майстора на пици да валя и подхвърля тестото и да му придава характерната плоска форма, той позволява на тестото да се разтегля и надига, когато ферментацията,

предизвикана от маята, го изпълва с въздушни кухини. Отличителното качество на тестото при простата смес от пшенично брашно и вода, свойствата, които специалистите по храните наричат вискоеластичност и кохезионна способност, се дължат на глутена. Макар и пшеницата основно да се състои от въглехидрати и само от 10 % до 15 % протеин, 80 % от този протеин представлява глутен. Пшеницата без глутен би изгубила уникалните качества, които трансформират тестото в краваи, пица или фокача.

Ето един бърз урок за това нещо, наречено глутен (урок, който вие можете да категоризирате под заглавието „Опознай врага си“). Глутените представляват запасите от протеини на пшеничното растение, средства за съхранение на въглерод и азот за кълнене на семето и формиране на новите пшенични растения. Втасването, процесът на набухване, породен от брака между пшеницата с маята, не възниква в отсъствието на глутен и следователно той е уникален за пшеничното брашно.

Терминът „глутен“ обхваща две основни фамилии протеини, гладините и глутенините. Гладините, протеиновата група, която най-енергично задейства имунната реакция при цъолиакия, се състоят от три под-типа: а/р-глиадини, у-глиадини и ш-глиадини. Подобно на амилопектина, глутенините представляват групни повтарящи се структури или полимери с по-базови структури. Устойчивостта на тестото се дължи на крупните полимерни глутенини, една генетично програмирана характеристика, целенасочено селектирана от растениевъдите.

Глутенът от един пшеничен щам може да се различава много по структура от този от друг щам. Глутеновите протеини, произвеждани от лемеца например се различават от глутеновите протеини на емера, които на свой ред се различават от глутеновите протеини на *Triticum aestivum*. Тъй като четиринайсетхромозомният лемец, съдържащ т.нар. геном А (набор от гени), притежава най-малкия хромозомен набор, той се кодира за най-новия брой и разновидности на глутена. Двайсет и осем хромозомният емер, съдържащ генома А с добавения геном В, се кодира за една по-голяма разновидност от глутени. Четирийсет и две хромозомната *Triticum aestivum* с геномите А, В и D притежава най-голямото разнообразие от глутени, дори още преди всякаква човешка манипулация при кръстоските и. Хибридизационните усилия за последните петдесет години са генерирали множество допълнителни промени в глутенокодиращите гени в *Triticum aestivum*, повечето от които целенасочени модификации на генома D, който отговаря за пекарските и естетични характеристики на брашното. И наистина, гените в генома D, са най-често сочени като източник на глутените, предизвикващи болестта цъолиакия.

Следователно именно геномът D на съвременната *Triticum aestivum*, представляващ обектът на всички извращения на генетиците по растенията, е претърпял значителна промяна в генетично предопределените характеристики на глутеновите протеини. Той също така потенциално е източникът при много от странните здравословни феномени, констатирани у консуматорите.

НЕ ВСИЧКО СЕ ВЪРТИ САМО ОКОЛО ГЛУТЕНА

Глутенът не е единственият потенциален злодей, спотайващ се в пшеничното

брашно.

Извън глутена, другите 20 % приблизително неглутенови протеини в пшеницата включват албумини, проламини и глобулини, всеки от които може също така да варира според конкретния щам. Общо взето съществуват повече от хиляда други протеини, предназначени да изпълняват такива функции, като защита на зърното от патогени, осигуряването на водоустойчивост и репродуктивни функции. Съществуват аглутинини, пероксидази, а-амилази, серпини и ацил-СоА-оксидази, да не споменаваме петте форми на глицериналдехи-3-фосфатните дехидрогенази. Да не пропуснем да споменем Р-пуротионина, пуроиндолините а и б и скорбялните синтази. Пшеницата не е само глутен, както и южната кухня не е само едро овесено брашно.

Сякаш този протеино-ензимен миш-маш не е достатъчен, та производителите на храни също така са обърнали взор към плесенните ензими, такива като целулазите, глюкoамилазите, ксиланазите и Р-ксилосидазите за подобряване втасването и текстурата в пшеничните продукти. Много хлебари също така добавят соево брашно към тестото си с цел подобряване на смесването и белотата, въвеждайки още една колекция протеини и ензими.

При случаите с цъолиакия единственият общоприет (макар и съвсем недостатъчно диагностициран) пример за свързано с пшенични изделия чревно заболяване, глутеновият протеин, специално а-глиадинът, провокира имунна реакция, която възпалява тънките черва, причинявайки водещи до неработоспособност абдоминални спазми и диария. Лечението е просто – да се избягва абсолютно всичко, съдържащо глутен.

Освен цъолиакията обаче съществуват и алергични или анафилактични (тежка реакция, която довежда до шок) реакции спрямо неглутенови протеини, включително а-амилази, тиоредоксин и глицериналдехид-3-фосфатна дехидрогеназа, заедно с цяла дузина други. Излагането на въздействие при податливи индивиди води до астма, обриви (атопичен дерматит и уртикария) и едно любопитно и опасно състояние, наречено зависима от пшеницата и поражда от физически упражнения анафилаксия (WDEIA), при която по време на упражнения се провокират обриви, астма или анафилаксия. WDEIA най-често се свързва с пшеницата (тя също така може да възникне и от ракообразни животни) и е приписвана на различни ш-глиадини и глутенини.

Накратко, пшеницата не е просто някакъв комплексен въглехидрат с глутен и брашнени трици. Пшеницата представлява сложна колекция от уникални в биохимично отношение съединения, които варират в един широк диапазон в зависимост от генетичния код. Например, ако погледнем с просто око кифла с маково семе, няма да можем да различим невероятното разнообразие от глиадини, други глутенови протеини и неглутенови протеини, които се съдържат в нея, много от тях уникални за съвременната пшеница джудже, от която е приготвена вашата кифла. Още след първия залък вие ще се насладите на незабавната сладост на съдържащия се в кифлата амилопектин-А, докато той изстрелва нивото на кръвната ви захар в небесата.

Нека първо изследваме невероятно широкия диапазон от ефекти, който оказват върху здравето ви вашата кифла и другите храни, съдържащи пшеница.

ЧАСТ ВТОРА - ПШЕНИЦАТА – КАК РАЗРУШАВА ТОТАЛНО ЗДРАВЕТО НИ



Глава 4 - Хей, пич, няма ли да си купиш малко екзорфини? Привикването към пшеничните изделия

Пристрастяване. Абстиненция. Илюзии. Халюцинации. Аз не описвам психическо заболяване или сцена от „Полет над кукувичето гнездо“. Говоря за тази храна, която внасяте в кухнята си, споделяте с приятели и топите в кафето си. Ще обсъдим защо пшеницата е уникална сред храните с любопитните си ефекти върху мозъка, сходни с тези, причинявани от лекарствата опиати. Това обяснява защо някои хора изпитват нечовешки мъки при опитите си да се разделят с пшеничните изделия. Тук не става въпрос само за неадекватна решимост, затруднение или скъсване със стари навици; тук става въпрос за прекъсване на една зависимост от нещо, завладяло душата и емоциите ви, не много по-различно от безмилостната хватка, с която хероинът държи отчаяната си жертва. Макар и да консумирате кафе и алкохол, за да предизвикате определени мозъчни ефекти, пшеницата е нещо, което консумирате за „хранене“, а не за „наслаждение“. Подобно на консумирането на Kool-Aid² по време на сборище за възраждането на Джим Джоунс, вие дори няма да осъзнавате, че това нещо, одобрено от всички „официални“ агенции, манипулира съзнанието ви.

Хората, които премахват пшеницата от храната си, съобщават за подобро настроение, по-малко колебание в настроението и по-дълбок сън само в рамките на дни до седмици от последния консумиран кравай или лазаня. Тези видове субективно „слаби“ въздействия върху мозъка ни обаче са много трудни за количествено определяне. Те също така са подвластни и на плацебо ефекта – тоест, хората само си мислят, че се чувстват по-добре. Въпреки това обаче аз съм впечатлен от факта колко постоянни са тези усещания, изпитвани от по-голямата част от хората веднъж след като отшумят ефектите на замайване на мозъка и умората от първоначалното отказване. Самият аз лично съм изпитвал тези ефекти и също така съм ставал техен свидетел при хиляди хора.

Много е лесно човек да подцени психологическите ефекти от пшеницата. В края на краищата какво толкова страшно има в една невинна кифла с брашнени трици?

„ХЛЯБЪТ Е МОЯТ НАРКОТИК!“

Пшеницата представлява кралицата на храните, чийто потенциал да генерира напълно уникални ефекти върху мозъка и нервната система няма равен на себе си. Няма и място за съмнение. За някои хора пшеницата представлява наркотик, към който те се пристрастяват. А при други – той ги пристрастява до такава степен, че те не са в състояние да се откажат от него.

Някои хора, пристрастени към пшеничните изделия, просто знаят, че не могат да се откажат от тях. Или може би те идентифицират пристрастеността си към някои храни, съдържащи пшеница, като макарони или пица. Те вече са наясно, дори преди още да им го кажа, че изборът на пшенични изделия им осигурява ефект, сходен с използването на наркотици. Потръпвам всеки път, когато някоя пациентка ми признае отчаяно: „Хлябът ми действа като наркотик. Просто не мога да го откажа!“

Пшеницата може да диктува избора на храна, потреблението на калории, времето на приемане на храна и бързи закуски. Тя е в състояние да влияе върху поведението и настроението. Способна е дори да завладее и мисленето. Голям брой от пациентите ми, когато им предложа да я премахнат от храната си, ми споделят, че пшеничните продукти имат такава власт върху тях, че не могат да ги прогонят от мисълта си и са в състояние непрекъснато да говорят за тях и устата им да се изпълва със слюнка в продължение на седмици. „Хлябът не ми излиза от ума. Сънувам го!“ казват ми, като някои от тях до такава степен са обсебени от хляба, че се предават само броени дни след като са го премахнали от храната си.

Пристрастеността си има и обратната страна, разбира се. Когато хората се разделят със съдържащите пшеница продукти, 30 % от тях изпитват нещо, което може да се опише само като абстиненция.

Самият аз лично съм наблюдавал стотици хора да говорят за крайна умора, замъгляване на мисълта, раздразненост, неспособност да се концентрират върху работата си или учебния процес, дори и депресия през първите няколко дни или седмици след отказването на пшеничните изделия. Пълно облекчение се постига след поглъщането на кравай или кейк (или, за съжаление, на четири кравая, два кейка, торба с гевречета, две кифли и цяла дузина брауни, последвано на следващата сутрин с жестоко пшенично разкаяние). Това представлява един порочен кръг. Само да се въздържим от дадена субстанция и веднага възникват неприятни усещания. Възобновим ли консумацията и, неприятните усещания изчезват – това ми звучи точно като пристрастяване към дадена субстанция и ефектите при отказването и.

Хора, които не са изпитвали тези ефекти, отхвърлят всичко това, считайки, че не е възможно нещо толкова обикновено като пшеницата да въздейства на централната нервна система подобно на никотина или кокаина.

Съществува научноправдоподобна причина и за пристрастяването, и за ефектите, съпровождащи отказването. Пшеницата не само оказва ефекти върху нормалния мозък, но също така въздейства и на уязвимия аномален мозък, с резултати, които далеч надхвърлят простото пристрастяване и отказване. Изследването на ефектите от пшеницата върху аномалния мозък може да ни отвори очите за някои неща относно причината и начина, с които тя е свързана с тези феномени.

ПШЕНИЦАТА И ШИЗОФРЕНИЯТА

Първите важни данни, които получаваме за ефектите, оказвани от пшеницата върху мозъка, идват чрез изследването на въздействието и върху хората, страдащи от шизофрения. Животът на шизофрениците не е никак лек. Те страдат при различаването на действителността от фантазиите си, като често се наслаждават на заблудите, че някой ги преследва, дори вярвайки, че съзнанието и действията им са контролирани от външни сили. (Спомняте ли си „Синът на Сам“ на Дейвид Бърковиц, нюйоркският сериен убиец, който дебнеше жертвите си съгласно инструкциите, които получава от кучето си? За щастие, насилственото поведение не е характерно за шизофрениците, но то илюстрира дълбочината на възможната патология.)

След като шизофренията бъде диагностицирана, няма голяма надежда болният да се върне към нормалния начин на живот, семейство, деца. Очаква го живот в институционализирано здравно заведение, медикаменти с ужасни странични ефекти и една непрестанна борба с тъмните демони в душата му.

Така че, какви са ефектите от пшеницата върху един уязвим шизофреничен ум?

Най-ранната официална връзка на ефектите от пшеницата върху шизофреничните болни датира от работата на психиатъра Ф. Къртис Доън, чиито наблюдения се простират от Европа до Нова Гвинея. Д-р Доън поема в това направление на изследванията си, защото забелязва, че с недостига на храна по време на Втората световна война при мъжете и жените от Финландия, Норвегия, Швеция, Канада и Съединените щати, когато хлябът става недостъпен, броят на нуждаещите се от хоспитализация поради шизофрения е намалял, докато след войната, когато консумацията на пшенични изделия отново се покачва, броят на хоспитализираните от шизофрения също нараства.

Д-р Доън забелязва сходство в културата на племената от Нова Гвинея, които ловуват и събират храна като в каменната ера. Преди навлизането на западното влияние шизофренията там на практика е била непозната, като от 65 000 обитатели е имало само двама диагностицирани с това заболяване. С навлизането на западните навици на хранене, когато населението на Нова Гвинея започва да отглежда пшеница и царевича, да произвежда бира от ечемик, д-р Доън регистрира едно шеметно шейсет и петкратно увеличение на случаите на шизофрения. Използвайки тази информация, той решава да развие по-нататък наблюденията си, които да установят дали има причинно-следствена връзка между консумацията на пшеница, потреблението и шизофренията.

В средата на шейсетте, докато работи в държавната болница за ветерани във Филадельфия, д-р Доън и колегите му решават да премахнат всички пшенични продукти от храните, давани на пациентите с шизофрения, без тяхно знание или разрешение. (Това е било във времето преди въвеждане на закона за искане съгласието на пациентите и преди безславния експеримент със сифилис в Тъскиджи, предизвикал обществено негодувание и довел до законодателството, изискващо съгласието на напълно информирани участници.) И, о, чудо! Четири седмици без пшеница, след които биват регистрирани отчетливи и измерими подобрения в отличителните признаци на болестта: понижен брой на аудиторните халюцинации, по-малко илюзии, по-добра връзка с действителността. Психиатрите след това добавят пшеничните продукти обратно в храната на пациентите си и халюцинациите, заблудите и социалното отчуждение мигновено нахлуват обратно.

Премахнат ли отново пшеницата, пациентите и симптомите се подобряват; върнат ли я обратно, влошават се.

Наблюденията от Филадельфия при болни от шизофрения биват потвърдени от психиатри в университета в Шефилд, Англия, със сходни заключения. Съществуват дори доклади за пълна ремисия на болестта, такива като случая с една седемдесетгодишна шизофреничка, описан от лекарите в университета Дюк, която страда от заблуди, халюцинации и опити за самоубийство с остри предмети и почистващи разтвори в рамките на период от петдесет и три години, която изпитала пълно облекчение от психозата и суицидалните симптоми в рамките на осем дни след отказването от пшеничните изделия.

Макар и на пръв поглед да изглежда крайно невероятно пшеницата да причинява шизофрения, наблюденията на д-р Доън и други навеждат на мисълта, че пшеницата обуславя значимо влошаване на симптомите. Друго условие, при което пшеницата може да оказва ефекти върху някой уязвим разум, е аутизмът. Страдащите от аутизм деца са с влошена способност за социални контакти и комуникации. Честотата на това състояние нараства за последните четирийсет години, от редки случаи в средата на XIX до 1:150 деца през XXI век. Първоначалните неголеми изследвания са демонстрирали подобрене в поведението на страдащи от аутизм деца след премахване на пшеничния глутен от храната им. Най-изчерпателното клинично изследване до този момент включва петдесет и пет страдащи от аутизм датски деца, с формални данни за аутистично поведение, демонстриращи подобрене след елиминирането на глутена от храната си (заедно с елиминирането на казеина от млечните продукти).

Макар и да остава тема за обсъждане, една значителна част от децата и възрастните със синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност (СДВХ) също така е в състояние да реагира позитивно при премахването на пшеничните продукти от храната. Все пак, реакциите често пъти са неясни поради чувствителност към други компоненти от храната, такива като захари, изкуствени подсладители и млечни изделия.

Едва ли излагането на въздействието на пшеничните продукти е представлявало първоначалната причина за аутизма или СДВХ, но, както в случаите с шизофрения, пшеницата очевидно играе роля при влошаването на симптомите, характерни за тези състояния.

Макар и от лабораторните изследвания на неподозиращи шизофренични пациенти в болницата за ветерани във Филадельфия може да ни настръхне косата, след като отдавна имаме правото да бъдем напълно информирани и да ни бъде искано съгласието при такива поводи, въпреки това те представляват ярка илюстрация на ефекта от въздействието на пшеничните продукти върху работата на мозъка ни. Но защо по света състоянието на хората, страдащи от шизофрения, аутизм и СДВХ, е влошавано от пшеницата? Какво толкова се съдържа в тази зърнена култура, която изостря психичното състояние и другите аномални поведения?

Изследователи от Националните институти по здравеопазването (НИЗ) са решени да открият някои от отговорите.

ЕКЗОРФИНИ: ВРЪЗКАТА „ПШЕНИЦА-ПСИХИКА“

Д-р Кристин Зиудру и колегите и в НИЗ подлагат глутена, основния протеин в пшеницата, на един симулативен храносмилателен процес, имитация на процеса, който се случва, след като ядем хляб или други съдържащи пшеница продукти. Изложен на въздействието на пепсин (стомашен ензим) и хлороводородна киселина (стомашна киселина), глутенът се разгражда до една полипептидна смес. Доминантните полипептиди след това биват изолирани и давани на лабораторни плъхове. Установено е, че тези полипептиди притежават специфична особеност да проникват през кръвно-мозъчната бариера, разделяща кръвния поток от мозъка. За тази преграда си има причина. Мозъкът е силно чувствителен към широко разнообразие от субстанции, които проникват в кръвта, като някои от тях могат да провокират нежелани ефекти, ако успеят да проникнат в амигдалното ядро, хипокампуса, церебралния кортекс или други дялове на мозъка. Веднъж проникнали в мозъка, пшеничните полипептиди се свързват с мозъчния рецептор за морфина, същият рецептор, с който се свързват опиатните медикаменти.

Зиудру и колегите и наричат тези полипептиди „екзорфини“, съкратено за „екзогенни морфиноподобни съединения“, с което ги отличават от ендорфините, ендогенните (с естествен мозъчен произход) морфиноподобни съединения, които възникват например при силно интензивни физически упражнения. Те наричат доминантния полипептид, който прекосява бариерата „кръв-мозък“, „глутеоморфин“, или морфиноподобно съединение от глутена (макар и името да ми звучи повече като морфинова инжекция в бута). Изследователите считат, че екзорфините може да представляват активни фактори, извличани от пшеницата, които да обясняват влошаването на шизофреничните симптоми, забелязвани в болницата за ветерани във Филаделфия и навсякъде другаде.

Дори нещо още по-очевидно, ефектът върху мозъка от извличаните от глутена полипептиди бива блокиран от администрирането на медикамента налоксон.

Нека да разиграем една въображаема сцена като приемем, че вие сте хероинов наркоман от центъра на някакъв град. При някаква сделка с дрога нещата излизат извън контрол и ви наръгват с нож, след което ви откарват до най-близкия пункт за спешна медицинска помощ. Тъй като сте си взели много скоро дозата хероин, вие ритате и крещите срещу медицинския екип, който се опитва да ви помогне. Така че тези грижовни хора ви завързват към кушетката и ви инжектират медикамента, наречен налоксон, и хероиновото ви настроение мигом спада. С помощта на магията на химията налоксонът мигновено обръща обратно действието на хероина или всеки друг опиат, такъв като морфин или оксикодон.

При опитите с лабораторни животни администрирането на налоксон блокира свързването на пшеничните екзорфини към морфиновия рецептор на мозъчните клетки. Да, блокиращият действието на опиатите налоксон предотвратява свързването на извлечените от пшеницата екзорфини с мозъка. Същият този медикамент, който изключва действието на хероина при даден наркоман, също така блокира ефектите от пшеничните екзорфини.

В едно изследване на Световната Здравна Организация на трийсет и двама страдащи от шизофрения с активни аудиторни халюцинации, налоксон е демонстрирал понижаване на халюцинациите. За жалост, следващата логична стъпка – предписването на налоксон на шизофреници, консумиращи „нормална“ храна със съдържание на пшеница, в сравнение с шизофрениците, на които е предписан налоксон при диета без пшенични продукти – не е била направена. (Клинични изследвания, способни да доведат до заключения, които не подкрепят използването на медикаменти, често пъти не се изпълняват. В този случай, ако налоксонът покаже полза при консумиращите пшенични изделия шизофреници, неизбежното решение би било премахването на пшеничните изделия от диетата на болните, а не предписване на медикамента.)

Събраните данни при случаите на шизофрения демонстрират, че пшеничните екзорфини притежават потенциала да предизвикват отчетливи ефекти върху мозъка. Тези от нас, които не сме шизофреници, не изпитваме аудиторните халюцинации от екзорфините, възникнали от консумацията на кравай с лук, но тези съединения си присъстват в мозъка по същия начин, както при шизофрениците. Това също така подчертава до каква степен само пшеницата е наистина уникална сред зърнените култури, тъй като други зърнени култури, такива като просо и лен, не генерират екзорфини (тъй като при тях глютенът отсъства), нито култивират маниакално поведение или отказване при хора с нормален мозък или при такива с мозъчни отклонения.

Така че, ето какво представлява мозъкът ви под въздействието на пшеницата: храносмилането извлича морфиноподобни съединения, които се свързват с мозъчните рецептори за опиати. Те предизвикват нещо като възнаграждение, лека еуфория. Когато ефектът бъде блокиран или при консумация на храни без екзорфини, някои хора изпитват осезаеми неприятни ефекти, съпровождащи отказването.

Какво се случва, ако на нормални хора (такива, които не страдат от шизофрения), биват давани медикаменти, блокиращи действието на опиатите? При едно изследване, проведено в психиатричния институт към университета в Южна Каролина, участници, консумиращи пшенични изделия и получаващи налоксон, са приемали 33 % по-малко калории на обяд и 23 % по-малко калории на вечеря (общо приблизително 400 калории по-малко за двете яденета), отколкото участниците, на които е било давано плацебо. В Мичиганския университет гуляйджийи са били затваряни в продължение на един час в помещение, пълно с храна. (Една идея на новото телевизионно шоу „Кой ще качи най-много килограми“.) Участниците консумирали 28 % по-малко пшенични сухи твърди бисквити, тестени пръчици и гевреци с приемане на налоксон.

С други думи, блоките ли еуфоричната награда от пшеничните изделия и поемането на калории се понижава, тъй като пшеницата вече не генерира приятните усещания, стимулиращи желание за още и още. (Лесно е да се предвиди, че тази стратегия бива налагана от фармацевтичната промишленост с цел комерсиализиране на медикамент за смъкване на теглото, съдържащ налтрексон, орален еквивалент на налоксона. Медикаментът е предназначен за блокиране на мезолимбичната система за възнаграждаване, заровена дълбоко в човешкия мозък, която отговаря за генерирането на приятни усещания от хероина, морфина и други сходни субстанции. Приятните усещания

могат да бъдат заместени от усещане за дисфория или неудоволствие. Следователно налтрексонът ще се съчетае с антидепресанта и предизвикващия отказване от тютюна медикамент бупропион.)

Пшеницата е неизменна част при някои специфични неврологични феномени, от ефектите, съпровождащи отказването от дадена субстанция, до психотичните халюцинации. Да обобщим:

- При усвояване на обикновената пшеница се отделят полипептиди, притежаващи способността да навлизат в мозъка и да се свързват с рецепторите за опиати.
- Действието на извличаните от пшеницата полипептиди, т.нар. екзорфини, такива като глютеоморфин, може да бъде предотвратено с помощта на медикаментите налоксон и налтрексон, блокиращи действието на опиатите.
- При даването им на нормални хора или такива с неконтролируем апетит, медикаментите, блокиращи действието на опиатите, довеждат до понижаване на апетита, ненаситната жажда и приемането на калории, също както и до угнетяване на настроението, като ефектът изглежда особено характерен при съдържащи пшеница продукти.

Пшеницата в действителност почти няма равна на себе си като храна с толкова мощни ефекти върху централната нервна система. Като махнем интоксикантите от рода на етанола (като онзи в любимите ви мерло или шардоне), пшеницата е една от няколкоте храни, способни да променят човешкото поведение, да предизвикват ефекти на наслаждение и да пораждаят синдрома на отказването при премахването и от храната. А за да открием всички тези ефекти, се наложи да наблюдаваме пациентите с шизофрения.

ПОБЕДА НАД НОЩНАТА НЕУТОЛИМА ЖАЖДА И АПЕТИТ

Лари воюва с килограмите си, откакто се помни.

За него това винаги е представлявало загадка. Правил е физически упражнения, често до припадък. За него един преход с велосипед от 75 км си е нещо в реда на нещата или пък 22-23 км туризъм сред гори или пустиня. Поради естеството на работата си Лари познава добре терена на най-различни области на Съединените щати. Пътуванията му често го отвеждат до югоизточните части на страната, където той обикаля пеш в продължение на часове. Той особено се гордееше със спазването на здравословна диета: ограничил е консумацията на червено месо и мазнини и яде много зеленчуци и плодове и да – консумира изобилно „здравословни пълнозърнести изделия“.

Запознах се с Лари поради проблема му със сърдечния ритъм, проблем, с който се справяме лесно. Кръвната му картина обаче беше съвсем различна. Накратко, положението беше катастрофално: кръвната глюкоза в долния диабетичен диапазон, триглицеридите прекалено високи – 2,373 mmol/l, алфа-липопротеините с висока плътност (добрият холестерол) прекалено ниски – 0,037 g/l, а 70 % от алфа-липопротеините с ниска плътност бяха от малкия тип, причиняващ сърдечно-съдови заболявания. Кръвното налягане

представляваше сериозен проблем при систоличните („горната граница“) стойности, стигащи до 170 mm Hg, и диастоличните („долната граница“) 90 mm Hg. Лари беше висок около 170 см и тежеше 122 кг, с около 40 кг наднормено тегло.

„Нищо не мога да разбера. Скъсвам се от физически упражнения. Наистина много обичам да спортувам. Каквото и да правя обаче, дяволските килограми не мърдат.“ Лари сподели за безбройните си диети, които включват „само ориз“, програми за пиене на разтворени протеини, режими на „детоксикация“, дори и хипноза. Ефектът при всичките е само свалени килограм-два, които след това мигновено се наваксват. Той сподели с мен нещо наистина жестоко: „Нощем буквално воювах с апетита си. След вечеря едвам се съдържах да не хрупна още нещо. Опитвах се обаче да хапвам само здрава храна, като пълнозърнести гевреци и тези многозърнести сухи твърди бисквити, като ги топах в кисело мляко. Понякога обаче се тъпча цяла вечер, от вечеря, докато си легна. Не знам защо, но понякога се случва и през нощта и просто не мога да спра.“

Обясних на Лари за нуждата да премахне най-могъщия стимулатор на апетита в диетатата му, №1 – пшеницата. Лари обаче не беше никак въодушевен от идеята ми, съдейки по погледа му. След една голяма въздишка той все пак се съгласи да пробва. С четирима тийнейджъри у дома прочистването на всички шкафове и рафтове от всякакви пшенични изделия не беше от най-лесните задачи, но двамата с жена му се справили.

Шест седмици по-късно Лари отново се появи в кабинета ми. Каза ми, че само след три дни среднощният му нечовешки апетит изчезнал окончателно. Вечерята вече му била напълно достатъчна, не изпитвал повече непоносимото желание да забие зъби в поредната бисквита. Забелязал също така, че апетитът му през деня вече бил далеч по-слаб и желанието му за бързи закуски на практика изчезнало. Призна ми също така, че не изпитвал такава жажда за храна, вече приемал далеч по-малко калории и се задоволявал с по-малки порции в сравнение с преди. Беше загубил „само“ 5,5 кг, без да променя спортния си стереотип. Нещо повече, той също така чувстваше, че е възстановил контрола върху апетита си и импулсите, чувство, за което си мислеше, че е загубил преди много години.

ПШЕНИЦАТА: СТИМУЛАТОР НА АПЕТИТА

Наркоманите, скрити в тъмните ъгли на някое депо за дрога, нямат абсолютно никакви спънки да гълтат субстанции, които превръщат мозъка им в желе. Как стои обаче въпросът със законопослушните граждани като вас и семейството ви? Обзалагам се, че представата ви за приятно замътняване на мозъка започва и свършва с някой по-силен алкохол, а не с напитки, продавани в *Starbucks*, или изпиването на каса или две „Хайнекен“ през уикенда. Консумацията обаче на пшенични изделия означава, че вие несъзнателно поглъщате най-популярната известна храна, която въздейства активно върху мозъка.

В действителност пшеницата представлява стимулатор на апетита. Тя ви принуждава да искате и да поглъщате все повече и повече курабии, кейкове, гевречета, шоколадови десертчета и безалкохолни напитки; още краваи, кифли, тако, големи сандвичи от франзели и дълги кифла, пици. Принуждава ви да искате още храни и от двата

вида, съдържащи и несъдържащи пшенични продукти. А за капак, при някои хора пшеницата представлява наркотик или като минимум предизвиква специфични наркоподобни неврологични ефекти, които могат да бъдат спрени с медикаменти, използвани за контриране на ефектите от дрогата.

Ако вие потръпвате само при мисълта за инжекция с лекарство от рода на налоксон, задайте си въпроса: „Какво ще стане, ако вместо да блокирам по химичен начин ефекта от пшеницата върху мозъка, просто махна пшеничните изделия от храната си?“ Е, това е точно онзи въпрос, който аз непрекъснато задавам. В случай че можете да понесете отказването (макар и дискомфортен, синдромът на отказването като цяло е безвреден, ако оставим настрана заяжданията от страна на съпругата ви, приятелите и колегите), гладът и нетърпимият апетит отслабват, приемането на калории намалява, настроението и общото състояние се подобряват, теглото се понижава, тестеното коремче се свива.

Проумяването на факта, че пшеницата, специално екзорфините от глутена, притежават потенциала да предизвикват еуфория, пристрастеност и стимулиране на апетита, означава, че ние разполагаме с потенциално средство за контрол върху теглото: премахнете пшеницата от храната си и ще премахнете излишното тегло.

2 Kool-Aid е марка ароматизирана миксирана напитка, която се продава на прах и се разтваря във вода. – Б. ред.



Глава 5 - Пшеничният ви корем демонстрира връзката между пшеницата и затлъстяването

Може би ви се е случвало да изпаднете в следната конфузна ситуация. Срещате се с приятелка, която не сте виждали от доста време, и възторжено възкликвате: „Елизабет! Кога ще е събитието?“

Елизабет: [Пауза.] „Събитие ли? Не знам какво имаш предвид.“

Преглъщате на сухо...

Да, действително. Коремните тлъстини на тестения корем могат да заблудят дори и внимателен наблюдател, наподобявайки бременност.

Защо пшеницата води до натрупване на мазнини специално в абдоминалната област, а не, да речем, върху скалпа, лявото ухо или гърба? И защо, като изключим обичайното обяснение „Не съм бременна“, какво значение има това?

И защо елиминирането на пшеничните изделия от храната води до изчезване или значително намаляване на мазнините в коремната област?

Нека изследваме уникалните характеристики на облика на тестения корем.

ТЕСТЕН КОРЕМ, ПАЛАСКИ, МЪЖКИ БЮСТ И „ПРЕЯЖДАЩИ БЕБЕТА“

Това са любопитни проявления на консумирането на съвременната зърнена култура, която наричаме пшеница. Дали е провиснал, на гънки или гладък, космат или не, стегнат или отпуснат, тестеният корем съществува във всякакви форми, цветове и размери. При всички обаче има един общ фактор – причината се корени в метаболизма.

Примадоната с тестения корем

Селесте вече не се чувстваше „страхотна“.

На шейсет и една години Селесте ми разказа как постепенно качила килограмите, които през двайсетте и трийсетте ѝ години били в нормалния диапазон от 50 до 67 кг. Нещо се случило някъде по средата на четирийсетте и дори без всякакви особени промени в хранителните ѝ навици, тя постепенно започнала да трупа килограми, стигайки до 91 кг. „Никога не съм качвала толкова“ – простена тя.

Като преподавател по модерни изкуства Селесте се движи в чисто градска среда и

теглото ѝ я кара още повече да чувства неудобство. Така че тя реагира с разбиране, когато обясних подхода си с диета, включваща премахването на всички пшенични продукти.

През първите три месеца тя загуби 10,5 кг, повече от до- статъчно, за да се убеди, че програмата работи. Вече започнала да рови из дъното на гардероба си за дрехите, които не можела да облече през последните пет години.

Селесте спазва диетата, като ми признава, че тя бързо се превърнала във втора нейна природа, без пристъпи на безумен глад, вече рядко изпитвала нужда да хапне нещо между основните приемания на храна, едно нормално хранене, което я поддържа доволна и спокойна. Отбелязва обаче, че от време на време, поради естеството на работата си, не успява да закуси или обядва в точния час, но и тези удължени периоди без храна преминава с лекота. Напомних ѝ, че здравословните бързи закуски, такива като сурови ядки, сухи твърди бисквити с ленено семе и сирене спокойно могат да се включат в диетата ѝ. Тя обаче открила, че просто няма нужда от бързи закуски през по-голямата част от времето.

Четиринайсет месеца след започване на диетата „антитестено коремче“ усмивката не слизаше от лицето на Селесте, когато дойде в кабинета ми с тегло 63,5 кг, на което за последен път се бе радвала през трийсетте си години. Беше свалила 27,5 кг и бе скъсила обиколката на талията си с 30 см, от почти 170 см. Тя вече не само можеше да се побира без проблеми в роклите си 6-и размер, но и можеше спокойно вече да се движи из артистичните среди. Повече нямаше нужда да крие провисналия си тестен корем под свободно висящи или многопластови дрехи. Спокойно можеше да облича и най-тясната си рокля за коктейли Oscar de la Renta без дори и следа от тестен корем.

Аз твърдя, че храните, приготвени със или изцяло от пшеница, водят до затлъстяване. Дори мога смело да заявя, че надхвърлящото всякаква мярка ентусиазирано потребление на пшенични изделия представлява главната причина за кризата със затлъстяването и диабета. Това е една значителна част от причината, поради която на Джулиан Майкълс се налага да закичва с медали участниците в състезанието „Найголям несретник“. Това обяснява защо съвременните атлети, като бейзболистите и състезателите по триатлон, са по-дебели отвсякога. Затова, когато сте буквално смачкани на седалката в самолета от 140-килограмовия мъж до вас, обвинявайте пшеницата за това.

Разбира се, подсладените безалкохолни напитки и заседналият начин на живот също допринасят за проблема. Но за голямото мнозинство, които се грижат истински за здравето си и обръщат гръб на споменатите „удоволствия“, основният фактор при нарастването на теглото са пшеничните изделия.

В действителност невероятната златна мина за хранителната и фармацевтичната индустрия, създадена от разпространението на пшеницата в нашето хранене, може да ви накара сериозно да се замислите дали в тази „съвършена буря“ няма и човешки пръст. Дали пък някаква група могъщи мъже не се е събрала на тайно съвещание при Хауърд Хюз през 1955 г. и не е замислила някакъв пъклен план за масово производство на високопродуктивна и с ниски производствени разходи пшеница джудже, прокарвайки налагането на авторитетните напътствия от страна на правителството за консумиране на

„здравословни пълнозърнести изделия“, заставайки начело на крупните корпорации в областта на производството и преработка на храни, и извличайки стотици милиарди долари печалба от продажбите на преработени пшенични хранителни продукти, което, от своя страна, води до масово затлъстяване и след това до „нуждата“ от милиарди долари за медикаментозни лечения на диабета, сърдечно-съдовите заболявания и всички останали последици за човешкото здраве от затлъстяването? Звучи нелепо, но в известен смисъл се е случило точно това. Ето как е станало.

ПЪЛНОЗЪРНЕСТИТЕ ХРАНИ – ПОЛУИСТИНИ

В средите, свързани с храненето, пълнозърнестите храни са диетичните кралици на вечерта. В действителност този одобрен „здравословен за сърцето“ ингредиент, храната, за която доставчиците на диетични съвети са единодушни, че трябва да ядем повече, ни кара да огладняваме още повече, от която затлъстяваме и ставаме още по-гладни и по-дебели отвсякога в човешката история.

Вземете произволно снимки на десет съвременни американци и снимки на други десет американци от началото на XX век или което и да е друго столетие преди това, когато фотографията вече е съществувала, и откритието направо ще ви издере очите: американците сега са дебели. Съгласно центровете за контрол и предотвратяване на заболяванията днес 34,4 % от възрастните са с наднормено тегло (индекс на телесната маса от 25 до 29,9), а други 33,9 % са затлъстели (индекс на телесната маса 30 или по-висок), което прави тези с нормално тегло по-малко от една трета. От 1960 г. насам процентът на затлъстелите е нараствал най-бързо, като почти се е утроил в рамките на изминалите петдесет години.

Американците с наднормено тегло или затлъстелите са се броели на пръсти през първите две столетия от американската история. (По-голямата част от данните, събрани за индекса на телесното тегло, с които разполагаме за сравнение отпреди XX век, произхождат от измерванията на теглото и ръста в американската армия. Средностатистическият мъж в армията в края на XIX век е имал индекс на телесната маса < 23,2 без значение на възрастта; към 90-те години на XX век средният армейски индекс на телесната маса вече е затънал солидно в диапазона на наднормените показатели. Не е трудно да заключим, че ако това е в сила за новобранците, тогава нещата сред цивилното население са още по-зле.) Теглото нараства с шеметна скорост, когато Министерството на земеделието на САЩ и останалите започват да напътстват американците какво да ядат. Съответно, докато затлъстяването нараства постепенно от 60-те години, реалното ускорение на затлъстяването започва в средата на осемдесетте години на XX век.

Изследвания, проведени по време на осемдесетте, са показали, че, когато продукти от преработено бяло брашно бъдат заменени от продукти, приготвени от пълнозърнесто брашно, се наблюдава намаляване на случаите на рак на дебелото черво, сърдечно-съдовите заболявания и диабета. Това действително е така и е неоспорим факт.

Съгласно общоприетата диетична мъдрост, ако нещо, което е лошо за вас (бяло брашно), бъде заменено с нещо не толкова лошо (пълнозърнест пшеничен продукт), тогава

големи количества от това не толкова лошо за вас нещо трябва да ви окажат добър ефект. По тази логика, ако цигарите с високо съдържание на катран ви действат зле, а тези с ниско съдържание на катран са по-малко лоши, тогава големи количества от цигарите с ниско съдържание на катран трябва да бъдат нещо добро за вас. Аналогията може би е малко несъвършена, но тя илюстрира сбърканата логика, използвана за оправдание на разпространението на пшеничните продукти в храната ни. Като добавите и факта, че пшеницата е била опитно поле за всевъзможни манипулации на генното инженерство и пред вас се изписва рецептата „как да създадем нация от дебелаци“.

Министерството на земеделието на САЩ и другите съставители на „официалните“ мнения твърдят, че повече от две трети от американците са с наднормено тегло или затлъстели, защото не се движат и преяждат. Ние трупаме мазнини от застояване пред телевизора и в интернет и не правим физически упражнения. Пием прекалено много подсладени безалкохолни напитки и ядем прекалено много сандвичи и пълни с отрови бързи закуски. Обзалагам се, че един сандвич не ви е достатъчен!

Определено това са лоши навици, които в крайна сметка дават отражение върху здравето ни. Аз обаче срещам маса хора, които ми казват, че спазвали строго „официалните“ директиви за хранене, избягвали бързите закуски и сандвичи, правели физически упражнения по един час всеки ден, но през цялото това време непрекъснато само качвали килограмите. Много от тях следват напътствията, зададени от хранителната пирамида на Центъра за изучаване на храненето и стареенето (от шест до единайсет ястия от зърнени култури дневно, от които четири или повече трябва да бъдат пълнозърнени), Американската асоциация на кардиолозите, Американската асоциация на специалистите диетолози или американската асоциация на диабетолозите. Какъв е крайъгълният камък на всички тези директиви за храненето? „Яжте повече пълнозърнести пшенични изделия.“

Всички тези организации да не са в един куп с фермерите, отглеждащи пшеница и семена, и химическите компании? Но не е само това. „Яжте повече здравословни пълнозърнести изделия“ е просто разновидност на движението „Да намалим мазнините“, прегърнато от медицинската върхушка през шейсетте. На базата на епидемиологичните наблюдения, според които по-високите приемания на мазнини с храната обуславят по-високи нива на холестерола и риск от сърдечно-съдови заболявания, американците бяха съветвани да понижат потреблението на общите и наситени мазнини. Базираните на пшеницата храни дойдоха в замяна на недостига от калории, получен в резултат от пониженото потребление на мазнини. Аргументът, че „пълнозърнестите храни били по-полезни от тези, приготвяни от брашно“, допълнително нажежава дискусията. Известието за по-ниски количества мазнини и повече зърнени изделия също така се оказва изключително печелившо за хранителнопреработвателната промишленост. То предизвиква една истинска експлозия от поява на преработени хранителни продукти, повечето от които се базират на материали на стойност само няколко цента. Пшенично брашно, царевична скорбяла, царевичен сироп с високо съдържание на фруктоза, захароза и оцветители за храна сега представляват главните съставки на продуктите, запълващи вътрешните рафтове на всеки съвременен супермаркет. (Целите съставки, такива като зеленчуци, меса и млечни продукти обикновено биват помествани по периферията на същите тези магазини.) Печалбите на крупните компании за хранителни продукти растат като гъби. Само Kraft сега генерира годишни печалби в размер на 48,1 милиарда долара, 1800 % ръст

от края на осемдесетте, една значителна част от които идва от бързите закуски на базата на пшеница и царевича.

Точно както тютюневата промишленост създава и поддържа пазара си посредством пристрастяващите свойства на цигарите, така и пшеницата в храната превръща консуматора си в едно безпомощно и зависимо от нея създание. От гледната точка на продавача на хранителни продукти пшеницата представлява една съвършена преработена хранителна съставка: колкото повече я консумира човек, толкова повече му се яде от нея. Ситуацията с хранителната промишленост дори е още по-хитра, следват крещящите одобрения, заявени от американското правителство, подканящи американците да консумират повече „здравословни пълнозърнести изделия“.

ХВАНИ МЕ ЗА ПАЛАСКИТЕ: УНИКАЛНИТЕ СВОЙСТВА НА ВИСЦЕРАЛНАТА МАЗНИНА

Пшеницата задейства един цикъл от инсулинозасищане и глад, паралелно съпроводен от еуфорични скокове и спадове в резултат на отказването, деформации в неврологичните функции и ефекти на пристрастяване, всички водещи до отлагане на мазнини.

Екстремните стойности на кръвната захар и инсулина са в основата на трупането на мазнини, особено във вътрешните органи. Повтарян до безкрайност, този цикъл води до натрупване на висцерални мазнини в черния дроб, двата бъбрека, панкреаса, дебелия и тънките черва, също както и познатите външни проявления – тестения корем. (Дори и сърцето ви затлъстява, но вие няма как да го видите през полутвърдите ребра.)

Така че мишленовата гума, опасваща вашата талия или тази на любимия или любимата ви, представлява външното проявление на висцерална мазнина, съдържаща се в абдоминалната област и обхващаща като пашкул вътрешните органи, получена в резултат на повтарящите се с месеци и години цикли на висока кръвна захар и висок кръвен инсулин, последвани от задвижвано от инсулина отлагане на мазнини. Не отлагания на мазнини по ръцете, бутовете или бедрата, а в провисналия мост, обграждащ коремната област, породен от раздутите заложени вътрешни органи. (Причината за разстроеният глюкозно-инсулинов метаболизъм предпочита да натрупва висцерална мазнина в коремната област, а не примерно по лявото ви рамо или върху темето ви е въпрос, който и до ден-дневен не дава покой на медицинската наука.)

Мазнината по бутовете или бедрата е точно това: мазнина по бутовете или бедрата – нито повече, нито по-малко. Вие седите върху нея, вие я тъпчете в джинсите си, вие стенете над целулитните гънки, които тя създава. Тя представлява излишъкът от калориите, останал при изразходването им. Макар и потреблението на пшенични изделия да води до натрупване на мазнини върху задните части и бедрата, мазнините в тези области са сравнително безсимптомни, казано на метаболитен език. Висцералната мазнина е нещо различно. Макар и да е възможно да се използва в качеството и на „любовни дръжки“ от вашия партньор, тя също така притежава уникалното свойство да причинява цяла вселена от възпалителни явления. Висцералната мазнина, изпълваща и обграждаща

абдомена на тестения корем, представлява една уникална метаболитна фабрика, която работи по 24 часа в денонощието и седем дни в седмицата. И генерира сигнали за възпаления и аномали цитокини – сигнални молекули, наречени още клетъчни хормони, такива като лептин, резистин и фактор за некрозата на туморите. Колкото е повече висцералната мазнина, толкова повече аномални сигнали биват отделяни в кръвния поток.

Цялата телесна мазнина е способна да произвежда друг цитокин, адипонектин, защитна молекула, която понижава риска от сърдечно-съдови заболявания, диабет и високо кръвно налягане. Въпреки това, с нарастване на висцералната мазнина, способността и да произвежда защитен адипонектин намалява (поради неясни причини). Комбинацията от отсъствие на адипонектин, заедно с повишения лептин, туморния некрозисен фактор и други продукти на възпаление лежи в основата на аномалните инсулинови реакции, диабет, високо кръвно налягане и сърдечно-съдови заболявания. Списъкът с други болестни състояния, предизвиквани от висцералната мазнина, расте и сега включва деменция, ревматоиден артрит и рак на дебелото черво. Ето защо обиколката на талията се оказва мощен показател за всички тези състояния, също както и за смъртността.

Висцералната мазнина не само произвежда аномално високи нива на възпалителни цитокини, но самата тя е възпалена, съдържаща обилни количества от възпалителни бели кръвни телца (макрофаги). Ендокринните и възпалителните молекули, произвеждани от висцералната мазнина, попадат (посредством порталната циркулация, отвеждаща кръвта от чревния тракт) директно в черния дроб, който след това реагира, произвеждайки поредната серия възпалителни сигнали и аномални протеини.

С други думи, мазнините в човешкото тяло не са с равни права. Мазнината на тестения корем е много специална мазнина. Тя не само представлява пасивно депо за излишните калории от пици. В действителност тя представлява ендокринна жлеза, наподобяваща много щитовидната ви жлеза или панкреаса, макар и много голяма и активна ендокринна жлеза. (Колкото и да звучи иронично, баба ми беше права преди четирийсет години, когато заяви за един човек с наднормено тегло, че „имал проблеми с жлезите“.) За разлика от другите ендокринни жлези, ендокринната жлеза, каквото всъщност представлява висцералната мазнина, не играе по правилата, а следва наставленията на един уникален устав, който работи срещу телесното здраве.

Така че, освен крайно неестетична гледка, пшеничният корем е и изключително нездравословен.

ДА СЕ ДРУСАШ С ИНСУЛИН

Защо пшеницата е далеч по-лоша за теглото в сравнение с другите храни? Най-важният феномен, който задейства механизма за появата и ръста на тестения корем, е високата кръвна захар (глюкоза). Високата кръвна захар на свой ред провокира висок кръвен инсулин. (Инсулинът се отделя от панкреаса в отговор на кръвната захар: колкото по-високо е нивото на кръвната захар, толкова повече инсулин трябва да се отделя, за да придвижва захарта в клетките на тялото, като тези на мускулите и черния дроб.) Когато

способността на панкреаса да произвежда инсулин в отговор на повишените нива на кръвната захар бъде превишена, се развива диабет. Не е необходимо обаче да бъдете диабетик, за да имате висока кръвна захар и висок инсулин. Недиабетиците могат лесно да развият високи нива на кръвната захар, необходими за появата на собствен тестен корем, особено като се има предвид факта, че храните, приготвени от пшеница, с такава лекота се преобразуват в захари.

Високият кръвен инсулин провокира натрупване на висцерална мазнина, телесното средство за съхраняване на допълнителна енергия. При натрупване на висцерална мазнина потокът от възпалителни сигнали, който тя произвежда, принуждава тъканите, такива като мускулните и чернодробните, да реагират по-слабо спрямо инсулина. Тази т.нар. инсулинова резистентност означава, че панкреасът трябва да произвежда все повече и повече инсулин за метаболизма на захарите. В крайна сметка се оформя един порочен кръг от повишена инсулинова резистентност, повишено отделяне на инсулин, повишено отлагане на висцерална мазнина, повишена инсулинова резистентност, и т.н., и т.н.

Специалистите по здравословно хранене са установили, че пшеничните изделия повишават кръвната захар много повече, отколкото трапезната захар преди трийсет години. Както вече обсъждахме, гликемичният индекс (или GI) представлява мярката на специалистите по здравословно хранене за начина, по който нивата на кръвната захар нарастват в рамките на 90 до 120 минути след консумиране на храна. Според това измерване, пълнозърнест пшеничен хляб притежава GI 72, докато обикновена трапезна захар е с GI 59 (макар и някои лаборатории да са получили резултати, достигащи 65). Като контраст, белият боб притежава GI 51, грейпфрутът – 25, докато храните, несъдържащи въглехидрати, такива като съомга и орехи, на практика са с нулев гликемичен индекс. Консумирането на тези храни не оказва влияние върху кръвната захар. В действителност, с няколко изключения, много малко храни имат такъв висок гликемичен индекс като тези, приготвени от пшеница. Извън сушените, богати на захар плодове, такива като фурми и смокини, единствените други храни с такъв висок гликемичен индекс като този на пшеничните продукти са изсушени и смлени царевично нишесте, оризово нишесте, картофено нишесте и нишесте от тапиока. (Струва си да се отбележи, че това са същите онези въглехидрати, използвани често за приготвяне на „безглутенови“ храни. По-късно ще бъда по-подробен по този въпрос.)

Тъй като пшеничните въглехидрати, чрез уникално усвоимия амилопектин А, причиняват по-висок скок в кръвната захар, отколкото буквално всяка друга храна – повече от шоколадово десертче, трапезна захар или сладолед – те също така провокират по-голямо отделяне на инсулин. Повече амилопектин А означава по-висока кръвна захар, по-висок инсулин, повече отлагания на висцерална мазнина... и по-голям тестен корем.

И като добавите в общата картина неизбежния спад на кръвната захар (хипогликемия), което представлява естествената последица от високите нива на инсулин, и вие ще разберете защо това толкова често води до неудържим глад, тъй като тялото се опитва да ви предпази от опасностите на ниската кръвна захар. Търсите нещо да хапнете, за да повишите кръвната захар и цикълът отново бива задействан, повтаряйки се на всеки два часа.

Сега това представлява фактор в реакцията на мозъка ви спрямо еуфоричните ефекти на екзорфините, причинени от пшеничните изделия (и съпровождащ потенциал за отказване, ако пропуснете следващата си „доза“), и не е чудно, че поясът от тестения корем около талията ви продължава да расте и расте.

МЪЖКОТО БЕЛЪО Е НА ВТОРИЯ ЕТАЖ

Тестеният корем представлява не само козметичен проблем, но също така и феномен с реални последици за здравето. Освен да произвежда възпалителни хормони като лептина, висцералната мазнина също така представлява фабрика за производство на естроген при двата пола, същият този естроген, който способства за появата на женските атрибути при момичетата, влизащи в пубертета, като разширяването на бедрата и нарастването на гърдите.

До настъпването на менопаузата зрелите жени имат високи нива на естроген. Излишъкът от естроген обаче, произвеждан от висцералната мазнина, увеличава значително риска от рак на гърдата, тъй като естрогенът при високи нива стимулира гръдните тъкани. По този начин, повишената висцерална мазнина при дадена жена е свързан с четирикратно повишен риск от рак на гърдата. Рискът от рак на гърдата при жени в менопауза с висцерална мазнина на тестен корем е два пъти по-голям от този при слаби жени в менопауза, които нямат тестен корем. Въпреки очевидната връзка, до този момент няма изследване (колкото и да ви звучи невероятно), с което да проследите резултатите от една диета без пшенични изделия, която води до изчезване на тестения корем, съответно на висцералната мазнина, и нейния ефект върху случаите на заболявания от рак на гърдата. Ако просто направим необходимите изводи, може да се прогнозира значително намаление на риска.

Мъжете, които притежават само незначителна част от женския естроген, са чувствителни към всичко, което повишава естрогена. Колкото е по-голям тестеният корем при мъжете, толкова по-голямо количество естроген се произвежда от тъканта на висцералната мазнина. Тъй като естрогенът стимулира растежа на гръдната тъкан, повишените нива естроген могат да доведат до образуването у мъжете на по-големи гърди – тези страховити „мъжки цици“, или казано на професионален език, гинекомастия. Нивата на хормона пролактин също така се увеличават – седемкратно! – от висцералната мазнина. Както подсказва името (пролактин означава „стимулиращ лактацията“), високите нива пролактин стимулират растежа на гръдната тъкан и отделянето на мляко. Следователно уголемените гърди на даден мъж представляват не само смущаваща телесна характеристика, над която се надсмива племенникът му, но, че нивата на естрогена и пролактина са увеличени поради възпалителната и хормонална фабрика, функционираща около кръста.

Една стремглаво развиваща се индустрия се стреми да оказва помощ на мъжете, смутени от увеличените си гърди. Хирургията за редуциране на мъжки гърди преживява истински бум, като расте с темпове, измервани с двуцифрени коефициенти. Други „решения“ включват специално облекло, стягащи жилетки и програми с упражнения. (Може би режисьорът Зайнфелд на филма „Крамер“ не е бил толкова луд, когато е

изобретил мъжкия сутен.)

Повишен естроген, рак на гърдата, мъжки бюст... и всичко това като резултат от торбата с краваи, споделена в офиса.

БОЛЕСТТА ЦЪОЛИАКИЯ: ЛАБОРАТОРИЯ ПО ЗАГУБА НА ТЕГЛОТО

Както отбелязахме по-рано, единствената болест, дължаща се със сигурност на пшеничните изделия, е цъолиакията. Болните от цъолиакия трябва да премахнат пшеничните продукти от храната си, за да предотвратят развитието на всевъзможни неприятни усложнения вследствие на болестта си. Какви изводи можем да направим след като се запознаем с ефектите, които са изпитали след премахването на пшеничните изделия от храната си? В действителност клиничните изследвания на болни от цъолиакия, премахнали съдържащите пшеничен глютен храни от диетата си, съдържат непотърсени бисери от важни уроци, свързани със смъкване на теглото.

Недостатъчното внимание от страна на специалистите към цъолиакията, съчетана с множеството си необичайни проявления (например умора или мигренозно главоболие без чревни симптоми), довежда до едно продължило приблизително единайсет години закъснение при установяване на диагнозата на базата на симптомите. Болните от цъолиакия следователно могат да развият едно много тежко хранително разстройство поради влошеното усвояване на храната в момента на поставянето на диагнозата им. Това е особено в сила за деца с цъолиакия, които често са с поднормено тегло и недоразвити за възрастта си.

Някои болни от цъолиакия прогресивно измършавяват преди определяне причината на заболяването им. В едно изследване от 2010 г. на Колумбийския университет от 369 човека с цъолиакия, записани в изследването, се оказало, че 64 участника (17,3 %) са с невероятния индекс на телесната маса 18,5 или по-малко. (Един индекс на телесната маса от 18,5 при жена с ръст 160 см би отговарял на тегло от приблизително 53 кг, или 67 кг при мъж с ръст 175 см.) Годишите на лошо усвояване на храната и калориите, ограничени от честата диария, могат да доведат при много болни от цъолиакия до поднормено тегло, лошо хранене и постоянна борба просто за запазване на теглото.

Премахването на пшеничния глютен елиминира офанзивния агент, който унищожавя чревната лигавица. След регенерирането на чревната лигавица става възможно по-доброто усвояване на витамините, минералите и калориите, като теглото започва да нараства поради подобреното хранене. Такива изследвания документират покачване на теглото след премахване на пшеничните изделия от храната при болни от цъолиакия с поднормено тегло и недोхранване.

Поради тази причина цъолиакията традиционно се счита като чума за децата и мършавите възрастни. Все пак експертите по цъолиакия съобщават, че за последните 30-40 години новите диагностицирани с цъолиакия пациенти демонстрират все по-често наднормено тегло или затлъстяване. Една такава скорозна десетгодишна табулация на наскоро диагностицирани пациенти с цъолиакия сочи, че 39 % от тях са били регистрирани

с наднормено тегло (индекс на телесната маса 25 до 29,9) и 13 % със затлъстяване (индекс на телесната маса > 30). Съгласно тази оценка, повече от половината хора, които понастоящем биват диагностицирани с цьолиакия, следователно са с наднормено тегло или затлъстяване.

Ако се съсредоточим само върху хората с наднормено тегло, които не са страдали от тежко недохранване към момента на поставяне на диагнозата, болните от цьолиакия в действителност губят значителна част от теглото си след елиминиране на пшеничния глютен. Едно изследване на клиниката и университета „Майо“ в щата Айова проследява 215 пациенти с цьолиакия след премахване на пшеничния глютен и табулирани 14 кг свалено тегло през първите шест месеца при пациентите с регистрирано затлъстяване в началото на проучването. В цитираното по-горе изследване на Колумбийския университет премахването на пшеничните изделия от храната понижава честотата на затлъстяването наполовина в рамките на една година при повече от 50 % от участниците с начален индекс на телесната маса в наднормения диапазон от 25 до 29,9 със сваляне на средно по 13 кг. Д-р Питър Грийн, водещ гастроентеролог в изследването и професор по клинична медицина в Колумбийския университет, споменава в свой труд, че „не е ясно дали става въпрос за редуцирани калории или за друг фактор в диетата“, който да обяснява свалянето на теглото при безглутеновата диета. След всичко това, което научихме до този момент, не става ли ясно, че премахването на пшеничните изделия от храната е факторът, който води до това удивително смъкване на теглото?

При децата са забелязани сходни явления. Децата с цьолиакия, които премахват пшеничния глютен от храната си, увеличават мускулната си маса и възобновяват нормалния си растеж, но също така са и с по-малка мастна маса в сравнение с децата без цьолиакия. (Проследяването на промените в теглото при децата се усложнява от факта, че те са в период на растеж.) Друго изследване демонстрира, че 50 % от децата със затлъстяване и цьолиакия наблизават нормалния индекс на телесна маса след елиминиране на пшеничния глютен.

Онова обаче, което прави това невероятно, е фактът, че с изключение на премахването на глутена от храната, диетата при пациенти с цьолиакия няма повече ограничения. Това не са били програми с целенасочено смъкване на теглото, а просто премахване на пшеничните продукти и глутена от храната. Не е имало никакво броене на калории, нито контрол върху порциите, физически упражнения или всякаква други средства за понижаване на теглото... единствено само премахване на пшеницата. Няма предписания, касаещи съдържанието на въглехидрати или мазнини, само елиминирането на пшеничния глютен. Това означава, че някои хора поглъщат „безглутенови“ храни, такива като хляб, кейкове и курабии, които водят до увеличение на теглото, понякога в драматични обеми. (Както ще обсъждаме по-нататък, ако вие сте си поставили за цел понижаване на теглото, от особена важност е да не заменят един тип храна, покачващ теглото, като пшеничните изделия, с друг вид храни, които също водят до покачване на теглото, макар и несъдържащи глютен.) При много безглутенови програми в действителност се насърчава консумирането на безглутенови храни. Въпреки тази предписана погрешна диета, фактът си остава факт: болните от цьолиакия с наднормено тегло бележат смъкване на теглото след премахването на пшеничния глютен от храната си.

Провеждащите тези изследвания учени, макар и да подозират наличието на „други фактори“, никога не допускат вероятността, че свалянето на теглото представлява резултат от елиминирането на храна, причиняваща силно покачване на теглото – тоест, пшеничните изделия. Интересното тук е, че тези пациенти са приемали значително по-малко калории след преминаването на безглутенова диета в сравнение с хора, които консумират храни, съдържащи глутен, дори и когато другите храни не са ограничени от диетата. При безглутенови диети е измерено 14 % по-малко приемане на калории. Друго изследване регистрира, че пациенти с цъолиакия, които стриктно са се придържали към хранене с безглутеносъдържащи храни, са консумирали 418 калории по-малко на ден от пациенти с цъолиакия, които не са приели тази диета и са продължили да консумират храни, съдържащи пшеничен глутен. За някого, чиито дневни калории са 2500, това би представлявало едно понижение от 16,7 % в приемането на калории. Можете ли да отгатнете какъв ефект ще има това върху теглото?

Симптоматично за предубеждението на конвенционалната догма за храненето изследователите при първото изследване са нарекли диетата, следвана от участници, излекували се от цъолиакия, „небалансирана“, тъй като безглутеновата диета не съдържа макарони, хляб или пица, но включва повече „неправилни естествени храни“ (да, точно така са се произнесли) такива като месо, яйца и сирене. С други думи, изследователите са доказали ценността на дадена диета без пшенични изделия, която понижава апетита и изисква замяна на калориите с реална храна, без да са възнамерявали или в действителност, без дори да са проумели, че са го направили. Между другото, един неотдавнашен обзор на заболяването цъолиакия, написан от двама високоценени експерти по цъолиакия, изобщо не споменава факта за връзката между сваляне на теглото и премахването на глутеносъдържащите храни от диетата. Но то направо ни избожда очите. Премахнете пшеничните изделия от храната си и ще свалите излишните килограми. Изследователите също така проявяват склонност да отхвърлят загубата на тегло, произтичаща от диети без пшенични изделия и глутеносъдържащи храни, което според тях се дължало по-скоро на отсъствието на хранително разнообразие при премахването на пшеничните изделия, отколкото на самото елиминиране на пшеницата. (Както сами ще се убедите по-нататък, премахването на пшеничните изделия от храната не означава липса на разнообразие; при начините на хранене без пшенични изделия остава достатъчно изобилие от хубава храна.)

Възможно е да се дължи на отсъствието на екзорфини, редуцирането на инсулино-глюкозния цикъл, който задейства глада, или някой друг фактор, но премахването на пшеничните изделия понижава общия ежедневен прием на калории с 350 до 400 калории без никакви допълнителни ограничения върху калориите, мазнините, въглехидратите или размерите на порциите. Никакви по-дребни блюда, продължително дъвчене или чести хранения, но с по-малко храна. Просто забранете достъпа на пшеницата на масата си.

Няма причина да се счита, че смъкването на теглото при премахването на пшеничните изделия от храната е специфично само за болни от цъолиакия. Това е в сила и при хора с чувствителност към глутена и при такива без такава чувствителност.

Така че, когато екстраполираме премахването на пшеничните изделия от храната

при хора, които не боледуват от цъолиакия, както аз съм постъпвал при хиляди пациенти, ние наблюдаваме един и същи феномен – драматично и незабавно понижаване на теглото, сходно с това, което се наблюдава при затлъстялата част от населението, страдаща от цъолиакия.

СВАЛЕТЕ ТЕСТЕНИЯ КОРЕМ

Пет килограма за четиринайсет дни. Знам: това звучи като поредната телевизионна реклама, която обявява последния трик за „бързо смъкване на теглото“.

Ставал съм много пъти свидетел. Елиминирайте пшеницата във всичките и безбройни форми и излишните килограми ще се стопят от само себе си, много често с темпо по половин килограм на ден. Никакви хитроумни начини, никакви храни по предписание, никакви специални формули, никакви напитки „заместители на храна“ или „прочистващи“ режими.

Очевидно смъкването на теглото с това темпо може да продължи ограничен брой дни, защото в противен случай бихте се превърнали в жив скелет. Но първоначалното темпо на сваляне на теглото може да ви шокира, като може да се сравнява единствено само с резултатите при пълно гладуване. За мен този феномен е особено впечатляващ. Защо премахването на пшеницата във всичките и форми от порцията води до такива резултати на рязко смъкване на излишното тегло, сравнимо като това при изтощение на организма? Подозирам, че това е съчетание от спирането на цикъла „глюкоза-инсулин-мазнини-отлагане на мастна тъкан“ и естественото редуциране на приема на калории. Но аз съм ставал много пъти свидетел на това явление в практиката си.

Премахването на пшеничните изделия от храната често представлява част от диетите с ниско съдържание на въглехидрати. Трупат се клинични изследвания, които демонстрират предимствата на смъкване на теглото при диетите с ниско съдържание на въглехидрати. В действителност моят опит показва, че успехът на диетите с ниско съдържание на въглехидрати се дължи главно на елиминирането на пшеницата. Премахнете въглехидратите, при нужда премахнете и пшеницата. Тъй като пшеницата доминира при диетите на преобладаващото възрастно население, премахването и отстранява източника на най-големия проблем. (Също така съм ставал свидетел как диетите с ниско съдържание на въглехидрати се провалят, защото единственият останал източник на въглехидрати в диетата са били съдържащи пшеница продукти.)

Захарта и другите въглехидрати също влизат в сметката. С други думи, ако елиминирате пшеницата, но пиете подсладени газирани напитки и ядете шоколадени десертчета и царевични бисквити всеки ден, вие ще сведете до минимум ползата от елиминирането на пшеницата за понижаването на теглото си. Преобладаващата част от възрастните обаче вече знаят, че избягването на тези напитки и десертчета представлява една необходима част от терапията за сваляне на излишните килограми. Работата е там, че премахването на пшеницата изглежда противно на интуицията.

Премахването на пшеничните изделия от храната представлява една недооценена

стратегия за бързото и мащабно смъкване на теглото, особено на висцералната мазнина. Хиляди пъти съм ставал свидетел на този ефект. Премахнете пшеницата и излишните килограми почват да се топят бързо и без усилие, много често с двайсет и пет, трийсет или петдесет килограма за година, в зависимост от началното ви наднормено тегло или степен на затлъстяване. Само измежду последните мои трийсет пациенти, елиминирали пшеницата в клиниката ми, средното понижение на теглото беше приблизително 13,5 кг за 5-6 месеца.

Изумителното нещо, което характеризира премахването на пшеничните изделия, задействащи апетита и адиктивното поведение, е, че това изковава една съвсем нова взаимовръзка с храната. Консумирате храна, защото се нуждаете от нея да ви осигури физиологичните нужди от енергия, а не защото имате някаква странна хранителна съставка, която натиска „бутоните“, отговарящи за апетита, и съответно го повишава и ви импулсира да ядете все повече и повече. С изненада ще установите, че храната по обяд трудно може да ви привлече, че с лекота подминавате щанда с хлебни изделия в бакалията и без никакво усилие отказвате да опитате апетитните понички, които някой ваш колега или колежка предлага в службата ви. Ще успеете да се разделите с довеждащото ви до безпомощност желание за пшенични изделия.

Свалени 52 килограма... остават още 10

Когато за пръв път се срещнах с Джено, той имаше много познат вид: сивкава кожа, отпаднал, почти безучастен. При ръст 170 см теглото му от 160 кг включваше едно значително тестено шкембе, надвиснало застрашително над колана му. Джено дойде при мен за консултация относно една програма за коронарна превенция, притискан от тревогата си по повод на аномален „резултат“ при скенер на сърцето, индикатор за коронарна атеросклерозна плака и потенциален риск от инфаркт.

Съвсем логично, затлъстяването на Джено се съпровождаше от множество измервания на аномален метаболизъм, включително висока кръвна захар съвсем в диапазона, определян вече като диабет, високи триглицериди, нисък добър холестерол и няколко други, всички допринасящи за развитието на коронарната му плака и риска от сърдечно-съдови заболявания.

По някакъв начин успях да пробия бронята му, въпреки привидно индиферентното му поведение. Според мен тук помогна фактът, че си осигурих съдействието на главния готвач и продавач в неговия магазин и на съпругата му. Първоначално той беше силно озадачен от идеята за елиминиране на всички „здравословни пълно-зърнести изделия“, включително така любимите му макарони и заменянето им с всички храни, които за него бяха представлявали истинска анатема, като ядки, масла, яйца, сирене и месо.

Шест месеца по-късно отново го посрещнах в кабинета си. Не мисля, че е преувеличение, ако кажа, че той се бе преобразил. Стегнат, съсредоточен и усмихнат, Джено ми каза, че животът му се е променил. Той не само бе свалил невероятната маса от 32 кг и 35 см от обиколката на талията си, но си бе възвърнал младежката енергия, изпълнен отново с желание да се среща с приятели и да пътешества със съпругата си, да се

разхожда пеш или да кара велосипед сред природата, имаше здрав сън и всичко това съпроводено от един новооткрит оптимизъм.

Това се подкрепяше от лабораторните му изследвания: кръвна- та захар беше в нормални граници, добрият холестерол се бе удвоил, триглицеридите се бяха свили от няколкостотин милиграма до един перфектен диапазон.

След още шест месеца Джено се бе разделил с още 20 кг, като сега заковаваше кантарчето на 109 кг, което означаваше 52 кг свалени само за една година.

„Целта ми е 99 кг, колкото бях, когато се ожених“, каза ми Джено. „Остават ми да смъкна само още 10 кг.“ И той придружи думите си с усмивка.

Изводът е кристално ясен. Ако изключите храните, които провокират бързата смяна на глад и ситост, свързана с резки колебания на кръвната захар и инсулина, ще елиминирате цикличното редуване на глад и моментното му насищане, ще спрете производството на пристрастяващи екзорфини и ще се засищате повече с по-малко храна. Излишните килограми се стопяват и човек възстановява нормалното си физиологично тегло. Отървават се от специфичния грозен пояс около корема си!

Кажете сбогом на тестения корем!

ЖИВЕЙ БЕЗ ГЛУТЕН, НО НЕ ЯЖ „БЕЗГЛУТЕНОВИ ХРАНИ“

Добре ли чух?

Глутенът е главният протеин на пшеницата и както съм обяснил, той е отговорен за някои от (макар и не всички) вредните ефекти от консумацията на пшенични продукти. Глутенът е главният виновник за възпалителните увреждания на чревния тракт (при цьолиакия). Болните от цьолиакия трябва да избягват на всяка цена глютените. Това означава елиминирането на пшеницата, също както и зърнени култури, съдържащи глутен – ечемик, ръж, шпелта, бял ориз, тритикале, камут и може би овес. Болните от цьолиакия често търсят „безглутенови“ храни, които имитират съдържащи пшеница продукти. В отговор на нуждата от безглутенови храни се е разраснала една цяла индустрия – от безглутенов хляб до безглутенови кейкове и десерти.

Все пак много от безглутеновите храни се приготвят чрез замяна на пшеничното брашно с царевично, оризово и картофено нишесте, както и нишесте от тапиока (екстракт от корена на растението касава). Това е особено опасно за всеки, който се опитва да свали десет, петнайсет или повече килограма, тъй като безглутеновите храни, макар и да не предизвикват имунна или неврологична реакция спрямо пшеничния глутен, провокират глюкозно-инсулинова реакция, която води до покачване на теглото. Пшеничните продукти повишават кръвната захар и инсулина повече от останалите храни. Обаче не забравяйте: ястията, приготвени от царевично, оризово, картофено нишесте и нишесте от тапиока, са сред няколкото храни, които повишават кръвната захар, дори повече от пшеничните продукти.

Така че безглутеновите храни не са лишени от проблеми. Тези продукти са вероятното спасение за болните от цьолиакия с наднормено тегло, които дори и след като елиминират пшеницата, не успяват да свалят излишните килограми. Според мен безглутеновите храни нямат място на трапезата ни, извън случайните прищевки, тъй като метаболитният им ефект не е много по-различен от консумирането на пълна купа с желиран боб.

По този начин премахването на пшеничните изделия от храната не означава само да елиминираме глутена. Премахването на пшеничните изделия означава да премахнем амилопектин А – сложен въглехидрат в пшеницата, който повишава кръвната захар повече от трапезната захар и шоколадовите десертчета. Бъдете особено внимателни! Не заменяйте пшеничния амилопектин А с бързоусвоимите въглехидрати от оризово, царевично, картофено нишесте и нишесте от тапиока. Накратко, не заменяйте пшеничните калории с бързоусвоими въглехидрати, които провокират повишено отделяне на инсулин и отлагания на висцерална мазнина. И избягвайте безглутенови храни, ако сте на безглутенова диета.

По-нататък в книгата ще обсъдим плюсовете и минусите на премахването на пшеницата от диетата, как да навигираме всичко: от избора на здравословни нови храни до отказването от пшеничните изделия. Предоставям ви практическия си поглед, защото съм свидетел на успехите на хиляди хора.

Но преди да се върнем към детайлите по премахването на пшеничните изделия от храната, нека си поговорим за цьолиакията. Дори ако не страдате от това опустошително заболяване, разбирането на пораждащите го причини и съответно на начините на лечение осигурява една полезна рамка на разсъждения относно пшеницата и нейната роля в храненето на човека. Освен че ни помага да разберем как да сваляме излишните килограми, цьолиакията може да ни даде ценни прозрения и на тези от нас, които не страдаме от това заболяване.

Така че, нека си поговорим за цьолиакията.



Глава 6 - Привет, чревца! Това съм аз – пшеницата. Пшеницата и цъолиакията

Вашите бедни, неподозиращи нищо чревца. Ето ги, вършат си работата всеки ден, придвижвайки частично смлените останки от последното ви хранене по протежението на надхвърлящите шест метра тънки, метър и двацет дебели черва, докато накрая изхвърлят онова вещество, което доминира в разговорите на повечето пенсионери. Те никога не спират работата си и си вършат прилежно задълженията, без дори и да отворят уста за повишение на заплатата или по-добър пакет здравни услуги. Яйцата с подправки, печеното пиле или спаначена салата се превръщат в познатия продукт на храносмилане, обогатен в билирубин, полутвърд отпадъчен продукт, от който в нашето съвременно общество се отърваваме в канализацията без никакви въпроси.

На сцената обаче излиза един нашественик, който може да наруши цялата щастливо функционираща система – пшеничният глутен.

След като *Homo sapiens* и нашите непосредствени предшественици са прекарвали милиони години, хранейки се с ограниченото меню от лова и събирането на корени и растения, пшеницата навлязла в храненето на хората, една практика, която получила развитие едва през последните десет хиляди години. Този сравнително кратък интервал – 300 поколения – бил недостатъчен, за да позволи на всички човешки същества да се адаптират към това уникално растение. Най-драматичното свидетелство за неуспешната адаптация към пшеницата е болестта цъолиакия, нарушаването на функцията на тънките черва, причинено от пшеничния глутен. Съществуват други примери за неуспешна адаптация към храни, като лактозната непоносимост, но цъолиакията стои обособена със суровостта на реакцията и невероятно разнообразните си прояви.

Дори и да не страдате от цъолиакия, аз ви призовавам да четете по-нататък. „Пшеницата – маскираният убиец“ не е книга за цъолиакията. Въпреки това обаче е невъзможно да разговаряме за ефектите от пшеницата върху здравето, без да засегнем цъолиакията. Цъолиакията представлява прототипът на непоносимостта към пшеницата, стандарт, спрямо който ние сравняваме всички други форми на непоносимост към пшеницата. Цъолиакията също така се шири, като през последните петдесет години е нараснала четирикратно, факт, който според мен отразява промените, претърпени от пшеницата. Фактът, че на двацет и пет годишна възраст вие не страдате от цъолиакия, не означава, че не можете да я развиете на четирийсет и пет години, като освен това тя все повече се проявява в най-голямо разнообразие по нови начини, освен нарушаването на чревните функции. Така че дори и да нямате никакви чревни проблеми и можете да се хвалите с това пред баба си, вие пак не можете да бъдете сигурни, че някоя друга ваша телесна система не е засегната по начин, сходен с цъолиакията.

Цветистите описания на характерните проблеми на страдащите от цъолиакия, свързани с диарията, водят началото си от древния гръцки лекар Аретей в 100-тната

година от новата ера, който съветва болните от цьолиакия да постят. През изминалите столетия са се натрупали множество теории, които се опитват да обяснят защо болните от цьолиакия страдат от непрестанно разстройство, спазми и недोхранване. Това довежда до ненужни лечения, като такова с рициново масло, чести клизми и консумирането само на препечен хляб. Съществуват дори лечения, които се радват на известен успех, включващи използването на диетата на д-р Самюъл Джи от 80-те години на XIX век, която предписвала консумацията само на миди и тази на д-р Сидни Хаас, който предписвал да се изяждат по осем банана на ден. Връзката между цьолиакията и консумацията на пшенични изделия била за пръв път направена през 1953 г. от холандския педиатър д-р Вилем-Карел Дайк. Това било едно случайно наблюдение на майката на едно дете с цьолиакия, която забелязала, че обривът на сина и почва да изчезва, когато не му дава да яде хляб, което за пръв път събудило подозренията му. По време на недостига на храна към края на Втората световна война хлябът почнал да не достига и Дайк станал свидетел на подобренията в състоянието на децата, болни от цьолиакия, което обаче веднага се влошило, когато шведски спасителни самолети почнали да хвърлят чували с хляб в Нидерландия. Впоследствие д-р Дайк направил подробни изследвания на ръста на децата и съдържанието на мазнини в изпражненията, което накрая потвърдило, че глютенът на пшеницата, ечемика и ръжта представлява източника на животозастрашаващите страдания. Премахването на глютеносъдържащите храни от диетата довело до драматични излекувания, което представлявало крупно подобрение в сравнение с предписващите консумация само на миди и банани диети.

Макар и цьолиакията да не представлява най-обичайната проява на непоносимост към пшеницата, тя предоставя една осезаема и драматична илюстрация на онова, на което е способна пшеницата, когато се сблъска с неподготвените човешки черва.

ЗАБОЛЯВАНЕТО ЦЪОЛИАКИЯ: ПАЗЕТЕ СЕ ОТ МОГЪЩАТА ХЛЕБНА ТРОХА

Болестта цьолиакия е нещо много сериозно. Направо не е за вярване, че една болест толкова съкрушителна, с потенциални фатални последици, може да бъде предизвикана от нещо толкова дребно и наглед невинно като хлебна троха или кротон.

Приблизително 1 % от населението не понася пшеничния глютен, дори и в малки количества. Ако давате храна със съдържание на глютен на тези хора, то тогава покривният слой на тънките черва, деликатната бариера, отделяща зараждащите се фекални маси от останалата част от тялото ви, се руши. Това води до спазми, диария и жълто оцветени изпражнения, които плуват в тоалетната чиния поради несмлени мазнини. Ако това се остави да прогресира с годините, болните от цьолиакия стават неспособни да усвояват хранителните вещества, губят тегло и развиват хранителни недостатъчности, такива като недостиг на протеини, мастни киселини и витамини B12, D, E, K, фолати, желязо и цинк.

Разрушената чревна лигавица позволява на различни компоненти от пшеницата да имат достъп до участъци, които не им се полага, такива като кръвния поток, един феномен, който се използва за диагностициране на заболяването: в кръвта могат да се открият антитела срещу пшеничния глиадин, един от компонентите на глутена. Тя също така

принуждава тялото да генерира антитела срещу компоненти на самата увредена чревна лигавица, такива като транслугтаминаза и ендомизиум, два протеина от чревния мускул, които също така осигуряват основата за другите два теста с антитела при диагностицирането на антитела при цюлиакия, транслугтаминаза и ендомизиум. В противен случай „приятелските“ бактерии, които при нормални условия обитават чревния тракт, също така получават възможност да изпращат продуктите си в кръвния поток, иницирайки нов диапазон от аномални възпалителни и имунни реакции.

Само допреди няколко години цюлиакията беше считана за рядко явление, поразяващо един човек на няколко хиляди. С подобряването на средствата за диагностициране на заболяването регистрираният брой хора с това заболяване нарасна – 1 човек на 133 души. При най-близките роднини на болните с цюлиакия съществува 4,5 % вероятност също да развият това заболяване. При хората със сходни чревни симптоми вероятността да развият цюлиакия вече нараства до 17 %.

Както ще се убедим, не само че подобрените средства за диагностициране позволяват откриването на повече случаи на това заболяване, но и самата заболеваемост е нараснала. Въпреки всичко обаче цюлиакията е една добре потулвана тайна. В условията на САЩ съотношението 1 случай на 133 съответства на повече от два милиона души болни от цюлиакия, но въпреки това този факт е известен на по-малко от 10 % от тях. Една от причините 1 800 000 американци да не са наясно, че са развили цюлиакия, е тази, че „великият имитатор“ (чест, с която до този момент е удостояван единствено само сифилисът) се проявява по най-разнообразни начини. Докато 50 % от болните страдат от класическите симптоми като спазми, диария и загуба на теглото във времето, другата половина демонстрира анемия, мигренозно главоболие, артрит, неврологични симптоми, безплодие, нисък ръст (при децата), депресия, хронична умора или едно голямо разнообразие от други симптоми и нарушения, които на пръв поглед сякаш нямат нищо общо с цюлиакията. При други е възможно да няма никакви симптоми, но да се прояви по-късно под формата на неврологично разстройство, инконтиненция, деменция или гастроентерологичен рак.

Променят се също така и начините, по които цюлиакията се проявява. До средата на осемдесетте години на XX век децата обикновено биваха диагностицирани със симптоми на „непълноценен растеж“ (загуба на тегло, слабо израстване), диария и абдоминална дистензия преди достигане на двегодишна възраст. Напоследък при децата вероятността да бъдат диагностицирани е по-голяма поради анемията, хроничните абдоминални болки или изобщо без никакви симптоми, не по-рано от осемгодишна възраст или по-голяма. При едно крупно клинично изследване в детската болница „Столър“ в Едмънтън, Алберта, броят на децата, диагностицирани с цюлиакия, е нараснал единайсет пъти за периода от 1998 г. до 2007 г. Интересното в случая е, че 53 % от децата в болницата, диагностицирани чрез тестване с антитела, макар и да не демонстрират симптоми на цюлиакия, съобщават, че се чувстват по-добре след премахването на глютеносъдържащите храни от диетата.

При възрастните са наблюдавани паралелни промени с по-малко на брой оплаквания с „класическите“ симптоми – диария и абдоминални болки, като повечето биват диагностицирани с анемия, повече оплаквания от кожни обриви, като dermatitis

herpetiformis и алергии, а при други изобщо не се наблюдават никакви симптоми.

Изследователите не са успели да се споразумеят върху причината защо е възможно заболяването цъолиакия да се е променило или защо се наблюдава увеличение на случаите. Най-популярната теория понастоящем е, че все повече майки кърмят децата си. (Да, и аз се изсмях като го чух.)

Голяма част от променящото се лице на цъолиакията със сигурност се дължи на по-ранното диагностициране, подпомагано от широкодостъпните тестове за антитела в кръвта. Изглежда обаче и самата болест също така търпи някаква фундаментална промяна. Възможно ли е променящото се лице на цъолиакията да се дължи на промяна в самата пшеница? Това събитие може да накара създателя на пшеницата джудже д-р Норман Борлог да се обърне в гроба, но съществуват данни, които навеждат на мисълта, че действително в самата пшеница в някакъв момент през последните петдесет години нещо се е променило.

Едно впечатляващо изследване, проведено в клиниката „Майо“, представя уникална картина на заболяемостта от цъолиакия сред гражданите на САЩ отпреди половин век, максималната близост, която бихме постигнали с една машина в търсенето на отговор на нашия въпрос. Изследователите се сдобиват с кръвни проби, правени преди петдесет години за изследване на стрептококова инфекция, и държани в замразено състояние оттогава. Замразените проби са събирани през периода 1948-1954 г. от повече от 9000 мъже – новобранци във военновъздушната база „Уорън“ в Уайоминг. След установяване на надеждността на замразените отдавна проби, те са ги тествали за цъолиачни маркери (антитела за трансглутаминаза и ендомизиум) и са сравнили резултатите с проби от две съвременни групи. Била е избрана една съвременна „контролна“ група от 5500 мъже с години на раждане, сходни с тези на новобранците, като вземането на проби започва през 2006 г. (средна възраст 70 години). Втора съвременна контролна група се състояла от 7200 мъже на сходна възраст (средна възраст 37 години) по време на вземането на кръв от новобранците във военновъздушните сили.

Макар и аномалните цъолиачни маркери-антитела да са били идентифицирани при 0,2 % от новобранците във военновъздушната база „Уорън“, 0,8 % от мъжете на сходна възраст и 0,9 % от съвременните младежи са имали аномални цъолиачни маркери. Това навежда на мисълта, че случаите на цъолиакия нарастват четирикратно от 1948 г. насам с остаряването им и са нараснали четирикратно при съвременните младежи. (Заболеваемостта вероятно дори е още по-висока при жените, тъй като броят на болните от цъолиакия жени е по-голям от този на мъжете с това заболяване, но всички регистрирани в оригиналното изследване новобранци са били от мъжки пол.) При новобранците с позитивни цъолиачни маркери вероятността да умрат също така е била четири пъти по-висока, обикновено от рак, в течение на петдесетте години след вземането на кръвните проби.

Назовете това антитяло

Понастоящем са широко разпространени три групи кръвни тестове за антитела за диагностициране на заболявания от цьолиакия или такива, които минимум да изразяват силна вероятност за задействане на имунна реакция спрямо глутена.

Антиглиадинови антитела. Антитялото IgA с кратък живот и по-дълготрайните антиглиадинови антитела IgG често пъти се използват за скрийнинг на хората при изследване за цьолиакия. Макар и да са широкодостъпни, при тях вероятността за диагностициране на заболяемостта при всички хора е по-ниска, защото не успяват да диагностицират от 20 % до 50 % от действителните случаи на цьолиакия.

Трансглутаминазно антитяло. Пораженията, нанасяни от глутена върху лигавицата на червата, разкриват мускулни протеини, които задействат образуването на антитела. Трансглутаминазата представлява един такъв протеин. Антитялото срещу този протеин може да се измери в кръвния поток и да се използва за измерване на текущата автоимунна реакция. В сравнение с интестиналната биопсия, тестът за наличие на антитела за трансглутаминаза идентифицира приблизително от 86 % до 89 % от случаите на цьолиакия.

Ендомиозиумно антитяло. Подобно на теста с трансглутаминазни антитела, ендомиозиумното антитяло идентифицира друг интестинален тъканен протеин, който задейства определена реакция на антитела. Внедрен през средата на 90-те години, това е най-точният тест за антитела, като идентифицира повече от 90 % от заболяванията с цьолиакия.

Ако вие вече сте се разделили с пшеницата, отбележете си, че тези тестове могат да дадат отрицателен резултат в рамките на няколко месеца и почти сигурно отрицателен или редуциран след 6 месеца. Така че, тестовете са пригодни само за хора, които понастоящем консумират пшенични продукти или само за онези, които неотдавна са спрели консумацията им. За щастие, на пазара се предлагат и няколко други теста.

HLA DQ2, HLA DQ8. Това не са антитела, а генетични маркери за човешки левкоцитни антигени или HLA, които, ако присъстват, означава, че носителят им има по-голяма вероятност да развие цьолиачна болест. Повече от 90 % от хората, страдащи от цьолиакия, диагностицирана чрез интестинална биопсия, притежават или единия, или другия от тези HLA маркери, като най-често това е DQ2.

Тук обаче се сблъскваме със следната дилема: 40 % от населението притежава само един от HLA маркерите и/или маркери за антитела, които предразполагат към цьолиакия, но въпреки това не показват никакви симптоми или други доказателства за полудяла имунна система. Все пак при тази последна група е видно, че се радва на по-добро здраве при отстраняването на пшеничния глутен от диетата. Това означава, че една много съществена част от населението потенциално е чувствително към пшеничния глутен.

Ректални предизвикателства. Това не е някакво шоу за нова телевизионна игра, а тест, който включва поместването на проба от глутен в ректума, за да се види дали ще възникне възпалителна реакция. Въпреки че е доста точен, логистичните

предизвикателства на този четиричасов тест ограничават неговата полезност.

Биопсия на тънките черва. Биопсията на тънкото черво, най-горната част на тънките черва, изпълнявана посредством ендоскоп, представлява „златният стандарт“, по който се измерват всички други тестове. Положителната страна: диагнозата може да се постави с увереност. Отрицателни страни: нужни са ендоскопия и биопсии. Повечето гастроентриолози препоръчват биопсия на тънкото черво с цел потвърждаване на диагнозата, ако присъстват такива симптоми, като хронични спазми и диария и тестовете за антитела предполагат наличието на цъолиакия. Все пак някои експерти твърдят (и аз съм съгласен с тях), че растящата надеждност на тест за наличие на антитела, такива като теста за наличие на ендомизиумни антитела, потенциално понижават нуждата от интестинална биопсия, а може би дори я правят ненужна.

Повечето експерти по цъолиакия съветват да се започне с тест за наличие на ендомизиумни и трансглутаминазни антитела, последвани от интестинална биопсия, ако тестът за наличие на антитела е положителен. В ситуация, при която симптомите показват голяма вероятност наличието на цъолиакия, но тестовете за наличие на антитела са отрицателни, е възможно да се разгледа използването на интестинална биопсия.

Здравият разум ни съветва, че ако един или повече тестове за наличие на антитела показват наличие на аномалия, но интестиналната биопсия е отрицателна за наличието на цъолиакия, тогава премахването на глутена от диетата не е необходимо. Считаю това за огромна грешка, тъй като множество от така наречените чувствителни към глутена или латентни страдащи от цъолиакия или ще развият цъолиакия след време, или ще развият някакво друго проявление на цъолиачно заболяване, от рода на неврологично увреждане или ревматоиден артрит.

Съществува и друга перспектива: ако сте привързани към идеята за премахване на пшеничните изделия от диетата си заедно с други източници на глутен такива като ръж и ечемик, тогава тестването може да се окаже ненужно. Единственият път, когато тестването представлява необходимост, е наличието на сериозни симптоми или потенциални признаци за непоносимост към пшеницата и едно наличие на документация би било полезно за елиминирането на възможността от други причини. Когато е известно, че при вас се проявяват маркери за цъолиачно заболяване, това също така може да увеличи вашата решимост да скъсате напълно и завинаги с глутена.

Запитах д-р Джоузеф Мъри, водещ изследването, дали е очаквал да открие маркираното нарастване при заболяемостта на цъолиачната болест. „Не. Първоначалното ми предположение беше, че цъолиакията е присъствала през цялото време, но ние просто не сме я забелязвали. Макар и това да беше донякъде вярно, данните ме накараха да направя следния извод: тя наистина се разраства. Други изследвания, сочещи, че цъолиакията възниква за пръв път при възрастни пациенти, подкрепят косвеното заключение, че нещо въздейства на населението при всяка възраст.

Изследване със сходна структура е било проведено от една група във Финландия, представляващо част от по-мощно усилие да се регистрират промените в здравето във времето. Близко 7200 финландски мъже и жени над 30 години предоставят кръвни проби за

цъолиачни маркери в периода от 1978 г. до 1980 г. Двайсет години по-късно, от 2000 до 2001 г., още 6700 финландски мъже и жени предоставят кръвни проби. Измерването на нивата на трансглутаминазните и ендомизалните антитела, честотата на аномалните цъолиачни маркери са нараснали от 1,05 % при предишните участници до 1,99 %, което на практика представлява удвояване.

Следователно ние разполагаме със сериозно доказателство, че очевидното нарастване в процента заболявания от цъолиакия (или в минимум имунните маркери спрямо глутена) не се дължат само на по-доброто тестване: самата болест се е разраснала с четирикратно увеличение през последните 50 години, удвоявайки се само за последните два-сет години. Нещата обаче се влошават още повече, тъй като разрастването на заболяемостта от цъолиакия успоредно бива съпроводено с увеличение на диабет тип 1, автоимунни заболявания като множествена склероза и болестта на Крон и алергиите.

Появяващите се доказателства навеждат на мисълта, че по-голямото излагане на глютен, което съществува сега при съвременната пшеница, може да представлява най-малко част от обяснението за нарасналата заболяемост от цъолиакия. В едно изследване от Холандия се сравняват трийсет и шест съвременни пшенични щама с десетте щама, представителни за пшеницата, отглеждана до преди 100 години. При търсенето на структури от глютенови протеини, причиняващи цъолиакия, изследователите са открили, че причиняващите цъолиакия глютенови протеини са били изразени с по-високи нива в съвременната пшеница, докато протеините, които не причиняват цъолиакия, са били по-слабо изразени.

Накратко, макар цъолиакията обикновено да се диагностицира при хора, оплакващи се от диария, болки в коремната област, през XXI век човек може да е дебел и да страда от запек, дори да е слаб и редовно да ходи по голяма нужда, и въпреки всичко да е болен от цъолиакия. А в днешно време вероятността човек да развие тази болест е по-голяма, отколкото е била при неговите деди и прадеди.

Ако един период от два-сет до петдесет години да изглежда дълъг по отношение на виното или полиците, това е един изключително къс период при хората, за да се променят генетично човешките същества. Синхроността на двете изследвания, хроникращи нарастващите случаи на антитела, сочещи наличие на цъолиакия, едното през 1948 г., а другото през 1978 г., също така демонстрира паралелни промени в типа на пшеницата, която сега расте в преобладаващия брой ферми по света, а именно – пшеницата джудже.

ЗОНУЛИНИ: КАК ПШЕНИЦАТА СЕ САМОПОКАНВА В КРЪВНИЯ ПОТОК

Глиадиновият протеин на пшеничния глютен, който присъства във всички форми на пшеницата от мекия „Уондър бред“ до най-грубия органичен многозърнест самун, притежава уникалната способност да прави червата ни пропускливи.

Червата не са предназначени да бъдат пропускливи. Вие вече сте наясно, че човешкият червен тракт представлява гостоприемен дом за всякакви странни неща, много

от които вие наблюдавате по време на сутрешния ритуал по ходене на голяма нужда. Удивителната трансформация на сандвича с шунка или пица с пеперони в компонентите на вашето тяло, изхвърляните остатъци, е нещо наистина впечатляващо. Процесът обаче се нуждае от много стриктно регулиране, което да позволява постъпването само на определени компоненти от външните храни и течности в кръвния поток.

Така че, какво ще се случи, ако различни отвратителни съединения по погрешка нахлуят в кръвния поток? Един от нежеланите ефекти е автоимунността – тоест, имунната реакция на тялото бива коварно и измамно задействана да атакува нормални органи, такива като тироидната жлеза или ставните тъкани. Това може да доведе до заболявания на автоимунната система, такива като тироидит на Хашимото и ревматоиден артрит.

Следователно регулирането на чревната пропускливост представлява една фундаментална функция на клетките, покриващи крехката чревна стена. Скорешни изследвания са уличили пшеничния глиадин като задействащ механизъм на чревното отделяне на един протеин с име зонулин, който представлява регулатор на чревната пропускливост. Зонулините оказват един много специфичен ефект на разграждане на плътните свързвания, които представляват нормалната защитна бариера между чревните клетки. Когато глиадинът провокира отделяне на зонулин, чревните плътни връзки биват разкъсани и нежелани протеини, като глиадин и други пшенични протеинови фракции, навлизат в кръвния поток. Задействащите имунната система лимфоцити, такива като Т-клетките, след това започват един възпалителен процес спрямо различни „селф“ (собствените) протеини, като по този начин се инициират заболявания, причинявани от пшеничния глутен и глиадин, такива като цъолиачно заболяване, тироидни смущения, ставни заболявания и астма. Глиадиновите пшенични протеини притежават способността да отключват всяка врата, което позволява на нежеланите нашественици да нахлуват в области, където нямат работа.

Извън глиадин, много малко са съединенията, които притежават такъв шперцов талант за разрушаване на чревната стена. Другите фактори, които водят до отделяне на зонулин и нарушават чревната пропускливост, включват инфекциозните агенти, причиняващи холера и дизентерия. Разликата, разбира се, е тази, че вие прихващате холера или амевна дизентерия като поглъщате замърсена от изпражнения храна или вода, докато при консумирането на пшеница, вие прихващате заболяването от няколко много красиво опаковани геврека или дяволски кексчета.

МОЖЕ БИ ЩЕ ВИ СЕ ПРИИСКА ДА ИМАТЕ ДИАРИЯ

След като научите за някои от потенциалните дълготрайни ефекти от цъолиакията, просто можете да си пожелаете някаква диария.

Традиционните представи за цъолиакията са свързани с наличието на диария: няма диария, следователно няма и цъолиакия. Кое не е вярно. Болестта цъолиакия представлява нещо повече от чревно заболяване, съпроводено от диария. Това заболяване може да се простира извън чревния тракт и да се манифестира по множество други различни начини.

Диапазонът на заболяванията, свързани с цьолиакията, е наистина удивителен – от детски диабет (тип 1) до деменция и склеродермия. Тези асоциации също така са сред най-малко разбраните. Следователно не е ясно дали предположението за чувствителност към глутен с премахването на всички глутен от храната например ще редуцира или елиминира развитието на детския диабет – една определено смразяваща перспектива. Тези заболявания от рода на цьолиакията дават положителен резултат при тестването с различни маркери за цьолиачни антитела и се причиняват от имунните и възпалителни феномени, задействани от генетичното предразположение (наличие на маркерите HLA DQ2 и HLA Q8) и излагането на въздействието на пшеничен глутен.

Един от най-тревожните аспекти на заболяванията, свързани с цьолиакията, са, че чревните симптоми на болните от цьолиакия може да не са изразени. С други думи, страдащите от цьолиакия може да имат неврологични увреждания, такива като загуба на равновесие и деменция, но въпреки това да не проявяват характерните спазми, диария и загуба на тегло. Отсъствието на явни чревни симптоми също така означава, че поставянето на правилната диагноза е нещо доста рядко.

Вместо да я наричаме цьолиачно заболяване без чревни симптоми за състоянието, по-точно би било да говорим за имуномедирана непоносимост към глутен. Тъй като обаче тези нечревни състояния на чувствителност към глутен са били за пръв път идентифицирани, защото споделят едни и същи HLA и имунни маркери с чревното цьолиачно заболяване, тенденцията е да се говори за „латентно“ цьолиачно заболяване или такова без засягане на червата. Според моето предвиждане, тъй като медицинският свят започва по-добре да разбира, че имуномедираната непоносимост към глутена е нещо много повече от самата цьолиакия, ние ще я наричаме имуномедирана непоносимост към глутена, при която заболяването от цьолиакия ще представлява един подтип.

Състоянията, свързани със заболяването от цьолиакия – тоест имуномедирана непоносимост към глутена, включват следните:

- **Dermatitis herpetiformis:** Този характерен обрив е сред по-честите прояви на заболяването от цьолиакия или имуномедирана непоносимост към глутена. *Dermatitis herpetiformis* представлява обрив с едри пъпки, придружено от сърбеж, който обикновено се получава върху лактите, коленете или гърба. Обривът изчезва с премахването на глутена от храната.

- **Чернодробни заболявания:** Чернодробните заболявания, свързани с цьолиакията, могат да приемат много форми – от леки аномалии при тествания на черния дроб до хроничен активен хепатит, първична билиарна цироза, билиарен рак. Подобно на други форми от имуномедирана непоносимост към глутена, чревните проявления и симптоми, такива като диарията, често отсъстват, въпреки факта, че черният дроб представлява част от гастроинтестиналната система.

- **Автоимунни заболявания:** Болестите, свързани с имунните атаки срещу различни органи, известни като автоимунни заболявания, се срещат по-често при хората с цьолиакия. При болните от цьолиакия съществува по-голяма вероятност да развият

ревматоиден артрит, тироидит на Хашимото, болести на съединителната тъкан, такива като лупус, астма, възпалителни чревни болести, язвен колит и болестта на Крон, също и други възпалителни и имунни разстройства. Ревматоидният артрит, който представлява един болезнен неподбиращ ставен артрит, лекуван с антивъзпалителни агенти, демонстрира подобрение и понякога напълно излекуване след премахването на глутена от диетата. Рискът от автоимунни възпалителни чревни заболявания, язвен колит и болестта на Крон е особено висок; случаите на заболявания са шейсет и осем пъти повече, сравнени с тези при хора, които не боледуват от цьолиакия.

Това цьолиакия ли е или не? Една истинска история

Нека ви разкажа за Уенди. В продължение на повече от десет години Уенди безуспешно се бори с язвения си колит. Трийсет и шест годишната гимназиална учителка и майка на три деца живее с непрекъснати спазми, диария и често кървене, като се нуждае от време на време от кръвопреливания. Били са необходими няколко колоноскопии и употребата на три предписани медикамента за справяне с болестта ѝ, включително високотоксичния метотрексат, лекарство, което също така се използва при лечение на рак и медицински аборти. Запознах се с Уенди по повод едно незначително оплакване от сърцебиене, което не се оказа сериозно и не се наложи никакво специално лечение. Все пак тя ми каза, че тъй като нямало подобрение от язвения ѝ колит при тези медикаменти, нейният гастроентролог я посъветвал да си отреже участъка от дебелото черво, съпроводен с извеждане на илеостомия. Това е един изкуствен отвор за тънкото черво (иле-ум) в коремната стена, към което се прикрепя торбичка за улавяне на непрекъснатото отделящите се изпражнения.

След като изслушах историята на заболяването ѝ, посъветвах я да пробва безглутенова диета. „Не мога да бъда сто процента сигурен дали ще има подобрение – казах ѝ аз, – но тъй като сте изправена пред резекция на дебелото черво и илеостомия, мисля че е необходимо да направите опит.“ „Но защо? – запита ме тя. – Вече съм тествана за цьолиачно заболяване и лекарят ми каза, че нямам.“ „Да, знам. Но вие няма какво да губите. Пробвайте го в продължение на четири седмици. Със сигурност ще усетите подобрение, ако има такова.“

Уенди беше скептична, но се съгласи да опита.

След три месеца се върна в кабинета ми без илеостомичната торбичка на корема си.

„Какво стана?“ – запитах я аз. „Ами, първо смъкнах 17 килограма. – Тя прокара ръка върху корема си, за да ми го покаже. – И язвеният ми колит почти изчезна. Край на спазмите или диарията. Махнах всички лекарства с изключения на моя Асакол. (Аса-кол представлява дериватив на аспирина, който често се използва за лечение на язвен колит.) Наистина се чувствам прекрасно.“

Следващата година Уенди стриктно избягва пшеницата и глутена и също така махна Асакола, без повторна проява на симптомите. Излекувана. Да, излекувана. Без диария, без кървене, без схващане, без анемия и без повече лекарства и илеостомия.

Така че, ако колитът на Уенди е дал отрицателен резултат при тестването за антитела, показващи наличието на цъолиакия – и всъщност е бил излекуван чрез премахването на пшеничния глу- тен, как би трябвало да го наречем? Трябва ли да го наречем заболяване от цъолиакия с отрицателен резултат при тестване за антитела? Непоносимост към пшеницата с негативен резултат при тестването за антитела?

Съществува много голяма опасност заболяванията като това на Уенди да се впишат „нещо като заболяване от цъолиакия“. Заради него тя без малко да изгуби дебелото си черво и през целия си останал живот да страда от здравни проблеми, свързани с резекцията на дебелото черво, да не споменаваме смущението и неудобствата, съпровождащи носенето на илеостомич- на торбичка.

Все още не е измислено точно име за обозначаване заболяванията като това на Уенди, въпреки изключително добрата реакция след елиминирането на пшеничния глютен. Преживяванията на Уенди изваждат на показ множеството неизвестни в този свят на чувствителност към пшеницата, много от които са колкото опустошителни, толкова и лесни за лечение.

• **Инсулинозависим диабет:** При децата с инсулинозависим диабет тип 1 съществува една необичайна висока вероятност от демонстриране на маркери на антитела за цъолиачното заболяване, като при тях съществува двайсет пъти по-голям риск да го развият. Не е ясно дали пшеничният глютен представлява причината за диабета, но изследователите изказват предположенията, че дадена подгрупа от диабетици тип 1 развива болестта следствие на излагането на въздействието на глютен.

• **Неврологични увреждания:** Съществуват неврологични заболявания, свързани с излагането на въздействието на глутена, които ще разгледаме в по-големи подробности по-нататък в книгата. Наблюдава се един много любопитен висок процент (50 %) от цъолиачни маркери сред хората, които иначе претърпяват необяснена загуба на равновесие и координация (атаксия) или загуба на усещане и контрол върху мускулите в краката (периферна невропатия). Съществува дори още едно заплашително заболяване, наречено глутенова енцефалопатия, характеризирано от мозъчно увреждане, съпроводено от главоболие, атаксия и деменция, което дори понякога завършва с фатален край; ядрено-магнитният резонанс на мозъка регистрира аномалии в бялото вещество.

• **Хранителни анемии.** Анемията с недостиг на желязо е необичайно висока сред болните от цъолиакия, като засяга до 69 % от тях. Недостигът на витамин В12, фолиева киселина, цинк и мастноразтворими витамини А, D, Е и К също така са често срещано явление.

Освен изброените по-горе, съществуват буквално стотици заболявания, свързани с цъолиакията и/или имуномедираната непоносимост към глутена, макар и не по-често. Документирано е, че глутеномедираните реакции засягат абсолютно всеки орган в човешкото тяло. Очи, мозък, синуси, бели дробове, кости... Който и орган да споменете, антителата за наличие на глютен вече са там.

Накратко, диапазонът от последици, свързан с консумацията на глютен, е зашеметяващо обширен. Тя може да засегне всеки орган във всяка една възраст, проявявайки се по начини, които надхвърлят броя на любовниците на Тайгър Уудс. Считането на заболяванията от цъолиакия като просто някаква диария, което често пъти се случва в много лекарски кабинети, представлява едно огромно и с потенциален фатален край свръхопростяване.

ПШЕНИЦА И БЪНДЖИ СКОКОВЕ

Консумирането на пшеницата, също както и катеренето по ледници, спускането със сноуборд по планините и скоковете с бънджи, представлява екстреман спорт. Това е единствената ширококоразпространена храна, която води със себе си голям брой смъртни случаи.

Някои храни, такива като стридите и фъстъците, притежават потенциала да провокират остри алергични реакции (обриви или анафилаксия), което може да бъде опасно при податливите пациенти и дори фатално при някои редки случаи. Пшеницата обаче представлява единствената ширококоразпространена храна, при която могат да се измерят смъртните случаи при потреблението и през годините. При един голям анализ в течение на 8 години е регистрирана 29,1 % нараснала вероятност от летален изход при хора с цъолиакия, при които тестът за наличие на антитела е бил позитивен без цъолиачно заболяване в сравнение с масовото население. Най-високата смъртност следствие излагането на въздействие на глютен е била наблюдавана във възрастовата група на двайсетгодишните и по-млади от тях, последвана от групата на възраст от двайсет до трийсет и девет години. Смъртността също така е нараснала при всички възрастови групи от 2000 година насам; смъртността при хора с позитивни антитела към пшеничния глютен, но без цъолиакия, е нараснала повече от двукратно в сравнение със смъртността през 2000 година.

Консумацията на зелен пипер не води до дълготрайна смъртност, нито тиквите, боровинките или сиренето. Само пшеницата. Като при това не е необходимо да демонстрирате симптоми на цъолиакия, за да се случи това.

И въпреки това пшеничните изделия са храната, което нашето американско министерство на земеделието ни окуражава да ядем. Лично аз не считам, че би представлявала някаква трудност за Агенцията по контрол върху храните (която сега регулира тютюневите изделия) да изисква поставяне на предупреждение върху продуктите, съдържащи пшеница, точно както изискват това за цигарите.

Само си представете:

Предупреждение на министъра на здравеопазването: Потреблението на пшеница във всичките и форми представлява сериозна заплаха за вашето здраве.

През юни 2010 година Агенцията за контрол върху хранителните и лекарствените продукти прокарва наредба, според която производителите на тютюневи изделия са

длъжни да премахнат заблуждаващите термини „леки“, „меки“ и „с ниско съдържание“ от цигарените кутии, тъй като във всяко едно отношение са също толкова вредни като всички останали цигари. Не би ли било интересно да видим и подобна наредба, която да ни информира, че пшеничните изделия са си пшенични изделия, без значение дали са пълнозърнести, многозърнести или с високо съдържание на фибри?

Нашите приятели от другата страна на Атлантическия океан публикуваха един изключителен анализ за осем милиона жители на Великобритания, като се идентифицират повече от 4700 души с цьолиакия и ги сравняват спрямо пет контролни обекта за всеки участник с цьолиакия в изследването. Всички участници след това са били наблюдавани в продължение на три и половина години за появата на различни видове рак. След периода на наблюдение участниците със заболяването цьолиакия са показали 30 % по-висока вероятност от развиване на някаква форма на рак и нещо невероятно – един от всеки трийсет и трима участници с цьолиакия развива рак въпреки относително краткия период на наблюдението. По-голямата част от случаите на ракови заболявания са представлявали злокачествени гастроинтестинални образувания.

Наблюдението на повече от 12 000 шведи, болни от цьолиакия, показва сходен 30 % по-висок риск от гастроинтестинални ракови заболявания. При голям брой участници се разкрива едно широко разнообразие на гастроинтестинални ракови заболявания, които могат да се развият, включително злокачествени лимфоми в малките черва и ракови заболявания на гърлото, хранопровода, дебелото черво, чревно-жлъчната система (чернодробните и жлъчни пътища) и панкреаса. В продължение на един период от трийсет години изследователите регистрират удвояване на смъртността в сравнение при шведите без цьолиакия.

Вие си спомняте, че „латентното“ цьолиачно заболяване означава съществуването на един или повече позитивни тестове за наличието на антитела за заболяването, но без доказателство за чревни възпаления, наблюдавани посредством ендоскопия и биопсия – това, което аз наричам имуномедирана непоносимост към глутена. Наблюденията на 29 000 души с цьолиакия за период от приблизително осем години демонстрират, че при случаите с „латентно“ цьолиачно заболяване е имало от 30 % до 49 % нараснал риск за ракови образувания с фатален край, сърдечно-съдови заболявания и заболявания на дихателните пътища. Може да е латентна, но не е мъртва. Тя е съвсем жива.

Ако заболяването от цьолиакия или имуномедирана непоносимост към глутена не бъде диагностицирано, това може да доведе до появата на не-Ходжкинова лимфома на тънките черва, заболяване, което е трудно за лечение, често завършващо със смърт. Страдащите от цьолиакия са изложени на четирийсет пъти по-висок риск от развиване на това раково заболяване, в сравнение с хората, които не страдат от цьолиакия. Рискът се връща към нормалното ниво след пет години елиминиране на глутена от диетата. Страдащите от цьолиакия, които не успяват да избегнат глутена, са заплашени от 77 пъти повишен риск за развитие на лимфома и 22 пъти повишен риск за развитие на рак в устата, гърлото и хранопровода.

Нека да си изясним: пшеничните продукти причиняват цьолиакия и/или имуномедирана непоносимост към глутена, които остават недиагностицирани при много

висок процент от хората, тъй като само 10 % от цьолиачно болните знаят, че имат тази болест. Това означава, че останалите 90 % не са наясно. Ракът не е някакъв рядък резултат. Да, наистина пшеничните продукти причиняват рак. Като ракът често възниква при тези, които изобщо не подозират.

Поне когато скачате с бърнджи от мост и увисвате на края на едно шейсетметрово въже, вие съзнавате, че вършите нещо глупаво. Но пък консумирането на „здравословни пълнозърнести изделия“?... Кой би могъл да предположи, че в този смисъл скоковете с бърнджи изглеждат като някаква забава?

НЕ ЯЖТЕ ПРИЧАСТИЯТА С НАЧЕРВЕНИ УСТНИ

Въпреки че добре познават болезнените и потенциално опасни последици от консумацията на храни с глютен, страдащите от цьолиакия полагат големи усилия да избягват пшеничните продукти, макар и на пръв поглед това да не изглежда толкова трудно. Пшеницата се е превърнала в нещо вездесъщо, като често бива прибавяна към обработваните храни, предписваните лекарства, дори и козметика. Пшеницата се е превърнала в правило, а не в изключение.

Опитайте се да изядете закуската си и ще откриете, че храните за закуска представляват пехотна мина от пшеница. Палачинки, вафли, пържени филийки, зърнени храни, английски кифлички, краваи, препечени филийки... Нещо да съм забравил? Ако търсите някакво бързо хапване, ще се видите в чудо, докато намерите нещо без пшеница в него – определено не гевреци, крекери или курабийки. Почвате да вземате някое ново лекарство и като нищо може да получите диария и спазми от съвсем микроскопичното съдържание на пшеница в една малка таблетка. Развийте опаковката на някаква дъвка и брашното, използвано да предотврати залепването на дъвката към опаковката, може да предизвика реакция. Измийте зъбите си и като нищо можете да откриете брашно в пастата за зъби. Сложете си червило и може неволно да погълнете хидролизиран пшеничен протеин, като си оближете устните, последвано от възпаление на гърлото или болки в корема. В църквата, вземането на причастие означава поглъщането на малко късче... пшенично изделие!

При някои хора микроскопичните количества пшеничен глютен, съдържащ се в няколко хлебни трохи, или съдържащ глютен крем за ръце, събран под ноктите ви, е достатъчен да предизвика диария и спазми. Ако човек прояви небрежност при избягването на глутена, това може да доведе до много сериозни дълготрайни последици, напр. лимфом на тънките черва.

Така че, страдащият от цьолиакия се превръща в някакво много досадно същество в ресторантите, бакалиците и аптеките, като му се налага непрекъснато да разпитва дали продуктите не съдържат глютен. Прекалено често продавачът, който е на минимална заплата или преумореният фармацевт нямат и най-малката представа за това. 19-годишната сервитьорка, която ви сервира патладжан с препечен хляб, обикновено не знае или въобще не я вълнува дали блюдото съдържа глютен, или не. Приятелите, съседите и семейството ви ще започнат да гледат на вас като на някакъв фанатик.

На страдащите от цьолиакия следователно им се налага непрекъснато да внимават за всичко дали не съдържа пшеница, или други източници на глютен, такива като ръж и ечемик. За съжаление на цялата общност на страдащи от цьолиакия броят на храните и продуктите, съдържащи пшеница, през последните няколко година се е увеличил – факт, който отразява липсата на разбиране за сериозността и честотата на проявяване на това заболяване и растящата популярност на „здравословните пълнозърнести храни“.

Обществото на болните от цьолиакия предлага няколко ресурса, с които помага на страдащите да се справят със ситуацията. Сайтът www.celiacsociety.com осигурява списък и начини за търсене на храни без глютен, ресторанти и производители. Фондацията за болестта цьолиакия (www.celiac.org) представлява добър ресурс за една развиваща се наука. Този процес обаче е съпроводен и от една опасност: някои организации във връзка със заболяването от цьолиакия получават приходи от промоцията на безглутенови продукти, една диета, съпроводжана от потенциална опасност, при която храната, макар и несъдържаща глютен, може да действа като празни въглехидрати. Но въпреки това обаче, голяма част от ресурсите и информацията, залагани от тези организации, може да бъде полезна. Асоциацията на болния от цьолиачна спилоза (www.csaceliacs.org), най-първичната организация, е и най-малко комерсиалната. Тя поддържа списък и организира регионални групи за поддръжка.

ЦЪОЛИАКИЯ (ЛЕКА ВЕРСИЯ)

Цьолиакията засяга само един процент от населението, но две много често срещани чревни заболявания засягат много повече хора: синдромът на раздразнените черва (IBS) и киселинният рефлукс (също така наречен reflux esophagitis), когато е документирано възпаление на хранопровода. И двете могат да представляват по-слаби форми на цьолиакия, които аз наричам „леки“.

Синдромът на раздразнените черва представлява зле разбирано заболяване, въпреки честите си проявления. Състои се от спазми, абдоминални болки и диария или редки изпражнения, редуващи се със запек, като засяга между 5 и 20 % от населението. Мислете за синдрома на раздразнените черва като за объркан чревен тракт, който следва хаотичен сценарий и значително усложнява живота ви. Обикновено се провеждат многократно диагностични ендоскопии и колоноскопии. Тъй като при страдащите от синдрома на раздразнените черва не се идентифицира видима патология, за това заболяване е обичайно да бъде отхвърлено или да се третира с антидепресанти.

Киселинният рефлукс възниква, когато стомашните киселини се връщат обратно в хранопровода, поради разхлабен гастроезофагеален сфинктер – кръгъл клапан с предназначение да задържа киселинните сокове в стомаха. Тъй като хранопроводът не притежава нужното защитно покритие срещу киселинното стомашно съдържимо, киселината в хранопровода прави същото, което прави с боята на колата ви – тя разяжда и разтваря. Киселинният рефлукс често се проявява като обикновени киселини в стомаха, съпроводжани от горчив вкус в гълтача.

Съществуват две разновидности за всяко от тези заболявания: синдром на раздразнените черва и киселинен рефлукс с позитивни или с негативни маркери за цьолиакия, респективно със или без симптоми на заболяването. При хората със синдром на раздразнените черва съществува 4 % вероятност тестването да бъде с положителен резултат за един или повече цьолиачни маркери. При хората с киселинен рефлукс съществува 10 % вероятност да покажат позитивни цьолиачни маркери.

И обратно, 55 % от страдащите от цьолиакия демонстрират симптоми, наподобяващи синдрома на раздразнените черва, а между 7 и 19 % имат киселинен рефлукс. Интересното в случая е, че 75 % от страдащите от цьолиакия получават облекчение от киселинния рефлукс след елиминиране на пшеничните продукти, докато хората без цьолиакия, които не елиминират пшеницата, почти винаги получават влошаване на състоянието след проведен курс с медикаменти, потискащи киселините, но при продължаваща консумация на глутен. Възможно ли е това да е пшеницата?

Елиминирайте пшеницата и киселинният рефлукс и симптомите на синдрома на раздразнените черва ще отзвучат. За нещастие, този ефект не е точно измерен, макар изследователите да изказват предположение колко голяма роля играе глутенът при болни без цьолиакия, но с картината на синдром на раздразнените черва или киселинен рефлукс. Аз самият лично съм ставал свидетел на пълно или частично облекчаване от симптомите на синдрома на раздразнените черва и киселинния рефлукс след премахване на глутена от диетата стотици пъти, без значение дали маркерите за цьолиакия показват аномалия.

НЕКА БОЛЕСТТА ЦЪОЛИАКИЯ ВИ ОСВОБОДИ

Болезтта цьолиакия представлява перманентно заболяване. Дори и в продължение на много години глутенът да не присъства в храната, цьолиакията или други форми на имуномедираната непоносимост към глутена се завръщат с гръм и трясък при повторно излагане на въздействието на глутена.

Тъй като податливостта към заболяването цьолиакия, поне частично, е генетично обусловено, тя не изчезва при здравословна диета, упражнения, загуба на тегло, хранителни добавки, лекарства, ежедневни клизми, лечебни камъни или извинения към тъщата. Тя остава у вас дотогава, докато сте жив и не е в състояние да обмени гени с друг организъм. С други думи, имате ли цьолиакия, тя е за цял живот.

Това означава, че дори случайното излагане на въздействието на глутена причинява здравни последици при страдащите от цьолиакия или при хората, чувствителни към глутен, дори и без незабавната поява на симптоми, като диария.

Не всичко обаче е загубено, ако имате цьолиакия. Храната ви може да бъде също толкова сладка и без пшеница, а дори още повече. Един от важните, макар и недооценявани феномени, съпровождащи елиминирането на пшенични продукти и глутена, без значение дали страдате от цьолиакия или не, е, че започвате да цените повече храната. Вие консумирате храна, защото е необходимо да се поддържате и се наслаждавате на нейния вкус и структура. Вие не сте движени от никакви скрити неконтролируеми

импулси от сорта на тези, задействани от пшеничните продукти.

Не мислете за цьолиакията като за някакво бреме. Мислете за нея като за освобождение.



Глава 7 - Нация от диабетици: пшеница и инсулинова резистентност

Аз я изритах в зъбите, пребих я и я нарекох с всякакви гадни имена.

Нека погледнем това нещо, наречено диабет, право в очите.

ПРЕЗИДЕНТ НА КЛУБА НА СУПЕНИЯ КОКАЛ

Когато бях дете и растях край езерото Хайуата, Ню Джърси, майка ми имаше навик да сочи един или друг човек и да го обявява за „президент на клуба на супения кокал“. Това е титлата, с която тя даряваше местните хора, които се мислеха за някакви едри клечки в нашето градче с население пет хиляди жители. Веднъж например съпругът на една нейна приятелка се хвалеше как можел да се справи с всички беди на страната само ако го изберели за президент – макар че той беше безработен, липсваха му два предни зъба и беше арестуван два пъти за кормуване в пияно състояние през последните две години. Оттам идеше и това мило определение на мъжа като президент на клуба на супения кокал.

Пшеницата също е водачът на една незавидна група, най-лошият въглехидрат в бандата, единственият, при който има най-голяма вероятност да ни заведе в бездната на диабета. Пшеницата е президентът на нашия малък клуб на супения кокал, вождът сред въглехидратите. Пияна, сквернословеща и мръсна, все още с тениската от миналата седмица, тя бива издигната на пиедестала със специален статус „богата на фибри“, „сложен въглехидрат“ и „здравословни зърнени храни“ от всички агенции, които раздават диетични съвети.

Поради невероятната способност на пшеницата да качва изключително високо нивата на кръвната захар, да задейства глюкозно-инсулиновия механизъм, който движи апетита, да генерира пристрастяващи мозъчноактивни екзорфини и да качва висцералната мазнина, това е единствената важна храна, която трябва да елиминирате като сериозно усилие за предотвратяване, намаляване или елиминиране на диабета. Вие можете да елиминирате орехите или пеканите, но това няма да понижи риска от диабет. Можете да елиминирате спанака или краставиците и това пак да не окаже ефект върху риска от диабет. Можете да махнете всичкото свинско или телешко от масата си и въпреки всичко това да не окаже ефект.

Но вие можете да премахнете пшеницата, което да причини един истински ефект на доминото: по-слаби повишавания на кръвната захар, без екзорфини, които провокират импулси да ядете все повече и повече, без порочния глюкозно-инсулинов цикъл на апетит. Ако го няма глюкозноинсулиновият цикъл, на практика няма какво да повишава апетита ви, с изключение на действителната физиологична нужда за подкрепа на организма, а не свръхугаждане. Свие ли се апетитът, понижава се приемането на калории, висцералните мазнини изчезват, подобрява се резистентността спрямо инсулина и нивата на кръвната

захар спадат. Диабетиците оздравяват, а тези в преддиабетно състояние могат да престанат да бъдат такива. Всички феномени, свързани с неправилния глюкозен метаболизъм, изчезват, включително високото кръвно налягане, възпалителните феномени, гликацията, малките алфа-липопротеинови частици с ниска плътност, триглицериди.

Накратко, премахнете пшеницата и така ще обърнете едно цяло съзвездие от феномени, които в противен случай биха довели до диабет с всички съпровождащи го последици за здравето, много лекарства и години, отписани от живота ви.

Само си помислете за момент: личните и обществените разходи за хората, развиващи диабет, са значителни. Средно един пациент с диабет прави разходи, възлизащи от 180 000 до 250 000 щ.д. в преки и непреки разходи за здравеопазване, ако бъде диагностициран на петдесетгодишна възраст и умре осем години по-рано, отколкото някой без диабет. Това прави цял четвърт милион долари и половината от времето, което вие прекарвате в наблюдение на процеса на израстване на децата ви, жертвани за това заболяване, причинявано в голямата си част от храна – в частност един специфичен списък от храни. Президент на този клуб на супения кокал е пшеницата.

Клиничните данни, документиращите ефекти от елиминирането на пшеницата при болните от диабет, донякъде биват замъглени чрез вкарването на пшеницата в по-голямата категория на въглехидратите. Типично, хората, които са загрижени за здравето си и следват конвенционалните диетични предписания да намалят консумацията на мазнини и да ядат повече „здравословни пълнозърнести храни“, консумират приблизително 75 % от въглехидратните си калории от пшеничните продукти. Това е повече от достатъчно да ви натовари с повишени медицински разходи за здраве и съкратен живот поради диабета. Но това също означава, че ако съборите главатаря на глутницата, глутницата ще се разпръсне.

КОГАТО ВОДАТА ИМА ВКУС НА МЕД

Пшеницата и диабетът са тясно преплетени. В много отношения историята на пшеницата представлява и историята на диабета. Има ли пшеница, има и диабет. Има ли диабет, значи има пшеница. Това е такава нерушима връзка, както между „Макдоналдс“ и хамбургерите. Едва обаче в последно време диабетът се превърна в болест не само на богатите безделници, но навлезе и във всяко ниво от обществото. Диабетът се превърна в болестта на всеки.

По време на неолита, диабетът на практика е бил непознат, когато натуфианците за пръв път са почнали да жънат дивата пшеница. Със сигурност диабетът е бил неизвестен по време на палеолитната епоха, милионите години, предшествващи селскостопанските амбиции на неолитните натуфианци. Археологическите находки и наблюденията на съвременните общества навеждат на мисълта, че хората почти никога не са развивали диабет, нито са умирали от диабетични усложнения преди пшеничните култури да бъдат превърнати в храна. Привнасянето на зърнените култури в храната на човека бива последвано от археологически доказателства за разрастващи се инфекции, костни болести, такива като остеопороза, повишена детска смъртност и понижение на продължителността на живота, също както и диабет.

Например в така наречения „Папирус на Ебер“ през 1534 г. преди Хр., открит в Града на мъртвите в Тива и отнасящ се до периода, в който египтяните са включили древната пшеница в храненето си, се описва увеличеното отделяне на урина при диабет. Диабетът при възрастните (тип 2) е бил описан от индийския лекар Сушрута през V век пр. Хр., който го нарича мадхумеха или „урина, наподобяваща мед“, което се дължало на сладкия и вкус (да, той е диагностицирал диабета, като е опитвал урината) и начинът, по който урината на диабетиците привлича мравки и мухи.

Сушрута също така провиденчески приписва диабета на затлъстяването и обездвижеността и дава съвети за лечението му с физически упражнения.

Гръцкият лекар Аретей нарича това мистериозно заболяване диабет, което означава „пръска вода като сифон“. Много столетия по-късно, друг диагностик чрез опитване на урината, д-р Томас Уилис, добавя термина *melithus*, което означава с вкус на мед. Да, пръскайки вода като сифон, която има вкус на мед.

Започнало през 20-те години на XX век, лечението на диабета прави голям скок напред с предписването на инсулин, който се оказва животоспасяващ за болните от диабет деца. Болните от диабет деца претърпяват увреждане на произвеждащите инсулин бета-клетки от панкреаса, при което се влошава способността им да произвеждат инсулин. Незабелязано кръвната глюкоза се вдига до опасни нива и действа като диуретик (причинява загуба на уринарна вода). Обмяната на веществата се влошава, тъй като глюкозата е неспособна да навлезе в клетката на тялото, поради отсъствието на инсулин. Ако не бъде предписан инсулин, възниква заболяване, наречено кетоацидоза, последвано от кома и смърт. Откритието на инсулина води до Нобеловата награда през 1923 г. за канадския лекар сър Фредерик Бантинг, последвано от ера, при която на всички диабетици, деца и възрастни започва да се предписва инсулин.

Въпреки че откритието на инсулина действително представлява животоспасяващ фактор за децата, това откритие отлага разбирането на процеса при възрастните болни от диабет за много десетилетия. След откритието на инсулина разликата между тип 1 и тип 2 остава размита. Оттук произтича изненадата през 50-те години, когато бива открито, че възрастните, болни от диабет тип 2, не изпитват липса на инсулин до настъпването на напредналите фази на заболяването. В действителност повечето възрастни болни от тип 2 притежават високи количества инсулин (няколко пъти повече от нормалното). Концепцията за инсулиновата резистентност бива открита едва през 80-те години, която обяснява причината за наличието на аномални нива на инсулин при възрастните болни.

За нещастие, откритието на резистентността към инсулина не успява да просвети медицинския свят, когато идеята от 80-те години за понижаване на мазнините и наситените мазнини в диетата довежда до един открит ловен сезон в цялата държава върху въглехидратите. В частност това довежда до представата, че „здравословните пълнозърнести храни“ биха спасили здравето на американците, за които се счита, че са застрашени от свръхконсумацията на мазнини. Това непреднамерено довежда до един трийсетгодишен експеримент върху това какво може да се случи на хората, когато понижат консумацията на мазнини, но заместват изгубените калории със „здравословни

пълнозърнести храни“, такива като пшеницата. Резултатът: увеличаване на теглото, затлъстяване, издути коремни от висцерална мазнина, хора, заболели от диабет и в преддиабетно състояние в неவிждан до този момент мащаб, който засяга еднакво и мъже, и жени, и богати и бедни, суровояди и месояди, който преминава през всички раси и възрасти, като всички пръскат вода като сифон, която има вкус на мед.

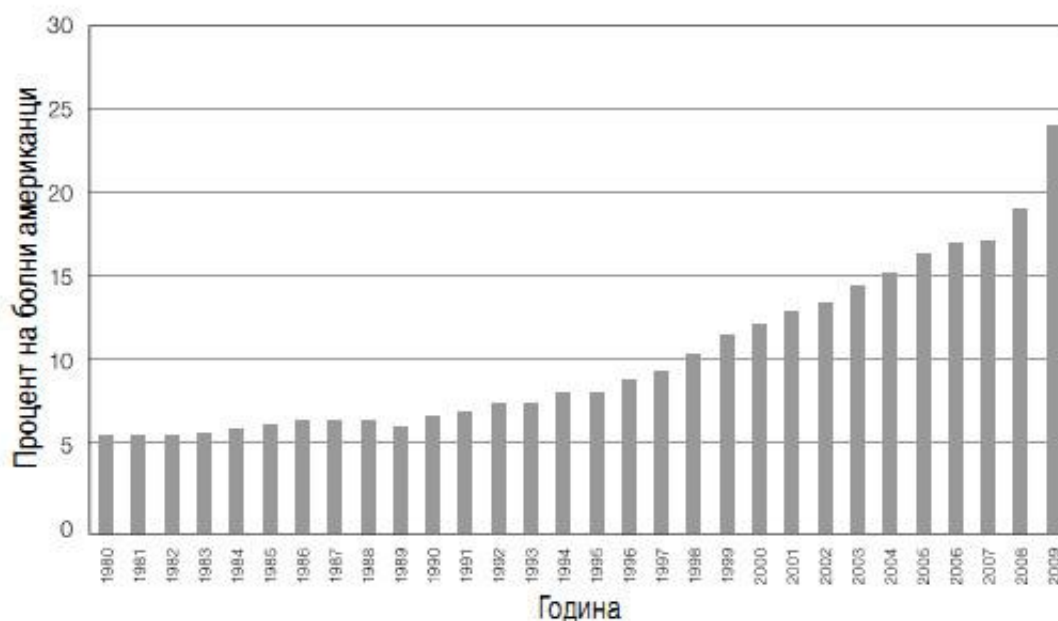
ЦЯЛА ПШЕНИЧНА НАЦИЯ

Диабетът при възрастните хора през столетията предимно е бил запазена зона за привилегировани, на които не им се е налагало да ловуват за прехраната си, да обработват или да приготвят собствената си храна. Само се опитайте да си представите крал Хенри VIII, страдащ от подагра и затлъстял, с обиколка на ханша 111 см, да се тъпче всяка нощ на банкети с марципани, самуни хляб и сладки пудинги. Едва през последната половина на XIX и в началото на XX век, когато консумацията на захароза (трапезна захар) се увеличава силно при всички социални нива, от обикновения работник и нагоре, диабетът става широко разпространен.

Следователно преходът от XIX към XX век става свидетел на нарастването на случаи от диабет, които след това се стабилизират в продължение на много години. През по-голямата част от XX век, процентът от възрастни диабетици в САЩ остава относително постоянен – докъм средата на 80-те години.

След това ситуацията рязко се влошава.

Днес диабетът представлява епидемия, толкова обичайна, както и клюките в таблоидните вестници. През 2009 г. 24 милиона американци са били болни от диабет, брой, представляващ експлозивен растеж в сравнение с периода само от няколко години преди това. Броят на американците, болни от диабет, нараства по-бързо от всяка друга болест, с изключение на затлъстяването (ако затлъстяването може да се нарече заболяване). Ако вие самият не сте диабетик, тогава сигурно имате приятели, които боледуват от тази болест, колеги, съседи, които също са диабетици. Вземайки предвид изключително високия процент на заболяемост сред по-възрастното население, вероятно вашите родители са или са били диабетици.



Процент на болни възрастни американци от диабет, 1980-2009. Краят на 80-те години бележи тенденция на рязко увеличаване, като най-драматичните пикове са през 2009 и 2010 (не са показани)

Източник: Центрове за контрол и превенция на заболяванията.

А диабетът представлява само върха на айсберга. На всеки болен от диабет съществуват трима или четирима души в преддиабетно състояние (обхващайки глюкозата при гладуване при влошено състояние, влошена поносимост към глюкозата и метаболитния синдром). В зависимост от това чия дефиниция използвате, един невероятен процент от всички американски възрастни от 22 % до 39 % се намират в преддиабетно състояние. Комбинираният общ брой на хората с диабет и в преддиабетно състояние през 2008 година е бил 81 милиона или един на всеки трима възрастни над 18 години. Това е повече от общия брой хора, възрастни и деца, болни от диабет и които не са били болни от диабет, живели на територията на САЩ през 1900 г.

Ако също така броим хората, които все още не отговарят на пълния критерий за преддиабетно състояние, но само демонстрират високи нива на кръвна захар след хранене, високи триглицериди, намалени алфа-липопротеинови частици с ниска плътност и лоша

възприемчивост спрямо инсулина (резистентност)—феномени, които все още могат да доведат до сърдечно-съдови заболявания, катаракти, бъбречни заболявания и в крайна сметка диабет – едва ли ще намерим много хора днес, които да не попадат в тази група, включително и децата.

При това заболяване същината му не е в това само да си дебел и да ти се налага да вземаш лекарства. То води след себе си сериозни усложнения, такива като бъбречна недостатъчност (40 % от всички бъбречни недостатъчности са причинени от диабет) и ампутация на крайниците (при болните от диабет се регистрират повече ампутации на крайници, отколкото при всяко друго нетравматично заболяване.) Тук говорим за изключително сериозни неща.

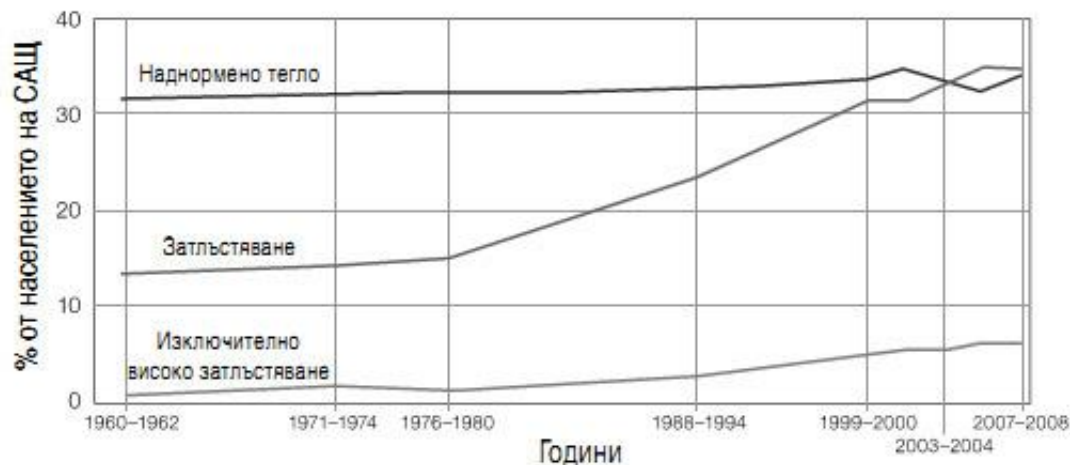
Това е един застрашителен съвременен феномен, широко разпространената демократизация на една преди това не толкова често срещана болест. Кой е най-широко разпространеният съвет за спирането и? Повече физически упражнения, по-малко бързи закуски... и яжте повече „здравословни пълнозърнести храни“.

НАПАДЕНИЕ И ПОБОЙ НА ПАНКРЕАСА

Експлозията от болни с диабет и преддиабетно състояние паралелно е съпроводена от нарастването на хората с наднормено тегло и затлъстяване.

В действителност би било по-точно да кажем, че експлозията от заболявания от диабет и хора с преддиабет в по-голямата си част е причинена от взривообразното увеличение при хората с наднормено тегло и затлъстяване, тъй като наднорменото тегло води до влошена чувствителност към инсулина и по-голяма вероятност за натрупване на излишни висцерални мазнини – фундаменталните условия, необходими за развитието на диабет. Колкото по-дебели стават американците, толкова по-голям става броят на хората, които развиват преддиабет и диабет. През 2009 година 26,7 % от възрастните американци или 75 милиона души са отговаряли на критерия за затлъстяване с индекс на телесната маса 30 или по-голям, като по-голям брой са тези с наднормено тегло (индекс на телесна маса (ИТМ) от 25 до 29,9). До този момент нито един щат не е успял да постигне, нито дори да наближи зададените 15 % за затлъстяване, поставени от министъра на здравеопазването на САЩ, в призива му за предприемане на действия за предотвратяване и намаляване на наднорменото тегло и затлъстяване. (В резултат на това канцеларията на министъра на здравеопазването непрекъснато наблюдава на това, че американците трябва да увеличат нивото си на физическа активност, да се хранят с повече храни с понижено ниво на мазнини и разбира се, да повишат консумацията на пълнозърнести храни.)

Повишаването на теглото предсказуемо се съпровожда от диабет и преддиабет, макар и точната точка за теглото, при която те почват да развиват заболяването, може да варира според отделния човек. Една жена, висока 165 см, може да развие диабет при тегло от 110 кг, докато друга със същия ръст може да демонстрира признаци на диабет при 65 кг. Тези вариации са генетично предопределени.



Тенденции при затлъстяването и наднорменото тегло при американците, период 1960-2008 г. Наднорменото тегло се дефинира като ИТМ от 25-30; ИТМ на затлъстяването > 30; ИТМ за изключително затлъстяване е > 35. Макар и процентът на американците с наднормено тегло да остава постоянен, този на гражданите със затлъстяване бележи изключително висок ръст, а тези с изключително високо затлъстяване също така се увеличават със застрашително темпо.

Източник: Центрове за контрол и превенция на заболяванията.

Икономическите разходи при такива тенденции са зашеметяващи. Повишаването на теглото означава изключително високи разходи и по отношение на разходите за здравеопазване, и при всеки човек отделно. Някои преценки показват, че в рамките на следващите двайсет години един невероятен процент от 16 % до 18 % от всички разходи по здравеопазването ще бъдат погълнати от здравословни проблеми, възникващи в резултат на наднорменото тегло: не генетични предразположения, вродени дефекти, психиатрични заболявания, изгаряния или посттравматични стресови разстройства от ужасите на войната – не, просто надбеляването. Икономическите разходи, съпровождащи затлъстяването на американците, правят сумите, отделяни за лечение на рака, да изглеждат като джудже. Повече пари ще бъдат заделени за здравословните последици от затлъстяването, отколкото за образование.

Друг фактор обаче съпровожда тенденциите при болните от диабет, тези в преддиабетно състояние и увеличаването на теглото. Вие вече се досетихте: това е консумацията на пшеничните изделия. Дали заради удобството, вкуса или в името на „здравето“, американците са се превърнали в безпомощни пшеницохолици с годишна консумация на глава от населението на пшенични продукти (бял и пшеничен хляб, и макарони), нараснало с 12 кг от 1970 г. насам. Ако консумацията на пшенични продукти в

национален мащаб бъде представена средно при всички американци – бебета, деца, тийнейджъри, възрастни и стари хора – средностатистическият американец консумира 60 кг пшенични изделия годишно. (Отбележете си, че 60 кг пшенично брашно се равнява на приблизително 200 хлебчета). Разбира се, това означава, че част от възрастните консумират много повече от това количество, тъй като никое бебе или малко дете, включени в процеса на усредняване, не изяжда 60 кг пшеница годишно.

Като казахме това, да не забравяме, че бебетата ядат пшеница, децата ядат пшеница, тийнейджърите ядат пшеница, възрастните ядат пшеница и старите хора ядат пшеница. Всяка група си има свои собствени предпочитания – бебешки храни и крекери с форма на животни, курабийки и сандвичи с фъстъчено масло, пица и бисквити Oreo, пълнозърнести пшенични макарони и пълнозърнест хляб, сухари и крекери, но – в крайна сметка – всичко е едно и също. Паралелно с повишената консумация ние също така се сблъскваме с мълчаливата замяна на пшеничните изделия от високата метър и двайсет *Triticum aestivum* с високодобивните щамове джуджета и нови глутенови структури, които до този момент не са присъствали в човешката храна.

Във физиологично отношение взаимовръзката между пшеницата и диабета е абсолютно логична. Продуктите, приготвени от пшеница, доминират в храната ни и качват нивата на кръвната захар повече от буквално всички останали храни. Това изстрелва показателите от рода на HbA1c (което отразява усреднената глюкоза, предшестващо кръвната глюкоза с шейсет до деветдесет дни). Цикълът глюкоза – инсулин, който достига високи нива няколко пъти всеки ден, води до увеличаване на висцералната мазнина. Висцералната мазнина – тестеният корем – е тясно свързан с резистентността спрямо инсулина, която на свой ред води до още по-високи нива на глюкоза и инсулин.

Началната фаза на нарастване на висцералната мазнина и диабета се съпровожда от 50-процентно увеличение на панкреасните бета-клетки, които отговарят за производството на инсулин, една физиологична адаптация, която има за цел да отговори на огромните нужди на едно тяло, развило резистентност към инсулина. Но адаптацията посредством бета клетките си има своите граници.

Високите нива на кръвна захар като онези, които възникват след хапването на една хубава кифличка с боровинков мармалад, докато пътувате с колата до работата си, предизвиква феномена „глюкотоксичност“ действителното увреждане на панкреатичните бета-клетки, произвеждащи инсулин, следствие на високите нива на кръвната захар. Колкото е по-висока кръвната захар, толкова е по-силно увреждането на бета-клетките. Ефектът нараства непрекъснато и започва при нива на глюкозата от 5,55 mmol/l, стойност, която повечето лекари наричат нормална. След консумирането на две филии бял пшеничен хляб с бяло месо от пуйка с ниско съдържание на мазнини, типичната кръвна глюкоза ще бъде от 7,77 до 10 mmol/l при възрастен, който не страда от диабет – повече от достатъчно да умори няколко ценни бета-клетки, които никога не се възстановяват.

Вашите бедни уязвими панкреатични бета-клетки също така биват увреждани от процеса на липотоксичност, който представлява загуба на бета-клетки, дължаща се на нарасналите триглицериди и мастни киселини, като тези, развивани при многократно поглъщане на въглехидрати. Спомнете си, че една диета, претеглена по отношение на

въглехидратите, води до увеличени алфа-липопротеинови частици с много ниска плътност и триглицериди, които остават постоянни и в двата периода – след храна и между отделните хранения, състояния, които още повече усилват липотоксичното увреждане на панкреатичните бета-клетки.

Увреждането на панкреаса допълнително се влошава от възпалителни феномени, такива като оксидативно увреждане, лептин, различни интерлевкини и туморен некрозисен фактор, всички които възникват в резултат на възпалението в областта на натрупване на висцералните мазнини, като всички те са характерни за преддиабетните и диабетните състояния.

С течение на времето и непрекъснато повтарящите се захарни удари от глюкотоксичност, липотоксичност и възпалително разрушение бета-клетките веждат и умират, при което броят им постепенно намалява до под 50 % от нормалния начален брой. Това е моментът, в който диабетът става необратим.

Накратко, въглехидратите, особено тези като пшеничните продукти, които увеличават най-драматично кръвната захар и инсулина, задействат една серия от метаболитни феномени, които в крайна сметка довеждат до необратима загуба на способността на панкреаса да произвежда инсулин: диабет.

ДА ВОЮВАМЕ С ВЪХЛЕХИДРАТИТЕ С ВЪГЛЕХИДРАТИ?

Закуската на човек от палеолита или неолита се е състояла от уловена риба, влечуги, птици или друг дивеч (не винаги сготвени), листа, корени, дребни безкостилкови плодове или насекоми. Днес с много по-голяма вероятност ще представлява една купа от зърнени готови закуски, състоящи се от пшенично брашно, нишесте, овес, глюкозо-фруктозен сироп. Разбира се, тази храна няма да бъде наречена „пшенично брашно, нишесте, овес, захарен сироп с високо съдържание на фруктоза и захароза“, а с нещо далеч по-привлекателно от рода на „хрупкави здравословни клъстерчета“ или „плодови хрупкави кубчета“. Могат да бъдат вафли и палачинки с кленов сироп или препечена английска кифла, намазана с конфитюр или ръжен кравай с нискомаслено крема сирене. При повечето американци активното угаждане с въглехидрати започва рано сутрин и продължава през целия ден.

Изобщо не трябва да бъдем шокирани, че след като животът ни не изисква почти никакви физически усилия (кога за последен път ви се наложи да дерете животно, да го кълцате, да цепите дърва за зимата или да перете превръзката си около слабите в реката на ръка?) бързото разпространение на готови храни, заради удобството и угаждането, ще доведат до още повече блести.

Никой не развива диабет от тъпчене с прекалено много месо от диво прасе, което той е уловил, от див чесън и диви безкостилкови плодове или прекалено много омлет със зеленчуци, прекалено много съомга, прекалено много борш, нарязани чушки и сос от краставици. Но изключително много хора развиват диабет поради прекаляване с кифли, кроасани, пици, паста, готови храни за закуска, палачинки, вафли, гевреци, крекери, торти

и кексчета, понички и пайове.

Както вече обсъждахме, храните, които увеличават кръвната захар, причиняват и диабет. Логическата верига е проста: въглехидратите провокират отделяне на инсулин от панкреаса, което е причина за увеличаване на висцералната мазнина; висцералната мазнина на свой ред води до инсулинова резистентност и възпаление. Високите нива на кръвната захар, триглицеридите и мастните киселини увреждат панкреаса. След високо и продължително натоварване панкреасът почва да боледува от глюкотоксичността, липотоксичността и възпалението, като клетките му просто „прегарят“. Това води до инсулинов дефицит или недостиг на инсулин и увеличаване на кръвната захар (равно на диабет).

Схемата на лечение на болните от диабет отразява това развитие на процеса. Медикаменти от рода на пиоглитазона (Актос), чието предназначение е да понижава резистентността към инсулина, се предписват в началната фаза на диабета. Медикаментът метформин, който също се предписва в началната фаза, понижава отделянето на глюкоза от черния дроб. След като панкреасът бъде изтощен в резултат от глюкотоксичността, липотоксичността и възпалителните процеси, той вече не е в състояние да произвежда инсулин и се предписват инсулинови инжекции.

Част от стандартното правило за профилактика и лечение на диабета е да се ограничи консумацията на въглехидрати, защото заболяването се дължи до голяма степен именно на тяхното вредно действие.

Преди години използвах диетата, предписвана от Асоциацията на американските диабетолози (ААД). Спазвайки съвета на ААД относно приемането на въглехидрати, аз ставах свидетел на парадоксални резултати от страна на пациентите – те качваха теглото! Това веднага влошава контрола върху кръвната глюкоза и повишава нуждата от медикаменти, които ускоряват развитието на диабетични усложнения (бъбречна недостатъчност и невропатия). Също както Игнац Земелвайс сведе практически до нула случаите на родилна треска в практиката си, само като почна да си мие ръцете, и игнорирането на диетоложките съвети на специалистите от ААД и съкращаването на консумацията на въглехидрати доведе до подобрен контрол върху кръвната захар, понижен HbA1c, рязко сваляне на теглото и силно подобрене на метаболитния хаос на диабета, проявяващ се под формата на високо кръвно налягане и високи триглицериди.

ААД съветва диабетиците да понижат общото потребление на мазнини, да ограничат до минимум наситените мазнини и да включват от 45 до 60 грама въглехидрати – за предпочитане „здравословни пълнозърнести храни“ при всяко хранене. Това прави от 135 до 180 грама чисти въглехидрати дневно, без да са включени бързите закуски. По същество това е отричаща мазнините и съсредоточена около въглехидратите диета с 55 до 65 % калории от въглехидрати. Ако ми се наложи да обобща диетичните възгледи на ААД накратко, ще звучи така: давайте, яжте захар и храни, които увеличават кръвната глюкоза, като същевременно приемате редовно медикаменти, за да компенсирате разрушителния им ефект.

Но макар и принципът „да гасим огън чрез огън“ да върши работа при

селскостопанските вредители и пасивно-агресивните съседи, вие не можете да се измъкнете от натрупания върху кредитната карта дълг чрез още повече разходи – така че не можете да се спасите от диабета, като повишите потреблението от въглехидрати.

ААД оказва силно влияние върху изработването на националните директиви по отношение на храненето. Когато някой човек бъде диагностициран с диабет, бива изпращан при специалист по диабет или медицинска сестра, които му дават съвет и го обучават на основните диетични принципи на ААД. Ако даден пациент постъпи в болница и има диабет, лекарят му предписва „диетата на ААД“. Такива диетични „напътствия“ в действителност могат да бъдат превърнати в „закон“ за здравеопазването. Аз съм ставал свидетел на умни сестри и консултанти по диабет, които след като разберат, че въглехидратите причиняват диабет, зарязват съветите на специалистите от ААД и съветват пациентите да прекратят консумацията на въглехидрати. Тъй като такъв съвет буквално означава удряне на плесник на асоциацията, медицинската върхушка демонстрира своята мощ, като изхвърля от работа тези непокорни служители.

Никога не подценявайте възгледите за конвенционалното, особено в медицината.

Списъкът на храните, препоръчвани от ААД, включва:

- пълнозърнести хлябове, такива само от пшеница или ръж
- пълнозърнести зърнени закуски с високо съдържание на фибри
- приготвени зърнени закуски като овесена каша, едро овесено брашно, пшеничен крем или качамак
- ориз, макаронени изделия, тортили
- готвен фасул и грах, такива като шарен боб или шарен грах
- картофи, зелен грах, царевица, ирландски фасул, сладки картофи, зимна пулпа
- нискомаслени крекери и чипс, гевреци и пуканки без мазнина

Накратко – яжте пшеница и пак пшеница, царевица, ориз и пшеница.

Който и диабетик да питате за ефектите при този диетичен подход, той ще ви каже, че всяка една от тези храни увеличава нивото на кръвната захар в порядъка от 11,1 до 16,65 mmol/d или още повече. Според съветите на диабетолозите от американската асоциация това си е повече от добре... Само дето не бива да забравяте да следите постоянно нивото на кръвната си захар и да говорите с лекаря си за регулиранията на инсулина или медикацията.

Допринася ли диетата на диабетолозите от американската асоциация за излекуването на диабета? Съществува неоснователният пазарен лозунг, за да полагаме усилия за излекуването. Но има ли въобще някаква реална информация за едно излекуване,

поне?

Ако трябва да бъда честен към тези хора, ще кажа, че не вярвам, че повечето от тях, членуващи в Американската асоциация на диабетолозите, да са зли хора; в действителност много от тях са се посветили в подпомагане на усилията за откриване на лечение на детския диабет.

Аз обаче си мисля, че те са били заблудени от досадната грешка с диетата от храни с ниско съдържание на мазнини, която заблуди цялата държава.

И до ден-днешен продължава да царува идеята за лекуване на диабета чрез повишаване на консумацията на храни, които със сигурност водят до диабет и след това да регулират възникналия хаос в кръвната захар чрез предписване на медикаменти.

Сбогом пшеница, сбогом диабет

Морийн, която е 63-годишна майка на три пораснали деца и баба на пет внучета, дойде в кабинета ми за съвет относно програмата ѝ за предотвратяване на сърдечно-съдови заболявания. Тя беше претърпяла две катеризации и поставени три стента през последните две години, въпреки че е взимала лекарство статин, което понижава холестерола.

Лабораторното изследване включвало липопротеинов анализ, който в допълнение към ниския добър холестерол от 1,01 mmol/l и високи триглицериди от 2,633 mmol/l откривал много висок процент на алфа-липопротеинови частици с ниска плътност; 85 % от всички алфа-липопротеинови частици с ниска плътност на Морийн били класифицирани като малки – една много сериозна аномалия.

Две години по-рано Морийн също така била диагностицирана с диабет, който за пръв път бил открит по време на една от хоспитализациите ѝ. Получавала съвети върху ограниченията при двете „здравословни“ диети за сърцето от Американската асоциация на кардиолозите и диабетолозите. Първото ѝ запознатство с диабетичната медикация бил метформинът. Въпреки това обаче, няколко месеца по-късно ѝ се наложило да поиска добавяне на един, после на още един медикамент (като най-последният медикамент представлявал инжекция 2 пъти дневно), за да поддържат кръвната ѝ захар в желания диапазон. В последно време лекарят на Морийн започнал да ѝ намеква за вероятността да започне да си бие инсулин.

Тъй като дребните алфа-липопротеинови частици с ниска плътност, заедно с ниския HDL и високите триглицериди, са тясно свързани с диабета, аз посъветвах Морийн за начина, по който да прилага диетата, за да коригира целия спектър от аномалии. Крайъгълният камък на диетата се състои само от две думи: премахнете пшеницата.

Поради сериозното ѝ положение с дребните алфа-липопротеинови частици с ниска плътност и диабета, аз също така я помолих да ограничи още повече и другите въглехидрати, особено нишестето и захарите, също овесените ядки, бобовите растения, оризът, картофите. (Това силно ограничение не е необходимо при повечето хора.)

В рамките на първите три месеца от началото на диетата ѝ Морийн свали 13 кг от първоначалното си тегло от 112 кг. Това ранно понижение на теглото ѝ позволи да спре тези двукратни ежедневни инжекции. След още три месеца и още 7 свалени килограма Морийн съкрати медикацията си до първоначалния метформин.

След една година Морийн беше свалила общо 23 кг, като кан- тарчето ѝ показваше тегло от 91 кг за пръв път през последните 20 години от живота ѝ. Тъй като стойностите на кръвната глюкоза на Морийн се запазваха устойчиво под 100 mg/dl, аз я посъветвах да спре и метформина. Тя поддържаше диетата си, като постепенно сваляше от теглото. Поддържаше стойности на кръвната глюкоза в диапазона на здравите хора, които не боледуват от диабет.

След една година и 23 кг по-малко Морийн се сбогува с диабета. По същество тя е излекувана, стига само да не се върне към старите си навици, които включват консумацията на големи количества „здравословни пълнозърнести храни“.

Ние обаче разполагаме с предимството, разбира се, да се учим от грешките и сме в състояние да следим ефектите на тази гигантска диетична глупост подобно на лош филм на видеоманетофона. Нека пуснем пак отначало това треперещо и износено филмово изображение: махнете въглехидратите, особено тези от „здравословните пълнозърнести храни“ и целият куп от съвременни болести ще изчезне.

ДОБРЕ ПОЗНАТОТО СТАРО НОВО

През V век пр. Хр. индийският лекар Сушрута предписва упражнения на своите пациенти, страдащи от затлъстяване, съпроводено от диабет, в момент, когато колегите му търсят знамения от природата или положенията на звездите, за да диагностицират болестите на пациентите си. Френският лекар Аполинер Бошар от XIX век забелязал, че съдържанието на захар в урината на пациентите намалява силно по време на 4-месечната обсада на Париж от пруската армия през 1870 година, когато имало голям недостиг на храна, особено хляб; след преминаването на обсадата той се поучил от случая и съветвал пациентите си да понижат консумацията на хляб и други храни със съдържание на скорбяла и да постят периодично, за да лекуват диабета си, въпреки практиката на другите лекари, които препоръчвали повишено потребление на храни със скорбяла.

В началото на XX век авторитетните „Принципи и практики на медицината“ с автор д-р Уилям Ослър, един изтъкнат медицински възпитател, който е сред четиримата основатели на болницата „Джон Хопкинс“, препоръчва диета за диабетици с 2 % съдържание на въглехидрати. В публикацията си от 1922 г. д-р Фредерик Бантинг описва първоначалния си опит при инжектиране на панкреасен екстракт на деца, болни от диабет, когато забелязва, че болничната диета, използвана за подпомагане контрола на глюкозата в урината, представлявала строго ограничение на въглехидратите до 10 грама дневно.

Може да се окаже невъзможно предугаждането на лечение, базирано на примитивни методи, като наблюдаване дали мухите се събират около урината, методи,

провеждани без съвременни техники от рода на тестване за кръвна глюкоза и хемоглобин A1c. Ако такива методи на тестове са били налични по онова време, аз вярвам, че непременно биха се появили резултати за подобро състояние на диабетите. Нашето време с лозунгите „намалете мазнините, яжте повече пълнозърнести храни“ ни кара да забравим уроците, научени от такива внимателни наблюдатели като Ослър и Бантинг. Подобно на много уроци, идеята за ограничаване на въглехидратите при лечение на диабетици е урок, който се налага да бъде заучаван отново.

Аз наистина виждам светлина в дъното на тунела. Концепцията, че диабетът трябва да се разглежда като заболяване с непоносимост към въглехидратите, вече има почва сред медицинските среди.

Мнението, че диабетът представлява страничен продукт на непоносимост към въглехидратите, активно бива налагано от гласовити лекари и изследователи като д-р Ерик Уестман от Дюкския университет; д-р Мери Вернън, бивш медицински директор на програмата за контрол върху теглото в университета в Канзас, последният президент на Американското дружество на бариатрични лекари и плодовит изследовател д-р Джеф Волек от университета в Кънектикът. Докторите Уестман и Вернън съобщават например, че обикновено им се налага да намаляват дозата на инсулина 50 % първия ден, когато даденият пациент започне да намалява въглехидратите, за да избегне прекалено ниската кръвна захар. Д-р Волек и екипът му демонстрират многократно при хора и при животни, че рязкото понижение на консумацията на въглехидрати възвръща към нормално състояние резистентността към инсулина, колебанията на кръвната захар след хранене и висцералната мазнина.

Няколко изследвания, проведени през последното десетилетие, демонстрират, че намалената консумация на въглехидрати води до понижаване на теглото и подобряване на кръвнозахарното ниво при диабетици. Едно от тези изследвания споменава за случай, при който въглехидратите са ограничени до 30 грама дневно и това довело до понижаване на теглото с 5 кг и на HbA1c (отразява средната кръвна глюкоза по време на предшестващите 60 до 90 дни) от 7,4 до 6,6 % в течение на една година. Едно изследване на диабетици със затлъстяване в университета „Темпъл“ показва, че понижението на въглехидратите до 21 грама дневно води до средно понижение с 1,6 кг тегло за 2 седмици, заедно с понижение на HbA1c от 7,3 до 6,8 % и 75 % подобрене на реакциите спрямо инсулина.

Д-р Уестман успешно е потвърдил онова, което много от нас са научили по време на клиничната си практика: буквалното премахване на въглехидратите, включително и „доминиращите“ въглехидрати на „здравословните“ диети – пшеницата, не само подобрява контрола върху кръвната захар, но може и да премахне изцяло нуждата от инсулин и диабетични медикаменти при възрастните болни от диабет тип 2, което по същество е излекуване.

При едно от последните изследвания на Уестман, 84 пациенти с диабет и затлъстяване следват стриктна диета с ниско съдържание на въглехидрати – никаква пшеница, нишесте, захари, картофи, ориз или плодове, понижавайки консумацията на въглехидрати до 20 грама дневно (подобно на практиките на докторите Ослър и Бантинг от

началото на XX век). След шест месеца обиколката на кръста (която представлява репрезентативно изследване на висцералната мазнина) била намаляла с 13 см, триглицеридите – със 0,791 mmol/l, теглото – с 11 кг, а HbA1c бил спаднал от 8,8 до 7,3 %. 95 % от участниците в изследването успели да намалят противодиабетните медикаменти, като 25 % изобщо спряли медикацията, в това число и инсулина.

С други думи храненето, съгласно протокола на д-р Уестман, а не медикаментите, излекувало 25 % от участниците, които престанали да бъдат диабетици, или най-малкото контролът върху кръвната захар се подобрил достатъчно, за да могат пациентите да продължат лечението само с диета. Останалата част, макар и все още диабетици, са се радвали на по-добър контрол върху кръвната захар и понижена нужда от инсулин и други медикаменти.

Съвременните изследвания не дават доказателство за тази концепция: понижаването на консумираните въглехидрати подобрява поведението на кръвната захар, като с това понижава и тенденцията за диабет. Ако това предписание се спазва стриктно, възможно е елиминиране на противодиабетичните медикаменти за период не по-голям от 6 месеца. В някои случаи считам, че мога да нарека това излекуване, стига само излишните въглехидрати да не се намъкнат обратно в диетата. Нека повторя: ако има останали достатъчно здрави панкреатични бета-клетки, които не са били напълно съсипани от хронично високата кръвна захар, уврежданията в мастната обмяна и възпалението, при някои пациенти напълно е възможно, ако не и при повечето, пациентите с преддиабетно състояние и диабетиците да бъдат излекувани от състоянието си, нещо, което буквално никога не се случва при конвенционалните диети с ниско съдържание на мазнини като онези, препоръчвани от ААД.

Пшеницата и детския диабет (тип 1)

Преди откриването на инсулина, детският диабет или тип 1 винаги е бил с фатален край в рамките само на няколко месеца от началото на заболяването. Откриването на инсулина от д-р Фредерик Бантинг представлявало наистина научен пробив с историческо значение. Защо обаче децата изобщо развиват диабет?

Антителата спрямо инсулина, бета-клетките и другите „собствени“ протеини водят до автоимунното разрушение на панкреаса. Децата с диабет също така развиват антитела към другите органи на тялото. Едно изследване разкрива, че 24 % от децата с диабет са имали повишени нива от „автоантитела“, т.е. антитела срещу „собствените“ протеини в сравнение с 6 % при децата без диабет.

Заболеваемостта от така наречения „възрастен“ диабет тип 2 нараства при децата поради повишено тегло, затлъстяване, обездвижване – същите причини, които водят до това шеметно увеличение сред възрастните. Също така обаче нараства заболеваемостта от тип 1. Националните институти по здравеопазване и центровете по контрол и превенцията на заболяванията спонсорират съвместно проучването за диабет в младежка възраст, което демонстрира, че в периода от 1978 до 2004 г. случаите от заболявания от новия диагностициран тип 1 нарастват с 2,7 % годишно. Най-бързата скорост на нарастване се

наблюдава при децата под 4-годишна възраст. Регистрите на заболяванията за интервала между 1990 и 1999 г. в Европа, Азия и Южна Америка показват сходно увеличение.

Защо нарастват случаите на заболявания от диабет тип 1? Съществува вероятност нашите деца да са изложени на въздействието на някакъв фактор. При тези деца нещо задейства крупна аномална имунна реакция. Някои научни авторитети предполагат, че това е някаква плъзнала инфекция, която предизвиква процеса, докато други сочат към фактори, демаскиращи проявленията на автоимунните реакции при генетично податливи пациенти.

Възможно ли е това да е пшеницата?

Промените в генетиката в пшеницата от 1960 г. насам, такива като щамовете с висок добив на пшеница тип „джудже“, е възможно да са причината за увеличаването на заболяемостта от диабет тип 1. Появата му съвпада с нарастването на заболяването от цьолиакия и други болести.

Ние твърдо заявяваме нашето мнение: при децата с цьолиакия съществува 10 пъти по-голяма вероятност да развият диабет тип 1; при децата с диабет тип 1 съществува от 10 до 20 пъти по-голяма вероятност да имат антитела спрямо пшеницата и/или да имат цьолиакия. Двете заболявания споделят сходни съдби с далеч по-голяма вероятност, отколкото случайността би могла да обясни.

Близките взаимоотношения между диабет тип 1 и цьолиакията също така нараства с времето. Макар и някои болни от диабет деца да демонстрират доказателства за наличие на цьолиакия при първото диагностициране на диабета им, при следващите години още повече ще демонстрират признаци за цьолиакия.

Един мъчителен въпрос: възможно ли е чрез елиминирането на пшеницата още след момента на раждане да се избегне развитието на диабет тип 1? Изследванията при мишки, генетично податливи на диабет тип 1, демонстрират, че елиминирането на пшеничния глютен понижава развитието на диабет от 64 % до 15 % и предотвратява характерните чревни увреждания, съпровождащи цьолиакията. Това изследване не е било провеждано при малки или по-големи деца, така че този съдбоносен въпрос следователно остава без отговор.

Макар и да не споделям много аспекти от политиката на ААД, по един пункт ние имаме съгласие: диагностицираните с диабет тип 1 деца трябва да се тестват и за цьолиакия. Аз бих добавил, че те трябва да се тестват повторно на всеки няколко години, за да се определи дали заболяването цьолиакия се развива по-късно в детството или дори в зряла възраст. Макар и никоя официална агенция да не го съобщава, аз не вярвам, че ще бъде преувеличено да предположа, че родителите на деца с диабет трябва сериозно да се замислят за елиминирането на пшеничния глютен от диетата на децата си, заедно с всички други източници на глютен.

Трябва ли семействата с диабет тип 1 при един или повече членове на семейството да избягват продуктите още при раждането на децата, за да избегнат задействането на

автоимунния ефект, който води до това заболяване, траещо цял живот, с име диабет тип 1? Никой не го знае със сигурност, но това е въпрос, който наистина се нуждае от отговор. Нарастващият брой случаи на това заболяване ще усложнява още повече проблема през идните години.

Това също така навежда на мисълта, че по-скоро предотвратяването на диабета, а не спирането и обръщането на състоянието може да се постигне с по-малко интензивни диетични усилия. А в края на краищата, някои източници на въглехидрати, такива като боровинки, малини, праскови и сладки картофи, осигуряват важни хранителни вещества и не увеличават кръвната глюкоза до същата степен, която постигат по-гадните въглехидрати. (Вие знаете за какво говоря.)

Така че какво ще стане, ако ние следваме дадена програма, която не е толкова точна като изследването на Уестман за „излекуването на диабета“, но просто елиминираме най-въздесъщата, доминираща диетата и повишаваща нивата на кръвната захар храна? Съгласно моя опит вие ще смъкнете нивата на кръвната си захар и HbA1c, ще свалите висцералната мазнина (тестения корем) и няма да вземете участие в тази национална епидемия от затлъстяване, преддиабетно състояние и диабет. Това би смъкнало мащабите на диабета до нивата отпреди 1985 година, би възстановило размерите и ръстовете на дрехите и панталоните от 50-те, дори би ви позволило да седите удобно на седалката в самолета между други хора с нормално тегло.

„АКО ОБВИНЕНИЕТО НЕ ИЗДЪРЖИ, ТРЯБВА ДА ОПРАВДАЕТЕ ВИНОВНИЯ“

Случаят с вината на пшеницата, която причинява затлъстяване и диабет, ми напомня за делото на О. Джей Симпсън: доказателства, намерени на сцената на престъплението, подозрително поведение на обвиняемия, окървавена ръкавица, доказваща връзката на убиеца с жертвата, мотив, възможност..., но оправдан посредством хитри юридически трикове.

Пшеницата изглежда затънала до гушата по всички пунктове при причиняване на диабет: тя увеличава кръвната захар повече от почти всички останали храни, с което се осигурява широко поле за дейност на глюкотоксичността, липотоксичността и възпаленията; тя води до натрупване на висцерална мазнина; съществува изключително висока корелация с тенденцията за качване на тегло и затлъстяване през изминалите трийсет години – и въпреки всичко, тя е оправдана по всички престъпления от „скипа на мечтите“ в Центъра за изучаване на хранене и стареене, Асоциацията на американските диабетолози, Асоциацията на американските диетолози и т.н., които са единодушни, че пшеницата трябва да се консумира в големи количества. Мисля, че дори и Джони Кохран не би изиграл по-добре този номер.

Можете ли да произнесете „неправилно проведен съдебен процес“?

В съда на човешкото здраве обаче вие разполагате с възможността да поправите сторените грешки, като произнесете присъдата на виновната страна и сложите забрана

върху използването на пшеница при храненето си.



рН

Глава 8 - Спад в киселинността: пшеницата – големият нарушител на

Човешкото тяло представлява един съд със здраво контролирано рН. Само се отклонете нагоре или надолу от нормалната стойност на рН (7,4) само с 0,5 и вие сте... труп.

Киселинно-основното състояние на нашето тяло се регулира и поддържа фино много по-строго, отколкото федералният резерв регулира лихвеното скonto. Например остриите бактериални инфекции могат да бъдат смъртоносни, тъй като инфекцията увеличава киселинните странични продукти, които превишават способността на организма да неутрализира това киселинно бреме. По подобен начин бъбречната недостатъчност води до здравословни усложнения поради влошената възможност на бъбреците да извеждат от тялото страничните киселинни продукти.

В ежедневието ни животът стойността на рН в тялото е постоянна – 7,4 благодарение на съществуващите сложни системи за контрол. Страничните продукти от метаболизма, такива като млечната киселина, представляват киселини. Киселините смъкват стойността на рН, което задейства една паническа реакция от тялото с цел да компенсира това явление. Тялото реагира, като изтегля материал от всички налични алкални източници, от бикарбоната в кръвния поток до алкалните калциеви соли, такива като калциев карбонат и калциевия фосфат в костите. Тъй като поддържането на нормално рН е от съдбоносно значение, тялото ще жертва здравето на костите, за да поддържа стабилно рН. В тази крупна система на задаване на приоритети, което представлява нашето тяло, нашите кости ще се превърнат в каша, преди рН да е в състояние да се отклони от нужната стойност. Когато бъде постигнат един нетен алкален баланс, от това на костите и ставите ще им бъде добре.

Макар и крайните отклонения на рН и в едната, и в другата посока да са опасни, тялото ни се чувства по-добре при едно слабо отклонение към алкална среда. То е слабо изразимо и не се отразява в кръвното рН, но става очевидно при използването на такива методи, като измерването на киселинните и алкалните продукти в урината.

Киселините, които въздействат върху рН на тялото, могат също така да се промъкнат и през диетата. Съществуват очевидни диетични източници на киселина, такива като газираните води, съдържащи въглекисел газ. Някои газирани напитки като кока-кола съдържат също така и фосфорна киселина. Изключително силните киселинни въздействия на газираните напитки подлагат на изключително силно напрежение капацитета на тялото ви за неутрализиране на киселините. Непрекъснатото изтегляне на калция от костите например е свързано с петкратно увеличение на фрактурите при момичетата от средните училища, които консумират най-много газирани напитки.

Някои специални храни обаче не са толкова видими източници на киселини в тази

стриктно контролирана рН среда. Тялото трябва да предприеме някаква „буферна“ реакция, за да неутрализира киселината без значение на нейния източник. Съставът от храни на диетата определя дали крайният ефект е отклонение към киселинност или отклонение към алкалност.

Протеините от животински продукти представляват главното киселиногенериращо предизвикателство в човешката храна. Меса като пилешкото, печеното свинско и сандвичите с печено говеждо следователно представляват основен източник на киселина в една средностатистическа американска диета. Киселините, произлизащи от месата, такива като пикочна киселина и сярна киселина (същата като онази в акумулатора на колата ви и при киселинните дъждове), се налага да бъдат буферирани от тялото. Ферментираният продукт от млечните жлези на кравите (сиренето) представлява друга група храни с висока киселинност, особено нискомаслените високобелтъчни сирена. Всяка храна, получена от животински източници, генерира присъствие на киселина, без значение дали храната е прясна, ферментирала, рядко срещана, добре приготвена, със или без специален сос.

Все пак животинските продукти може да не се окажат толкова опасни за баланса на рН, както изглежда на пръв поглед. Скорошни изследвания твърдят, че богатите на протеин меса притежават други ефекти, които частично неутрализират киселинния товар. Животинският протеин оказва заякчаващо действие въздейства посредством стимулация на хормоналния инсулиноподобен фактор на растежа (IGF-1), който регулира растежа на костите и тяхната минерализация. („Инсулиноподобен“ се отнася за неговото сходство от структура като инсулина, но без подобно сходство на въздействие.) Крайният ефект на белтъците, произхождащи от животински продукти, въпреки техните киселиногенериращи свойства, представлява увеличаване на костната здравина. Децата, възрастните и старите хора, които увеличават приемането на белтък от месо, повишават съдържанието на калций в костите и подобряват индекса на костната плътност.

Зеленчуците и плодовете представляват доминиращите алкални храни в диетата. Буквално всички храни от тази група по рафтовете в хладилника изместват рН в алкална посока. От кейл (вид зеле) до колраби (зелен алабаш) честата консумация на зеленчуци неутрализира киселинното бреме, произлизащо от животинските продукти.

ТРОШАЧ НА КОСТИ

Хранителните режими на традиционните общества, които почиват върху ловуване, събиране на диви плодове и зеленчуци и консумиране на сравнително неутралните ядки и корени, представляват като краен ефект, хранене с алкална храна. Разбира се, целта на ловуващите и събиращите диви растения не е било регулацията на рН, а избягването на стрелите на някой нашественик или ужасите на гангрена. Така че вероятно киселинно-алкалната регулация не е играела главна роля за здравето и продължителността живота на примитивните хора, които рядко са преживявали над 35 години. Въпреки това обаче, хранителните навици на нашите предшественици са биохимичната основа на съвременната адаптация на човечеството към неговото хранене.

Преди около 10 000 години алакалният рН баланс в храната се измества в

киселинна посока поради навлизането на зърнените култури и особено на основната сред тях – пшеницата. Съвременната човешка храна, изобилстваща със „здравословните пълнозърнести храни“, но бедна откъм зеленчуци и плодове, е висококиселинна и предизвиква опасно за клетките състояние – ацидоза. С течение на годините ацидозата оказва своето неблагоприятно въздействие и върху костите.

Подобно на Федералния резерв, костите от черепа до опашната кост служат за хранилище, но не на пари, а на калциеви соли. Калцият, подобен на този в скалите и черупките на молюските, поддържа костите твърди и здрави. Калциевите соли в костите се намират в динамично равновесие с минералите в кръвта и тъканите и осигуряват готов източник на алкализиращ материал за справяне с киселинното предизвикателство. Подобно на парите обаче, този запас не е безкраен.

Макар и да прекарваме първите си 18 години в растеж и изграждане на костната система, през останалата част от живота си ние я рушим. Процесът се регулира от телесното рН. Хроничната мека метаболитна ацидоза в резултат от храненето ни се влошава със стареенето: започва през младежките години и продължава до осмото десетилетие от живота ни. Киселинното рН извлича калциевия карбонат и калциевия фосфат от костната система, за да поддържа телесното рН около 7,4. Киселинната среда също така стимулира костнорезорбиращите клетки в костите, известни като остеокласти, да работят още по-активно и разтваряйки костната тъкан, да извличат от костите ценния калций.

Проблемът се появява, когато по навик включвате киселини в храната си, като след това неизбежно извличате калциевите запаси за неутрализиране на тези киселини. Макар и костите да съдържат голям запас от калций, той не е безкраен. В крайна сметка, те обедняват откъм калций и настъпва мека деминерализация – остеопения, силна деминерализация – остеопороза, крехкост на костите, и възникват фрактури. (Крехкостта на костите и остеопорозата обикновено вървят заедно, тъй като костната плътност и мускулната маса си взаимодействат успоредно.) Лошото е там, че вземането на калциеви добавки е точно толкова ефективно за възстановяването на съдържанието на калций в костите ви, колкото и хаотичното нахвърляне на няколко торби цимент и тухли в задния ви двор.

В крайна сметка една наситена изключително с киселини диета ще доведе до костни фрактури. Един впечатляващ анализ на световното разпространение на фрактурите на бедрената кост демонстрира стряскаща взаимовръзка: колкото е по-високо съотношението на поемания белтък от растения спрямо белтъка от животински продукти, толкова по-малко фрактури на бедрената кост възникват. Мащабът на различие е значителен. Докато съотношението 1:1 от приеманите растителни спрямо животински протеини или по-малко от него е било свързано с 200 фрактури на бедрена кост при 100 000 население, съотношението на приеманите растителни протеини и такива от животински произход между 2:1 и 5:1 демонстрира по-малко от 10 бедрени фрактури на 100 000 население – което представлява понижение, надхвърлящо 95 %. (При максималното приемане на растителен протеин, случаите на фрактура на бедрена кост на практика са изчезнали.)

Фрактурите, произтичащи от остеопороза, не са просто счупвания на костите, породени от падане по стълбите. Те също така могат да представляват и вертебрални фрактури от просто кихане, фрактура на бедрото от спъване в бордюра на тротоара, фрактура на китката, получена при натискане на някаква дръжка.

Следователно схемите на съвременното хранене пораждаат хронична ацидоза, която на свой ред води до остеопороза, чупливост на костите и фрактури. На 50-годишна възраст 53,2 % от жените ги очаква вероятна фрактура, както и при 20,7 % от мъжете. Сравнете това с 10 % риск от рак на гърдата при 50-годишна жена и 2,6 % риск от рак на матката.

До неотдавна остеопорозата беше считана главно за заболяване, специфично за жените в менопауза, загубили костносъхраняващите ефекти на естрогена. Сега обаче става ясно, че понижаването на костната плътност започва години преди настъпването на менопаузата. В едно изследване на остеопорозата на канадския мултицентър (с 9400 участници) жените започнали да демонстрират понижаване на костната плътност в тазобедрената става, прешлените и дългата бедрена кост на 25-годишна възраст, със стръмно спадане, водещо до ускорена загуба на 40 години; мъжете демонстрират един не толкова изявен спад в началото на 40-те. На 70 години и нагоре се проявява нова фаза на ускорена костна загуба и при мъжете, и при жените. На 80-годишна възраст 97 % от жените страдат от остеопороза.

Така че дори и младежките години не ви гарантират защита срещу костна загуба. В действителност загубата на костна здравина е нещо закономерно при стареенето ни, което основно се дължи на хроничната слабоинтензивна ацидоза, която ние си създаваме чрез храненето.

КАКВО ОБЩО ИМАТ КИСЕЛИННИТЕ ДЪЖДОВЕ, АВТОМОБИЛНИТЕ АКУМУЛАТОРИ И ПШЕНИЦАТА?

За разлика от всички други храни, получавани от растения, единствено зърнените култури генерират киселинни странични продукти. Тъй като според проучванията пшеницата представлява най-широкоразпространената зърнена култура в храната на повечето хора, тя допринася значително за киселинното бреме при една месна диета.

Пшеницата е сред най-мощните източници на сярна киселина, като отделя повече сярна киселина на грам, отколкото което и да е месо. (Пшеницата отстъпва единствено и само на овеса в количествено отношение на произвеждана сярна киселина.) Сярната киселина представлява една опасна субстанция. Капнете си няколко капки върху ръката и тя ще причини жестоко изгаряне. Попадне ли в очите ви, ще ослепеете. (Идете и прочетете предупрежденията, които са написани с едри букви върху лепенката на автомобилния ви акумулатор.) Сярната киселина при киселинните дъждове разяжда каменните монументи, убива дърветата и растенията и нарушава репродуктивното поведение на морските животни. Без съмнение сярната киселина, произвеждана при консумация на пшеница, е разреждана. Но дори и със своите нищожни количества в разрежданата си форма, тя представлява една изключително мощна киселина, която бързо преодолява неутрализиращите ефекти на алкалните основи.

Зърнените култури, такива като пшеницата, отговарят за 38 % от киселинния товар при средностатистическия американец, което е повече от достатъчно да наклони баланса в посока към киселинния диапазон. Дори и при диети, в които калориите от продукти с животински произход са ограничени до 35 %, добавянето на пшенични продукти измества диетата от нетно-алкална към силно нетно-киселинна.

Един от начините за измерване на предизвиканата от киселините загуба на калций от костите е измерването на калция в урината. Едно изследване на университета в Торонто проучва ефекта от нарастващата консумация на съдържащия се в хляба глютен върху нивото на загуба на калций в урината. Повишеното приемане на глютен повишава загубата на калция чрез урината с едни невероятни 63 % заедно с увеличаването на маркерите за костна резорбция – т.е. кръвни маркери, обозначаващи отслабването на костта, което води до костни заболявания като остеопороза.

Така че, какво става, когато консумирате значително количество месни продукти, но не успявате да балансирате киселинния товар с обилно количество алкални растителни продукти, като спанак, зеле и зелени чушки? Възниква тежка киселинна метаболитна ситуация. Какво става, ако киселините, възникващи от консумацията на месо, не бъдат контрабалансираны чрез алкални растения и рН се наклони още повече към киселинния диапазон чрез консумирането на зърнени продукти, като пшеница? Тогава вече ситуацията става наистина опасна. При този случай диетата рязко се измества в посока на богата на киселини.

Резултатът: хронично киселинно бреме и натоварване, което ерозира костната здравина.

ПШЕНИЦАТА, ПЕРУКАТА И ЕДИН АВТОМОБИЛ С ГЮРУК

Спомняте ли си Йотси? Той беше тиролският замръзнал човек, намерен погребан и мумифициран сред ледниците на италианските Алпи, съхранен от момента на смъртта му преди повече от 5000 години, приблизително 3300 г. пр. Хр. Макар и в стомашночревния тракт на Йотси да са били намерени останки от безквасен хляб от еднозърнест лимец, по-голямата част от съдържанието е представлявало месо и растения. Йотси е живял и умира 4700 години след като хората започват да включват зърнените култури, като устойчивия на студове лимец в храната си, но пшеницата остава относително дребна част от храната в културата на планинската среда, която той обитава. През по-голямата част от годината той се е занимавал главно с лов и събиране на диви растения. В действителност той вероятно е ловувал с лъка си, когато е посрещнал насилствената смърт от ръката на друг ловец и събирач на диви растения.

Богатата на месо храна на ловците и събирачите на диви растения, такива като Йотси, са създавали едно значително киселинно натоварване. Следователно по-голямата консумация на месо при Йотси в сравнение с повечето съвременни хора (от 35 % до 55 % от калориите са набавяни от продукти с животински произход) означава повече по-големи обеми сярна и други органични киселини.

Въпреки относително високата консумация на продукти от животински произход, изобилието от растения, които не са със зърнена природа, храните на тези племена от ловци и събирачи на диви растения са осигурявали големи количества алкализирани калиеви соли, такива като калиев цитрат и калиев ацетат, които са балансирани киселинното натоварване. Алкалният характер на примитивните диети е бил от 6 до 9 пъти по-голям от този на съвременните диети поради високото съдържание на растителна храна. Това е довело до алкално рН на урината от 7,5 до 9 % в сравнение с типичния съвременен киселинен диапазон от 4,4 до 7,0 %.

В един момент обаче пшеницата и другите зърнени култури стъпват на сцената и изместват баланса назад към киселинната част, процес, съпроводен от загуба на калций в костите. Относително скромната консумация на лимецова пшеница при Йотси вероятно е означавало, че храната му е оставала чисто алкална през по-голямата част от годината. Като контраст на това в нашия съвременен свят на изобилието, с неограничени запаси от евтини храни със съдържание на пшеница, предлагащи се на всеки ъгъл и на всяка маса, киселинното натоварване измества равновесието силно към нетната киселинност.

Ако пшеницата и другите зърнени култури са отговорни за изместването на рН баланса към киселинната част на диапазона, какво ще стане, ако само премахнете пшеницата от съвременната храна и заместите изгубените калории с други растителни храни, такива като зеленчуци, плодове, бобови растения и ядки? Балансът се връща обратно в алкалния диапазон, което отговаря на стойностите на рН при начина на живот при ловците събирачи.

Следователно пшеницата представлява големия разрушител. Това е лекомислената приятелка на мъжа в кризисната средна възраст, която разрушава щастливото и задружно до този момент семейство. Пшеницата измества диетата, при която е имало надежди да бъде в нетно-алкалния към нетно-киселинния диапазон, с което води до непрекъснато извличане на калций от костите.

Конвенционалните решения за киселинната диета от „здравословни пълнозърнести храни“ и нейните причиняващи остеопороза ефекти са предписване на лекарства, такива като Fosamax и Boniva, агенти, за които се твърди, че понижавали риска от остеопорозни фрактури, особено тази на тазобедрената става. Пазарът на лекарства за остеопорозата вече е надвишил 10 милиарда годишно, сериозни пари дори за преситените стандарти на фармацевтичната индустрия.

Веднъж след като пшеницата стъпи на сцената, добавяйки своите специфични разрушителни за здравето ефекти, тя бива прегърната от USDA, с което се осигуряват нови и изобилни възможности за печалба за големите фармацевтични компании.

ДВЕТЕ ПШЕНИЧНИ ТАЗОБЕДРЕНИ СТАВИ СА СЛЕДСТВИЕ ОТ ТЕСТЕНИЯ КОРЕМ

Забелязали ли сте, че хората с тестен корем почти винаги страдат и от артрит на

една или повече стави? Ако не сте, забележете колко пъти някой, който пазарува и бута количката, също така куца или потръпва от болка в тазобедрената става, коляното или гърба.

Остеоартритът е най-често срещаната форма на артрит в света, по-честа от ревматоидния артрит, подагра или всяко друго сродно състояние. Само през 2010 година 773 000 американци са били оперирани с поставяне на метална колянна и тазобедрена става вследствие на загуба на хрущял, предхождано от болезнено триене на костите една в друга.

Това е много сериозен проблем. Повече от 46 милиона души, или един на всеки седем американци, е с диагностициран остеоартрит. Много повече куцукат наоколо, без да имат официална диагноза.

Обичайният начин на мислене в течение на годините е бил, че разпространеният артрит на тазобедрените стави и коленете представлява резултат от прекалено силно износване – подобно на ефекта на огромен километраж върху гумите на автомобил. Нека вземем жена с тегло 50 кг: има вероятност коленете и тазобедрените стави да изкарат цял живот. Да вземем друг пример с жена 100 кг: коленете и тазобедрените стави са изключително натоварени и се износват. Наднорменото тегло на която и да е част на тялото – задник, корем, гръден кош, крака, ръце – води до механично натоварване на ставите.

Оказва се обаче, че нещата са по-сложни. Същото онова възпаление, произлизащо от висцералната мазнина на тестения корем и водещо до диабет, сърдечно-съдови заболявания и рак, причинява и възпаление на ставите. Тъканните хормони на възпалението³ (туморният некрозис фактор алфа, интерлевкините и лептинът) възпаляват и ерозират и ставната тъкан. Особено лептинът проявява преки разрушителни ефекти върху ставите: колкото е по-голяма степента на наднорменото тегло (тоест по-висок ИТМ), толкова по-голямо е количеството на лептина в ставната течност и съответно толкова по-голямо е увреждането на хрущяла и ставата. Нивото на лептина в ставите съответства точно на нивото му в кръвта.

Следователно рискът от артрит е по-голям в случаите с изразена висцерална мазнина поради тестения корем, което е видно по трикратно по-голямата вероятност от смяна на колялната и тазобедрената става при хора с по-голяма обиколка на кръста. Това също така обяснява защо ставите на ръцете и пръстите, които не носят бремето на излишното тегло или затлъстяването, също се възпаляват и страдат от артрит.

Редуцирането на телесното тегло, а оттам и понижаването на висцералната мазнина, оказват по-благоприятен ефект върху артритите, отколкото би могло да се очаква. В едно изследване на участници със затлъстяване и остеоартрит е било наблюдавано 10 % подобрене на симптомите и ставните функции при всеки 1 % понижение на телесната мазнина.

Преобладаващите случаи на артрит в средна и напреднала възраст, както и обичайните изображения на хора, разтриващи болните си ръце и крака, водят до заблудата,

че артритът е неизбежен спътник на стареенето – също като смъртта, данъците и хемороидите. Това не е вярно. Ставите наистина разполагат с потенциала да ни служат в продължение на осемте или повече десетилетия на нашия живот... Освен ако ние не ги съсипем с непрекъснати оскърбления, като наднормена киселинност и възпалителни молекули, като лептин, произхождащи от клетките на висцералната мазнина.

Съществува още един феномен, допълващ пораженията, нанасяни от пшеничните продукти върху ставите в течение на годините: гликацията. Вие си спомняте, че пшеничните продукти повишават кръвната захар повече от почти всички други храни, т.е. кръвната глюкоза. Колкото повече пшенични продукти консумирате, толкова повече и по-често се повишава кръвната глюкоза и толкова повече гликация възниква. Гликирането представлява необратима модификация на белтъците в кръвния серум и телесните тъкани, включително ставите – колене, тазобедрени стави, ръце.

Мъж прохожда след премахване на пшеницата от храната си

Джейсън е 26-годишен програмист: умен и мигновено схваща всяка идея. Той дойде в кабинета ми, придружен от младата си съпруга, защото се нуждаеше от помощ просто да “оздравее”.

Когато ми каза, че като дете е претърпял сложна операция по отстраняване на вроден дефект на сърцето, аз бързо го прекъснах.

– О-оо, Джейсън. Според мен си сбъркал лекаря. Аз не съм специалист в тази област.

– Да, знам. Просто се нуждая от помощта ви, за да подобря здравето си. Казаха ми, че е възможно да се нуждая от сърдечна трансплантация. Никога не ми стига въздухът и ми се е налагало да постъпвам в болница, за да лекуват сърдечната ми недостатъчност. Бих искал да разбера дали можете да направите нещо и да избегна сърдечната трансплантация, или ако ми се наложи все пак, да ми помогнете след това да подобря здравето си.

Реших, че това е разумен аргумент и посочих на Джейсън да легне върху кушетката. – Окей. Разбрах. Нека да ви преслушам.

Джейсън бавно се изправи от стола с видимо страдалческо изражение и съвсем бавно се насочи към кушетката, явно изпитвайки болка.

– Какво не е наред? – запитах аз.

Джейсън зае мястото си върху кушетката и въздъхна. – Всичко ме боли.

Джейсън се върна в кабинета ми 3 месеца по-късно. Това, което силно ме изненада, беше начина как влезе бодро в стаята, без дори следа от ставни болки.

Подобренията, които той беше изпитал, се бяха оказали дълбоки и почти незабавни. “Само след 5 дни не изпитвах вече никаква болка. Не можех да повярвам, че е възможно – реших, че просто е някакво съвпадение. Така че изядох един сандвич. Само след 5 минути изпитах почти същата болка като преди. Сега вече си научих урока.”

Онова, което ме впечатли още повече, беше, че при първия преглед потвърдих факта: Джейсън наистина бе страдал от лека форма на сърдечна недостатъчност. При това посещение нямаше и следа от сърдечната му недостатъчност. Освен изчезването на ставните болки той също така сподели с мен, че и дишането му се е подобрило до точката, при която може да прави джогинг на къси разстояния и дори да играе лека форма на баскетбол, неща, които не бе правил в продължение на години. Сега започнахме да намаляваме медикаментите, които вземаше за сърдечната недостатъчност.

Очевидно аз вярвам силно в здравословния живот без пшенични продукти. Когато обаче стана свидетел на такива драматични подобрения, както при случая с Джейсън, продължавам да настръхвам при мисълта, че през цялото това време е съществувало едно толкова просто решение на проблемите, които буквално бяха превърнали един млад мъж в инвалид.

Хрущялът в ставите е уникално податлив на гликиране, тъй като хрущялните клетки са изключително дълготрайни и не могат да се възпроизвеждат. Веднъж след като бъдат разрушени, те повече не се възстановяват. Същите хрущялни клетки, които се намират в коляното на 25-годишна възраст, ще си бъдат там (ние се надяваме), когато станем на 80 години; следователно тези клетки са податливи на всички биохимични сътресения в живота, включително авантюрите на кръвната захар. Ако хрущялните белтъци колаген и агрекан са изложени на увреждащия ефект на високата кръвна захар, те губят качествата си и се втвърдяват. Увреждането в резултат на гликирането е с кумулативен ефект, хрущялите стават крехки и нееластични и в крайна сметка се разрушават. Отличителните белези на артрит са възпаление на ставите, болка и разрушение.

Така че високата кръвна захар, която стимулира нарастването на тестения корем, съвместно с възпалителната активност в клетките на висцералната мазнина и гликирането на хрущяла, води до разрушаване на костната и хрущялната тъкан в ставите. С течение на годините това води до познатата болка и отичане на тазобедрените стави, коленете и ръцете.

Тази багета може да има съвсем невинен вид, но оказва много по-жесток ефект върху ставите, отколкото можете дори да си представите.

КОРЕМНИЯТ ПОЯС Е СВЪРЗАН С ТАЗОБЕДРЕНИТЕ СТАВИ

Хората с цъолиакия могат да ни предават уроци за ефекта на пшеничните продукти върху костите и ставите.

Остеопенията и остеопорозата са често срещано явление при хора с цъолиакия и

могат да присъстват без значение дали има, или няма чревни симптоми, които засягат до 70 % от хората с цъолиачни антитела. Тъй като остеопорозата е толкова често срещана сред страдащите от цъолиакия, някои изследователи твърдят, че всеки страдащ от остеопороза трябва да преминава и изследване за цъолиакия. Едно изследване в ортопедичната клиника към Вашингтонския университет открива недиагностицирана цъолиакия при 3,4 % от участниците с остеопороза в сравнение с 0,2 % участници без остеопороза. Елиминирането на глутена от участниците с остеопороза и цъолиакия бързо подобрява показателя на костната плътност без използване на медикаменти за остеопороза.

Причините за ниската костна плътност включват влошеното усвояване на хранителните вещества, особено витамин D и калций, и повишеното възпаление, което задейства отделянето на костнодеминерализираща цитокинеза, такава като интерлевкения. Така че елиминирането на пшеницата от храната едновременно понижава възпалението и подпомага по-доброто усвояване на хранителните вещества.

Тежкият характер на ефектите от отслабването на костите се илюстрира от ужасяващи истории като тази за една жена, която получила десет фрактури на гръбначния стълб и крайниците в продължение на 21 години, започвайки от 51-годишна възраст, като всичките възникнали без видима причина. След като накрая вече станала инвалид, тя най-после била диагностицирана, че страда от цъолиакия. В сравнение с хората без цъолиакия, страдащите от нея са подложени на трикратно по-висок риск от фрактури.

Трънливият проблем при индивиди с позитивен тест за антитела за глиадин без чревни симптоми също така се отнася и за остеопорозата. При едно изследване 12 % от хората с остеопороза са дали положителен резултат при тестване за глиадинови антитела, но не са показали никакви симптоми на цъолиакия, т.е. непоносимост към пшенични продукти или „замаскирано“ цъолиачно заболяване.

Пшеницата може да предизвика възпалителните заболявания на костите извън остеопорозата и фрактурите. При хората с ревматоиден артрит – обездвижващ и болезнен артрит, който деформира ставите на ръцете, коленете, лактите, тазобедрените стави и раменете на пациентите, може да съществува паралелно и чувствителността към пшеницата. Едно изследване на участници с ревматоиден артрит, никой от които не е страдал от цъолиакия и поставени на вегетарианска диета с храни без глутен, е показало подобрения на артрит при 40 % от участниците, също и понижени нива на антитела за глиадин. Вероятно е малко пресилено да приемем, че пшеничният глутен е бил първоначалната предизвикваща причина за артрита, но той може да окаже възпалителни ефекти по един силно увеличен начин при стави, които са станали податливи вследствие на други заболявания, такива като ревматоиден артрит.

Според моя опит и наблюдения артритът, който не е съпровождан от цъолиачни антитела, често пъти реагира положително след елиминирането на пшеницата от храната. Някои от най-драматичните обрати, на които някога съм ставал свидетел, са били свързани с получаването на облекчение от непоносими болки в ставите. Тъй като антителата при конвенционалната цъолиакия не успяват да бъдат идентифицирани при повечето от тези хора, до този момент това е било трудно да се измери и потвърди, извън субективното подобрене, за което съобщават хората. Това обаче може да се окаже показателно при

феномените, при които се очаква най-голямо подобрене при болните от артрит.

Дали извънредно високият риск от остеопороза и възпалителни ставни заболявания при хора с цьолиакия представлява *агравация* на ситуацията, в която се намират хората, консумиращи пшенични продукти без цьолиакия или антитела за глютен? Подозирам, че отговорът е положителен, тъй като пшеницата оказва преки и индиректни ефекти върху костите и ставите при всеки човек, който консумира пшенични продукти, като е още по-силно изразена при хората с положителен резултат на теста за цьолиакия или глютен.

Какво би станало, ако вместо да изберете подмяна на тазобедрената или колянната става на 62-годишна възраст, вие решите да премахнете пшеничните продукти от храната си?

Обширните здравословни ефекти на нарушения киселинно-основен баланс едва сега започват да бъдат правилно оценявани. Всеки човек, преминал някакъв базов курс по химия, разбира, че рН представлява един мощен фактор, който определя начина на протичащите химични реакции. Една малка промяна в рН може да окаже изключително голямо въздействие върху равновесието на дадена реакция. Същото важи и за човешкото тяло.

„Здравословните пълнозърнени храни“, такива като пшеницата, са причината за по-голямата част на силнокиселинната природа на съвременното хранене. Освен във връзка с костната здравина, напоследък се появяват наблюдения, които навеждат на мисълта, че изработването на дадена диета, в която основно място заемат алкалните храни, притежава потенциала да понижава свързаното със стареенето отслабване на мускулите, камъните в бъбреците, чувствителното към солта високо кръвно налягане, безплодието и бъбречната недостатъчност.

Премахнете пшеницата и ще усетите понижение на ставните възпаления и по-малко „друсания“ с кръвната захар, които гликират хрущяла и изместват равновесието на рН към алкалния диапазон. Със сигурност е по-добре, отколкото да вземате болкоуспокояващи.

3 Хормоните, които провокират възпаление. – Б. ред.



Глава 9 - Катаракти, бръчки и гръдна кифоза: пшеницата и процесът на стареене

Тайната да останем продължително време млади е да живеем честно, да ядем бавно и да лъжем за възрастта си.

Люсил Бол

На виното и сиренето може да им е изгодно да стареят, но при хората стареенето може да доведе до всякакви неща – от благородните лъжи до желанието за радикална пластична хирургия.

Какво означава човек да остарява?

Въпреки че множество хора се опитват да опишат специфичните характеристики на стареенето, ние бихме се съгласили, че подобно на порнографията я разпознаваме, когато я видим.

Скоростта на стареене се проявява индивидуално при всеки отделен случай. Всеки от нас познава мъж или жена, да кажем на 65-годишна възраст, които въпреки всичко изглеждат на 45 – поддържат младежка гъвкавост на тялото и психическа устойчивост, по-малко бръчки, прав гръбнак и по-гъста коса. Повечето от нас познават хора, които показват точно противоположния случай – изглеждат по-стари от годините си. Биологичната възраст не винаги съответства на хронологичната.

Но въпреки всичко стареенето е един неизбежен процес. Всички стареем. Никой не може да го избегне – макар че ние всички напредваме с различно темпо. И макар че хронологическата възраст може да се установи точно просто само като погледнем акта за раждане, точното определение на биологичната възраст е нещо съвсем различно. Как можете да оцените до каква степен тялото е съхранило младежката си форма или обратно, се е предало на повяхването на старостта?

Да кажем, че се срещнете с някаква жена за пръв път. Когато я запитате на колко е години, тя ви отвърща, че е на двапет и пет. Вие обаче умножавате по 2 това число, защото тя има дълбоки бръчки около очите, старчески петна върху опакото на ръцете си и лек тремор при движението на ръцете си. Горната част на гърба и е изпъчена напред (оттам произлиза и термина „гръдна кифоза“), косата и е сива и оредяла. Тя изглежда готова за старчески дом и явно не в разцвета на младостта си. И въпреки това тя настойчиво го твърди. Тя няма акт за раждане или някакъв друг официален документ за възрастта си, но настоява, че е на двапет и пет – дори е татуирала инициалите на новия си приятел върху китката си.

Можете ли да докажете, че греша?

Това не е толкова лесно. Ако тя беше дърво, бихте могли да я срежете и да изброите концентричните пръстени.

При хората, разбира се, няма пръстени или крайни точки на рогата, които да предоставят точен и обективен биологичен маркер за възрастта, който би доказал, че тази жена е наистина на седемдесет и няколко години, а не на двайсет и пет, без значение дали е татуирана или не.

Никой до този момент не е идентифицирал никакъв виден маркер за възрастта, който да позволява точното определяне на възрастта на новата ви приятелка или приятел. Не че някой не е опитвал. Геронтолозите отдавна търсят такива биологични показатели, които да бъдат проследявани, маркиращи по една година за всяка хронологична година от живота. До този момент са идентифицирани груби начини за измерване на възрастта, които включват показатели от рода на максималното поемане на кислород, количеството кислород, погълнат по време на упражнение при нива на почти пълно изтощение; максималния сърдечен пулс по време на контролирано упражнение; скоростта на артериалната импулс вълна, продължителността, нужна за едно пулсово колебание на кръвното налягане да премине дължината на една артерия, феномен, отразяващ артериалната гъвкавост. Всички тези показатели бележат спад с течение на времето, но никой от тях не дава точна корелация за възрастта.

Дали не би било още по-интересно, ако геронтолозите открият някакъв начин ние сами да си измерваме биологичната възраст? Така например вие можете да знаете, когато сте на 55, че посредством упражнения и здравословно хранене биологичната ви възраст е 65 години. Или че 20 години пушене, пиене и пържени картофи са ви превърнали в биологичен 67-годишен старец и е крайно време да въведете в ред здравословните си навици. Макар и да съществуват сложни схеми за тестване, претендиращи да осигуряват такова точно измерване на възрастта, не съществува нито един прост тест, който ние сами да си правим, и който да казва със сигурност колко точно биологичната ви възраст отговаря на хронологичната.

Геронтолозите усърдно търсят някакъв полезен маркер за точно определяне на възрастта, защото, за да могат да манипулират процеса на стареене, на тях им е необходим параметърът, който може да се измерва точно, за да го следят. Изследванията, свързани със забавяне процеса на стареене, не могат да разчитат просто на някакъв прост оглед. Необходимо е да има някакъв обективен биологичен показател, който да може да се следи във времето.

Разбира се, съществуват голям брой различаващи се, макар и някои да ги наричат взаимнодопълващи се, теории за старенето, за това точно кой биологичен маркер може да осигури най-доброто измерване на биологичното стареене. Някои геронтолози считат, че оксидативните поражения представляват основния процес, предопределящ стареенето, и че определен възрастов маркер трябва да включва и показател за натрупваните оксидативни поражения. Други предлагат теорията, че в клетката се събират различни отпадъци поради неправилен генетичен код, което води до стареене; следователно за

точното определяне на биологичната възраст ще е необходима и възрастта на клетъчните замърсявания. Въпреки това други считат, че стареенето е генетично препрограмирано и е неизбежно, предопределяно от програмирана последователност от изчезващи хормони и други физиологични феномени.

Повечето геронтолози считат, че не съществува еднаединствена теория, която да обяснява всички различни наблюдения на процеса на стареене, от гъвкавите, изпълнени с бодрост и претенции за знаене на всичко тийнейджърски години, чак до скованите стави, умората и постоянното забравяне на всичко на осмото десетилетие. Нито пък биологичната възраст може да бъде определена с абсолютна точност само чрез един показател. Според тях проявите на човешкото стареене могат да се обяснят само чрез работата на повече от един процес.

Ние можем да добием по-добра представа за процеса на стареене, ако сме в състояние да наблюдаваме ефектите от ускореното стареене. Не е нужно да гледаме който и да е експериментален модел върху мишки, за да наблюдаваме толкова бързо стареене; необходимо е само да следим хората с диабет. Диабетиците представляват буквално едно доказателство за ускорено стареене, съпроводено с всички феномени на този процес, които напредват по-бързо и се случват преждевременно с живота – сърдечни заболявания, сърдечен удар, високо кръвно налягане, бъбречна недостатъчност, остеопороза, артрит, рак. При болните от диабет изследванията свързват високата кръвна глюкоза от вида, случващ се след консумация на въглехидрати, която ускорява прехода ви към инвалидна количка в специализирано болнично заведение.

НЯМА МЯСТО ЗА СТАРЧЕТА, ДЪЛГИ ГОДИНИ ЯЛИ ХЛЯБ

В последно време сме бомбардирани с канонада от сложни нови термини, от колатеризирани заемни задължения до борсови деривативни контракти, от този тип неща, които вие по-добре бихте оставили на експертите, например на вашия приятел от банковия отдел за инвестиции. Съществува обаче друг сложен термин, за който вие ще чувате много през идните години: AGE.

Крайните продукти от напредналото гликиране са подходящо съкратени на AGE (Advanced glycation end products). Това всъщност е името на субстанцията, която втвърдява артериите (атеросклерозата), помътнява лещите на очите (катаракти) и затлачва невронните връзки на мозъка (деменция), като всичко това е в изобилие при по-възрастните хора. Колкото по-остаряваме, толкова повече AGE могат да бъдат открити в нашите бъбреци, очи, черен дроб, кожа и други органи. Макар и някои от ефектите на AGE да се виждат с просто око, бръчките на кожата при нашата героиня Люсил Бол, претендираща да е на 25 години, все още не представляваха точен инструмент за измерване на възрастта, който би могъл да я уличи в лъжа. Макар и да виждаме доказателствата за някои от ефектите от AGE – провиснала кожа и бръчки, мътнобялото покритие на катарактите, изкривените от артрит ръце – никое от тях не е наистина точно определящо. Въпреки това обаче, AGE, идентифицирани посредством биопсия, също както някои очевидни промени, представляват показател за биологично стареене.

AGE представляват безполезни остатъци, които се натрупват в тъканите и ги разрушават. Те нямат нормална функция – AGE не подлежат на метаболитна трансформация, за да се получи от тях енергия, не смазват ставите и нямат комуникационни функции, не подпомагат ензимите или клетъчните хормони, нито могат да ни стоплят в студена зимна нощ. Извън видимите ефекти, натрупаните AGE ограничават способността на бъбреците да филтрират кръвта с цел премахване на отпадните продукти и да задържат белтъка, втвърдяват и акумулират атеросклеротичните плаки в артериите, втвърдяват и разрушават хрущяла в ставите (тазобедрената и колянната) и стимулират загубата на функционални мозъчни клетки – натрупването на отпадъците от AGE заемат тяхното място. Подобно на пясък в спаначена салата или коркова тапа в чаша каберне AGE може да съсипе едно хубаво празненство.

Макар и някои AGE да навлизат в тялото директно чрез храните, в които се съдържат, те са и страничен продукт на високата кръвна захар (глюкоза) – същата, която определя и диабета.

Биохимичната последователност в образуването на AGE е следната: Поглъщане на храни, които увеличават кръвната глюкоза. Високата глюкозна концентрация в телесните тъкани позволява на глюкозната молекула да влиза в реакция с всеки белтък, при което се създава една комбинирана глюкозо-протеинова молекула. Химиците говорят за комплексни реактивни продукти – на Amadori и междинни продукти на Schiff, като всички представляват група глюкознопротеинови комбинации с колективното име AGE. Образуват ли се веднъж AGE, те са необратими и не могат да се разграждат. Събират се във вериги от молекули, образувайки AGE полимери, които са особено разрушителни. AGE са печално известни с това, че се натрупват точно там, където се намират, образуват съгъстени участъци от ненужни остатъци или замърсявания, които са устойчиви на всеки от телесните храносмилателни или очистителни процеси.

По този начин AGE възникват при всяко увеличаване на кръвната захар. Където и да отиде глюкозата (която се намира буквално навсякъде в тялото), след нея се образуват и AGE. Колкото е по-висока кръвната глюкоза, толкова повече AGE ще се натрупат и ще се ускорява процесът на стареене.

Какво става, когато старееш?

Освен усложненията, съпровождащи диабета, други сериозни здравословни нарушения са свързани с прекомерното отделяне на AGE.

- **Бъбречни заболявания** – при въвеждането на AGE комплекси в опитни животни се развиват всички признаци на бъбречно заболяване. AGE се установяват в бъбреците на пациенти с бъбречни заболявания.

- **Атеросклероза** – оралното въвеждане на AGE при животни и хора води до стесняване на артериите и ендотелиална дисфункция на артериите – фундаменталното

увреждане, което постила пътя на атеросклерозата. AGE променят и частиците на лошия холестерол, като блокират нормалното им усвояване от черния дроб и ги насочват за поглъщане от възпалените тъкани в артериалните стени, което именно представлява процесът на създаване на атеросклерозната плака. Количеството на AGE в тъканите корелира със степента на развитие на плаката: колкото по-високо е съдържанието на AGE в различните тъкани, толкова по-тежка ще бъде атеросклерозата в артериите.

- **Деменция** – при страдащите от Алцхаймер съдържанието на AGE в мозъка (в амилоидните плаки и неврофибрилните възли, които са характерни при това заболяване) е 3 пъти по-голямо, отколкото в здравия мозък. В тясна връзка с регистрираното нарастване на натрупванията от AGE при диабетиците, деменцията се среща 500 % повече при диабетно болните.

- **Рак** – макар и данните да са само откъслечни, връзката между AGE и рака може да се окаже сред най-важните от всички AGE-свързани феномени. Доказателства за патологично натрупване на AGE е идентифицирано при рак на панкреаса, гърдата, белия дроб, дебелото черво и простатата.

- **Еректилна дисфункция при мъжете** – ако до този момент още не съм привлякъл вниманието на мъжкия пол, това ще направят AGE – те намаляват еректилната функция. Субстанциите AGE се отлагат в тъканите на члена, които отговарят за еректилната реакция (corpus cavernosum), затрудняват кръвонапълването на пениса и ерекцията страда.

- **Очно здраве** – AGE увреждат очните тъкани, от лещите (катаракти) до ретината (ретинопатия) и слъзните жлези (сухи очи).

Много от увреждащите ефекти на AGE се осъществяват посредством повишено окисление и възпаление – двата основни болестотворни процеса при всички заболявания. От друга страна, скорошни изследвания са показали, че намаленото отлагане на AGE понижава възпалителните маркери С-реактивен протеин (CRP) и туморнекротичен фактор.

Натрупването на AGE е в основата и на феномените на стареенето. Следователно контролът върху гликирането и натрупването на AGE в организма е потенциален инструмент за ограничаване на всички последици от натрупването на AGE.

Диабетът представлява пример от реалния свят, който ни демонстрира какво се случва, когато кръвната глюкоза остане висока, тъй като диабетиците притежават глюкозни нива, които варират от 5,55 до 16,65 mmol/l през целия ден, докато преследват захарта с инсулин или орални медикации. (Нормално глюкозата при постене е 4,995 mmol/l или по-ниска.) Кръвната глюкоза понякога може да варира в още по-високи граници; след консумирането на една купа овесена каша, приготвена на бавен огън, глюкозата лесно може да достигне нива от 11,1 до 22,2 mmol/l.

Ако такива редовно повтарящи се високи кръвни захари доведат до здравословни проблеми, ние ще видим тези проблеми, изразени по един патологичен начин при диабетиците... и наистина точно това се случва. При диабетиците съществува от 2 до 5 пъти по-голяма вероятност да развият заболяване на коронарните артерии и инфаркт, 44 %

ще развият атеросклероза на каротидните артерии или на други артерии извън сърцето, а 20 % до 25 % ще развият бъбречна недостатъчност в един усреднен период от 11 години след поставяне на диагноза. В действителност високите кръвни захари, ако бъдат поддържани в продължение на няколко години, гарантират в буквалния смисъл на думата много усложнения.

При редовно повтарящите се високи нива на кръвна глюкоза при диабета също така можем да очакваме и по-високи кръвни нива на AGE, което е и самата действителност. Диабетиците притежават 60 % по-високи нива на AGE в кръвта в сравнение с недиабетиците.

Тези AGE, които възникват в резултат на високата кръвна захар, са виновни за по-голямата част от усложненията при диабета, от невропатията (увредени нерви, водещи до загуба на усещане в краката) през ретинопатията (увреждане на зрението и слепота) до нефропатията (бъбречни болести и бъбречна недостатъчност). Колкото е по-висока кръвната захар и колкото по-продължително кръвната захар остава висока, толкова повече продукти на AGE ще се акумулират, което ще доведе до още по-големи увреждания на органите.

Диабетиците с лошо контролирана захар, оставаща висока за прекалено дълго време, са особено предразположени към диабетични усложнения, всички от които се дължат на изобилното образуване на AGE, дори и в младежка възраст. (Преди да бъде оценена важността на плътно контролираната кръвна захар при диабет тип 1 или детския диабет, бъбречната недостатъчност и слепотата са били нещо обичайно още преди 30-годишна възраст. При подобряването на контрола върху глюкозата усложненията от този род стават много по-редки.) Крупни изследвания, такива като контрол върху диабета и изследване на усложненията (DCTT), са демонстрирали, че строгите намаления на кръвната глюкоза понижават риска от диабетично усложнение.

Това е така, защото скоростта на образуване на AGE зависи от нивото на кръвната глюкоза: колкото е по-висока кръвната глюкоза, толкова повече AGE се образува.

AGE се образуват дори и когато кръвната захар е нормална, макар и при далеч по-ниска скорост в сравнение със ситуацията на висока кръвна захар. Следователно образуването на AGE характеризира процеса на нормално стареене от типа, който кара един 60-годишен човек да изглежда на 60 години. Но натрупваните при диабетиците AGE, чиято кръвна захар се контролира зле, води до ускорен процес на стареене. Следователно диабетът служи като жив модел за геронтолозите, които наблюдават ускоряващите стареенето ефекти на високата кръвна глюкоза. По този начин усложненията при диабета, такива като атеросклероза, бъбречна болест и невропатия, представляват също така болести на стареенето, обичайни за хората в шестото, седмото, осмото десетилетие от живота им и необичайни за хората на двайсет-трийсет години. Следователно диабетът ни демонстрира какво се случва на хората, когато гликацията се случва при по-високо темпо и AGE могат да се натрупват. Картинката никак не е красива.

Историята обаче не приключва с по-високите нива на AGE. По-високите плазмени нива на AGE стимулират проявленията на маркерите за оксидативен стрес и възпаление.

Рецепторът за AGE или RAGE представлява пазачът на портите за един цял асортимент от оксидативни и възпалителни реакции, такива като инфламаторна цитокинеза, васкуларно-ендотелиален фактор на растежа и туморнекротичен фактор. Следователно AGE пускат в действие цяла армия от оксидативни и инфламаторни реакции, всички те водят до сърдечни заболявания, рак, диабет и много други заболявания.

Следователно образуването на AGE представлява един континуум. Но макар и AGE да се образуват при нормални нива на кръвната глюкоза (глюкоза при гладуване 90 mg/dl или по-малко), те се образуват по-бързо при по-високи нива на кръвната захар. Колкото е по-висока кръвната глюкоза, толкова повече AGE се образуват. Реално не съществува ниво на кръвната глюкоза, при което да можем да очакваме, че образуването на AGE напълно ще спре.

Фактът, че някой човек не страда от диабет, изобщо не означава, че ще му бъде спестена такава съдба. AGE се натрупват при недиабетици и проявяват на воля ефектите си за ускоряване процеса на стареене. Всичко, което е необходимо, е само мъничко допълнителна кръвна захар, само няколко милиграма над нормата и ето – вече имате натрупани

AGE, които си вършат мръсната работа и затлачват органите. С течение на времето може да развие всички тези състояния, регистрирани при диабета, ако имате достатъчно натрупване на AGE.

Редом до 26-те милиона диабетици днес в САЩ съществуват 79 милиона в преддиабетно състояние. Съществуват много повече американци, които все още не отговарят на критериите на американските диabetолози за хора в преддиабетно състояние, но които въпреки това регистрират големи нива от висока кръвна захар след консумиране на известно количество въглехидрати, увеличаващи кръвната захар, т.е. кръвната захар е достатъчно висока да създаде повече AGE от нормалните. (Ако вие се съмнявате, че кръвната ви захар се качва след изяждане на ябълка или парче пица, просто си вземете един прост глюкомер от вашата аптека. Тествайте нивото на кръвната си захар един час след консумацията на въпросната храна. В преобладаващия брой случаи ще бъдете силно изненадани до какви високи нива стига кръвната ви глюкоза. Спомняте ли си експеримента с двете филии пълнозърнест хляб? Кръвната глюкоза е 9,269 mmol/l. Това не е нещо необичайно.)

Макар яйцата да не увеличават кръвната захар, нито суровите ядки, нито зехтинът, свинските пържоли или съомгата, въглехидратите го правят – всички въглехидрати, от ябълките и портокалите до желирания боб и готовата закуска от зърнени култури. Както обсъждахме по-рано от гледна точка на кръвната захар, пшеничните продукти са по-лоши от почти всички останали храни, които изстрелват кръвната захар на нива, сравними с тези на един чист диabetик – дори и да не страдате от диabet.

Не забравяйте, „сложните“ въглехидрати, съдържащи се в пшеницата, представляват едно уникално разнообразие от амилопектин, амилопектин А, форма, различна от амилопектина в другите въглехидрати като черния боб и бананите. Амилопектинът при пшеницата представлява формата, която най-лесно се смила

посредством ензима амилаза, което по този начин обяснява по-високата способност за увеличаване на кръвната захар при пшеничните продукти. Побързото и ефективно усвояване на пшеничния амилопектин означава по-висока кръвна захар през последващите 2 часа след консумация на пшенични продукти, което на свой ред означава по-голямо формиране на AGE. Ако образуването на AGE представляваше някакво спортно състезание, пшеницата щеше да побеждава почти всеки път, размазвайки другите източници на въглехидрати като ябълки, портокали, сладки картофи, сладолед и шоколад.

Натрупванията на AGE: вътре и вън

Макар до този момент да бяхме съсредоточени върху тези AGE, които се образуват в тялото и основно произлизат от консумацията на въглехидрати, съществува и втори източник на AGE, които постъпват директно от храната: животинските продукти. Това вече може да ни обърка много здраво, така че нека почнем от началото.

Натрупваните AGE произхождат от два главни източника:

Ендогенни AGE. Това са тези AGE, които се образуват в самото тяло, както вече обсъждах. Главният маршрут за образуване на ендогенни AGE започва от кръвната глюкоза. Увеличаващите кръвната глюкоза храни увеличават образуването на ендогенни AGE. Увеличаващите кръвната глюкоза храни задействат най-крупното образуване на AGE. Това означава, че всички въглехидрати, всички, които увеличават кръвната глюкоза, водят до образуване на ендогенните AGE. Някои въглехидрати увеличават кръвната глюкоза повече от другите. От гледната точка на ендогенни AGE, едно блокче Snickers допринася скромно за образуването на AGE, докато един пълнозърнест пшеничен хляб води до бурно образуване на AGE, имайки предвид по-високия ефект от увеличаване на кръвна глюкоза от пълнозърнест пшеничен хляб.

Интересното тук е, че фруктозата, другата захар, която получава широка популярност като съставка на съвременните преработвани храни, увеличава образуването на AGE в тялото до няколкостотин пъти повече от глюкозата. Когато е под формата на глюкозо-фруктозен царевичен сироп, фруктозата често присъства в хляба и тестените изделия. Ще ви бъде много трудно да намерите преработени храни, които не съдържат фруктоза под някаква форма, от соса за барбекю до кисели краставички. Също така си отбележете, че трапезната захар или захарозата представлява 50 % фруктоза, а останалите 50 % са глюкоза. Кленовият сироп, медът и сиропът от агаве представляват други подсладителни, богати на фруктоза.

Екзогенни AGE. Екзогенните AGE се намират в храните, постъпващи в тялото под формата на закуска, обяд или вечеря. В контраст с ендогенните AGE те не се образуват в тялото, а се усвояват предварително образувани.

Храните варират в един широк диапазон според съдържанието си на AGE. Най-богатите на AGE храни са продуктите с животински произход, такива като месата и сиренето. В частност, месата и продуктите от животински произход при нагряване на висока температура, например печене на скара и пържене, увеличават съдържанието на

AGE хилядократно. Също така, колкото по-продължително се готви дадена храна от животински произход, толкова по-богато е съдържанието ѝ на AGE.

Една внушителна демонстрация на могъществото на екзогенните AGE за увреждане на артериалната функция е демонстрирано, когато идентични диети от пилешко бяло месо, картофи, моркови, домати и растително масло са консумирани от две групи диабетици доброволци. Имало е само една-единствена разлика: храната на първата група е била приготвяна в продължение на 10 минути чрез обработка с пара или варене, докато храната на втората е била приготвяна чрез пържене или печене при температура 230 °C в продължение на 20 минути. Групата, която получавала храна, приготвяна по-продължително време и при по-висока температура, демонстрирала 67 % понижена способност за артериална релаксация заедно с други по-високи маркери за AGE и оксидаза в кръвта.

Екзогенните AGE се намират в меса, богати на наситени мазнини. Това означава, че наситената мазнина е била погрешно обвинявана за вредна за сърцето, защото тя често прави компания на истинския виновник: AGE. Пушените меса като бекона, надениците и кренвиршите са с необичайно високо съдържание на AGE. Така че месата не са изначално лоши, но те могат да придобият нездравословни свойства посредством различни видове обработки, което увеличават образуването на AGE.

Извън предписването на диета, основаваща се на философията на тестения корем, т.е. елиминирането на пшеницата, докато в същото време се поддържа ограничено приемане на въглехидрати, е необходимо да се избягват източниците на екзогенни AGE, а именно пушените меса; меса, нагривани до висока температура за продължителни периоди, и всичко, което е подлагано на интензивно пържене. Всеки път, когато е възможно, избягвайте добре препечените, като вместо тях предпочитайте меса, които са недопечени или средно опечени. (Представява ли сашими идеалното месо?) Готвенето във водни течности, отколкото в масла, също така помага за ограничаването на възникването на AGE.

След всичко казано трябва да заявим, че науката за AGE все още се намира в началния си период, като предстои уточняването на множество подробности. Имайки предвид онова, което ни е известно за потенциалните дълготрайни ефекти, присъствието на AGE, на здравето и стареенето, все пак не мисля, че е преждевременно, ако почна да ви давам някои съвети за начините, по които да намалите образуването на AGE във вашето тяло. Може би ще ми благодарите за това на стотния си рожден ден.

По този начин пшеничните продукти от рода на кифлата с маково семе или печена растителна фокация задействат извънредно производство на AGE. Да направим очевидния извод: пшеницата, поради своя уникален ефект на увеличение на кръвната глюкоза, ви кара да остарявате по-бързо. Посредством увеличаване на кръвната захар и AGE пшеницата ускорява темпото, при което развивате признаци на стареене на кожата, дисфункционалност на бъбреците, деменция, атеросклероза и артрит.

ГОЛЯМОТО ГЛИКАЦИОННО НАДБЯГВАНЕ

Съществува един широкодостъпен тест, който макар и да не е способен да осигури определен показател за биологичната възраст, осигурява измерване на темпото на биологичното стареене, дължащо се на гликация. След като знаете колко бързо или бавно вие гликирате белтъците на тялото си, това ви помага да разберете дали биологичното стареене протича по-бързо или по-бавно в сравнение с хронологичната възраст. Изследването на AGE посредством биопсия на кожата или на вътрешните органи съвсем разбираемо не ентусиазира повечето пациенти. Никой не харесва идеята за напъхване на форцепс в някоя телесна кухина, за да откъсне късче тъкан. За щастие, съществува прост кръвен тест, който се използва за измерване на текущата скорост на образуване на AGE: хемоглобин A1c или HbA1c (т.нар. гликиран хемоглобин). HbA1c е широко разпространен кръвен тест, който макар и обикновено да се използва за контрол на диабета, може да служи като прост показател за степента на гликиране.

Хемоглобинът е сложен белтък, който се намира в червените кръвни телца и отговаря за способността им да пренасят кислород. Подобно на всички други телесни белтъци хемоглобинът е обект на гликиране, т.е. модификация на хемоглобиновата молекула чрез свързване с глюкозата. Реакцията възниква много лесно и подобно на процесите при AGE е необратима. Колкото по-висока е кръвната глюкоза, толкова по-голям е и процентът на гликирания хемоглобин.

Червените кръвни телца имат приблизителна продължителност на живот от 60 до 90 дни. Измерването на процента на гликирания хемоглобин осигурява сигурен показател за начина, по който високата кръвна глюкоза се е държала по време на предшестващите 60 до 90 дни и представлява полезен инструмент за оценяване точността на контрола на кръвната захар при диабетиците или за диагностициране на диабета.

Строен човек с нормална инсулинова реакция, който консумира ограничено количество въглехидрати, има приблизително 4 до 4,8 % гликиран хемоглобин (т.е. HbA1c от 4 до 4,8 %), което отразява неизбежната ниска нормална скорост на гликация. При диабетиците обикновено се наблюдават 8-9, дори 12 % гликиран хемоглобин – два пъти или повече над нормалното ниво. Мнозинството недиабетици се намират някъде по средата, като повечето живеят в диапазона от 5 до 6,4 %, над идеалния диапазон, но въпреки това все още под „официалния“ диабетичен праг от 6,5 %. В действителност 70 % от възрастните американци са с HbA1c между 5 и 6,9 %.

Не е необходимо HbA1c да бъде 6,5 %, за да възникнат вредни за здравето последици. HbA1c дори в „нормалния“ диапазон се свързва с увеличен риск от инфаркти, рак и 28 % повишена смъртност за всеки 1 % увеличение на HbA1c. Едно отбиване в закусвалня за тестени изделия, където консумирате макарони плюс две филии италиански хляб и за десерт малък хлебен пудинг, изстрелва кръвната захар към 8,325 до 13,875 mmol/l в продължение на 3 или 4 часа; високата глюкоза през този продължителен период гликира хемоглобина и HbA1c се повишава.

Следователно HbA1c, т.е. гликираният хемоглобин е функциониращ показател за контрола върху кръвната захар. Той отразява и степента на гликиране на другите телесните белтъци освен хемоглобина. Колкото е по-висок HbA1c, толкова е по-висока

степенята на гликиране на белтъците в лещите на очите, бъбречната тъкан, артериите, кожата и т.н. В действителност HbA1c осигурява един постоянен показател за скоростта на стареене: колкото по-висок е вашият HbA1c, толкова по-бързо стареете.

Така че, HbA1c е много повече от инструмент за обратна връзка относно кръвнотехарният контрол при диабетиците. Той отразява и темпото на гликиране на другите белтъци в тялото, т.е. отразява скоростта на стареене. Ако остане на ниво 5 % или по-ниско – стареем с нормално темпо. Надхвърлите ли 5 %, времето ни до старческия дом и небето ще изтича по-бързо.

Храните, които най-много повишават нивото на кръвната захар и се консумират често, увеличават и нивото на HbA1c, което на свой ред отразява повишената скорост на увреждане на органите и стареене на организма.

Хей, тука нещо ми се вижда тъмно

Лещите на очите представляват удивителни природни оптически устройства, част от окулярния апарат, който позволява да наблюдаваме света. Думите, които в момента четете, са изображения, фокусирани от лещите върху ретината, след това трансформирани в сигнали на нервната система и чак впоследствие интерпретирани от мозъка като изображение от черни букви на бял фон. Лещите са като диамантите: когато нямат пукнатини, са кристално ясни, като позволяват светлината безпрепятствено да минава през тях, което, като се замисли човек, е наистина удивително.

Ако лещите бъдат надраскани, преминаването на светлината през тях се изкривява.

Лещите се състоят от сложни протеини, наречени кристалини, които, като всички останали протеини в тялото, са подложени на гликиране. Когато белтъците в лещите са гликирани и образуват AGE, последните се свързват помежду си и образуват струпвания. Подобно на ситните точки, които се наблюдават при диамант с примеси, в лещите се натрупват дребни дефекти. В резултат на това светлината се разсейва, отразявайки се от тези дефекти. С натрупването на AGE в течение на годините акумулираните дефекти водят до помътняване на лещите или катаракта.

Взаимовръзката между кръвната глюкоза, AGE и катарактата се дефинира точно. Достатъчни са само 90 дни при опити върху лабораторни животни, за да се образува катаракта чрез постоянно висока кръвна захар. Диабетиците са особено предразположени към катаракта (нищо изненадващо), като при тях рискът е 5 пъти по-висок в сравнение с недиабетиците.

В САЩ катарактата се среща много често. Засягат се 42 % от мъжете и жените във възрастовия период между 52 и 64 години и този процент нараства до 91 % в периода от 75 до 85-годишна възраст. В действителност нито една структура в окото не може да избегне увреждащите ефекти от натрупването на AGE, включително и на ретината (макуларната дегенерация), стъкловидното тяло (подобната на гел течност, запълваща очната ябълка) и роговицата.

Следователно всяка храна, която повишава нивото на кръвната захар, притежава и потенциал да гликира кристалините на очните лещи. В един момент увреждането на лещите превишава увеличената им способност за резорбиране на дефектите и обновяването на кристалина. Това е моментът, в който колата пред вас се губи в размазано изображение, което не се проявява след поставяне на очилата или с примижаване.

Така че, ако ненавиждате шефа и искате да ускорите излизането му в пенсия и постъпване в старчески дом... изпечете му един хубав кекс.

БЕЗ ПШЕНИЦА СИ ПО-МЛАД

Спомнете си, че приготвените от пшеница храни увеличават в по-голяма степен кръвната захар в сравнение с почти всички останали хранителни продукти – включително трапезната захар. Да изправим пшеницата срещу повечето останали храни би било все едно да поставим Майк Тайсън срещу Труман Капот: няма да има никакво състезание, за нула време нивата на кръвната захар достигат небето. В случай че сте жена в предменопаузата, с размер В на сутиена или 23-годишна жена – бегачка на дълги разстояния, която благодарение на минималната висцерална мазнина, силна чувствителност спрямо инсулина и предимствата на изобилния естроген, изпитва слабо увеличение на кръвната захар, две филии пълнозърнест хляб ще изстрелят кръвната захар до 8,325 mmol/l или по-високо – повече от достатъчно да се отключи лавинообразния процес на образуване на AGE.

Ако гликирането ускорява стареенето, дали антигликирането го забавя?

При един модел върху опитни мишки е било проведено изследване, при което богата на AGE диета е предизвикала по-сериозна атеросклероза, по-чести катаракти, бъбречни заболявания, диабет и по-кратка продължителност на живота, в сравнение с опити при мишки с по-продължителен живот и по-добро здраве, подложени на бедна на AGE диета.

Клинично изследване, което да даде на хората окончателно доказателство за тази концепция, все още не е извършено – диета, богата на AGE, спрямо такава, бедна на AGE, в съчетание с изследване на органите за увреждане от процеса на преждевременно стареене. Това на практика представлява огромно препятствие за всички изследвания на възможността за забавяне на процеса на стареене. Само си представете следната ситуация: „Господине, ще ви запишем при една от двете групи на изследване: вие или ще бъдете подложени на диета с високо съдържание на AGE, или с ниско съдържание на AGE. И след 5 години ще оценим биологичната ви възраст. Вие бихте ли приели риска да бъдете приети в групата с високо съдържание на AGE? А как да оценяваме биологичната възраст?“

Изглежда правдоподобно, че ако гликирането и образуването на AGE съставляват основната част от феномените, придружаващи стареенето, и ако някои храни стимулират образуването на AGE повече, отколкото други, диета с нисък процент от тези храни би

трябвало да забави процеса на стареене или поне проявите на стареенето, които се развиват в резултат на гликиране. Ниска стойност на HbA1c означава забавящо стареенето ендогенно гликиране и по-ниска честота на катаракта, бъбречни заболявания, бръчки, артрит, атеросклероза и всички други проявления на гликацията, които поразяват като чума хората, особено тези, които не си представят живота без хляб.

Може би тази диета ще ви позволи да отговорите честно, когато ви питат на колко сте години.



Глава 10 - Моите плаки са по-големи от твоите: пшеницата и сърдечно-съдовите заболявания

В биологията размерът е всичко.

Скаридата, която използва филтриране при храненето си, е с размери не повече от 5 сантиметра и се угощава с микроскопичните водорасли и планктона, които улавя в океанската вода. По-големите хищни риби и птици на свой ред се угощават със скаридите.

В растителния свят най-високите растения, такива като 60-метровите дървета капок в тропическата гора, придобиват предимство с височината, като се издигат високо над баладхиновите дървета в джунглата, поглъщайки слънчевата светлина, необходима за фотосинтезата, хвърлят сенки върху борещите се за съществуване дървета и растения под тях.

И така върви навсякъде – от месоядните хищници до тревопасната плячка. Този прост принцип предшества човешките същества, предшества първите примати, крачели върху земята, и датира един милиард години назад, след като многоклетъчните организми са извоювали еволюционно предимство над едноклетъчните, пробивайки си път през първичните морета. При безброй ситуации в природата по-голямото е по-добро.

Законът на големия в океана и растителния свят също така важи в микрокосмоса на човешкото тяло. В кръвния поток на хората частиците алфа-липопротеини с ниска плътност, което по-голямата част от света погрешно нарича „лош холестерол“, следват същите правила за размера, както при скаридата и планктона.

Съдейки по името им, големите алфа-липопротеинови частици с ниска плътност са относително големи. Малките алфа-липопротеинови с ниска плътност, както вече се досетихте, са малки. В човешкото тяло големите алфа-липопротеинови частици с ниска плътност осигуряват оцеляването на хоста – човешкия организъм. Тук става дума за разлика в размерите на ниво нанометър, което представлява една милиардна част от метъра. Големите алфа-липопротеинови частици с ниска плътност са с диаметър 25,5 нм или по-големи, докато малките алфа-липопротеинови частици с ниска плътност са по-малки от 25,5 нм в диаметър. Това означава, че алфа-липопротеиновите частици с ниска плътност и големите, и малките са хиляди пъти по-малки от едно червено кръвно телце, но по-големи от една молекула холестерол. Около точката в края на това изречение могат да се подредят около 10 000 алфа-липопротеинови частици с ниска плътност.

За алфа-липопротеиновите частици с ниска плътност размерът, разбира се, няма никакво значение дали ще ядат или ще бъдат изядени. Той определя дали алфа-липопротеиновите частици с ниска плътност ще се акумулират върху стените на коронарните артерии или тези на врата и на мозъка (каротидната и церебралните артерии), или не. Накратко, размерът на алфа-липопротеиновите частици с ниска плътност определя

до голяма степен дали вие ще получите инфаркт или удар на 57-годишна възраст, или ще продължавате да дърпате дръжката на автоматите в казиното на 87-годишна възраст.

Кифлите ви правят малки

„Изпий ме!“

И Алиса изпила отварата и се смалила до дваайсет и пет сантиметра ръст, като вече можела да мине през вратата и да лудува с Лудия шапкар и Чеширския котарак.

За алфа-липопротеиновите частици с ниска плътност кифлата с брашнени трици или кравая от 10 вида зърнени култури, които сте хапнали тази сутрин, представляват същото, както и отварата „изпий ме“ за Алиса: тази храна ги смалява и превръща в частици с много ниска плътност. Да повторя: кифлите с брашнени трици и другите рафинирани или пълнозърнести пшенични продукти принуждават алфа-липопротеиновите частици с ниска плътност да се свият от 29 до 24 нм. И да станат с много ниска плътност!

Точно както Алиса е могла да се провре през дребната вратичка, след като се смалила до 25 см, така и пониженият размер на алфа-липопротеиновите частици с ниска плътност им позволява да положат началото на една последователност от уникални злини, на които алфа-липопротеиновите частици с ниска плътност с нормален размер не са способни.

Подобно на хората алфа-липопротеиновите частици с ниска плътност представляват един широк диапазон от индивидуални типове. Големите алфа-липопротеинови частици с ниска плътност наподобяват флегматичния държавен служител, който си търка панталоните в работно време и си прибира чека със заплатата, изпълнен с очакване за комфортна държавна пенсия. Дребните алфа-липопротеинови частици с ниска плътност представляват енергичните антисоциални дрогирани частици, които отказват да се подчиняват на нормалните правила, причинявайки безразборни увреждания ей тъй, заради самия купон. В действителност, ако човек можеше да създаде една зловредна частица с идеалната способност да образува подобна на каша атеросклерозна плака по стените на артериите, това биха били дребните алфа-липопротеинови частици с ниска плътност.

Големите алфа-липопротеинови частици с ниска плътност се улавят от чернодробния рецептор за алфа-липопротеинови частици с ниска плътност за изхвърляне, като преминават нормалния физиологичен маршрут на метаболизъм за този тип частици. Напротив, малките алфа-липопротеинови частици с ниска плътност се разпознават зле от чернодробния рецептор за алфа-липопротеинови частици с ниска плътност, което им позволява да лудуват далеч по-продължително време в кръвния поток.

В резултат на това дребните алфа-липопротеинови частици с ниска плътност разполагат с повече време за причиняване на атеросклерозна плака, като съществуват средно 5 дни в сравнение с тридневния живот на едрите алфа-липопротеини с ниска плътност. Дори и ако големите алфа-липопротеинови частици с ниска плътност се

произвеждат със същата скорост като малките алфа-липопротеини с ниска плътност, дребните частици винаги ще надвишават значително по брой големите поради по-продължителния си живот. Освен това дребните алфа-липопротеинови частици с ниска плътност се захващат от възпалителните бели кръвни телца (макрофаги), които се намират по стените на артериите. Този процес стимулира бързото увеличаване на атеросклерозната плака.

Да сте чували нещо за ползата от антиоксидантите? Оксидацията представлява част от процеса на стареене, която оставя след себе си променени от окисляването белтъци и други структури, които могат да доведат до рак, сърдечно-съдови заболявания и диабет. Когато са в окисляваща среда, дребните алфа-липопротеинови частици с ниска плътност имат 25 % по-висока вероятност за окисляване, отколкото големите алфа-липопротеинови частици с ниска плътност. След като бъдат окислени, дребните алфа-липопротеиновите частици с ниска плътност стимулират още по-активно атеросклеротичния процес. Феноменът гликация, който обсъждахме в глава 9, се проявява и чрез дребните алфа-липопротеинови частици с ниска плътност. В сравнение с големите частици, малките алфа-липопротеинови частици с ниска плътност са 8-кратно по-податливи на ендогенна гликация; гликираните малки алфа-липопротеинови частици с ниска плътност, подобно на окислените алфа-липопротеини с ниска плътност, са по-мощни причинители на атеросклерозната плака. Следователно болестотворното въздействие на въглехидратите е двойно: малки алфа-липопротеинови частици с ниска плътност се образуват, когато храната е наситена с въглехидрати; въглехидратите същевременно увеличават кръвната глюкоза, която гликира малките алфа-липопротеинови частици с ниска плътност. Храните, които най-силно увеличават кръвната глюкоза, се преобразуват в по-големи количества от малки алфа-липопротеинови частици с ниска плътност и едновременно повишават гликацията на малките алфа-липопротеинови частици с ниска плътност.

Така че сърдечно-съдовите заболявания и ударите не се дължат на високия холестерол. Те се причиняват от окисляване, гликация, възпаление, дребни алфа-липопротеинови частици с ниска плътност... да, процесите, задействани от въглехидратите, особено тези с пшеничен произход.

Дребните алфа-липопротеинови частици с ниска плътност в действителност представляват изключително разпространена причина за сърдечно-съдови заболявания: инфаркти, пластична операция на кръвоносните съдове, стентове, байпас и много други прояви на атеросклерозната коронарна болест. В личния ми опит с хиляди пациенти със сърдечно-съдови заболявания почти 90 % от тях демонстрират наличие на дребни алфа-липопротеинови частици с ниска плътност в средна, ако не и в тежка степен.

Фармацевтичната индустрия много по-лесно, удобно и печелившо е класифицирала този феномен в категорията „висок холестерол“. Холестеролът обаче няма много общо със заболяването атеросклероза! Холестеролът в кръвта е лесен за измерване – отживелица от времето, когато не е било възможно да се охарактеризират и измерват нивата на различните видове липопротеини (т.е. протеините, носещи липиди) в кръвния поток, които именно причиняват увреждания, натрупване на атеросклерозни плаки и накрая инфаркт или мозъчен удар.

Така че тук реално не става дума за холестерол. Тук става дума за частиците, които причиняват атеросклероза. Днес сме способни директно да измерваме и диференцираме отделните типове липопротеини, захвърляйки холестерола в купчината от научни митове и неактуални, отживели медицински практики.

Една изключително важна група от такива частици, родоначалникът на всички тях, представляват алфа-липопротеините с много ниска плътност.

Черният дроб пресова едновременно различни протеини (като апопротеин В) и мазнини (най-вече триглицериди) и ги свързва под формата на алфа-липопротеинови частици с много ниска плътност. Наречени са така, защото съдържат изобилие от мазнини, които, в сравнение с водата, понижават повече плътността на частиците (така се обяснява и принципът, според който зехтинът плава над оцета в салатените гарнитюри). Алфа-липопротеиновите частици с много ниска плътност след това биват отделяни или това е първият липопротеин, който навлиза в кръвообращението.

Големите и малките алфа-липопротеинови частици с ниска плътност споделят едни и същи родители, а именно алфалипопротеиновите частици с много ниска плътност. Цяла серия от трансформации в кръвообращението предопределя дали алфа-липопротеиновите частици с много ниска плътност ще се преобразуват в големи или в малки алфалипопротеинови частици с ниска плътност. Интересното тук е, че съставът на диетата оказва много мощно влияние върху съдбата на алфа-липопротеиновите частици с много ниска плътност, като определя съотношението между големите и малките алфа-липопротеинови частици с ниска плътност. Вие може да не сте в състояние да избирате членовете на собственото си семейство, но много лесно можете да повлияете какво потомство ще дадат алфа-липопротеиновите частици с много ниска плътност и следователно да кажете „не“ или „да“ на атеросклерозата.

КРАТКОТРАЙНИЯТ УДИВИТЕЛЕН ЖИВОТ НА АЛФА-ЛИПОПРОТЕИНОВИТЕ ЧАСТИЦИ С НИСКА ПЛЪТНОСТ

С риск да прозвуча досадно, позволете ми да разкажа няколко неща за тези липопротеини във вашето кръвообращение. Всичко ще стане ясно само след няколко параграфа. След това ще знаете повече по темата, отколкото 98 % от лекарите.

„Родителските“ липопротеини на алфа-липопротеиновите частици с ниска плътност, алфа-липопротеиновите частици с много ниска плътност, навлизат в кръвообращението след отделянето им от черния дроб, готови да хвърлят хайвера си от алфа-липопротеинови частици с ниска плътност. След отделянето си от черния дроб алфа-липопротеиновите частици с много ниска плътност се комплектоват обилно с триглицериди, които представляват валутната енергия при многобройните метаболитни процеси. А в зависимост от храната черният дроб произвежда повече или по-малко алфалипопротеинови частици с много ниска плътност. Алфа-липопротеиновите частици с много ниска плътност варират в съдържанието на триглицеридите. При едно стандартно изследване на холестерола повишените алфа-липопротеинови частици с много ниска

плътност ще бъдат отразени чрез по-високите нива на триглицериди, една обичайна патология.

Алфа-липопротеиновите частици с много ниска плътност представляват едно необичайно социално същество, липопротеиновата душа на компанията, която си взаимодейства свободно с другите липопротеини, прекосяващи пътя му. Докато набъбналите с триглицериди алфа-липопротеинови частици с много ниска плътност циркулират в кръвообращението, те отдават триглицеридите и на лошия холестерол и на добрия холестерол (липопротеини с висока плътност) в замяна на холестеролна молекула. Богатите на триглицериди алфа-липопротеинови частици с ниска плътност след това претърпяват друга реакция (посредством чернодробната липаза), която отнема триглицеридите, осигурени от алфа-липопротеиновите частици с много ниска плътност.

Така че алфа-липопротеиновите частици с ниска плътност започват като големи частици с диаметър 25,5 нм или повече и получават триглицериди от алфа-липопротеиновите частици с много ниска плътност в замяна на холестерол. След това те губят триглицеридите. Резултатът: алфа-липопротеинови частици с ниска плътност обедняват откъм триглицериди и холестерол и оттам се обяснява свиването им с няколко нанометра.

Не са ви необходими кой знае колко триглицериди от алфа-липопротеиновите частици с много ниска плътност, за да започне каскадата за създаване на дребни алфа-липопротеинови частици с ниска плътност. При ниво на триглицеридите от 1,503 mmol/l или по-високо, в рамките на „нормалното“ прагово значение от 1,695 mmol/l, 80 % от хората образуват дребни алфа-липопротеинови частици с ниска плътност. Едно обширно изследване на американците на възраст над 20 години открива, че 33 % от тях имат нива на триглицериди от 1,695 mmol/l и по-високи – достатъчно за образуване на малки алфа-липопротеинови частици с ниска плътност; това число нараства до 42 % при тези на 60 години и по-възрастни. При хората с коронарни сърдечни заболявания пропорцията на тези с малки алфа-липопротеинови частици с ниска плътност засенчва тези при всички останали болести; но малките алфа-липопротеинови частици с ниска плътност несъмнено са най-честата изразена форма.

А това са само триглицеридите и алфа-липопротеиновите частици с много ниска плътност, които присъстват в кръвната проба при обикновено постене. Ако вземете предвид увеличението на триглицеридите, което типично следва храненето („постпрандиалния“ период), увеличават нивата на триглицеридите от 2 до 4 пъти за няколко часа, малките алфа-липопротеинови частици с ниска плътност са задействани до една дори в още по-голяма степен. Това вероятно е една голяма част от причината триглицеридите в кръвни проби без постене да се оказват внушителен предиктор за инфаркт – от 5 до 17 пъти по-голям риск от инфаркт при по-високите нива на триглицериди от кръвна проба без постене.

Следователно алфа-липопротеиновите частици с много ниска плътност представляват съдбоносната начална точка на липопротеините, която дава началото на цяла каскада от събития, водещи до създаването на малки алфа-липопротеинови частици с ниска плътност. Всичко, което увеличава отделянето на алфа-липопротеинови частици с

много ниска плътност от черния дроб и/или увеличава съдържанието на триглицеридите в алфа-липопротеиновите частици с много ниска плътност, представлява гориво за процеса. Всички храни, които увеличават триглицеридите и алфа-липопротеиновите частици с много ниска плътност в периода няколко часа след хранене – тоест в постпрандиалния период – също така ще доведат до лавинообразно образуване на малки алфа-липопротеинови частици с ниска плътност.

ХРАНИТЕЛНА АЛХИМИЯ: ПРЕОБРАЗУВАНЕ НА ХЛЯБА В ТРИГЛИЦЕРИДИ

Кое е онова нещо, което задейства целия процес, причинявайки повишено образуване на алфа-липопротеинови частици с много ниска плътност и триглицериди, които на свой ред задействат образуването на малки алфа-липопротеинови частици с ниска плътност, причиняващи атеросклерозна плака?

Отговорът е много прост: въглехидратите. А кой е най-главният сред въглехидратите? Разбира се, пшеницата.

В продължение на години този прост факт е избягвал вниманието на учените по хранене. В края на краищата, мазнините в диетите, злокачествени и от които се страхуват хората, са съставени от триглицериди. Логично е повишеното приемане на храни, богати на мазнини, такива като тлъсти меса, да увеличават нивата на триглицеридите в кръвта. Това се оказва вярно, но само временно и в малка степен.

Съвсем наскоро стана ясно, че докато повишеното при емане на мазнини действително доставя по-голямо количество триглицериди в черния дроб и кръвта, то също така прекратява собственото производство на триглицериди в организма. Тъй като тялото е способно да произвежда големи количества триглицериди, които лесно се справят с проблема на скромните количества, приемани по време на хранене, нетният ефект от приемане на високи количества мазнини е малък или не променя никак нивата на триглицеридите.

Да липиторваш или не: ролята на пшеницата

Както отбелязахме по-рано, консумацията на пшенични изделия повишава лошия холестерол; елиминирането на пшеницата понижава лошия холестерол чак до образуването на малки алфа-липопротеинови частици с ниска плътност. Първоначално обаче нещата може да не изглеждат по този начин.

Ето къде се получава някакво объркване.

Стандартният списък от липиди, на който вашият лекар разчита да изчисли грубо риска от инфаркт, представлява една пресметната стойност на лошия холестерол, а не измерена. Всичко, което ви е необходимо, е един калкулатор да пресметнете лошия холестерол от следното уравнение (наречено пресмятане на Friedewald):

лошият холестерол = общия холестерол – добрия холестерол – (триглицериди – 5)

Трите стойности от дясната страна на уравнението – общият холестерол, добрият холестерол и триглицеридите – са действително измерени. Само лошият холестерол се пресмята.

Проблемът е там, че това уравнение е било разработено чрез допускането на няколко предположения. За да работи това уравнение и да дава надеждна стойност за лошия холестерол, например добрият холестерол трябва да бъде 40 mg/dl или повече, триглицеридите 100 mg/dl или по-малко. Всяко отклонение от тези стойности и пресметнатите стойности за лошия холестерол ще бъде пренебрегнато. При диабета често се пренебрегва точността на пресмятане; не са редки случаите на 50 % неточност. Генетичните варианти също така отхвърлят пресмятането (например: вариантите apo E).

Възниква друг проблем: ако алфа-липопротеинови частици с ниска плътност са малки, пресметнатите алфа-липопротеини с ниска плътност ще подценят реалните алфа-липопротеини с ниска плътност. Обратно, ако алфа-липопротеиновите частици с ниска плътност са големи, пресметнатите алфа-липопротеини с ниска плътност ще надценяват реалните алфа-липопротеини с ниска плътност.

За да стане картината още по-объркваща, ако вие преместите алфа-липопротеиновите частици с ниска плътност от нежелателните малки до по-здравословните големи чрез някаква промяна в диетата – едно хубаво нещо – пресметнатата стойност за лошия холестерол често ще се показва по-висока, като реалната стойност всъщност се понижава. Макар и вие да сте постигнали една наистина благотворна промяна чрез понижението на малките алфа-липопротеинови частици с ниска плътност, вашият лекар се опитва да ви убеди да вземате едно лекарство на име статин, поради наличие на висок лош холестерол. (Затова аз наричам лошия холестерол „фиктивен ЛДЛ“, критика, която не е препятствала непрекъснато разрастващата се фармацевтична промишленост от получаването на 27 милиарда годишни приходи от продажбите на статинови медикаменти. Може и да ви е изгодно, може и да не е; пресметнатият лош холестерол може и да не се окаже лош, дори и това да е одобрен индикатор от FDA: висок пресметнат лош холестерол.)

Единственият подход за вас и вашия лекар е наистина да разберете къде се намират вие и да се извърши действително измерване по някакъв начин на алфа-липопротеиновите частици с ниска плътност, такова като брой на алфа-липопротеинови частици с ниска плътност (чрез един лабораторен метод на име ядрено-магнитен резонанс, анализ на липопротеините) или апопротеин В. (Тъй като за всяка ЛДЛ частица съществува една апопротеинова В молекула, апопротеин В осигурява едно виртуално преброяване на алфа-липопротеинови частици с ниска плътност.) Не е толкова трудно, но се изисква някой лекар практик, който е готов да инвестира допълнително в образованието си, за да е наясно с тези неща.

От друга страна, въглехидратите не съдържат буквално никакви триглицериди. Две филии от пълнозърнест хляб, един кравай с лук или геврек от квасено тесто съдържат

пренебрежимо малко количество триглицериди. Но въглехидратите притежават уникалната способност да стимулират инсулина, който на свой ред задейства синтеза на мастните киселини в черния дроб, процес, който насища кръвообращението с триглицериди. В зависимост от генетичната податливост към този ефект въглехидратите могат да повишат количеството на триглицеридите до десетки mmol/l. Тялото е толкова ефективно при производството на триглицериди, че високите нива, например 3,39 mmol/l, 5,65 mmol/l или дори 11,3 mmol/l или повече, могат да се поддържат денонощно през цялата седмица в продължение на години – стига само потокът от въглехидрати да не секва.

В действителност неотдавнашното откритие на процеса на липогенеза *de novo*, чернодробната алхимия, която преобразува захарите в триглицериди, е революционизирала начина, по който специалистите по здравословно хранене гледат на храната и нейните ефекти върху липопротеините и метаболизма. Един от ключовите феномени, необходим за задействането на тази метаболитна каскада, е високото ниво на инсулин в кръвообращението. Високият инсулин стимулира механизма за *de novo* lipogenesis в черния дроб, като ефикасно трансформира въглехидратите в триглицериди, които след това се пакетират в алфа-липопротеинови частици с много ниска плътност.

Днес приблизително половината от всички калории в храната на повечето от нас идват от въглехидратите. Първите години на XXI век ще останат в историята като ерата на консумация на въглехидрати. Такава схема на диета означава, че *de novo* lipogenesis може да продължава до такива изключителни степени, че създаденото свръхколичество мазнини инфилтрира черния дроб. Това е причината, поради която заболяването на така наречения неалкохолен мазен черен дроб – НАМЧД, и неалкохолната стеатоза – НАС, са достигнали такива епидемични пропорции, че гастроентеролозите са им дали свои съкращения за удобство. НАМЧД и НАС водят до цироза на черния дроб, едно необратимо заболяване, сходно с онова у алколиците, и оттам това название с неалкохолен произход.

Птиците и гъските също така са способни да трамбоват черните си дробове с мазнини, адаптация, позволяваща им да летят на дълги разстояние, без да спират, извличайки съхраняваната в черния дроб мазнина, като я преработват в енергия по време на годишните прелетни полети. За пернатия дивеч това е част от еволюционното приспособяване. Фермерите се възползват от този факт, когато произвеждат патешки и гъши дроб, пълен с мазнина: хранят птиците с въглехидрати от зърнени култури, ето ви и мазния пастет, който си мажете върху пълнозърнестите крекери. При хората обаче мазният черен дроб представлява една перверзна антифизиологична последица от непрекъснатите съвети да се консумират повече въглехидрати. Вие нямате нужда от такъв черен дроб в коремната си кухня.

Това е логично – въглехидратите са храните, които окуражават натрупването на мазнини, средства за съхраняване на запаси от изобилните времена. Ако вие сте примитивен човек, който се насища с храната от прясно убит глиган и с десерт от диви дребни плодове, бихте съхранявали тези излишни калории в случай че през идните седмици не успеете да убиете някой друг глиган или някаква друга плячка. Инсулинът подпомага складирането на допълнителната енергия под формата на мазнина, трансформирайки я в триглицериди, които затлачват черния дроб и навлизат в

кръвообращението, създавайки енергийни депа, от които да се извлича енергия след неуспешен лов. При нашето изобилстващо съвремие потокът от калории, особено от въглехидрати с произход от зърнени култури, никога не спира, а продължава да тече безкрайно. Днес всеки ден е ден на изобилието.

Ситуацията се влошава с натрупването на прекомерна висцерална мазнина. Висцералната мазнина действа като хранилище за триглицериди, но такава, което поддържа един постоянен поток във и от мастните клетки, триглицериди, които навлизат в кръвообращението. Това води до излагането на черния дроб на по-високи кръвни нива от триглицериди, което в резултат задвижва отделянето на алфа-липопротеинови частици с много ниска плътност.

Диабетът осигурява едно удобно поле за тестване на ефектите от повишената консумация на въглехидрати, диетата, богата на „здравословни пълнозърнести продукти“. Мнозинството от случаите на диабет (тип 2) се причинява от прекомерната консумация на въглехидрати; високата кръвна захар и самият диабет дават обратен ход в повечето, ако не във всички случаи, след понижаване консумацията на въглехидрати.

Диабетът се асоциира с една характерна „липидна триада“ от нисък добър холестерол, високи триглицериди и малки алфа-липопротеинови частици с ниска плътност, същата тази схема, създавана от прекомерната консумация на въглехидрати.

Следователно мазнините от храната оказват само скромнен принос при производството на алфа-липопротеинови частици с много ниска плътност, докато въглехидратите допринасят далеч повече. Това е причината, поради която диети с ниско съдържание на мазнини и богати на здравословни пълнозърнести продукти са станали безславно известни заради повишаването нивата на триглицеридите, факт, който често е омаловажаван като безвреден от адвокатите на такива диети. (Моето лично приключение с диета с ниско съдържание на мазнини преди много години, при която ограничих приемането на мазнини – животински и всички останали до по-малко от 10 % калории – една много стриктна диета на д-р Орнш, ме дари с нива на триглицериди от 3,955 mmol/l поради изобилните количества „здравословни пълнозърнести продукти“, с които аз компенсирах ограничението на мазнини и меса.) Диетите с ниско съдържание на мазнини обикновено водят до триглицериди от порядъка на 1,69, 2,26, 3,39 mmol/l. При генетично уязвими хора, борещи се с триглицеридния метаболизъм, диетите с ниско съдържание на мазнини могат да увеличат триглицеридите до стойности от десетки mmol/l – достатъчни да причинят сериозно увреждане на затлъстелия черен дроб и да увредят панкреаса.

Диетите с ниско съдържание на мазнини не са безобидни. Приемането на изобилни количества пълнозърнести пшенични продукти с високо съдържание на въглехидрати, което е неизбежен резултат след ограничаване на калоричния внос от мазнини, води до по-висока кръвна глюкоза, по-висок инсулин, по-големи отлагания на висцерална мазнина и повече VLDL и триглицериди, всички, които лавинообразно поражда още по-големи количества дребни алфалипопротеинови частици с ниска плътност.

Ако въглехидратите от пшенични продукти наистина освобождават целия ефект на доминото от алфа-липопротеинови частици с много ниска плътност (триглицериди) и

дребни алфа-липопротеинови частици с ниска плътност, тогава понижаването на консумацията на пшенични изделия би трябвало да отключи точно противоположния ефект.

И АКО ДЯСНОТО ТИ ОКО ТЕ СЪБЛАЗНЯВА...

И ако дясното ти око те съблазнява, извади го и го хвърли от себе си; защото по-добре е за тебе да погине един твой уд, а не цялото ти тяло да бъде хвърлено в геената огнена.

Матей 5:29

Доктор Роналд Краус и колегите му от университета в Бъркли са пионери в изследване на връзката между приема на въглехидрати и количеството на дребните алфа-липопротеинови частици с ниска плътност. В серия експерименти те са демонстрирали, че нарастването на въглехидратите в диетата от 20 до 65 % и същевременното ограничаване на мазнините води буквално до експлозия от дребни алфа-липопротеинови частици с ниска плътност. Дори и хората, които започват с нулеви стойности на малките алфа-липопротеинови частици с ниска плътност, при увеличаване на пшеничните въглехидрати в храната скоро показват солидни количества от тях. Обратно, при хората с голяма първоначална концентрация на малки алфа-липопротеинови частици с ниска плътност в рамките само на няколко седмици се установява осезаемото им понижение (приблизително 25 %) вследствие ограничаване на въглехидратите и увеличение на приема на мазнини.

Д-р Джеф Волек и колегите му от университета в Кънектикът също са публикували голям брой изследвания за ефекта при липопротеините след понижена консумация на въглехидрати. При едно такова изследване са били елиминирани въглехидратите, включително продуктите, приготвяни от пшенично брашно, подсладените газирани напитки, храните, изготвяни от царевично нишесте или царевично брашно, картофите и ориза, с което въглехидратите се понижават до 10 % от всички калории. Участниците са били инструктирани да консумират неограничено говеждо месо, пилешко, риба, яйца, сирене, ядки и семена и нисковъглехидратни зеленчуци и салатени гарнитури. В рамките на 12 седмици малките алфа-липопротеинови частици с ниска плътност са били понижени с 26 %.

Статин ли казахте?

Чък дойде при мен, защото чул, че е възможно да се намали холестерола без лекарства.

Макар и в диагнозата му да беше написано „висок холестерол“, след тестването му за липопротеини било открито, че при него изобилстват дребните алфа-липопротеинови частици с ниска плътност. Измерен чрез една съвременна техника (ЯМР), той показва 2,44

mmol/l дребни алфа-липопротеинови частици с ниска плътност. (Желателно е да са малко, дори изобщо да ги няма). Така при Чък се оформя картината от висок лош холестерол от 4,92 mmol/l, заедно с нисък добър холестерол от 1,01 mmol/l и високи триглицериди от 1,96 mmol/l.

Три месеца след изхвърлянето на пшеничните продукти от храната си (той замени изгубените пшенични калории с истински храни като сурови ядки, яйца, сирене, зеленчуци, месо, авокадо, зехтин) малките алфа-липопротеинови частици с ниска плътност на Чък бяха спаднали до 0,32 mmol/l. Това беше отразено на повърхността чрез един лош холестерол от 3,186 mmol/l, едно увеличение на добрия холестерол до 1,166 mmol/l, спад на триглицеридите до 0,508 mmol/l и 6,5 kg свалени от корема му.

Да, действително: забележително и бързо понижение на „холестерола“, без дори да има и следа от прилагане на статин.

От гледната точка на малките алфа-липопротеинови частици с ниска плътност е почти невъзможно да се различат ефектите на другите въглехидрати, такива като шоколадени блокчета, газирани напитки и чипс, тъй като всички тези храни задействат образуването на малки алфа-липопротеини с ниска плътност в различна степен. С голяма степен на вероятност можем да предскажем обаче, че храните, повишаващи най-много кръвната захар, също така задействат най-много отделянето на инсулин, последвано от най-бурната стимулация на *de novo lipogenesis* в черния дроб и по-голямо отлагане на висцерална мазнина, последвани от повишени алфа-липопротеинови частици с много ниска плътност (триглицериди и малки алфа-липопротеини с ниска плътност). Разбира се, пшеницата съответства перфектно на описанието, която води до по-високи пикове на кръвната захар, отколкото почти всички останали храни.

Съответно понижението или елиминирането на пшеничните продукти води до неочаквани бурни намаления при малките алфа-липопротеинови частици с ниска плътност, в случай че редуцираните калории са заместени с такива от зеленчуци, белтъци и мазнини.

ВЪЗМОЖНО ЛИ Е „ЗДРАВΟΣЛОВНИТЕ“ ЗА СЪРЦЕТО ДИЕТИ ДА ПРИЧИНЯВАТ СЪРДЕЧНО-СЪДОВИ ЗАБОЛЯВАНИЯ?

Кой не обича историята за двойния агент от „Мисията невъзможна“, където един доверен сътрудник или любовник внезапно измамва секретния агент, тъй като през цялото време е работил за врага?

Какво ще кажете за престъпната страна на пшеницата? Това е храна, която е прославяна като вашия спасител в битката със сърдечните заболявания, макар най-новите изследвания да показват, че тя е всичко друго, но само не и това. (Анджелина Джоли направи филм за сложните преплитания на шпионажа и предателствата, наречен *Salt*.) Какво ще кажете за подобен филм с Ръсел Кроу, наречен „Пшеница“, в който се разказва за един бизнесмен на средна възраст, който си мисли, че яде здравословни храни, за да разбере в един момент, че може би е в грешка.

Макар и „хлябът чудо“ да твърди, че „изграждал силни тела по 12 начина“, множеството разнообразни „здравословни за сърцето“ видове хляб и други пшенични продукти се появяват на пазара под най-разнообразна маскировка. Каквото и да представлява, дали е произведен от брашно, смляно с мелнични камъни, покълнато зърно или подкваса, органичен, ръчна изработка, ръчно приготвен или домашно изпечен, това все си остава пшеничен хляб. Той продължава да бъде една комбинация от глютенowi протеини, глутенини и амилопектин, която задейства уникалния набор на пшеницата от възпалителни ефекти, неврологични активни екзорфини и патологични глюкозни нива.

Не се оставяйте да бъдете заблудени от другите здравословни твърдения, прикачени към някой пшеничен продукт. Той може да е обогатен с витамини, със синтетични витамини В, но въпреки всичко си остава пшеничен продукт. Може да бъде органичен и смлян с мелнични камъни, пълнозърнест хляб с добавени омега-3 от ленено масло, но въпреки всичко си е пшеничен. Той може да ви подобри перисталтиката и вие да излизате от тоалетната с щастливо изражение, но въпреки всичко е пшеница. Той може да бъде вземан като причастие и да бъде благославян от папата, но – свещен или не – той все пак е пшеничен продукт.

Мисля, че почвате да схаваште за какво става дума. Искam това да стигне до всекиго, защото то разкрива широко разпространения заговор, използван от хранителната индустрия – добавяш „полезни за сърцето добавки“ в храната и я наричаш „полезна за сърцето“ кифла, крекер или хляб. Фибрите например наистина оказват някакъв здравословен ефект. Същото се отнася и за линоленовата киселина от лененото семе и лененото масло. Но нито една съставка, „полезна за сърцето“, не може да премахне вредните ефекти на пшеницата върху здравето. „Здравословен за сърцето хляб“, комплектован с фибри и мазнини омега-3, въпреки всичко ще поражда висока кръвна захар, гликация, отлагане на висцерални мазнини, малки алфа-липопротеинови частици с ниска плътност, ще води до отделяне на екзорфини и ще предизвиква възпалителни реакции.

АКО НЕ МОЖЕШ ДА ПОНАСЯШ ПШЕНИЦАТА, МАХНИ СЕ ОТ КУХНЯТА!

Следователно храните, които повишават кръвната глюкоза до една по-висока степен, задействат производството на алфа-липопротеинови частици с много ниска плътност от черния дроб. По-високото ниво на алфа-липопротеинови частици с много ниска плътност, посредством взаимодействието с алфа-липопротеинови частици с ниска плътност, благоприятства образуването на малки алфа-липопротеинови частици с ниска плътност, които скитат по-продължително време в кръвообращението. Високата кръвна глюкоза насърчава гликацията на алфа-липопротеинови частици с ниска плътност, особено на онези, които са вече окислени.

Китайското изследване. Една любовна история

Китайското изследване представлява едно 20-годишно усилие, провеждано от д-р Колин Кембъл от Корнелския университет, който изследва навиците на хранене и здравето на китайския народ. Д-р Кембъл твърди, че хората, които ядат предимно храни, базирани на продукти от животински произход, страдат най-много от хронични заболявания... Хората, които ядат най-вече растителна храна, били най-здравите и по принцип не боледували от хронични болести. Откритията от китайското изследване служат като доказателство, че всички продукти от животински произход оказват вредни ефекти върху здравето и че храната на хората трябва да бъде с растителен произход. За чест на д-р Кембъл данните са направени достъпни за всеки, който се интересува от тях, в неговата книга от 894 страници „Диетата, начинът на живот и смъртността в Китай“.

Една жена, която се е интересувала много от здравните проблеми и числата, се възползвала от предложението му и след продължила месеци обработка на данни изготвила обширен контраанализ. Денис Мингър, 23-годишна привърженичка на суровоядството или бивш веган, се заровила в данните на Кембъл с надеждата да проумее суровите находки и дала публичност на анализите си в един блог, който създаде през януари 2010 г.

И тогава гръмнали фойерверките.

След дълги анализи Мингър стигнала до извода, че оригиналните заключения на Кембъл са били погрешни и че много от находките, за които се претендира, че са били направени, всъщност се дължали на селективно интерпретиране на данните. Най-удивителното нещо обаче било онова, което тя открила за пшеницата. Нека да оставим г-ца Мингър да разкаже историята със свои думи:

Когато за пръв път започнах да анализирам първоначалните данни от китайското изследване, няхах никакво намерение да критикувам високоценената книга на Кембъл. Просто държа много на данните. Основно исках да си изясня до каква степен твърденията на Кембъл отговаряха на данните, от които той ги беше извлякъл – колкото само да задоволя любопитството си.

В продължение на повече от десетилетие бях вегетарианец и веган и не изпитвах нищо повече от уважение към тези хора, които избират растително ориентирана диета, макар и вече да не съм веган. Моята цел при анализа на китайското изследване и всичко останало се състоеше в това да разбере истината за храненето и здравето без намесата на разни предубеждения и догми. Не налагам никакви канони.

Предполагам, че хипотезата на Кембъл е не толкова грешна, колкото по-точно непълна. Макар и той умело да идентифицира важността на пълнозърнестите необработени храни за укрепването и поддържането на здравето, той се съсредоточава върху съчетаването на продуктите от животински произход с болестите, които се появяват за сметка на изследването – или дори признаването – на присъствието на други схеми на взаимоотношения в диетата – заболявания, които могат да бъдат по-силни, по-релевантни и в крайна сметка по-императивни за общественото здраве в изследванията на хранителните вещества.

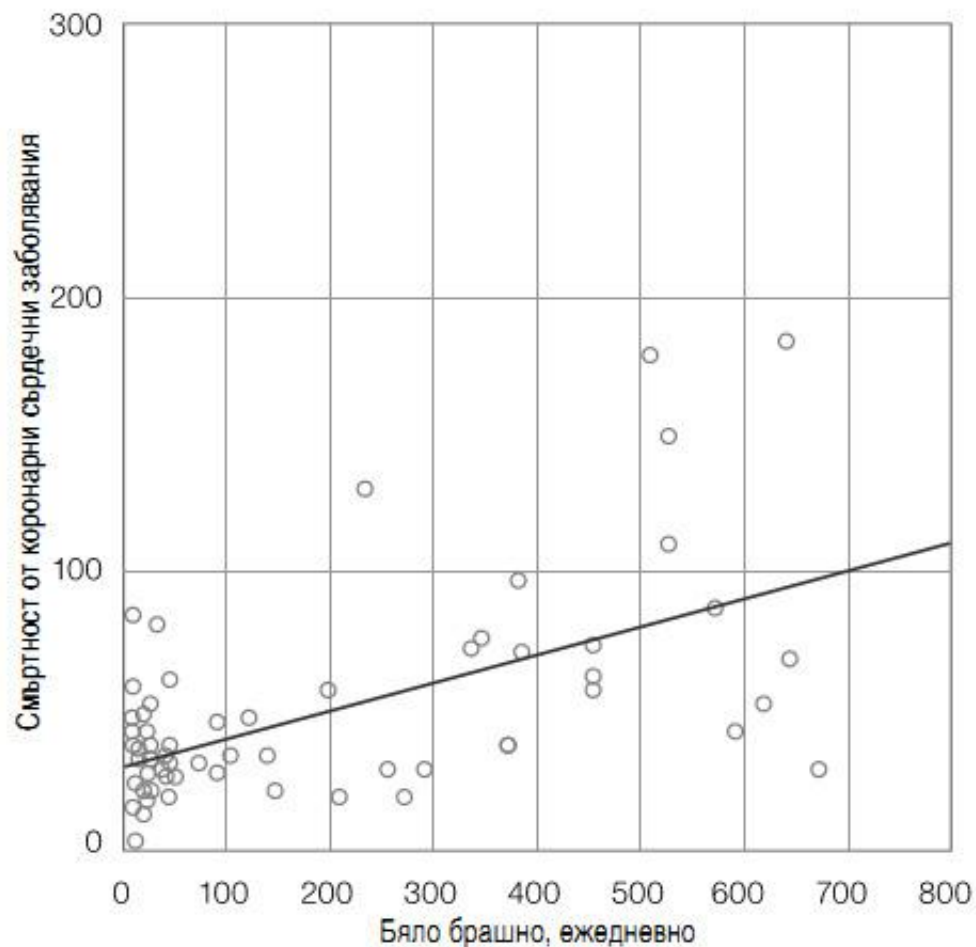
Греховете на пропускането

По-долу госпожица Мингър посочва стойности, наречени корелационни коефициенти, обозначени със символа r . При това $r = 0$ означава, че две променливи нямат никаква взаимовръзка и всякаква видима асоциация е напълно произволна, докато при $r = 1$ двете променливи съвпадат напълно също както пшеницата спрямо ориза. При $r < 0$ двете променливи действат в противоположни направления – също като вас и бившата ви съпруга. Тя продължава:

Може би по-тревожно от изкривените факти в китайското изследване са подробностите, които Кембъл оставя извън изследването. Защо Кембъл обвинява храните от животински произход за сърдечно-съдовите заболявания (където имаме корелация от 0,01 за животинските протеини и 0,11 за рибните протеини) и въпреки това пропуска да спомене, че пшеничното брашно има корелацията от 0,67 при инфарктите и коронарните сърдечни заболявания, а растителният протеин корелира при стойност 0,25 с тези болестни състояния?

Защо също така Кембъл не е отбелязал астрономическите корелации, които пшеничното брашно има при различните болести: 0,46 при рак на шийката на матката; 0,54 при сърдечните болести, свързани с високо кръвно налягане; 0,47 при удар; 0,41 при болести на кръвта и кръвообразуващите органи и преди това споменатата 0,67 при инфаркт на миокарда и коронарните сърдечни заболявания? Възможно ли е „голямата награда на епидемиологията“ случайно да е разкрила някаква връзка между лидиращата причина за смъртността в западния свят и неговата любима глютенена зърнена култура? Дали всъщност „продуктът на живота“ не представлява продукт на смъртта?

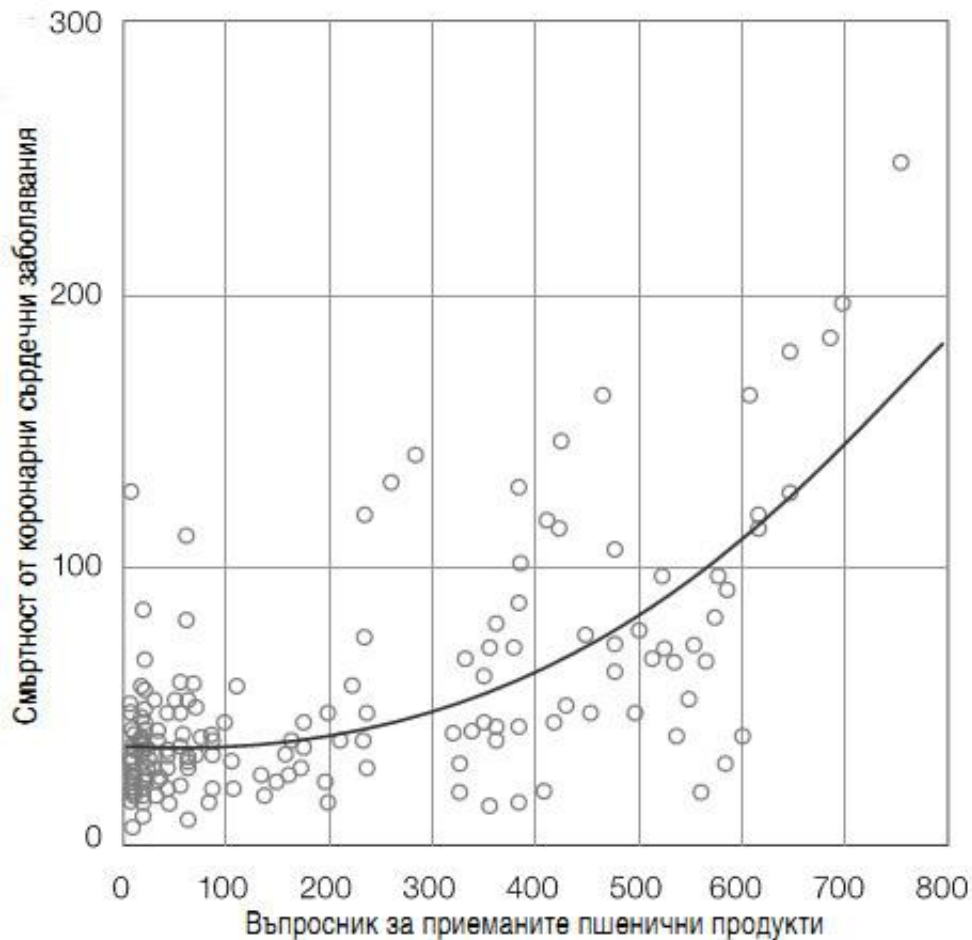
Когато ние извадим пшеничната променлива от въпросника на второто китайско изследване, при което има повече регистрирани данни, и отчетем потенциалната нелинейност, полученият резултат е дори още по-зловещ.



Бяло брашно, ежедневно Смъртността от коронарни сърдечни заболявания на 100 000 души от населението и ежедневната консумация на пшенично брашно, грама/дневно. Това отразява някои от по-ранните данни на китайското изследване, които демонстрират линейна взаимовръзка между консумацията на пшенично брашно и смъртността при коронарните сърдечни заболявания: колкото е по-висока консумацията на бялото брашно, толкова е по-голяма вероятността от летален изход при сърдечносъдово заболяване.

Източник: Денис Мингър, rawfoodsos.com

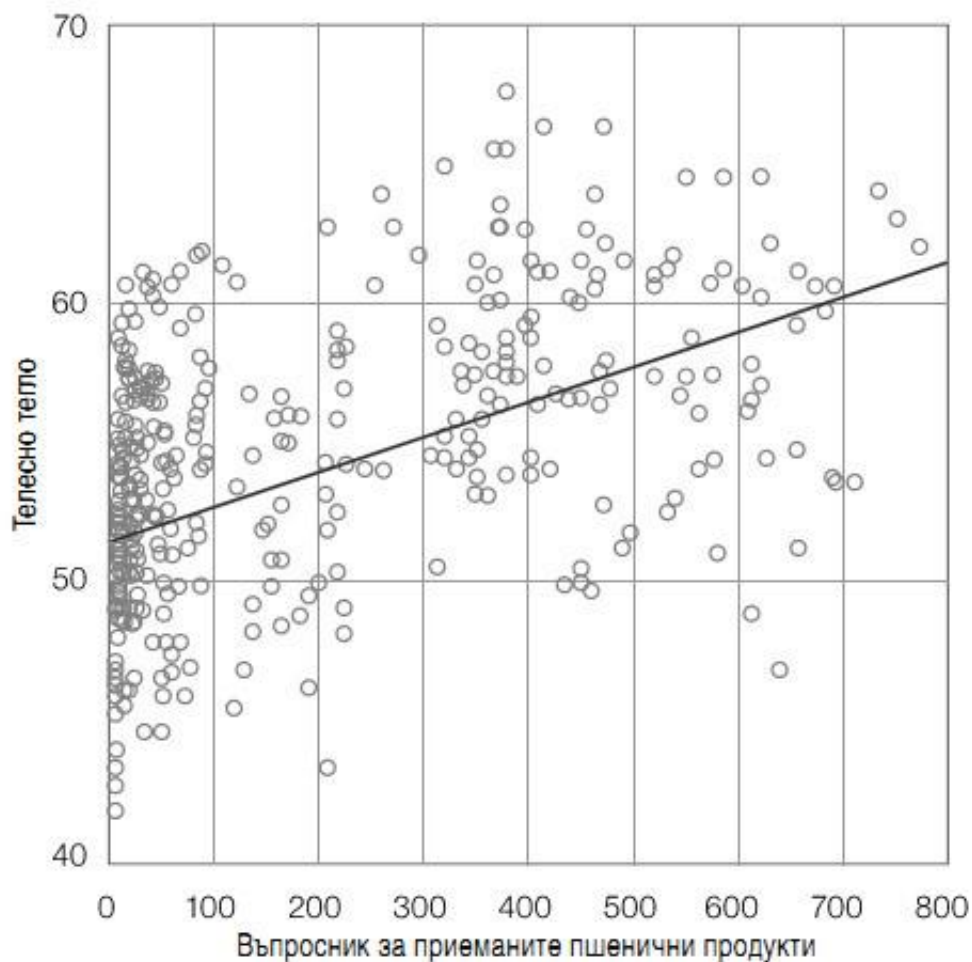
Пшеницата представлява най-силния положителен предиктор за теглото на тялото (в килограми; $r = 0,65$, $p < 0,001$) извън всяка диетична променлива.



Смъртност при коронарни сърдечни заболявания при 100 000 души население и ежедневно консумация на пшеница, грама/дневно, от по-късните данни на китайското изследване. Още по-тревожни и от предишните, тези нови данни навеждат на мисълта, че повишаването на консумацията на пшенични изделия води до увеличаване на смъртните случаи от коронарни сърдечни заболявания, като се наблюдава едно особено рязко увеличение на смъртността при приемане на повече от 400 г дневно.

Източник: ДЕНИС Мингър, RAWFOODSOS.COM

А това не е просто така, защото консумиращите пшеница са по-високи на ръст или пък защото консумацията на пшеница силно корелира с ИТМ ($r = 0,58$, $p < 0,001$):

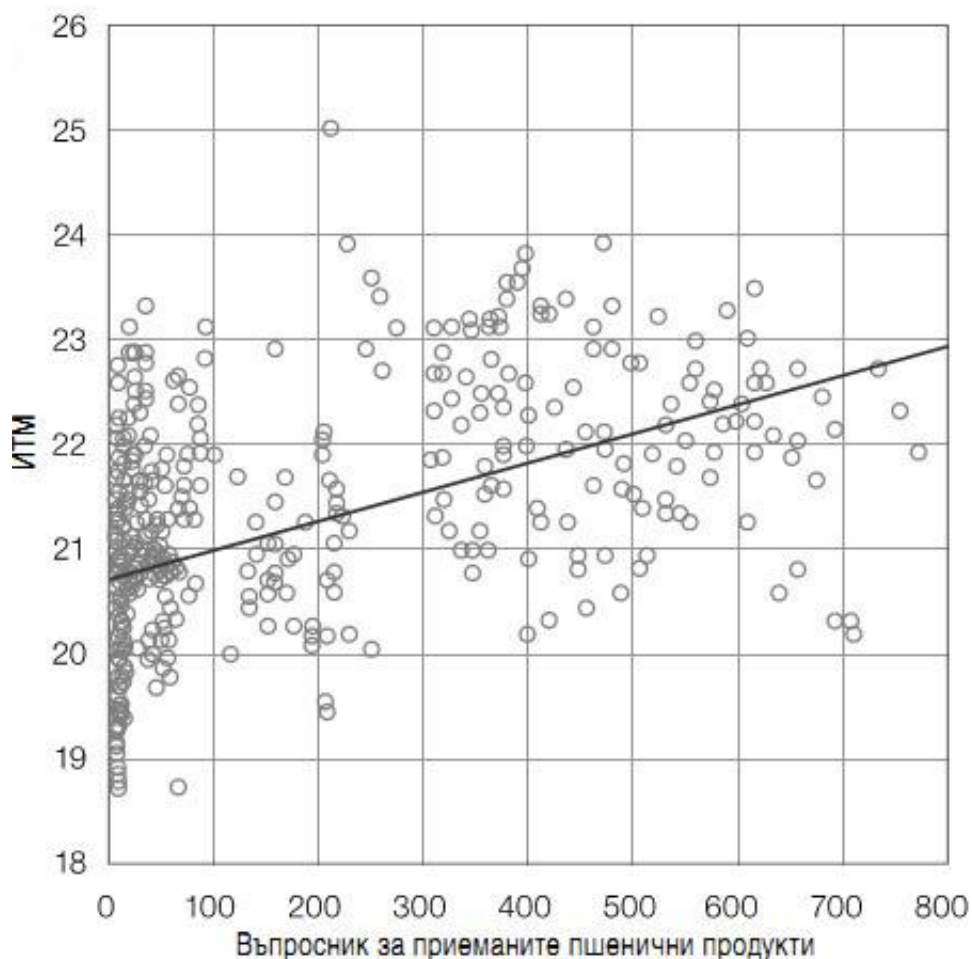


Телесното тегло в килограми и ежедневна консумация на пшенични изделия, грама/дневно. Колкото повече пшенични продукти консумираме, толкова по-голямо е телесното тегло.

Източник: ДЕНИС Мингър, RAWFOODSOS.COM

Кое е онова единствено нещо, което предразположените към сърдечни заболявания региони имат общо с нациите, възприели западния начин на живот? Точно така: високата консумация на пшенично брашно.

Пълният впечатляващ текст на развиваните идеи на г-ца Мингър могат да се намерят в нейния блог, Raw Food SOS, на <http://rawfoodsos.com>.



ИТМ и приемане на пшенични продукти, грама/дневно. Колкото е по-висока ежедневноната консумация на пшенични продукти, толкова е по-висок ИТМ. Използването на ИТМ вместо телесното тегло предполага, че това е действителното тегло, а не височината, която отговаря за повишения размер на тялото, свързан с консумацията на пшенични продукти.

Източник: Денис Мингър, rawfoodsos.com

Продължителността на живота на алфа-липопротеинови частици с ниска плътност, окислението, гликацията... всичко това увеличава потенциала, задействащ образуването и нарастването на атеросклерозната плака в артериите. Кой е главният престъпник, върховният вожд, властителят, който задейства алфа-липопротеинови частици с много ниска плътност, малките алфа-липопротеинови частици с ниска плътност и гликацията? Разбира се, пшеницата.

В целия този мрак има обаче един светъл лъч: ако консумацията на пшеница води до осезаемо увеличение на дребните алфа-липопротеинови частици с ниска плътност и всичките свързани с тях явления, тогава премахването на пшеницата би трябвало да спре и да обърне този процес. Разбира се, точно това се и случва.

Драматичните понижения при малките алфа-липопротеинови частици с ниска плътност могат да се постигат чрез премахването на пшеничните продукти в случай че диетата ви в други отношения е здравословна и не заменят изгубените пшенични калории с други храни, които съдържат захар или лесно биват трансформирани в захар при консумация.

Представете си следното: всичко, което провокира повишение на кръвната захар, също така паралелно ще провокира малки алфа-липопротеинови частици с ниска плътност. Всичко, което не позволява на кръвната захар да се увеличава, като белтъци, мазнини и понижението на консумираните въглехидрати, такива като пшенични продукти, намалява обема на малките алфа-липопротеинови частици с ниска плътност.

Отбележете си, че по-скоро проумяването, получено в резултат на вглеждане в алфа-липопротеинови частици с ниска плътност, а не лошият холестерол, ни води до заключение за диетите, които са в мрачен контраст с конвенционалните съвети за сърдечното здраве. В действителност популярната фикция на пресметнатия лош холестерол е произлязъл от друга фикция, тази, че здравето уж се подобрявало при понижението на консумацията на мазнини и увеличеното потребление на „здравословни пълнозърнести продукти“. Въпреки всичко, при по-задълбочен поглед, основан на съвременния липопротеинов анализ, този съвет очевидно постига точно противоположния ефект на очакваните резултати.



Глава 11 - Всичко е в главата ви: пшеницата и мозъкът

Окей. И така, пшеницата затлачва чревния тракт, увеличава силно апетита и е причина да станем обект на груби подмятания на тема бирено коремче. Но дали в действителност всичко това е толкова зле?

Ефектите от пшеничните продукти достигат мозъка под формата на пептиди с опиатно действие. Това са т.н. полипептидните екзорфини, които идват и си отиват, и с течение на времето се разсейват. Екзорфините принуждават мозъка да ви инструктира да ядете повече храна, да увеличавате консумацията на калории и отчаяно да изравяте последните мухлясали крекери в дъното на кутията, когато няма нищо друго за ядене.

Всички тези ефекти обаче са обратими. Спрете да консумирате пшенични продукти и ефектът ще изчезне, мозъкът ще се възстанови и вие отново сте готови да помагате на сина си да се справя с квадратните уравнения.

Ефектите от пшеничните продукти върху мозъка обаче не свършват дотук. Сред най-тревожните въздействия на пшеницата е способността и да поражда самата мозъчна тъкан – да променя не „само“ мислите и поведението, но и да нарушава координацията на главния мозък, малкия мозък и други структури на нервната система. Впоследствие настъпват различни явления на мозъчна дискоординация: от дисконтиненция (нарушено задържане на урина), до припадъци и деменция. За разлика от феномените на пристрастяването, тези не са преходни, а напълно необратими.

ВНИМАЙТЕ КЪДЕ СТЪПВАТЕ: ПШЕНИЦАТА И ЗДРАВЕТО НА МОЗЪЧНАТА ТЪКАН

Представете си, че ви сложа превръзка на очите и ви пусна в непозната стая, пълна със странни ъгли, с потайни места и цепнатини и размествам произволно предметите из стаята, за да се препъвате в тях. Само след няколко стъпки вероятно ще ударите лицето си в стелаж за обувки. Такива са изживяванията на пациентите с малкомозъчна (цереберална) атаксия, които обаче се борят с проблема си с широко отворени очи.

Това са хората, които често виждате да използват бастуни и проходилки или да се спъват в някоя пукнатина на тротоара, като често чупят крак или тазобедрена става. Нарушена е способността им за адекватно ориентиране и движение в пространството, липсва контрол върху равновесието и координацията – невронални функции, съсредоточени в малкия мозък.

Болшинството от хората с атаксия се консултират с невролог, като често състоянието им се счита за „идиопатия“, т.е. – без известна причина. Не се предписва специфично лечение, защото до момента не е измислено такова.... Неврологът просто дава

съвет да се ползва проходилка, да се премахват в жилището потенциално опасните предмети, за предотвратяване на спъване... и обсъжда ползването на памперси за справяне с изпускането по малка нужда (уринарна инконтиненция), която се развива накрая. Атаксията прогресира, влошавайки се с всяка изминала година, докато страдащият от нея става неспособен да си срещне косата, да си измие зъбите или да отиде сам до тоалетна. Дори и най-основните дейности по самообслужването накрая се налага да бъдат изпълнявани от някой друг. В този момент краят е наблизил, защото такова крайно отслабване ускорява още повече усложненията, като пневмония и инфектирани рани от залежаване.

Между 10 и 22,5 % от хората с цьолиакия имат и придружаващо поражение на нервната система. От друга страна, 20% от всички диагностицирани форми на атаксия притежават патологични кръвни маркери за глютен. При хората с необяснена атаксия – т.е. никаква друга причина не може да бъде идентифицирана – патологичните кръвни маркери за глютен са измерени при 50 % от засегнатите от това заболяване.

Проблем: болшинството от хората с атаксия, причинена от пшеничния глютен, не демонстрират признаци или симптоми на чревно заболяване, няма никакви проявления, подобни на цьолиакия, които да дадат ясен сигнал, че в случая е налице проява на чувствителност към глутена.

Разрушителната имунна реакция, отговорна за диарията и коремните спазми, които са характерни при цьолиакия, може също така да се насочи срещу мозъчната тъкан. Макар и връзката глютен – мозък, обуславяща неврологичните поражения, да е била заподозряна още през 1966 г., считало се е, че проблемите са предизвикани от смущенията в храненето, съпровождащи цьолиакията. Напоследък става ясно, че усложненията в мозъка и нервната система произтичат от пряката имунна атака върху нервните клетки. Антиглиадиновите антитела, задействани от глутена, могат да се свържат с уникалните клетки на Purkinje в малкия мозък. Клетките на Purkinje в малкия мозък не притежават способност за регенерация и веднъж увредени... изчезват... завинаги.

В допълнение към загубата на равновесие и координация, причиняваната от пшеницата атаксия на малкия мозък може да демонстрира такива странни феномени с имена от сложния език на неврологията: нистагмус (странично неволно трептене на очните ябълки), миоклонус (неволно мускулно потръпване и хорея (хаотични произволни друсаци движения на крайниците). Едно изследване на 104 души с атаксия на малкия мозък също така разкрива увредена памет и вербални смущения, които навеждат на мисълта, че причиняваното от пшеницата разрушение може да засяга мозъчната тъкан, центъра на по-висшата нервна дейност и паметта.

Типичната възраст за началото на симптомите на причиняваната от пшенични продукти атаксия на малкия мозък е от 48 до 53 години. При ЯМР на мозъка 60 % демонстрират атрофия на малкия мозък, което отразява необратимото разрушение на клетките Purkinje.

При елиминирането на пшеничния глютен се получават само ограничено възстановяване на неврологичната функция поради лошата способност за регенерация на

мозъчната тъкан. Повечето хора просто почват да се чувстват по-добре, след като спрат приемането на храни, съдържащи глутен.

Първото препятствие при диагностицирането на атаксия, която се развива вследствие консумацията на пшенични изделия, е да се намери лекар, който изобщо е готов да даде такава диагноза. Това може да се окаже най-трудното препятствие от всички, тъй като голямата част от медицинската общност продължава да държи на идеята, че пшеничните изделия са нещо добро за вас. След като бъде решено да се разгледа такава диагноза, се оказва, че това е доста по-сложно, отколкото да речем диагностицирането на заболяването чревна цъолиакия, особено след като някои антитела (специално формата IgA) не са замесени в причиняването от пшеницата мозъчно заболяване. И като добавим към това и дребния проблем, че повечето хора са против да им бъде извършена мозъчна биопсия и освен това е необходим един добре информиран невролог, който да направи диагнозата. Диагнозата може да се базира върху една комбинация от подозрения и позитивни HLA DQ маркери, съпроводена от наблюдения на подобрението или стабилизирането, последвало премахването на пшеничните продукти и глутена от храната.

Болезнената реалност на атаксията на малкия мозък е тази, че при огромното мнозинство от случаите човек изобщо и не подозира, че страда от нея, докато не започне да се спъва в собствените си крака, да се блъска в стените и да си подмокря гащите. Веднъж обаче след като тя се прояви, вашият малък мозък вероятно вече се е свил и е увреден. Ако веднага спрете приемането на пшеничните продукти и глутен, в този момент съществува само вероятност да не попаднете в специализирано болнично заведение.

И всичко това заради кифлите и кравите, които вие толкова много обичате.

ОТ ТЕМЕТО НА ГЛАВАТА ДО ПРЪСТИТЕ НА КРАКАТА: ПШЕНИЦАТА И ПЕРИФЕРНАТА НЕВРОПАТИЯ

Макар и атаксията на малкия мозък да се дължи на задействаните от пшеницата имунни реакции в мозъка, паралелно болестно състояние възниква в периферните нерви на краката, тазовата област и други органи. Това се нарича периферна невропатия.

Как елегантно да прогоним пшеницата от храната си

При първата ми среща с Мередит тя плачеше. Беше дошла поради дребен сърдечен проблем (лек проблем в ЕКГ-то).

Всичко ме боли! Особено краката – каза тя.—Натъпкаха ме с какви ли не лекарства. Ненавиждам ги, защото получих купища странични ефекти. Едно лекарство, което почнах да вземам само преди 2 месеца, така ми увеличи апетита, че просто все съм гладна. Качих почти 7 кг!

Мередит ми разказа как в работата си като учителка направо не можела да стои изправена пред класа поради силни болки в краката. А напоследък започнала да се

страхува да се движи, защото се чувствала нестабилна и дискоординирана. С всеки изминал ден сутрешното обличане ѝ отнемало все повече време и поради болките в цялото тяло, и заради нарастващата непохватност, която превръщала в ад дори едно просто обличане на панталони. Макар и само на 56 години, тя била принудена да ползва бастун.

Запитах я дали неврологът ѝ има някакво обяснение за нейното страдание.—Никакво. Всички като един твърдят, че няма никаква осезаема причина за това. Била съм длъжна да свикна и толкоз. Могат да ми предпишат обезболяващи, но вероятно това само ще влоши положението. И точно в този момент тя се предаде и отново се разплака.

Заподозрях, че зад цялата картина е скрита пшеницата, само като я погледнах.

Освен видимите усилия при влизането ѝ в кабинета, лицето ѝ беше подпухнало и зачервено. Тя описа борбата си с киселинния рефлукс, коремните спазми и подуване, диагностицирани като синдром на раздразнени черва. Беше качила 27 кг над нормалното си тегло и имаше отоци със среден размер (задържане на вода) в прасците и глезените.

Посъветвах Мерedit да отстрани напълно пшеницата от храната си. В този момент тя толкова отчаяно търсеше полезен съвет, че се съгласи да опита. Поех и риска да ѝ назнача изследване за стрес, при който трябваше да измине определено разстояние с постоянно увеличаване на скоростта по наклонена бягаща пътека.

Две седмици по-късно Мерedit се върна. Попитах я дали мисли, че може да се справи с бягащата пътека.—Няма проблем! Веднага след разговора ми с вас спрях всички пшенични изделия. Мина цяла седмица преди да усетя как болката започва да отслабва. Сега вече изпитвам съвсем лека болка в сравнение с онази преди две седмици. Бих казала, че почти изчезна. Вече съм спряла едно от обезболяващите средства и мисля да спра и другото по-късно тази седмица. Тя очевидно не се нуждаеше повече от бастуна си.

Разказа ми как киселинният рефлукс и симптомите на раздразнени черва също така изчезнали напълно. Освен всичко друго, през тези 2 седмици беше смъкнала и 4 кг.

Мерedit се справи без проблеми с бягащата пътека, като поддържала с лекота скорост от 6,7 км/час при 14 градуса наклон.

Обичайна причина за периферната невропатия представлява диабетът. Възникващите постоянно високи нива на кръвната захар в течение на няколко години увреждат нервите на долните крайници и това води да нарушен усет (ако например диабетик настъпи кабърче, няма да го усети), понижен контрол върху кръвното налягане и пулса и бавно изпразване на стомаха (диабетична гастропареза), заедно с други проявления на една силно увредена нервна система.

Хаос с подобен мащаб на нервната система възниква при излагането на въздействие на пшеничните продукти. Средната възраст на проявление на причинената от глутен периферна невропатия е 55 години. Както и при атаксията на малкия мозък, болшинството от страдащите от това заболяване не демонстрират чревни симптоми, които да

предполагат наличието на заболяването цъолиакия.

За разлика от клетките Purkinje на малкия мозък, които не са способни да регенерират, периферните нерви притежават ограничен капацитет на възстановяване след премахване на причината – пшеницата и глутена, като при болшинството от хората се наблюдава като минимум частично подобрене при невропатията. В едно изследване на 35 доброволци, чувствителни към глутен, и с периферна невропатия, които са дали положителен резултат от теста за антиглиадинови антитела, 25 от тях, поставени на диета без пшеница и глутен, са подобрили състоянието си в продължение на една година. Състоянието на останалите 10, при които от храната им не са били премахнати пшеничните изделия и глутена, се влошило. Също така са били проведени и официални изследвания на нервната проводимост, които са демонстрирали подобрена нервна проводимост при пациенти от групата без пшеница и глутен в храната си, и влошаване при групата, която консумирала пшеница и глутеносъдържащи храни.

Тъй като човешката нервна система представлява една сложна плетеница от нервни клетки и мрежи, задействаната от пшеничния глутен периферна невропатия може да се проявява по няколко начина в зависимост от това коя група нерви е засегната. Най-обичайната форма е загуба на чувствителност при двата крака, заедно със слаб контрол върху мускулите на краката, която се нарича сензоромоторна аксонална периферна невропатия. Не толкова обичаен случай представлява, когато само едната страна на тялото е засегната (асиметрична невропатия); или автономната нервна система, частта от нервната система, отговаряща за автоматичните функции като кръвно налягане, пулс, контрол върху изпразването на червата и пикочния мехур, които могат да бъдат засегнати. Ако е засегната автономната нервна система, това може да доведе до такива проявления като загуба на съзнание или получаване на световъртеж в изправено състояние поради лош контрол на кръвното налягане, неспособност за изпразване на пикочния мехур или червата и безпричинен бърз пулс.

Без значение от формата на проявленията си периферната невропатия прогресира и ще се влошава непрекъснато, освен ако от храната не бъдат премахнати всичките съдържащи пшеница и глутен продукти.

ПЪЛНОЗЪРНЕСТ МОЗЪК

Мисля, че всички ще се съгласим: „По-висшите“ мозъчни функции, такива като мислене, заучаване и памет, трябва да бъдат неприкосновени за нашествениците. Нашият разум е нещо изключително лично, обобщение на всичко, което представляваме ние и нашия опит. Кой би желал любопитни съседи или някакви нагли маркетъори да получат достъп до тази толкова лична зона от разум? Макар и идеята за телепатията да е нещо много интересно, на човек могат да му настръхнат косите при възможността някой свободно да чете мислите му.

За пшеницата няма нищо свещено: нито малкия мозък, нито мозъчната кора. Макар и да не е в състояние да чете мислите ви, тя със сигурност може да влияе върху хода им.

Ефектът от консумацията на пшеница върху мозъка далеч надхвърля повлияване на настроението, енергията и съня. Възможно е да се получи действително увреждане на мозъка, както видяхме при случаите на малкомозъчна атаксия. Церебралният кортекс обаче, който представлява център на паметта и висшето мислене, хранилището на уникалната ви личност и памет, „сивото вещество“ на мозъка, също така може да бъде въвлечен в имунната битка с пшеницата, което да доведе до енцефалопатия или друго мозъчно заболяване.

Глутиновата енцефалопатия се проявява под формата на мигренозно главоболие и подобни на удар симптоми: загуба на контрол върху ръка или крак, затруднения с говора или зрителни затруднения. При ЯМР на мозъка съществува характерен признак за увреждане – специфично петно, обграждащо кръвоносните съдове в церебралната тъкан. Глутиновата енцефалопатия също така демонстрира много от същите симптоми на влошаване на равновесието и координацията като тези, възникващи при атаксията на малкия мозък.

В едно особено тревожно изследване в клиниката „Майо“ на пациенти с диагноза цъолиаксия била диагностицирана и деменция. При тези 13 случая биопсията от предния дял на мозъка (да, мозъчна биопсия под упойка или по време на аутопсия) не е установила никаква друга патология освен белезите на аутоимунно увреждане от пшеничния глютен. Предшестващите смъртта или биопсията обичайни симптоми са били загуба на памет, неспособност за изпълняване на прости аритметични действия, объркване и промяна на личността. От тези 13 души 9 починали поради прогресивно влошаване на мозъчната функция. Да: фатална деменция вследствие консумация на пшеница!

Какъв процент от страдащите от деменция могат да обвинят пшеницата за влошаването на разума и паметта си? Този въпрос все още не е получил задоволителен отговор. Все пак една британска изследователска група, която наблюдава активно този проблем, до този момент е диагностицирала 61 случая на енцефалопатия, включително деменция, дължащи се на пшеничния глютен.

Следователно пшеницата представлява причина за деменция и мозъчна дисфункция, като възбужда определена имунна реакция и антителата буквално „инфилтрират“ паметта и разума. Изследванията на взаимовръзката между пшеницата, глютен и увреждането на мозъка са все още в начален стадий, като остават множество неотговорени въпроси, но онова, което вече ни е известно, буди дълбока тревога. Страх ме е да мисля какво ще представлява следващото ни откритие

Чувствителността към глютен може да се проявява и като трудно обясними от лекарите пристъпи или кризи. Пристъпите, възникващи като реакция към пшеницата, обикновено се случват при млади хора, често тийнейджъри. Възбудното огнище възниква в темпоралния дял на мозъка, точно под ушите. Хората с пристъпи в темпоралния дял изпитват обонятелни и вкусови халюцинации, странни и безпричинни емоционални преживявания – всеобхващащ безпричинен страх и спереопитно поведение (облизване на устните или еднотипни движения на ръцете). Добре диференциран е и един много специфичен пристъпен синдром, който не се поддава на потискане с медикаменти и се дължи на отлагането на калций в тази част на темпоралния дял, наречен хипокампус

(отговарящ за образуването на спомени за скорошни събития). Специалното тук е установената връзка между пристъпите и наличието на цьолиакия и чувствителност към глутена (позитивен резултат при тестване за антиглиадинови антитела и HLA маркери без чревно заболяване).

При 1 до 5,5 % от страдащите от цьолиакия съществува вероятност от темпорални пристъпи, породени от пшеничния глутен, които отшумяват след елиминирането на глутена. Едно изследване демонстрира, че при епилептиците, които изпитват далеч по-сериозни генерализирани (grand mal) пристъпи, е имало 2 пъти по-голяма вероятност (19,6 % сравнено с 10,6 %) да притежават чувствителност към глутена под формата на повишени нива на антиглиадинови антитела, без да се установява цьолиакия.

Пшеницата незабелязано се вмъква в човешкия мозък, променя мисленето, поведението и структурата на мозъка, и е способна даже да предизвика и епилептични пристъпи. Силно отрезвяващо заключение!

ПШЕНИЦАТА ИЛИ ГЛУТЕНЪТ?

Глутенът е компонент на пшеницата, който със сигурност е свързан с механизма на деструктивните имунни феномени, без значение дали се проявяват като цьолиакия, малкомозъчна атаксия или деменция. Но голяма част от болестотворните ефекти на пшеницата, включително и тези върху мозъка и нервната система, нямат нищо общо с автоимунната реакция спрямо глутена. Ефектът на пристрастяване към пшеничните продукти (неопреодолимо изкушение и мания за тестени храни, които се блокират от медикаменти – антагонисти на опиатите) не се дължат директно на глутена, а на екзорфините, които са страничен продукт при преработката на глутена. Макар и този фактор в пшеницата, който е виновен за нарушенията в поведението при хора с шизофрения и деца с аутизъм и СДВХ да не е бил идентифициран, съществува вероятност тези проявления също така да се дължат на пшеничните екзорфини, а не на имунна реакция, провокирана от глутена. За разлика от чувствителността към глутен, която обикновено се установява с тестове за наличие на антитела, понастоящем не съществува достоверен маркер за измерване и оценяване на екзорфиновите ефекти.

Нека подчертаем: деструктивните ефекти на глутена се комбинират с останалите, които не се приписват директно на него. Влиянието на пшеничните екзорфини върху апетита и глюкозно-инсулиновата система се съчетават с останалите известни или все още неописани зловредни въздействия, възникващи независимо или в комбинация с имунните ефекти. Например пациент с недиагностицирана цьолиакия може да изпитва влечение към храната, която уврежда тънките черва, като същевременно проявява диабетични нива на кръвната захар след консумиране на пшенични продукти и резки колебания в настроението. Други с диагноза цьолиакия могат да натрупват висцерална мазнина и да демонстрират неврологично увреждане, пак в резултат от пшеницата. Трети изпитват много силна умора, трупат наднормено тегло, могат да развият диабет и въпреки това да не проявяват ясни автоимунни проблеми, породени от глутена в червата и/или нервната система. Консумирането на пшеница и съответните изделия предизвиква наистина сложна и внушителна плетеница от болестотворни последствия за човешкото здраве.

Изключително обширният начин, по който могат да се проявяват дължащите се на консумация на пшеница неврологични ефекти, усложнява много поставянето на „диагнозата“. Потенциалните имунни ефекти могат да се измерят чрез кръвни тестове за наличието на антитела. Неимунните ефекти обаче не могат да се открият чрез никакъв кръвен тест и следователно са по-трудни за идентифициране и количествено изразяване.

Светът на „тестения мозък“ току-що е започнал да се разкрива под светлината на деня. Колкото по-ярка става светлината, толкова по-грозна става картината.



Глава 12 - Лице като кравай: разрушителният ефект на тестените изделия върху кожата

Ако пшеницата и ефектите и имат такова силно въздействие върху органи като мозъка, червата, артериите и костите, възможно ли е също така да засягат и най-крупния орган в нашето тяло – кожата?

Разбира се, че може. И тя може да демонстрира специфичните си ефекти по начини, които надвишават видовете понички, продавани от Krispy Kreme.

Въпреки външно спокойната си фасада, кожата представлява активен орган, седалище на оживена физиологична активност, водонепроницаема бариера, отблъскваща атаките на милиарди чужди организми, регулираща телесната температура чрез изпотяване, изпитваща удари и драскотини всеки ден, и която се възстановява, за да отхвърля тези непрестанни нападения. Кожата е физическата бариера, която ви отделя от останалата част на света. Кожата на всеки човек осигурява дом на до 10 трилиона бактерии, повечето от които установяват местожителство в скрита симбиоза с млекопитайното тяло домакин.

Всеки дерматолог ще ви каже, че кожата представлява външното отражение на вътрешните телесни процеси. Едно просто изчервяване демонстрира този факт: остро и интензивно разширяване на лицевите кръвоносни съдове, което възниква след като проумеете, че шофьорът, когото сте засекли с колата си, се е оказал шефът ви. Кожата обаче отразява много повече неща освен емоционалното ни състояние. Тя също така може да демонстрира доказателство за протичащите в тялото физически процеси.

Пшеницата оказва ускоряващи стареенето кожни ефекти като бръчки и губене на еластичност, посредством образуването на крайни продукти от ускорената гликация. Пшеницата обаче има много повече какво да каже за здравето на кожата ви, отколкото просто да ускорява стареенето ви.

Пшеницата се проявява – по-точно самата реакция на тялото спрямо пшеницата се проявява – чрез кожата. Точно както страничните продукти при усвояването на пшеницата водят до възпаление на ставите, повишена кръвна захар и увреждания на мозъка, по същия начин те могат да доведат и до реакции на кожата, ефекти, вариращи от дребни досадни възпаления до животозастрашаващи язви и гангрена.

Промените по кожата са изолирани: ако някаква дължаща се на пшеницата патологичност бъде проявена върху кожната повърхност, това обикновено означава, че кожата не е единственият орган, който изпитва някаква нежелана реакция. Тук може да става дума за други органи – от червата до мозъка – макар и да не го осъзнавате.

ПЪПЧИВО ЛИЦЕ

Акне: често срещано бедствие при юноши и младежи, причиняващо далеч повече вълнения, отколкото нощта на бала в гимназията.

Лекарите от XIX век са го наричали „stone-rock“, докато древните лекари често са отбелязвали подобен на обрив прояви, но без сърбеж. Това състояние се приписва на всичко: от емоционални вълнения, особено такива, свързани със срам или вина, до девиантно сексуално поведение. Леченията често пъти са взимали страховита форма, като са включвали мощни разхлабителни, клизми, вонящи серни бани и продължително излагане на рентгенови лъчи.

Не са ли и без това юношеските години достатъчно трудни?

Сякаш тийнейджърите се нуждаят от някаква допълнителна причина да се чувстват неловко, та акнето в диапазона от 12 до 18-годишна възраст е много често явление. Заедно с нашествието на смущаващите хормонални ефекти, то представлява един почти универсален феномен в западната култура, засягайки повече от 80 % от тийнейджърите, до 95 % в диапазона от 16 до 18-годишна възраст, като понякога достига обезобразяващи степени. Това обаче не е спестено и на възрастните, като 50 % от хората над 25-годишна възраст често пъти биват сполетявани периодично от пристъпи на това явление.

Макар и акнето да е почти универсално явление при американските тийнейджъри, то не е такова при всички цивилизации. При някои цивилизации изобщо не се наблюдава акне. Цивилизации в широк диапазон, като такива от китаванските островитяни в Папуа Нова Гвинея, племената аче, занимаващи се с лов и събиране на диви растения от Парагвай, местното население на долината Пурус в Бразилия, африканските банту и зулуси, жителите на град Окинава в Япония и индианците от канадското племе инуит по някакво странно стечение на обстоятелствата не страдат от това досадно и смущаващо акне.

Възможно ли е на тези цивилизации да им е спестена отвратителната неприятност с име акне поради някаква уникална генетична имунност?

Доказателствата навеждат на мисълта, че тук изобщо не става въпрос за гени, а за хранителни режими. Цивилизациите, които разчитат само на храни, осигурявани от уникалното им местоположение и климат, ни позволяват да наблюдаваме ефектите от храните, когато биват добавени или премахвани от диетата. Населенията без акне, такива като китаваните от Нова Гвинея, живеят само от зеленчуците, плодовете, кокосовите орехи, грядките и рибата, които събират и ловуват. Парагвайското племе аче се хранят по подобен начин, като при това добавят сухоземни животни и култивирана маниока, фъстъци, ориз и царевица, и също така не страдат от акне. Жителите на Окинава, които вероятно са най-дългоживеещата група хора на света, до 80-те години на XIX век са консумирали храни, богати на един изключително обширен диапазон от зеленчуци, сладки картофи, соя, свинско и риба – акнето на практика не е било известно сред тях. Традиционната храна на племето инуит, състояща се от тюлени, риба, карибу и всякакви морски растения, дребни безкостилкови плодове и корени, които виреят по техните земи, по подобен начин им е спестявяла акнето. Храната на африканските банту и зулу се

различават съобразно сезона и терена, но са богати на местни дивни растения, такива като гуава, манго и домати, в допълнение към рибата и дивеча, които улавят; още веднъж – никакво акне.

С други думи, цивилизациите, при които акнето е непознато, консумират или минимални количества, или никакви пшеница, захар и млечни продукти. С навлизането на западното влияние въведените обработени нишестета, такива като пшеница и захари при групи като жителите на Окинава, племето инуит и зулусите, акнето бързо се проявило. С други думи, цивилизациите без акне не притежават никаква специална генетична защита, а просто следват хранителен режим, при който отсъстват храни, провокиращи това състояние. Въведете ли в храната си пшеница, захар и млечни продукти и продажбите на козметичните продукти против акне скачат до небето.

Ироничното в случая тук е, че в началото на XIX век е било „общоизвестно“, че акнето се причинявало или влошавало от консумирането на храни, богати на скорбяла, такива като палачинки и бисквити. Тази представа обаче изпаднала в немилост през 80-те след едно неправилно проведено изследване, което сравнявало ефектите от консумацията на шоколадово блокче спрямо тези при плацебо. Заключениеята на изследването били, че не се забелязвала разлика при акнето сред 65-те участника, без значение на това кое блокче са консумирали – блокчето плацебо било на практика същото като шоколадовото по отношение на калории, захар, мазнини като отсъствало само какаото. (Любителите на какао имат причина да ликуват: какаото не причинява акне. Наслаждавайте се на вашия 85 % черен шоколад с какао.) Това обаче не спряло общността на дерматолозите от омалوماжаването на взаимовръзката между акнето и храната в продължение на много години, като основно се базирали на това единствено изследване, което цитирали непрекъснато.

В действителност съвременната дерматология демонстрира главно невежество за причината, поради която толкова много съвременни тийнейджъри и възрастни страдат от това хронично, понякога обезобразяващо състояние. Макар и обсъжданията да са съсредоточени около инфекцията с *Propionibacterium acnes*, възпаление и прекалено производство на мастните жлези, леченията имат за цел да потискат проявата на акнето, а не да идентифицират причините. Така че дерматолозите бързо предписват антибактериални кремове и мазила, орални антибиотици и антивъзпалителни лекарства.

Изследванията още веднъж потвърждават ролята на въглехидратите за появата на акне в резултат от повишеното ниво на инсулина под тяхно въздействие.

Проучванията върху механизма на действие на инсулина показват, че той стимулира отделянето на инсулиноподобен фактор на растежа – I, или IGF-I в кожата. IGF-I на свой ред стимулира тъканния растеж в космените фоликули и дермата (кожният слой, който се намира точно под повърхността на кожата). Инсулинът и IGF-I също така стимулират дейността на мастните жлези, които отделят себум, който представлява защитен мастен слой, произвеждан от мастните жлези. Свръхпроизводството на кожна мазнина, заедно с растежа на кожната тъкан, води до характерната зачервена издутинна на пъпката.

Други източници също така дават непреки доказателства за ролята на инсулина за появата на акне. Жените с поликистозен овариален синдром (PCOS), които демонстрират прекомерни инсулинови реакции и по-висока кръвна захар, са изключително предразположени към акне. Медикациите, понижаващи инсулина и глюкозата при жени с PCOS, такива като лекарството метформин, понижават акнето. Макар и оралните диабетични медикации обикновено да не се предписват на деца, забелязано е, че младежите, които приемат орално лекарства за диабет, понижаващи кръвната захар и инсулина, действително страдат по-малко от акне.

Нивата на инсулин са най-високи след консумацията на въглехидрати; колкото е по-висок гликемичният показател на консумираните въглехидрати, толкова повече инсулин се отделя от панкреаса. Разбира се, пшеницата със своя необичайно висок гликемичен показател причинява по-висока кръвна захар от почти всички други храни, като вследствие на това води до отделянето на повечето инсулин, отколкото почти всички други храни. Не трябва да ни изненадва, че пшеницата, особено под формата на подсладени понички и курабийки – т.е. пшеница с висок гликемичен показател + захароза с висок гликемичен показател – причинява акне. Същото нещо обаче е в сила и за вашия пълнозърнест хляб, който хитро е замаскиран под етикета „здравословен“.

Паралелно със способността на инсулина да провокира образуването на акне действат и млечните продукти. Макар и повечето здравни власти да са обзети от фикс идеята за съдържанието на мазнини в млечните продукти и препоръчват нискомаслени или обезмаслени, акнето не се причинява от мазнини. Уникалните белтъци в продуктите от краве мляко са виновни за задействане на непропорционално количество инсулин по отношение на съдържанието на захар, едно уникално инсулинотропично свойство, обясняващо 20-процентно увеличение на тежки форми на акне при консумиращите мляко тийнейджъри.

Тийнейджърите с наднормено тегло и затлъстяване обикновено стигат до този момент не чрез свръхконсумация на спанак или зелени чушки, нито на съомга или тилапия, но от храни, богати на въглехидрати, като закуските от зърнени или брашнени варива. Тийнейджърите с наднормено тегло и затлъстяване страдат повече от акне в сравнение със слабите и стройните тийнейджъри и точно в това е проблемът: колкото е по-тежко едно дете, толкова е по-вероятно то да развие акне. (Това не означава, че слабите деца не могат да имат акне, а че статистическата вероятност от проява на акне нараства с увеличаването на телесното тегло.)

Съвсем логично хранителните усилия, понижаващи нивата на инсулин и кръвната захар, трябва да понижават и акнето. Едно съвременно изследване сравнява диета с висок гликемичен индекс с такава с нисък гликемичен индекс, спазвана от студенти в колеж в рамките на 12 седмици. Ниско гликемичната диета е демонстрирала 23,5 % по-малко кожни лезии в сравнение с 12 %-ното понижение в контролната група. Участниците, които най-много са намалили въглехидратите, са се радвали на почти 50 %-но понижение на броя случаи от лезии от акне.

Накратко, храните, повишаващи кръвната захар и инсулина, водят до образуването на акне. Пшеницата повишава нивата на кръвната захар, а оттам и на инсулина, повече от

почти всички други храни. Пълнозърнестият хляб, с който тъпчете децата си в името на здравето, в действителност влошава проблема. Макар и да не спада към животозастрашаващите състояния, акнето принуждава страдащият от него да прибегва до какви ли не начини на лечение, някои от които са потенциално токсични, като изотретиноина, който влошава нощното зрение, способен е да влияе на мисленето и поведението и причинява гротескни вродени уродливости при развитието на плода.

Обратно, премахването на пшеницата понижава случаите на акне. След елиминирането и на млечните продукти и други преработени въглехидрати, такива като чипс, тако и тортили, до голяма степен ще спрете инсулиновия механизъм, който задейства образуването на акне. Дори може да накарате и някой тийнейджър да ви благодари, стига да съществува такъв на света.

ИСКАШ ЛИ ДА ВИДИШ ОБРИВА МИ?

Dermatitis herpetiformis (DH), описан като кожно възпаление под формата на херпес, представлява поредния начин, по който дадена имунна реакция спрямо пшеничния глютен може да се прояви извън чревния тракт. Той предизвиква сърбеж, подобен на херпес (което означава със сходно изглеждащи пъпки; няма нищо общо с вируса на херпеса) обрив, който не отминава и може накрая да остави депигментирани петна и белези. Най-често засяганите области са лактите, коленете, задника, скалпа и гърба, като обикновено се засягат и двете страни от тялото симетрично. Все пак DH също така може да се прояви и по някои по-малко обичайни начини като язвички в устата, върху пениса или вагината или странни белези върху дланите. Често пъти се налага извършването на кожна биопсия с цел идентифициране на характерната възпалителна реакция.

Любопитното тук в случая е, че по-голямата част от страдащите от DH не изпитват чревни симптоми на цьолиакия, но повечето въпреки това демонстрират чревните възпаления и деструктивните последици от цьолиакията. Следователно хората с DH са подложени на всички потенциални усложнения, изпитвани от хората с типичното заболяване цьолиакия, ако продължават да консумират пшеничен глютен, включително чревна лимфома, възпалителни болести на автоимунната система и диабет.

Очевидно лечението на DH се състои в стриктното премахване на пшеницата и другите източници на глютен от храната. Обривът може да намалее при някои хора в рамките на дни, докато при други изчезва постепенно чак след месеци. Особено неприятните случаи или DH, който се възвръща поради продължаваща консумация на пшеничен глютен (тъжно, но много често срещано явление), може да се лекуват с дапсон, който се приема през устата. Този използван за въздействие при проказа медикамент е много токсичен и проявява сериозни странични ефекти: главоболие, слабост, увреждане на черния дроб до пристъпи и кома.

И така....Консумираме си ние пшеница и развиваме досадни, сърбящи и обезобразяващи обриви. След това прилагаме токсично „лекарство“, което ни позволява да продължим с пшеницата, но с много висок риск от чревни тумори и автоимунни заболявания. Има ли това изобщо някакъв смисъл?

След акнето ДН представлява най-обичайната кожна манифестация на реакция спрямо пшеничния глютен. Пшеничният глютен обаче провокира невероятен диапазон от заболявания освен ДН, някои от които са свързани с повишените нива на антитела при цьолиакия, а други – не. Повечето от тези болестни състояния се причиняват принципно и от други фактори – лекарства, вируси и рак. Следователно пшеничният глютен, подобно на лекарствата, вируса и рака може да причинява разнообразни кожни обриви.

Свързаните с пшеничния глютен обриви и други кожни манифестации включват:

- Язвички в устата – червеният възпален език (glossitis), болезнени устни рагади в ъглите на устата (angular cheilitis) и устните възпаления представляват обичайните форми на орални обриви, свързани с пшеничния глютен.

- Cutaneous vasculitis – надигнати, подобни на охлузвания кожни лезии, при които чрез биопсия се идентифицират възпалени кръвоносни съдове.

- Acanthosis nigricans – участъци от черна кадифена кожа в областта на тила, подмишниците, лактите и коленете. А този Acanthosis nigricans застрашително започва да се среща често сред децата и възрастните, които са предразположени към диабет.

- Erythema nodosum – блестящо червени, горещи и болезнени лезии с размер от 2,5 до 5 см, които типично се проявяват на пищялите, но могат да са и навсякъде другаде по тялото. Erythema nodosum представлява възпаление на подкожната мастна тъкан и след излекуване оставя кафяв хлътнал белег.

- Psoriasis – зачервен, люещ се обрив, обикновено върху лактите, коленете и скалпа, а понякога и по цялото тяло. Подобриенето при диета без пшеница и глютен може да отнеме няколко месеца.

- Vitiligo – често срещани безболезнени ивици от непигментирана бяла кожа. Веднъж установило се, това заболяване реагира по променлив начин след премахването на пшеничния глютен.

- Болестта на Behcet – тези язвички по устата и гениталиите обикновено засягат тийнейджърите. Болестта на Behcet се проявява и по безброй други начини – като психоза поради засягане на мозъка, опустошаваща умора и артрит.

- Dermatomyositis – червен оток върху кожата в комбинация с мускулна слабост и възпаление на кръвоносните съдове.

- Ichthyosiform dermatoses – странен люещ се обрив (подобен на риба), който обикновено засяга устата и езика.

- Pyoderma gangrenosum – ужасни обезобразяващи язви, засягащи лицето и крайниците, които оставят дълбоки белези по кожата и могат да станат хронични. Леченията включват имунопотискащи агенти, такива като стероиди и циклоспорин. Това

болестно състояние може да доведе до гангрена, ампутация на крайниците и смърт.

Всички тези болестни състояния са свързани с консумацията на пшеничен глютен, като тяхното подобрение или лечение е било регистрирано след премахването му. Сред мнозинството от тези болестни състояния съотношението на пшеничния глютен спрямо другите причини не е известно, тъй като пшеничният глютен често пъти не бива разглеждан като потенциална причина. В повечето случаи не се търси причина и лечението се назначава сякаш под формата на стероидни кремове и други лекарства.

Вярвайте или не, колкото и да ви изглежда застрашителен горният риск от заболявания, той е само частичен. Съществуват още доста кожни заболявания, свързани с пшеничния глютен, които не са изброени тук.

Сами виждате, че кожните болестни състояния, причинявани от пшеничния глютен, варират от проста неприятност до обезобразяващи заболявания. Извън сравнително често разпространените устни язви и *acanthosis nigricans*, повечето от тези кожни манифестации под въздействието на пшеничния глютен не са често срещани. Но взети като цяло, те допълват един внушителен списък на социално разрушителни, емоционално усложняващи и физически обезобразяващи болестни състояния.

Добивате ли вече впечатлението, че хората и пшеничният глютен може да се окажат несъвместими?

КОЙ СЕ НУЖДАЕ ОТ ПРОДУКТИ ЗА ОБЕЗКОСМЯВАНЕ?

В сравнение с големите маймуни и другите примати съвременният хомо сапиенс е почти безкосмен. Така че ние ценим и малкото окосменост, която имаме.

Баща ми упорито ме съветваше да ям лютивички чушки, защото така ще ми „пораснат косми върху гърдите“. Ами какво щеше да стане, ако баща ми ме беше посъветвал вместо това да избягвам пшеницата, защото ще си изгубя косата на главата? Оплешивяването ми щеше да ме впечатли далеч повече, отколкото появата на окосменост върху гърдите ми. Лютивите чушки в действителност изобщо не водят до окосменост на гърдите или където и да е другаде, но пшеницата в действителност може да доведе до загуба на коса.

Косата представлява нещо много интимно за много хора, нещо като личен подпис за външен вид и индивидуалност. При някои хора загубата на коса може да има същия ефект, както загубата на око или крак.

Понякога загубата на коса е неизбежна поради ефектите от токсични лекарства или опасни заболявания. Например има хора, които минават химиотерапия за лечение на рак, временно губят косата си, тъй като използваните агенти са предназначени за убиване на активновъзпроизвеждащите се ракови клетки, но като страничен ефект също така убиват и активните неракови клетки като тези в космените фоликули. Възпалителната болест *systemic lupus erythematosus*, която обикновено съпровожда бъбречните заболявания и артрита, също така може да се съпровожда от загуба на коса поради автоимунното

възпаление на космените фоликули.

Седем години сърбеж

Кърт дойде при мен, защото му казали, че има висок холестерол. Онова, което лекарят му нарекъл „висок холестерол“, се оказало, че е прекомерно количество малки алфа-липопротеинови частици с ниска плътност, нисък добър холестерол и високи триглицериди. Естествено, при тази „здрава“ комбинация, аз посъветвах Кърт да премахне пшеницата от храната си оттук нататък.

И той го направи, като за три месеца свали 8 кг, всички те от корема си. Комичното в случая обаче беше как промяната в храненето му се отрази върху обрива.

Кърт ми каза, че имал червеникаво-кафяв обрив върху дясното си рамо, който продължавал към лакътя му, а оттам до кръста, който го тормозил в продължение на 7 години. Консултирал се с трима дерматолози, което довело до извършването на 3 биопсии, нито една от които не довела до сигурна диагноза. И тримата обаче били единодушни, че Кърт се „нуждаел“ от стероиден крем за третиране на обрива. Той последвал съвета им, защото понякога обривът му причинявал много силен сърбеж и кремове му давали временно облекчение.

Четири седмици обаче след началото на новата му безглутенова диета Кърт ми показва дясната си ръка и рамо – нямаше и следа от обрив.

Седем години, три биопсии, три погрешни диагнози – а решението просто като изяждането на ябълковия пай.

Загубата на коса може да възниква при по-обикновени ситуации. При мъжете на средна възраст – последвано скоро след това от импулс да карат скъпи спортни коли.

Добавете консумацията на пшеница към списъка с причините, довеждащи до косопад. Alopecia areata се отнася до загуба на коса, която се получава на ивици, обикновено от скалпа, но понякога се наблюдава и при други части на тялото. Alopecia е възможно дори да обхване цялото тяло, оставяйки страдащия без никаква окосменост от главата до петите и навсякъде между тях.

Консумацията на пшеница причинява alopecia areata поради подобното на цъолиакния възпаление на кожата. Възпалената космена фоликула води до отслабване на корена на всеки отделен косъм, което причинява оплешивяване. В по-нежните места на тялото със загуба на окосменост съществуват повишени нива на възпалителни медиатори – такива като туморен некротичен фактор, интерлевкиния и интерферони.

В случаите, когато е причинявана от пшенични продукти, алоpeciaията може да продължава дотогава, докато не спре консумирането на пшеница. Подобно на минаване на курс на химиотерапия при раково заболяване, елиминирането на пшеницата и всички източници на глутен обикновено води до бързо възстановяване на растежа на косата, без

да се налага хирургическо присаждане на коса или кремове за мазане.

СБОГОМ НА РАНИЧКИТЕ

Акнето, раничките в устата, обривът върху лицето или по тила, загубата на коса или почти всяка друга патологичност на кожата трябва незабавно да привлече вниманието ви към пшеничния глутен. Възможно е за това да са виновни не толкова личната ви хигиена, гените на родителите ви или общите хавлии с приятели, колкото сандвичът с месо от пуйка с пълнозърнест хляб, който сте консумирали предния ден.

Случаят с плешивия хлябар

Отне ми много време, докато убедя Гордън да откаже пшеничните продукти.

Запознах се с Гордън покрай коронарната му болест. Сред причините беше тази: изобилни малки алфа-липопротеинови частици с ниска плътност. Посъветвах го да премахне напълно пшеничните продукти от храната си, за да намали или елиминира малките алфа-липопротеинови частици с ниска плътност и следователно да осъществява по-добър контрол върху сърдечното си здраве.

Съществуваше обаче проблем: Гордън беше собственик на фурна. Хлябът, рулата и кифлите представляваха част от живота му всеки ден, 7 дни в седмицата. Съвсем естествено беше той да яде от собствената си продукция. В продължение на 2 години убеждавах Гордън да зареже пшеницата, но без никакъв резултат.

Един ден обаче Гордън цъфна в кабинета ми със скиорска шапка. Каза ми, че почнал да губи коса по цели кичури, които оставяли лъскави плешивини, пръснати по целия му скалп. Личният му доктор го диагностицирал с алоpecia, но не успял да открие причината. По подобен начин и дерматологът се видял в голямо затруднение да обясни дилемата на Гордън. Загубата на коса му действала страшно депресиращо, което го накарало да помоли личния си лекар да му предпише някакъв антидепресант и да прикрие смущаващия факт с шапка.

Първата ми мисъл, естествено, беше за пшеницата. Тя оформяше напълно здравословната ситуация на Гордън: малки алфалипопротеинови частици с ниска плътност, добре оформено тестено коремче, високо кръвно налягане, кръвна захар с преддиабетни нива, оплаквания от слаб стомах, а сега за капак – загуба на коса. Направих пореден опит да убедя Гордън да зареже завинаги пшеничните изделия от храната си. След емоционалната травма, която бе преживял поради загубата на почти всичката си коса, и сега неудобството да крие почти оголелия си скалп, той накрая склони. Това означаваше той да си носи храна от къщи в пекарната и да не яде собствената си продукция, което доста трудно успял да обясни на работниците си. Въпреки всичко обаче, той удържа.

След три седмици Гордън ми събщи, че косата му започнала да се появява по оплешивелите участъци. В рамките на следващите 2 месеца косата му отново израснала.

Наред с вече възстановената си коса също така бе свалил 7 кг тегло и 5 см от талията си. Периодичните коремни смущения бяха изчезнали, както и преддиабетните му нива на кръвната захар. Половин година по-късно повторната оценка на малките му алфа-липопротеинови частици с ниска плътност показваше 67 % понижение.

Казвате, че това всичко се съпровожда с големи неудобства? Възможно е. Но със сигурност е по-добро решение от перуката.

Колко други храни са свързани с такова огромно разнообразие от проявления на кожни болести? Разбира се, фъстъците и ракообразните могат да доведат до уртикария. Кои други храни обаче могат да бъдат обвинени за такъв невероятен диапазон от кожни заболявания, от обикновения обрив чак до гангрената, обезобразяване и смърт? Със сигурност не познавам никоя друга освен пшеницата.

ЧАСТ ТРЕТА - КАЖЕТЕ СБОГОМ НА ПШЕНИЦАТА



Глава 13 - Сбогом, пшенице! Започнете здравословен и вкусен живот без пшенични изделия

Стигаме до истинския и важен практически въпрос. Никак не е лесно да премахнете тази въздесъща храна от навиците си, тъй като тя се е вкопчила във всички тъгълчета, цепнатини и пукнатини на живота.

Пациентите ми често изпадат в паника, когато разберат каква голяма промяна им се налага да направят в начина си на хранене, засягащ навиците им, кухненските шкафове и хладилниците, пазаруването, готвенето и храненето извън къщи.—Нищо няма да ми остане да ям! Ще умра от глад!—Много от тях се сблъскват и с факта, че повече от 2 часа без някакъв пшеничен продукт води до огромно желание за хапване, съпроводено от огромния дискомфорт на абстиненцията. Когато Боб и Джилиан търпеливо стискат ръцете на състезателите от „Кой ще загуби най-много килограми“, които хълцат поради агонията си, че последната седмица са смъкнали само килограм и половина, вие ще добиете максимална представа до какво води отказването на пшеничните изделия при някои хора.

Повярвайте ми, цената е повече от добра. Успеете ли да стигнете до този етап, предполагам, че вие най-малкото мислите за развод с този неверен и злоупотребяващ партньор. Съветът ми е: никаква милост! Не се връщайте към доброто старо време отпреди 20 години, когато ангелските кейкове и поръсените с канела рула ви даряваха с утеха след съкращаването от работа или красивата 7-етажна торта, на която сте се радвали в деня на сватбата си. Помислете за ударите, които е понесло здравето ви.

Не съществува никаква рехабилитация, а само елиминация. Спестете си театралните изпълнения в съда по развода: декларирайте, че от този ден вече ще живеете без пшеница, въобще не обръщайте глава назад към спомените по доброто старо време. Само бягайте.

ХВАНЕТЕ СЕ ЗДРАВО ЗА... ЗДРАВЕТО

Забравете всичко, което сте научили за „здравословните пълнозърнести храни“. В продължение на години ни казваха какво трябва да преобладава в диетата ни. Този начин на мислене твърди, че дадена диета, запълнена със „здравословни пълнозърнести храни“, ще ви направи по-бодри, известни, с добър външен вид, секси и успешни. Вие също така ще се наслаждавате на здравословни нива на холестерола и редовно ходене по голяма нужда. Останете си на пълнозърнестите храни и ще бъдете нездрави, с лошо храносмилане, податливи на сърдечно-съдови заболявания или рак.

Вместо това спомнете си, че нуждата от здравословни пълнозърнести храни си е чиста фикция.

Нека ви опиша какво представлява едно типично лице, лишено от пшеница: висок, строен, плосък корем, ниски триглицериди, висок HDL („добър“ холестерол), нормална кръвна захар, нормално кръвно налягане, бодрост, добър сън и нормално ходене по голяма нужда.

С други думи, признакът, по който можете да съдите, че сте развили „синдром на пшеничния дефицит“ е, че вие сте в нормално състояние, строен и здрав.

Противоположно на разпространената мъдрост, включително и тази на диета от специалиста диетолог, елиминирането на пшеница от храната не води до дефицит – стига само загубените калории да бъдат заместени с правилните храни.

Ако празнината, оставена от пшеницата, бъде запълнена със зеленчуци, ядки, меса, яйца, авокадо, маслини, сирене – т.е. истинска храна – тогава вие не само няма да развиете диетична недостатъчност, но и ще се радвате на по-добро здраве, повече енергия, по-добър сън, смъкване на наднормените килограми и промяна в положителна посока на всички патологични феномени, които ние обсъждахме. Ако запълните празнината, останала след премахването на пшеницата с царевичен чипс, енергийни блокчета и напитки от плодови сокове, тогава просто ще сте заменили една нежелателна група храни с друга подобна, с една дума – не сте постигнали нищо. И в действителост може да развиете недостатъчност от няколко важни хранителни съставки, също както и да продължите уникалния споделен опит от напълняване и развиване на диабет.

Премахването на пшеницата представлява първата стъпка. Втората се състои в намирането на подходящи замени, които да запълнят по-малката – не забравяйте, хората без пшеница в храната естествено и несъзнателно консумират от 350 до 400 по-малко калории дневно.

В най-простата си форма една диета, при която елиминирате пшеницата, но позволявате на всички други храни да се разширяват пропорционално, запълвайки празнината, макар и не 100%, е далеч по-добра, отколкото същата диета с пшеница. С други думи, премахнете пшеницата и просто яжте малко повече от храните, останали в диетата: от печеното пиле, зеления боб, бърканите яйца, салата и т.н. Все още можете да осъществите много от позитивите, обсъждани тук. Възможно е да ме обвините в свръхпростиране, ако заявя, че всичко, което е необходимо, е да премахнете пшеницата. Ако целта ви е постигането на идеално здраве, тогава действително има значение кои храни избирате да запълнят празнината, останала след премахването на пшеницата.

Ако изберете да се заемете по-сериозно в тази област, тогава само премахването на пшеницата не е достатъчно, вие трябва да допълните изгубените пшенични калории с истинска храна. За мен истинската храна няма нищо общо със силно преработените, обработени с хербициди, генно модифицирани, готови за консумация, залети с фруктозоглюкозен сироп, и инстантни хранителни продукти (онези опаковани със стилизирани изображения, фигурки от спорта и други хитри маркетингови номера).

Това е битка, която трябва да се води на много фронтове, тъй като съществува невероятен натиск в обществото да не се консумира истинска храна. Включете телевизора – няма да видите реклами за краставици, домашни сирена или яйца от свободно отглеждани кокошки. Ще бъдете затрупани с реклами за картофен чипс, замразена храна, безалкохолни газирани напитки и останалата част от света на преработените храни с евтини съставки и активно рекламирани храни.

Хвърлят се огромни пари, за да се наложат продуктите, които трябва да избягвате. Компанията Kellogg, известна със зърнените си закуски (6,5 милиарда печалба при продажбите на зърнени закуски през 2010), също така се крие зад киселото мляко Yoplait, сладоледа, здравословните шоколадови десертчета, крекерите, курабийките с шоколадови стърготини, крекерите... Онези храни, които запълват огромни сектори в супермаркетите, бият на очи в краищата на специализирани щандове, стратегически са подредени на нивото на очите върху рафтовете и доминират денонощно в рекламите по всички медии. Kellogg е само една компания сред многото. Big Food също така плаща за „изследванията“, провеждани от специалисти диетолози и учени в областта на храненето, които се наслаждават на престижни длъжности в университетите и колежаите и оказват силно влияние в медиите. Накратко, те са навсякъде.

И са изключително ефективни. Голямото мнозинство американци са се хванали като удавници за маркетинговите им куки. Още по-трудно е те да бъдат игнорирани, когато Американската асоциация на кардиолозите и други организации одобряват продуктите им. (Повече от 800 храни са одобрени от Американската асоциация на кардиолозите.) И ето че се появявате вие, като се опитвате да ги игнорирате, да ги настроите и в такта на собствения ви ритъм. Не е лесно.

Едно нещо е ясно. Спирането на консумацията на пшенични продукти и други преработени храни не води до развиване на хранителен дефицит. Едновременно с това ще се радвате на пониженото въздействие на захароза, глюкозофруктозен сироп, изкуствени оцветители на храна и аромати, нишесте – на целия списък от непроизносими думи от етикета на продукта. Отново казвам, това не води до никакъв хранителен дефицит. Това обаче не е спряло хранителната индустрия и техните приятели в Центъра за изучаване на хранене и стареене, Американската асоциация на кардиолозите, Американската асоциация на диетолозите и Американската асоциация на диabetолозите да заявяват, че тези храни са по един или друг начин необходими за здравето и че отсъствието им в храната може да се окаже вредно за здравето ни. Пълни дивотии. Абсолютно безсрамни пълнозърнести лъжи.

Някои хора се безпокоят, че ако елиминират пшеницата, няма да приемат достатъчно фибри. Ако замените пшеничните калории със зеленчуци и сурови ядки, приемането на фибри си продължава. Ако две филии пълнозърнест хляб, съдържащи 138 калории, бъдат заменени от калорийно еквивалентна шепа ядки, като бадеми или орехи (приблизително 24 ядки), ще получите еквивалента или ще превишите количеството фибри от хляба. По подобен начин една равна в калорийно отношение салата от смесени зеленчуци, моркови и чушки ще съответства или ще превиши обема от влакна, който получавате от хляба. В края на краищата това е начинът, по който примитивните цивилизации от ловци и събирачи на диви растения са получавали своята порция целулоза

посредством обилната консумация на растителни храни, а не зърнени храни с трици и фибри за закуска. Следователно приемането на фибри не може да представлява проблем, ако премахването на пшеницата се съпровожда с повишената консумация на здравословни храни, съдържащи целулоза.

Обществото на специалистите диетолози приема, че вие живеете с чипс и желиран боб и следователно се нуждаете от храни с „усилени“ различни витамини. Въпреки това всички тези предположения се разпадат, ако вие не живеете от това, което вадите от торбата с продукти, закупени в местната бакалия, а вместо това консумирате истинска храна. Витамините от група В, такива като В6, В12, фолиева киселина и тиамин се добавят към печените обработени пшенични продукти. Следователно специалистите диетолози ни предупреждават, че консумирането на тези продукти ще доведе до дефицит на витамин В. Кое то също така не е вярно. Витамините В присъстват в едно изобилно количество в месото, зеленчуците и ядките. Макар и законът да задължава производителите на хляб и на други пшенични продукти да добавят фолиева киселина, вие ще превишите приема и няколко пъти. Достатъчно е само да изядете една шепа слънчогледово семе, четвърт чаена чашка спанак или четири връхчета аспержи например, които съдържат необходимото количество фолиева киселина, присъстваща при повечето закуски от зърнени или брашнени варива. (Трябва да отбележим, че солите на фолиевата киселина от естествени източници могат да превишават качествено фолиевата киселина при усилените преработени храни.) Ядките и зелените зеленчуци като цяло са изключително богати източници на соли на фолиева киселина и осигуряват естествения начин, по който хората трябва да ги приемат. (Бременните жени или кърмачките майки представляват изключение, но въпреки това те пак са благоприятствани от добавянето на фолиевата киселина или солите и, за да отговорят на повишените си нужди с цел предотвратяване появата на дефекти в нервните тръбички.) По подобен начин витамин В6 и тиаминът се получават в по-големи количества от 120 грама пилешко или свинско месо, едно авокадо или 1/4 чаена чашка смляно ленено семе, отколкото еквивалентно тегло пшенични продукти.

В допълнение, премахването на пшеницата от храната в действителност подобрява усвояването на витамин В.

Нормално е витамин В12 и солите на фолиевата киселина, заедно с нивата от желязо, цинк и магнезий, да се повишават след отстраняването на пшеницата, тъй като здравето на гастроинтестиналния тракт се подобрява вследствие на по-добро усвояване на храната.

Премахването на пшеницата може да се съпровожда с дискомфорт, но със сигурност не е нездравословно.

ПЛАНИРАЙТЕ ВАШАТА ОКОНЧАТЕЛНА РАЗДЯЛА С ПШЕНИЦАТА

За щастие, премахването на всички пшенични продукти от храната не може да се сравнява с подреждането на инструменти за премахването на апендикса без анестезия. За някои хора това представлява един простичък факт на подминаване на магазина за хляб

или отказването от сладкарските изкушения. За други това може да представлява особено неприятно преживяване, сравнимо само с обработката на зъбен канал без упойка или със съжителство с тъста и тъщата в продължение на месеци.

В моя опит най-ефективният и в крайна сметка най-лесният начин за премахване на пшеницата е да го направите рязко, категорично и напълно. Инсулино-глюкозното влакче на ужасите, задвижвано от пшеницата, заедно с пристрастяващите мозъка ефекти на екзорфините, прави при някои хора труден процеса на постепенното отказване, така че по-добрият вариант може да се окаже рязкото прекъсване. Пълното и рязко елиминиране на пшеницата при по-податливите болни ще задейства феномена абстиненция. Но проблемите, възникващи при абстиненцията, които съпровождат рязкото отказване, могат да се окажат по-лесни за преодоляване, отколкото разяждащите флукутации на безумния глад, който обикновено съпровожда частичното понижаване на консумацията на пшеница. То не се различава много от опита на някой алкохолик да мине на сух режим. Въпреки това някои хора се чувстват по-комфортно при постепенното намаление на консумацията, отколкото при рязкото и премахване. Но който и вариант да изберете, крайният вариант ще е един и същ.

Сигурен съм, че в този момент вече си давате сметка за факта, че когато говорим за пшеницата, това не означава само хляба. Тя е въездъща и се намира във всичко.

Много хора при първия си опит да идентифицират храните, съдържащи пшеница, я откриват при почти всички преработени храни, които са консумирали до този момент, дори и при най-малко вероятните, като консервираните „крем“ супи и „здравословните“ замразени вечери. Пшеницата се намира там поради две причини: първо, защото има приятен вкус; второ, тя стимулира апетита. Втората причина не ви е изгодна, разбира се, но е изгодна на производителите на храни. За производителите на храни пшеницата е също както никотина в цигарите – създава зависимост, която стимулира по-нататъшната консумация. (Между другото, други чести съставки в преработените храни, водещи до увеличение на консумацията, макар и с не толкова мощни ефекти като този на пшеницата, включват глюкозо-фруктозния сироп, захарозата, нишестето и солта. Те също си струва да бъдат избягвани.)

Без съмнение, премахването на пшеницата изисква известно предварително обмисляне. Храните, приготвени с пшеница, притежават едно неоспоримо предимство – удобни са: сандвичите например се пренасят и съхраняват лесно, ядат се направо от ръка. Ако искате да избегнете пшеничните продукти, това означава, че трябва да си приготвите храна, да я носите на работното място заедно с прибори за консумацията и. Това означава, че ще ви се налага да пазарувате по-често и... да готвите. По-голямата зависимост от зеленчуци и пресни плодове означава и ходене на селскостопанския пазар или в зеленчуковия магазин поне два пъти седмично.

Все пак факторът неудобство далеч не е непреодолим. Нужни са няколко минути предварителна подготовка, като нарязването и поставянето в кутия на парче сирене, няколко шепи сурови бадеми и зеленчукова супа в термус, които да носите в подходяща чанта. Това може да означава да оставите известна част от спаначената салата от вечерята и да закусите с нея сутринта. (Да, приготвеното за вечеря да изядете на закуска е една

полезна стратегия, която ще обсъдим по-късно.)

Хората, които обикновено консумират пшенични продукти, стават объркани и уморени само след два часа. Ще им се да похапнат и още, и още... кифличка, зрънчо, шоколадово кексче или каквото и да е лакомство, за да залъжат стомаха. След като веднъж обаче премахнете пшеницата от диетата си, апетитът вече не представлява онова глюкозноинсулиново влакче на ужасите от тъпчене на корем и глад и повече нямате нужда да си вземате следващата „доза“ от възбуждащите мозъка екзорфини. След като на закуска в 7:00 часа хапнете две бъркани яйца със зеленчуци, чушки и зехтин например, няма да изпитате глад чак до обяд. Сравнете това с 90 до 120-минутния цикъл на неутолим глад, който повечето хора изпитват след консумираната в 7:00 часа сутринта купа със зърнена закуска с високо съдържание на фибри, в 9:00 си вземат снакс, в 11:00 другия снакс или някакъв ранен обяд. Виждате колко лесно става да се отрежат от 350 до 400 калории дневно от общата ви консумация, която следва естествено и несъзнателно от елиминирането на пшеницата. Също така ще избегнете следобедното желание за дрямка, което много хора изпитват около 2 или 3 часа следобед, сънливият унес, възникващ след изяждането на сандвич с пълнозърнест хляб, психическото раздрусване или люшкане, проявяващо се поради резкия спад на високата глюкоза. Един обяд, включващ риба тон (без хляб), смесена с майонеза или гарнитура със зехтин, заедно с резенчета зукини и една шепа (или няколко шепи) орехи, няма изобщо да доведе до този рязък глюкозно-инсулинов спад, просто ще доведе една безупречна нормална кръвна захар, която не отпуска, не приспива, нито размътва мозъка.

Повечето хора не могат да повярват, че премахването на пшеничните продукти от храната им в крайна сметка ще направи живота им по-лек, а не по-труден. Хората, премахнали пшеницата от менюто си, не търсят час по час нещо за похапване и се чувстват комфортно във времето до следващия обяд или вечеря. Когато най-накрая седат на масата, те се задоволяват с по-малко. Просто животът става... по-смпъл.

В действителност много хора са като обсебени от пшеницата, от разписанията и навиците, които тя им диктува. Следователно радикалният отказ от пшеницата означава нещо повече от простото елиминиране на определен компонент от храната. С това премахвате един много мощен стимулатор на апетита, такъв, който управлява поведението, възниква често и безпощадно. Премахването на пшеницата ще ви направи свободни.

Постенето: по-лесно е, отколкото си мислите

Постенето може да представлява един от най-мощните инструменти за възстановяване на здравето: намаляване на теглото, нормализиране на кръвното налягане, подобрени инсулинови реакции, удължен живот, също както и подобрене при редица здравословни състояния. Макар постенето да е разглеждано като религиозна практика (например постите в православната религия, рамадана при исляма), то е една от най-подценяваните стратегии при подобрения на здравето.

Средностатистическият човек, който е на типичен хранителен режим, включващ

пшеница, може да се види в чудо, защото това изисква изключително силна воля. Хората, които често консумират пшенични продукти, рядко са способни на успешно постене повече от няколко часа, като обикновено се предават при гледката на първата храна пред погледа им.

Интересното тук е, че премахването на пшеницата улеснява много постенето, буквално без полагане на всякакви усилия.

Постенето означава никаква храна, само вода (обилното оводняване също така е ключ за безопасното постене) за един период в продължение на 18 часа до няколко дни. Хората без пшенични продукти в храната си могат да постят в продължение на 18, 24, 36, 72 или повече часа с малък или изобщо без всякакъв дискомфорт. Способността за постене, разбира се, е един вид подражание на естествената ситуация на някой древен ловец – събирач на диви растения, който може да кара без храна в продължение на дни или дори седмици, след неуспешен лов или някое друго природно препятствие пред снабдяването с храна.

Способността за комфортно постене е естествена; неспособността да се издържи повече от няколко часа, преди човек да полудее от глад, е неестествено.

ПШЕНИЦОХОЛИЦИТЕ И СИНДРОМЪТ НА ПШЕНИЧНАТА АБСТИНЕНЦИЯ

Приблизително 30% от хората, които премахват рязко пшеничните продукти от храната си, изпитват ефекта на абстиненция. За разлика обаче от абстиненцията при наркотици или алкохола, пшеничната абстиненция не води до пристъпи или халюцинации, загуба на съзнание или други опасни феномени.

Най-близкият паралел, който можем да прокараме тук, е никотиновата абстиненция, възникваща при отказването на цигарите. При някои хора преживяванията почти не отстъпват на тези при наркоманите или алкохолиците. Подобно на никотиновата, пшеничната абстиненция може да причинява умора, затруднения в мисленето и раздразнителност. Също така може да се съпровожда от слаба дисфория, усещане за лошо настроение и тъга. Пшеничната абстиненция често пъти оказва и уникален ефект за намалена способност за физически упражнения, който обикновено продължава от 2 до 5 дни. Обикновено е краткотрайна. Докато бившите пушачи не са на себе си 3 или 4 седмици след прекратяване на пушенето, повечето бивши консуматори на пшеница се чувстват по-добре само след седмица. (Найдългите симптоми на пшенична абстиненция, на които съм ставал свидетел, продължиха четири седмици, но това беше необичайно.)

Хората, които страдат от силна абстиненция, обикновено са същите хора, изпитващи невероятен глад за пшеничните продукти при предишната си диета. Това са хората, които обикновено ядат гевреци, крекери и хляб всеки ден, в резултат на мощния импулс за ядене, задействан от пшеницата. Чувството на непоносим глад продължава да се връща на приблизително двучасови интервали, което отразява глюкозно-инсулиновите флуктуации, произтичащи от консумацията на пшеничните продукти. Тези хора изпитват

силно страдание, ако пропуснат някоя бърза закуска или храна: треперене, нервност, главоболие, умора и непоносимо желание за ядене, като всички те могат да продължават през целия период на абстиненция.

Кое е онова, което причинява пшеничната абстиненция? Вероятно годините с консумация на високи количества въглехидрати прави метаболизма зависим от постоянното набавяне на готови абсорбирани захари като тези, съдържащи се в пшеницата. Премахването на източниците на захар принуждават тялото да се адаптира вместо това към мобилизиране и изгаряне на мастните киселини, а не към по-лесно усвоимите захари, процес, който изисква няколко дни, докато стартира. Все пак тази стъпка представлява една необходима част при преобразуването от отлагане на мазнини към мобилизацията на мазнините и свиването на висцералните мазнини по тестения корем. Пшеничната абстиненция има сходни физиологични ефекти, както при диетите с ограничаване консумацията на въглехидрати. (Привържениците на диетата на Аткинс я наричат предизвикваща грип или треска, чувството на умора и болки, което се развива при навлизането в програмата във фазата без въглехидрати.) Лишаването на мозъка от извличаните от пшеничния глютен екзорфини също така усилва ефекта на абстиненцията, явлението, което вероятно отговаря за пшеничните пристъпи на глад и дисфория.

Съществуват два начина за смекчаване на този удар. Единият е да свалим постепенно консумацията на пшеница през седмицата, подход, който работи само при някои хора. Все пак имайте предвид следното: някои хора са толкова пристрастени към пшеницата, че при тях дори и този процес на постепенно отказване ще бъде невъзможен за преодоляване, поради повтарящото се предизвикване на феномените на пристрастяване при всеки залък кравай или соленка. При хората с много силна зависимост от пшеницата методът „студена пуйка“ – дали не трябва да го наречем „студен макарон“ – може да представлява единствения начин за разкъсване на този цикъл. Това е сходно с алколизма. Ако някой ваш приятел пие 2/5 от бутилка бърбън дневно и вие го принуждавате да свие дозата си до две чаши на ден, той действително ще подобри здравето си и ще живее по-дълго, но ще му бъде буквално невъзможно да го направи.

Второ, ако вие считате, че сте сред тези, които ще изпаднат в абстиненция, изборът на точния момент за преход на отказване на пшеницата е особено важен. Изберете си период от време, когато не е необходимо да бъдете във върхова форма – например вземете си седмица отпуск или в някой по-продължителен уикенд. Умствените затруднения и вялост, изпитвани от някои хора, могат да достигнат значителна степен, с което да направят трудни продължителната концентрация и изпълнения на работата. (Със сигурност не бива да очаквате никакво съчувствие от шефа или колегите, които вероятно ще бъдат учудени от решението или тайно ще ви се надсмиват.)

Макар пшеничната абстиненция да е досаден процес, който изнервя атмосферата с близките и колегите ви, тя е безвредна. До този момент не съм виждал никакви действително вредни ефекти, нито има сведения за такива, освен описаните по-горе. Отказването от препечения хляб и кифлите е трудно за хора, претоварени от емоционални проблеми, с хронични пристъпи на зверски глад, които могат понякога да ви обсебват в продължение на месеци или години, но това е полезно, а не е вредно за здравето ви.

За щастие не всеки изпитва пълния синдром на абстиненция. Някои изобщо не го изпитват, като се чудят за какво е целия този шум. Някои хора просто могат да откажат цигарите от раз и повече да не се върнат към тях. Същото е и с пшеницата.

НЕ СЕ ОБРЪЩАЙ НАЗАД

Съществува обаче един странен феномен: веднъж поели по пътя на диетата без пшенични продукти в продължение на няколко месеца, може да откриете, че повторното им въвеждане в храната ви провокира нежелателни ефекти, които варират от болки в ставите до астма и стомашночревни разстройства. Те могат да възникнат без значение изобщо дали е имало или не абстиненция. Най-обичайният синдром от повторното въздействие на пшеницата представляват газове, подуване, схващания и диария, които продължават от 6 до 48 часа. В действителност гастроинтестиналните ефекти от повторното излагане на въздействието на пшенични продукти по много начини наподобяват тези на остро хранително отравяне, не по-различно от поглъщането на развалено пиле или заразени с фекалии кренвирши.

Следващият най-често разпространен феномен при повторното излагане на въздействие на пшеницата са болките в ставите – притъпена, подобна на артрит, болка, която обикновено засяга лакти, рамене, колене и продължава няколко дни. При други астмата се изостря и често се налага страдащият да ползва инхалатор за няколко дни. Не са изключени и промени в поведението или кондицията, вариращи от лошо настроение и умора до възбуденост и гняв (обикновено при мъжете).

Все още не е ясно защо това се случва, тъй като в тази област засега не е провеждано изследване. Подозирам, че в различните органи във времето на потребление на пшенични изделия присъства незначително възпаление. То отшумява след премахването на пшеницата от храната и отново възниква след повторното и въздействие. Възможно е промените в настроението и поведението да се дължат на екзорфините, подобно на онова, което шизофреничните пациенти са изпитали при Филадельфийския експеримент.

Избягвайте риска от повторното въздействие на пшеничните продукти. След като веднъж сте ги премахнали от диетата си, не позволявайте да се върнат в менюто ви.

А КАКВО ДА КАЖЕМ ЗА ДРУГИТЕ ВЪГЛЕХИДРАТИ?

Все пак какво остава за ядене след изхвърлянето на пшеничните продукти?

Премахнете ли пшеницата, вие сте премахнали източника на най-страшния проблем в храната си, определен като „здравословен“. Пшеницата в действителност представлява най-лошата част от най-лошото при въглехидратите. Други въглехидрати обаче могат също така да са проблемни, макар и в по-малък мащаб в сравнение с пшеницата.

Качих 15 килограма само от една курабийка!

Не, това не е заглавие в „Нашънъл Инкуайър“ редом до сензационно заглавие от рода на „Жена от Ню Йорк осиновява пришълец от друга планета!“. За хората, успели да премахнат пшеницата от диетата си, това наистина може да се окаже вярно.

За пристрастените към пшеницата са достатъчни само една курабийка, крекер или геврек в момент на угаждане. Една брускета на офис парти или няколко геврека при екскурзия в планината са достатъчни да свалят цялата защита. Започнете ли веднъж, няма спиране: още курабийки, още крекери, последвани от надробена пшеница за закуска, сандвичи за обяд, още крекери, снакс, паста и рула за вечеря и т.н. Подобно на всеки наркоман вие се опитвате да рационализирате поведението си: „Не може да е чак толкова лошо. Тази рецепта е от една статия в списание на тема здравословно хранене“. Или: „Днес ще бъда недисциплиниран, но утре вече се стягам“. Още преди да усетите, всички килограми, които сте успели да смъкнете в рамките на седмици, се връщат отново. Виждал съм хора, които възстановяват 15-20 дори 25 кг, преди да сложат край на тази история.

Тъжното тук е, че онези, които са пострадали най-тежко от пшеничната абстиненция при спирането на консумацията ѝ, са същите хора, които са предразположени към този ефект. Неограничената консумация може да възникне дори и след най-дребното „безвредно“ угаждане. Хората, които не са предразположени към този ефект, имат право да бъдат скептични, но аз съм ставал свидетел на това явление при стотици пациенти. Податливите към този ефект знаят много добре какво означава това.

Ако не броим медикаментите, блокиращи действието на опиатите, такива като налтрексон, не съществува здравословен и лесен начин да се заобиколи или преодолее този неприятен, но неизбежен етап. Хората, предразположени към този феномен, трябва да бъдат нащрек и да не позволяват на малкото пшенично дяволче, застанало на рамото им да им шепне в ухото: „Давай! Та това е само една малка курабийка!“

Аз считам, че всички ние бяхме залети в последните 40 години от прекомерна консумация на въглехидрати. Тъпчейки се с всички тези нови преработени продукти, отрупали рафтовете на супермаркетите от 70-те години насам, ние си угаждаме с богати въглехидратни храни не само на закуска, обяд, вечеря, но и между тях. В резултат на това в продължение на няколко десетилетия сме изложени на широки флуктуации в кръвната захар и гликемия, непрекъснато повишаваща се силна резистентност към инсулина, нарастване на висцералната мазнина и възпалителни реакции. Всичко това води до постоянна умора, съсипани панкреаси, неспособни да се справят с темпото на отделяния инсулин. Предизвика-телствата от продължаващата консумация на въглехидрати, притискащи все по-отслабващата панкреасна функция, ни води надолу към бездната на преддиабетното състояние и диабета, високото кръвно налягане, липидните аномалии (добър холестерол с лоши показатели, високи триглицериди, лош холестерол), артрит, сърдечно-съдови заболявания, удар и всички останали последици от прекомерната консумация на въглехидрати.

Ето защо считам, че освен елиминирането на пшеницата, като следваща стъпка ще е много полезно общото ограничаване на въглехидратите в храната. Това ще помогне

впоследствие да се нормализира перманентното въглехидратно изкушение за още и още сладки неща, които сме култивирали през годините.

Ако сте готови да се преборите за здравето си, освен пшеницата ще изхвърлите деформираното отделяне на инсулин, лошия холестерол, високите триглицериди. Ако имате и естетически цели, свързани с намаляване на теглото си, тогава трябва да сте готови да намалите или да изхвърлите и следните храни от полезрението си.

- Нишестета и царевично брашно – продуктите от царевично брашно: такива като тако, тортили, царевичен чипс, закуски от царевично брашно, сосове и заливки, сгъстени с нишесте.

- Бързи храни – картофен чипс, оризов кейк, пуканки. Тези храни, също като храните, приготвени от нишесте, изпращат нивата на кръвната захар направо в стратосферата.

- Десерти – пай, кекс, сладолед, шербет и други захарни десерти, които съдържат прекалено много захар.

- Ориз – бял или кафяв; див ориз. Скромните порции са относително безобидни, докато големите (повече от 1/2 чаена чаша) причиняват вредни нива на кръвната захар.

- Картофи – бели, червени, сладки – причиняват ефекти, сходни с тези на ориза.

- Бобови растения – черен, жълт, бял или перуански боб; леблебия, леща. Подобно на картофите и ориза тук също има потенциал за повишаване на кръвната

захар, особено ако порцията превишава 1/2 чаена чашка.

- Храни без глутен – скорбялата в царевичната, ориза, картофите и тапиоката, използвана вместо пшеничния глутен, причинява много резки покачвания на кръвната захар.

- Плодови сокове, безалкохолни напитки – дори да са „естествени“, плодовите сокове не са толкова добри за вас. Макар и да съдържат полезни компоненти за здравето като флавоноиди и витамин С, съдържанието на захар е прекалено високо. Малки порции от 50-100 г като цяло са добре, но по-високото количество ще доведе до повишение на кръвната захар. Безалкохолните напитки, особено газирани, са невероятно вредни за здравето, най-вече поради добавената захар, глюкозо-фруктозен сироп, оцветители и изключителната киселинна провокация, дължаща се на газиранието на карбонатната киселина.

- Сушени плодове – сушени червени боровинки, стафиди, смокини, фурми, кайсии.

- Други зърнени култури – непшенични зърнени култури – такива като киноа, сорго, елда, просо и вероятно овесените ядки не оказват въздействие върху имунната система, нито причиняват екзорфинните въздействия от пшеницата. Все пак те

представляват значителни въглехидратни предизвикателства, достатъчни да генерират висока кръвна захар. Според мен тези зърнени култури са по-безопасни от пшеницата, но само в количества, по-малки от 1/2 чаена чаша.

Хранителният режим без пшеница и пшенични продукти, намаляването на вредното въздействие на пшеницата не изискват специално и цялостно ограничаване на мазнините. Но някои мазнини и мазни храни наистина не трябва да са част от храната: хидрогенирани (транс) мазнини при обработените храни, използвани вече за пържено мазнини, съдържащи прекомерни странични продукти от окислението и образуването на AGE, и консервирани меса като кренвирши, бекон, хот догове, салами и т.н. (натриев нитрит и AGE).

ДОБРАТА НОВИНА

Все пак, какво можете да ядете?

Ето няколко основни принципа, които ще ви ориентират в правилния и лесен избор на продуктите в процеса на премахване на пшеницата.

Яжте зеленчуци. Това вече ви е известно. Макар и да не съм привърженик на общоприетите мнения, специално по този пункт това мнение е абсолютно правилно: зеленчуците, при цялото им огромно разнообразие, представляват най-добрата храна на планетата Земя. Богати на хранителни вещества като флавоноиди и фибри, те трябва да заемат централното място в храната на всеки. Преди избухването на селскостопанската революция, хората са ловували и са събирали диви растения и корени за храна. Всеки, който заяви „аз не обичам зеленчуци“, е виновен в това, че не е пробвал всички, защото мисли, че светът на зеленчуците свършва със сладка царевица и консервиран зелен фасул. Не твърдете, че не ги харесвате, ако не сте ги опитали. Невероятният диапазон от вкусове, констистенция и разнообразие на зеленчуците означава, че всеки може да направи своя избор от нарязан на филийки патладжан, изпечен със зехтин до месести гъби портобело, от салата „Капри“ – нарязани на филийки домати с моцарела, босилек и зехтин, до репички и маринован джинджирил с риба. Разширете списъка от консумирани зеленчуци извън познатия. Пробвайте гъби от сорта на шийтаке и порчини. Украсете масата си с ястия от зеленчуци, включващи праз лук, бял или червен лук, чесън и много ароматни подправки. Зеленчуците не е задължително да се консумират само на вечеря; защо да не ги добавяте към всичките си хранения през целия ден, включително и в закуската.

Яжте плодове. Забележете, че аз не казах „яжте плодове и зеленчуци“. Това е, защото те не се съчетават много добре, въпреки твърденията на специалистите диетолози и други, които повтарят общоприетите мнения. Докато зеленчуците трябва да се консумират на воля, плодовете трябва да се консумират в ограничени количества. Разбира се, плодовете съдържат полезни за здравето компоненти като флавоноиди, витамин С и фибри. Но те, особено обработените с хербициди, изкуствени торове, кръстосани сортове, газ и хибридни плодове, съдържат прекалено много захар. Целогодишният достъп до плодове с високо съдържание на захари може да ви изложи на голяма опасност, която е достатъчна да усилва тенденциите към диабет. Аз казвам на пациентите, че малките

порции, такива като от 8 до 10 боровинки, две ягоди, няколко резенчета ябълка или портокал, са в реда на нещата; ако надхвърлите нормата, това неименуемо ще доведе до повишаването на кръвната захар.

Дребните безкостилкови плодове (боровинки, къпини, ягоди, червени боровинки) се намират в горната част на списъка с най-високо съдържание на хранителни вещества и най-малко захари, докато бананите, ананасите, мангото и папаята трябва да се консумират в много ограничени количества поради високото им захарно съдържание.

Яжте сурови ядки. Сурови ядки – бадеми, орехи, пекани (американски орехи), шам фъстък, лешници, бразилски орехи и кашу са идеални – можете да ги консумирате във всякакви количества. Те насищат и са пълни с влакна, монокенаситени мазнини и белтъци. Понижават кръвното налягане, понижават лошия холестерол (включително малките алфа-липопротеинови частици с ниска плътност), като консумирането им по няколко пъти в седмицата може да прибави две години към живота ви.

Заложете само на суровите ядки. (Сурови означава, че не са печени в хидрогенирана мазнина от памучно семе или соева мазнина, не са печени с мед, не са ядки за бира или която и да е от другите безкрайни вариации при обработените ядки, които трансформират здравословните сурови ядки в нещо, което увеличава теглото, кръвното налягане и лошия холестерол.) Не казвам „не яжте повече от 14 ядки наведнъж“ или етикетът 100 калории, изказвана от диетолозите, които се боят от приемането на мазнини. Много хора не са наясно, че могат да ядат или дори да си купуват сурови ядки. Те се предлагат в широк асортимент в магазините за хранителни стоки, на зеленчуковите пазари, в магазините за здравословни храни. Фъстъците, разбира се, не са ядки, а представляват бобови растения и не могат да се консумират сурови. Фъстъците трябва да се сваряват или изпичат без мазнина, като на етикета не трябва да има съставки като хидрогенирана соева мазнина, пшенично брашно, малтодекстрин, скорбяла, захароза, а само фъстъци.

Консумирайте обилно мазнини. Премахването на мазнините е напълно излишно, която препоръка представлява част от грубите грешки на специалистите по диетично хранене през последните 40 години. Използвайте свободно здравословните мазнини като зехтин, кокосово, авокадово и какаово масло, а избягвайте полиненаситените мазнини – сънчогледово, шафраново, царевично, които предизвикват оксидация и възпаление. Опитайте да сведете до минимум нагряването и гответе при по-ниски температури. Никога не пържете, тъй като интензивното пържене е най-крайната форма на окисляване, която задейства, наред с другите неща, образуването на AGE.

Яжте месо и яйца. Фобията към мазнините от последните 40 години ни е настроила отрицателно към храни като яйца, говеждо и свинско месо поради наситените им мазнини, но наситените мазнини никога не са представлявали проблем. Въглехидратите в комбинация с наситените мазнини обаче все пак увеличават много високо показателите за алфалипопротеинови частици с ниска плътност. По-големият проблем бяха въглехидратите, отколкото наситените мазнини. В действителност новите изследвания са свалили обвиненията от относителните мазнини, че допринасят за рисковете от инфаркт и удар. Съществува също така и проблемът с екзогенните AGE, които съпровождат продуктите от животински произход. AGE представляват вредни за здравето компоненти

на месото, които са сред потенциално опасните продукти от животински произход, но не и наситените мазнини. Пониженото излагане на въздействието на екзогенни AGE при продукти от животински произход е въпрос на готвене при по-ниски температури и за по-кратко време всеки път, когато е възможно.

Купувайте месо от животни, изхранвани с трева (които имат по-висок процент съдържание на омега-3 мастни киселини и при които е по-ниска вероятността да са били третирани с антибиотици и хормон на растежа), за предпочитане е да са отглеждани при нормални условия, а не в еквивалент на Аушвиц в голямо фермерско стопанство. Не пържете месата (високите температури окисляват мазнините за готвене и създават AGE) и избягвайте напълно консервирани и пушени меса. Трябва да ядете яйца. Но не по схемата „едно яйце на седмица“ или някое друго ограничение, което няма нищо общо с физиологията. Яжте онова, което тялото ви иска да яде, тъй като сигналите от апетита, който веднъж се е избавил от неестествените стимулатори като пшенично брашно, ще ви подсказва ясно от какво се нуждаете.

Яжте млечни продукти. С удоволствие консумирайте сирене – друга чудесна храна с голямо разнообразие. Не забравяйте, че тези мазнини не създават проблем, така че, наслаждавайте се на познатите пълномаслени сирена от истинско краве, обче и козе мляко (френско, швейцарско, българско). Сиренето върши идеална работа за бърза закуска или като основно меню при хранене.

Другите млечни продукти като кашкавал, прясно, кисело мляко и масло трябва да се консумират в ограничени количества, не повече от един или два пъти на ден. Аз считам, че възрастните хора трябва да ограничават консумацията на млечни продукти извън сиренето, поради инсулиноотропния ефект на млечните протеини, тенденция, при която млечният протеин трябва да увеличава отделянето на инсулин от панкреаса. (Процесът на ферментация, необходим за получаването на сирене, понижава съдържанието на аминокиселините, отговарящи за този ефект.) Млечните продукти също така трябва да бъдат минимално преработени. Например предпочитайте пълномасленото неароматизирано кисело мляко пред киселото мляко със захар и подсладено с фруктозо-глюкозен сироп.

Повечето хора с непоносимост към лактозата са в състояние да консумират поне някакво сирене, в случай че това е истинско сирене, което е било подложено на ферментационен процес. (Вие може да познаете истинското сирене по думите „култура“ или „жива култура“ в списъка със съставките, което означава, че е бил добавен жив организъм за подквасване на млякото.) Ферментацията понижава съдържанието на лактозата при готовото сирене. Хората с непоносимост към лактозата също така разполагат с варианта за избор на млечни продукти, включващи добавен лактазен ензим или приемане на ензима под формата на таблетки.

Темата за соевите продукти много изненадващо може да бъде емоционално обогрета. Според мен това се дължи главно на разпространението на соята, подобно на пшеницата, под различни форми в преработените храни, заедно с факта, че соята от известно време е обект на крупно генетично модифициране. Тъй като понастоящем буквално е невъзможно да разпознаем кои храни съдържат генно модифицирана соя, аз

съветвам пациентите си да консумират соя в скромни количества и за предпочитане във ферментирала форма – тофу, темпа, мизо и натто, тъй като ферментацията разрушава лектините и фитатите в соята, които притежават потенциал да причиняват вредни чревни ефекти.

Соевото мляко може да бъде полезен заместител на млякото при хората с непоносимост към лактозата, но е по-добре да се консумира в ограничените количества. Подобни предупреждения са в сила и за всички видове соя.

Хранителният подход при наличие на тестен корем за постигане на оптимално здраве

При повечето възрастни се наблюдава метаболитен хаос, причиняван основно от прекомерната консумация на въглехидрати.

Премахването на най-лошия от всички източници на въглехидрати – пшеницата, решава голяма част от проблема.

Все пак съществуват и други източници на проблеми с въглехидратите, които, ако се търси пълен контрол върху нарушенията на метаболизма и теглото, също така трябва да бъдат сведени до минимум или елиминирани. Нека да обобщим.

Консумирайте в неограничени количества:

Зеленчуци (с изключение на картофи и царевича) – включително гъби, подправки (магданоз и пр.) и тикви.

Сурови ядки и семена – бадеми, орехи, пекани, лешници, бразилски орехи, шамфъстък, кашу, макадамия; фъстъци (варени или изпечени без мазнина); слънчогледово, тиквено и сусамено семе; ястия с ядки.

Мазнини – зехтин екстра върджин, орехи, авокадо, кокосови орехи, какаово мляко, макадамия, сусам.

Месо и яйца за предпочитане месо от отглеждани на свобода животни и органични пилета, пуйки, телешко, свинско; бизонско; щраусово; дивеч; риба; ракообразни (стриди, раци омари и прочие); яйца (включително жълтъци).

Сирена.

Подправки за ястие без съдържание на захар – горчица, хрян, тапенади, салса, майонеза, оцет (бял, винен, ябълков, балсамов), соев сос, сосове от чили или пипер.

Други – ленено семе (смляно), авокадо, маслини, кокосови орехи, пикантни подправки, какао на прах (без подсладител) или какао.

Да се консумират в ограничени количества:

Млечни продукти без сирена и кашкавал – мляко, извара, кисело мляко, масло.

Плодове – най-добри са боровинки, малини, къпини, ягоди, червени боровинки и вишни.

Бъдете предпазливи при консумацията на плодовете с най-високо съдържание на захар, включително ананас, папая, манго и банан. Избягвайте сушени плодове, особено смокините и фурмите, поради изключително високото съдържание на захар.

Цяла царевица (да не се бърка с царевично брашно или нишесте, които трябва да се избягват).

Плодови сокове.

Зърнени култури без пшеница и без глутен – киноа, просо, сорго, теф, амарант, елда, ориз (кафяв и бял), овес и див ориз.

Бобови растения – черен, бял, испански, перуански боб, леща, леблебия, картофи (бели и червени), ямс, сладки картофи.

Соеви продукти – тофу, темпа, мизо, натто, едамам, соя.

Консумирайте рядко или никога:

Пшенични продукти – хлябове от пшеница, макарони, юфка, курабийки, кексове, пайове, мъфини, зърнени храни за закуска, палачинки, вафли, пита, кус-кус, ръж, булгур, тритикале, камут, ечемик.

Вредни за здравето мазнини, използвани при пържене – хидрогенирани, полиненаситени (особено царевично, слънчогледово, гроздов, памучно семе и соя).

Храни без глутен – особено тези, произведени с царевично, оризово, картофено нишесте или нишесте от тапиока.

Сушени плодове – фурми, сливи, смокини, сливи, червени боровинки.

Пържени храни.

Сладкиши – сладки, сладолед, шербет, плодови рула, стафиди, енергийни блокчета.

Подсладители, богати на фруктозна захар – сироп от агава или нектар, мед, кленов сироп, глюкозо-фруктозен сироп, захароза.

Подсладени подправки за ястия – желета, конфитюри, консерванти, кетчуп (ако съдържа захароза или глюкозо-фруктозен сироп), лютеница.

Оставащи храни, които осигуряват разнообразие:

Маслини (зелени, каламата, пълнени, в оцет, в зехтин), авокадо, мариновани зеленчуци, аспержи, пипер, репички, домати и сурови семена (тиквено, слънчогледово, сусам). Важно е да разширите избора си на храна извън обичайно използваните продукти, тъй като част от успеха на диетата представлява разнообразието, което осигурява изобилни витамини, минерали и фитонутриенти. (Обратно, част от причината за неуспеха на многото комерсиални диети се дължи на тяхната липса на разнообразие. Съвременният навик да се концентрираме в един източник на калории от една група храни – пшеницата например означава, че много хранителни вещества ще липсват и оттам идва нуждата от обогатяване на храната.)

Подправките за ястието са, както умните хора за разговора: те могат да ви накарат да изпитате всички възможни емоции – да ви бъде интересно, полезно, забавно или весело. Снабдявайте се редовно с хрян, усаби, синап, горчици в огромно разнообразие и си обещавайте никога да не използвате отново кетчуп (особено ако е правен с глюкозо-фруктозен сироп). Тапенади (пастети, направени от маслини, средиземноморски храст, артишок, гъби портобело и печен чесън) могат да се купуват готови, с което ви спестяват време и усилия и са отлични пастети за мазане върху патладжани, яйца или риба. В търговските мрежи се предлагат най-различни видове салса или можете да си пригответе сами много лесно само за няколко минути, като използвате кухненски комбайн.

Подправките не трябва да започват и да свършват със солта и пипера. Пресните или сушените подправки представляват не само голям източник на разнообразие, но привнасят допълнителни качества към вкуса на храната: босилек, риган, канела, тамян, индийско орехче и дузина други растителни подправки се предлагат във всеки добре зареден магазин за хранителни стоки. А защо не си ги наберете сами от селската градина или от планината?

Булгурът, камутът, ечемикът, тритикалето и ръжта имат общ генетичен произход с пшеницата и следователно притежават като минимум някои от потенциалните и ефекти, които трябва да се избягват. Други непшенични зърнени култури като овес (при някои хора с непоносимост към глутена, онези с имунно-медиирани заболявания – цьолиакия например, дори и овесът може да попадне в списъка на забранените култури), киноа, просо, амарант, семена от киа и сорго представляват по същество въглехидрати без пшеничните ефекти върху имунната система или мозъка. Възможно е те също да предизвикат метаболитен хаос. Следователно най-подходящият начин за използване на тези зърнени култури е след приключване на процеса пшенична абстиненция, след като бъдат постигнати подобренията в метаболизма и понижаването на теглото, диетата да се облекчи. Ако обаче вие сте сред хората с много висок риск за пристрастяване към пшеничните продукти, трябва да внимавате много с тези зърнени култури. Тъй като са богати на въглехидрати, те също така повишават рязко нивото на кръвната захар при някои хора. Овесената каша например, без значение дали е приготвена от мелнично смляно брашно и е сготвена на бавен огън, ще качи кръвната ви захар до невероятни стойности. Нито една диета не трябва да бъде доминирана от която и да е от тези зърнени култури,

ните имате нужда от тях. Но повечето хора могат да си ги позволяват в скромни дози (например от 1/4 до 1/2 чаена чаша). Изключението: ако сте диагностицирани с чувствителност към глутен, тогава трябва много внимателно да избягвате ръжта, булгура, тритикалето, камута и вероятно овесените ядки.

В света на зърнените култури има една от тях, която се откроява, тъй като тя се състои изцяло от протеини, фибри и мазнини – лененото семе. Тъй като то по същество не съдържа въглехидрати, увеличаващи кръвната захар, смляното ленено семе е единствената зърнена култура, която се вписва идеално в този подход (несмляното зърно е несмилаемо). Използвайте смляно ленено семе като зърнена храна за закуска (залято с горещо прясно краве, козе, овче, неподсладено бадемово, соево или кокосово мляко, кокосова вода, с добавени орехи или боровинки) или го добавяйте към храни като извара или чили. Вие също така можете да го използвате за паниране на пиле и риба.

Предупреждението за непшеничните зърнени култури се отнася и за бобовите растения (освен фъстъците). Бял, черен, испански, перуански и други съдържащи скорбяла бобове, имат и здравословни компоненти – протеини и фибри, но въглехидратите в тях е възможно да създават проблеми при консумация в големи количества. Една чаена чашка порция боб обикновено съдържа от 30 до 50 грама въглехидрати, количество, достатъчно да въздейства много силно върху кръвната захар. Поради тази причина, както и при непшеничните зърнени култури, се предпочитат малки дози (1/2 чаена чаша).

Напитки. Може да изглежда строго, но водата трябва да бъде основният ви избор. 100% плодови сокове може да се консумират в малки количества, но плодови и газирани напитки са много лош избор. Чай и кафе, екстрактите от растителни продукти са чудесни за консумация със или без мляко, сметана, кокосово или пълномаслено соево мляко. Ако разгледаме алкохолните напитки, единственото изключение, полезно за здравето, е червеното вино, което представлява източник на флавоноиди, антоцианини и напоследък популярния ресвератрол. Бирата, от друга страна, която представлява пшенично-ферментирала напитка, в повечето случаи е единствената ясно изразена алкохолна напитка, която трябва да се избягва или консумацията и да се свежда до минимум. Бирата също така обикновено съдържа високи количества въглехидрати, особено по-тежките елове и тъмната бира. Ако имате регистрирани положителни маркери за цъолиакия, не трябва да консумирате никаква бира със съдържание на пшеница или глутен.

Някои хора просто имат нуждата да усетят успокояващия вкус и букет на храните, приготвени от пшеница, но не е необходимо да провокират здравословни главоболия. В примерния план за меню в следващите страници включвам доста възможности от заместители без пшеница, например пица, хляб и кифли без пшеница. (Избраните рецепти могат да се намерят в Приложение В.)

Разбира се, задачата на вегетарианците ще се усложни малко, особено на стриктните – онези, които избягват яйца, мляко и риба, и на веганите. Но и това е преодолимо. И стриктните вегетарианци, и веганите разчитат основно на ядки; ястия с ядки; семена и кремове; семена и мазнини; авокадо и маслини; и е полезно да се дистанцират от съдържащите въглехидрати бобове, леща, леблебия, див ориз, семена на

кия, сладки картофи и ямс. Добри са и соевите продукти, в случай че не са генномодифицирани – например тофу, темпех и натто, които са богат източник на протеини.

КАК ДА СЛОЖИМ НАЧАЛОТО? СЕДМИЦА БЕЗ ПШЕНИЦА

Тъй като пшеницата присъства изцяло във вселената от полуфабрикати на т.нар. „даряващи спокойствие храни“ и гордо заема основно мястото в закуската, обяда и вечерята, някои хора не биха могли да си представят живота без нея. Самата мисъл, че може да се живее без пшеница, може да ужаси човека.

Закуската затруднява много хора. Щом елиминираме пшеницата, значи, изхвърляме зърнените култури, препечения хляб, краваите, палачинките, вафлите, поничките и кифлите...–ами тогава какво остава? Останало е достатъчно разнообразие. Но не е задължително да бъдат познатите за закуска храни. Ако вие гледате на закуската като на поредното ядене не по-различно от обяда и вечерята, възможностите стават безгранични.

Ястията от смляно ленено семе и смлени ядки (бадеми, лешници, пекани, орехи, сурово слънчогледово семе) представляват много добри зърнени ястия за закуска, заляти с горещо прясно и кокосово мляко или вода, неподсладено бадемово или соево мляко, гарнирани с боровинки или други дребни безкостилкови плодове. Яйцата се завръщат с пълния си блясък на закуска: твърдо сварени или рохки, пържени на очи или бъркани. Добавете към бърканите яйца песто от босилек, маслинова тапенада, гъби, ситно нарязани зеленчуци, козе сирене, зехтин, кълцани меса (но не пушен бекон, кренвирши или салами) и ще получите едно безкрайно разнообразие от ястия. Вместо да изядете цяла купа със зърнени варива и портокалов сок, закусете със салата от домати и моцарела, гарнирани с пресни босилекови листа и зехтин екстра върджин. Може да пригответе от вечерта салатата за сутрешната си закуска. Ако бързате, сложете в чантата си сирене, прясно авокадо, торбичка с пекани и шепа малини. Или пробвайте стратегия, която наричам „вечеря за закуска“, като прехвърлям храни от обяда или вечерята за закуска. Макар и да изглежда малко странно, тази проста стратегия представлява изключително ефективен начин за поддържане на едно здравословно първо ядене за деня.

Ето пример за това как изглежда храната без пшеница през първата седмица. Забележете, че след като бъде елиминирана пшеницата и ако се следва един разумен подход към диетата – тоест консумиране на избрани храни, които не са промишлено преработени, но богати на истинска храна, няма нужда да броите калориите или да се придържате към формулите, които диктуват оптималния процент калории от мазнини или протеини. Много е просто, тези проблеми се разрешават от само себе си (освен ако не страдате от заболяване, което налага специфични ограничения, такива като подагра, камъни в бъбреците или бъбречни заболявания). При диетата срещу тестения корем няма да откриете съвети от рода на: пийте нискомаслено мляко или без мазнини и се ограничавайте до 100 г месо, тъй като ограничения като тези просто са ненужни, когато метаболизмът се върне отново към нормалното си състояние, а той неизбежно почти винаги се завръща, след като бъдат отстранени увреждащите го ефекти на пшеницата.

Единствената обща диетична променлива при този подход представлява въглехидратното съдържание. Поради голямата си чувствителност към въглехидратите, която повечето възрастни са придобили през годините с прекомерната им консумация, съм открил, че повечето се справят отлично, поддържайки ежедневно приемане на въглехидрати приблизително от 50 до 100 грама дневно. Понякога е необходимо налагането на дори още по-стриктни ограничения по отношение консумацията на въглехидрати, ако вие се опитвате да се отървете от преддиабетно състояние или диабет (например по-малко от 30 грама дневно), докато хората, които се натоварват интензивно физически за продължителни периоди (бегачи на маратон, триатлонисти и велосипедисти на дълги разстояния), ще трябва да повишат приемането на въглехидрати по време на тренировката и състезанието.

Отбележете си, че дадените количества за порции следователно представляват предложения, а не ограничения. В Приложение В са включени допълнителни рецепти. Отбележете си още, че всеки болен с цъолиакия или друга форма на непоносимост към пшеница и глутен с положителен резултат от тестове за антитела ще се налага да изпълнява една допълнителна стъпка от изследване на всички съставки, използвани в това меню и в рецептите, като следи внимателно надписа на опаковката „без глутен“. Всички съставки, заслужаващи внимание, са широкодостъпни без съдържание на глутен.

Ден 1-ви

закуска

Гореща зърнена храна за закуска от кокосови орехи и семе от чия

обяд

Голям домати, пълен с риба тон или с месо от раци, смесен с кълцан лук или праз и майонеза.

Микс от смесени маслини, сирена и мариновани зеленчуци

вечеря

Пица без пшеница

Смесена зелена салата (или смесена червена и зеленолистна маруля) с репички, рязани краставици и дресинг

Морковен кейк

Ден 2-ри

закуска

Бъркани яйца с две супени лъжици зехтин екстра върджин, отглеждани на открито домати, песто и сирене фета

Една шепа бадеми, орехи, пекани или шамфъстък

обяд

Печени гъби, пълнени с месо от раци и козе сирене

вечеря

Печена съомга или леко запечени късове от риба тон със сос от усаби

Спаначена салата с орехи или кедрови орехи, накълцан червен лук, сирене горгонзола, дресинг с оцет

Курабийки с джинджифил

Ден 3-ти

закуска

Пюре с нарязани зелени чушки, целина, китайско зеле, репички

„Хляб“ от ябълки и орехи, намазан с топено сирене, естествено фъстъчено или бадемово масло, масло от кашу или от слънчогледово семе

обяд

Гръцка салата с маслини – черни или каламата, резенчета домати и краставица, кубчета сирене фета; зехтин екстра върджин с пресен лимонов сок или дресинг винегрет

вечеря

Печено пиле или печен патладжан със сирене

„Макарони“ от зукини с пресни гъби

Мус от тофу с черен шоколад

Ден 4-ти

закуска

Класически чийзкейк с безпшенична препечена коричка (Да, чийзкейк на закуска.
Има ли нещо по-хубаво от това?)

Една шепа бадеми, орехи, пекани или шамфъстък

обяд

Сандвичи с пуйка и авокадо (с питки от ленено семе)

Гранола

вечеря

Пиле с препечена коричка от пекан и тапенада

Див ориз

Аспержи с препечен чесън и зехтин Бонбони лакта с фъстъчено масло

Ден 5-ти

закуска

Салата „Капрезе“ (нарязани домати, моцарела, листа от босилек, зехтин екстра
върджин)

„Хляб“ от ябълки и орехи, намазан със сметана, естествено фъстъчено, бадемово
масло, масло от кашу или от слънчогледово семе

обяд

Салата от риба тон и авокадо

Курабийки с джинджифил

вечеря

Ширатаки нудъл стър-фрай

Плодов коктейл от дребен безкостилков плод и кокосов орех

Ден 6-ти

закуска

Сандвич за закуска от яйца и песто

Една шепа бадеми, орехи, зелен фъстък или шамфъстък

обяд

Смесена зеленчукова супа с добавено ленено масло или зехтин

вечеря

Свински пържоли, оваляни в пармезан, с изпечени зеленчуци с балсамов оцет

„Хляб“ от ябълки и орехи с топено сирене или масло от тиквено семе

Ден 7-ми

закуска

Гранола

Щрудел от ябълки и орехи, намазан с естествено фъстъчено, бадемово масло, масло от кашу или слънчогледово семе

обяд

Салата от спанак и гъби с фермерска гарнитура

вечеря

Бурито с ленено семе: сандвич от ленено семе с черен боб; смляно говеждо, пилешко, телешко, пуйка или тофу, зелени чушки, сирене чедар, салса

Супа с мексиканска тортиля

Хикама, топена в гуакамоле

Класически чийзкейк с препечена безпшенична коричка

Менюто за една седмица е малко претоварено с рецепти най-вече, за да илюстрира част от разнообразието, при които е възможно да се приспособят стандартни рецепти, такива, които са здравословни и не разчитат на пшеницата. Вие също така можете да използвате и обикновени блюда, които не изискват голямо предварително планиране или подготовка, например бъркани яйца и шепа боровинки и пекани за закуска, печена риба с обикновена зелена салата за вечеря.

Приготвянето на храни без пшеница е далеч по-лесно, отколкото можете да си

представяте. С малко повече усилия, отколкото са нужни за изглаждането на една риза, вие можете да си приготвяте няколко ястия дневно, които се състоят от натурална храна, осигуряват необходимото за истинско здраве и разнообразие и не съдържат пшеница.

МЕЖДУ ДВЕ ХРАНИ

Когато се ръководите от диетичен план за справяне с тестения корем, бързо ще се отървете от навика да хрупате нещо постоянно, т.е. да се храните много пъти на ден с малки количества храна или с чести бързи закуски между основните храни. Тази абсурдна идея скоро ще се превърне в някакъв спомен от предишния ви начин на живот, изпълнен с пшенични изделия, тъй като вашият апетит повече няма да се командва от този глюкозно-инсулинов ураганов глад, връхлитащ на всеки час-два. Но въпреки това няма нищо лошо от време на време да си хапвате по някаква междинна закуска. При един режим без пшеница здравословната бърза закуска предлага богат избор:

Сурови ядки – отново, предпочитайте суровите пред печените без мазнина, пушени, печени с мед или покрити с глазура. (Не забравяйте, че фъстъците са бобово растение, а не ядки, трябва да се консумират печени, а не сурови.)

Сирене – сиренето не свършва с чедар. Едно блюдо с различни видове сирена, сурови ядки и маслини може да бъде една по-солидна бърза закуска. Сиренето може да се съхранява по няколко часа без да стои в хладилник и това го прави идеална преносима бърза закуска. Светът на сиренето не отстъпва по разнообразието си на този на вината, с чудесни най-разнообразни вкусове, аромати и консистенции, като позволява комбинирането им с най-различни други храни.

Черен шоколад – можете да консумирате какао с минимално количество захар, което да го направи поносимо за консумация. Продаваният в търговската мрежа шоколад представлява захар с шоколадова есенция. Най-добрите шоколади съдържат 85 или повече процента какао. Lindt и Ghirardelli са двете широко разпространени марки, които предлагат вкусен какаов шоколад със съдържание от 85 до 90 %. На някои хора ще им се наложи да привикнат към леко горчивия, не толкова сладък вкус на шоколадите с високо съдържание на какао. Потърсете вашата любима марка, защото някои са с вкус на вино, а други са естествени. Моят фаворит е Lindt 90%, тъй като с много ниското си съдържание на захар ми позволява да се наслаждавам на по-големи количества от него. Две блокчета няма да влошат нивото на кръвната захар при повечето хора, а някои дори могат да си позволят 4 блокчета (40 грама, 5 * 5 сантиметра).

Можете да топите или да мажете тъмния шоколад с натурално фъстъчено масло, масло от кашу, от бадеми или от слънчоглед или да добавите какао на прах към рецептите. Най-здравословни са „чистите“ варианти, т.е. тези, които не са обработени с основи, тъй като този процес премахва голяма част от здравословните флавоноиди, които понижават кръвното налягане, повишават добрия холестерол и предизвикват отпускане на артериите. Ghirardelli, Hershey и Scharffen Berger произвеждат чисти какаови шоколади. Смесването на какао на прах, мляко (соево, косово), канела и нехранителни подсладители като стевия, сукралоза, ксилитол и еритритол дава чудесна порция горещо какао.

Крекери с ниско съдържание на въглехидрати – едно от основните правила, към което се придържам стриктно, е най-добре да консумираме само истински храни, а не имитации или синтетични модификации. Все пак рядко можем да си позволим някои вкусни крекери с ниско съдържание на въглехидрати, които може да топите в пюре, гуакамоле, краставичен сос (не забравяйте: ние не ограничаваме маслата или мазнините) или салса. Mary's Gone Crackers е един производител на непшенични крекери (кимион, билки, черен пипер и лук) и гевреци Sticks & Twigs (домати чипотле, морска сол и къри), приготвени с кафяв ориз, киноа и ленено семе. Всеки крекер или претцел съдържа малко повече от 1 грам „нетни“ въглехидрати (пълните въглехидрати – несмилаемите фибри), така че, ако изядете няколко от тях, това няма да доведе до нежелано покачване на кръвната захар. Повечето производители пускат на пазара крекери с основна съставка ленено семе. Ако разполагате с хранителен дехидратор, изсушете някои зеленчуци като зукини и моркови и ще си пригответе чудесен чипс за топене.

Сосове от зеленчуци – всичко, от което се нуждаете, са няколко предварително нарязани зеленчука – чушки, суров зелен фасул, репички, нарязано на филийки зукини, праз и някои интересни видове сосове, например сос от черен боб, зеленчуков, усаби, пюре, горчици от рода на Dijon, хрян timer или сосове от топено сирене, всички от които се предлагат в готов вид.

Въпреки факта, че премахването на пшеницата и другите „боклукчави“ въглехидрати ще отворят празнина в менюто ви, съществува наистина голямо разнообразие от продукти, с които пълноценно да я запълните. Може да се наложи да промените обичайните си навици за пазаруване и готвене, но ще разполагате с голямо разнообразие от храни, на които да се насладите.

Нормализираните хранителни навици и пониженото приемане на калории, съпровождащи живота без пшенични изделия, ще позволят на много хора да развият нови вкусови усещания към храната. В резултат на това мнозинството от хората, избрали този път, в действителност ще се наслаждават повече на храната в сравнение с „пшеничния“ период от живота им.

И СЛЕД ПШЕНИЦАТА ИМА ЖИВОТ

При една диетична програма без пшеница ще откриете, че прекарвате повече време на зеленчуковия пазар, в месарския магазин и на щандовете с млечни продукти. Много рядко ще се заблудите да попаднете в зоната със зърнените храни за закуска, чипс, хляб или замразени храни.

Ще откриете, че вече не обръщате внимание на агресивно рекламираните производители на храна, полуготовите продукти или марки от New Age. Вие се полъгвате по името New Age, че това било органично, на етикета на друго пишело „натурално“ и... бум! Големите мултинационални корпорации за хранителни продукти сега ви изглеждат като малки групи от бивши хипита с дружелюбно отношение към околната среда, опитвайки се да спасят света.

Социалните сбирки, за което може да свидетелстват много болни от цьолиакия, могат да достигнат мащабите на екстравагантни фестивали, посветени на пшеницата, където всичко и навсякъде бъка от пшенични продукти. Най-дипломатичният начин да се откажете от всяко ястие, за което знаете, че представлява пшенична бомба, е да заявите, че имате алергия към пшеницата. Повечето цивилизовани хора ще се отнесат с разбиране към здравословните ви проблеми, предпочитайки вие да се лишите от пшеницата, вместо да получите някоя тежка уртикария, която да съсипе празника. Ако сте били на диета без хляб в продължение на повече от няколко седмици, отказването на брускетата, посипаните с натрошен хляб гъби, или Chex Mix трябва да е по-лесно, тъй като тласканият от екзорфините патологичен импулс да се тъпчете като обезумели с тестени продукти, трябва да е изчезнал. Ще бъдете напълно наситени с коктейл от стриди, маслини и crudites (микс от сурови зеленчуци).

Внимавайте много, когато ви се наложи да се храните извън къщи, защото можете да попаднете на пехотна мина от пшеница, нишесте, захар, глюкозо-фруктозен сироп и други нездравословни съставки. Първо влиза в действие изкушението. Ако сервитьорът донесе пълна кошница с топли и ароматни фразели на масата, вие просто трябва да откажете. Това е най-лесният начин да ги премахнете от кръгозора си, защото в противен случай те ще ви изкушат и ще ерозират съпротивата ви, освен ако останалите от компанията на вечерята не настояват да има хляб. Второ, придържайте се към прости храни. Печена съомга със сос от джинджирил вероятно ще е един напълно безопасен избор. Но някое сложно блюдо с множество компоненти ще бъде много по-вероятно да съдържа нежелани съставки. В този случай е добре да се информирате за съдържанието. Все пак, ако имате имунно-медирана чувствителност към пшеницата, такава като заболяването цьолиакия или някоя друга остра чувствителност към пшеницата, тогава може би ще е по-добре изобщо да не се доверявате на онова, което ще ви кажат сервитьорите. Както всеки страдащ от цьолиакия може да потвърди, буквално всеки болен от тази болест я е развил чрез неволно излагане на въздействието на глутен от някое ястие, което уж не съдържало глутен. В последно време все повече и повече ресторанти рекламират меню с безглутенови ястия. И това не е гаранция, че няма да възникнат проблеми, ако например са използвани съставки като нишесте или други безглутенови съставки, които причиняват проблеми с кръвната захар. В крайна сметка, храненето извън къщи представлява опасност, която, съдейки от собствения си опит, е възможно само да бъде сведена до минимум, но не и елиминирана. Всеки път, когато е възможно, яжте храна, която вие лично или семейството сте приготвили. Така можете да бъдете сигурни какво точно съдържа храната ви.

Истината е там, че при много хора най-добрата защита срещу пшеничните продукти е да стоят по-далеч от тях за известен период, тъй като повторното излагане на въздействието им може да породят цял спектър специфични феномени. Макар и да не е лесно човек да се откаже от парче торта на някой рожден ден, ако платите за тази лакомия с няколко часа стомашни спазми и диария, ще знаете какво ви очаква следващия път. (Разбира се, ако страдате от цьолиакия или изследванията ви са показали наличието на патологични цьолиачни маркери, не бива да си позволявате никакви пшенични продукти или съдържащи глутен.)

Нашето общество наистина се е превърнало в „свят на пълнозърнестите изделия“. Пшеничните продукти запълват рафтовете във всякакви магазини – за хранителни стоки, за кафе, ресторанти, супермаркети, специализирани магазини за хляб, по-малки хлебарници и пекарни. Понякога вероятно се налага да ровите сред купища боклукчава храна, за да намерите това, което ви трябва. Но наред с добрия сън, физическите упражнения и задачата да не забравите поредната годишнина от сватбата си, премахването на пшеницата може да се разглежда като още една основна необходимост и предпоставка за дълъг живот и добро здраве. Животът без пшеница може да бъде не по-малко радостен и пълен с щастие и със сигурност по-здрав, отколкото неговата алтернатива.

Епилог

Няма съмнение, че отглеждането на пшеницата в Плодородния полумесец⁴ преди 10 000 години бележи една повратна точка в хода на нашата цивилизация, посявайки семената на бъдещата селскостопанска революция. Култивирането на пшеницата е представлявало основната стъпка, която е преобразила номадските племена ловци и събирачи на диви растения в отседнали общества, които се разраснали в села и градове, трупали хранителни припаси и развили специфични занаяти. Без пшеница съвременният живот със сигурност би изглеждал съвсем различно.

Така че, в много отношения ние сме задължени на пшеницата, задето е ускорила хода на човешката цивилизация по един маршрут, извел ни до съвременната технологична ера. Но дали това е истина?

Джаред Даймънд, професор по география и физиология в Калифорнийския университет в Лос Анджелис, и автор на спечелилата награда Пулицър книга–„Пушки, вируси и стомана“, счита, че „основаването на селското стопанство, за което се предполага, че е била най-решителната стъпка към един по-добър живот, е представлявало в много отношения катастрофа, от която все още не сме се свързели“.

Доктор Даймънд твърди на базата на научни изследвания чрез съвременната палеопатология, че преминаването на човека от живот в непрекъснато движение (изхранван с лов и събиране на диви растения) към уседналост (селскостопанско производство) е довело до намаляване на човешкия ръст, бързото навлизане на инфекциозни заболявания, туберкулоза, диабет, бубонна чума и още редица други открити и неоткрити здравословни проблеми. В книгите си „Палеонтология при изворите на селското стопанство, здравето и възхода на цивилизацията“ антропологът Марк Кoen от Държавния университет в Ню Йорк твърди, че макар и селското стопанство да е донесло изобилие и да е довело до разделението на труда, то също така е съпровождано с още по-упорит труд и по-продължителни работни часове. Това означава свиване на огромното разнообразие от събирана растителност до няколко култури, които да бъдат култивирани. С течение на времето това въвело напълно нова колекция от болести, които до този момент са били непознати.—Не мисля, че повечето ловци и събирачи на растения са се занимавали със селско стопанство до момента, в който им се е наложило, и когато са приключили, те са заменили качеството с количество — казва той.

Стандартната съвременна представа за живота на ловците и събирачите на диви растения от ерата преди навлизането на селското стопанство като кратка, груба и безнадеждна най-вероятно е неправилна. Възприемането на селското стопанство от тази ревизионистична гледна точка на мислене може да се разглежда като компромис, при който здравето е било изтъргувано срещу удобството, обществената еволюция и изобилието на храна.

Ние сме развили тази парадигма до нейната крайна степен, свивайки хранителното разнообразие до популярните клишета от рода на „яжте повече здравословни пълнозърнести храни“. Удобството, изобилието и евтината достъпност са достигнали до

степен, немислима само допреди столетие. Дивата трева с 14 хромозоми е трансформирана в 42хромозомна, наторявана с нитрати, с тежък клас и свръхвисоки добиви на разнообразие, което сега ни позволява да си купуваме краваи с дузини, палачинки с купища и гевреци за цялото семейство.

Такава лесна достъпност следователно се съпровожда и с крайности, принасящи в жертва здравето – затлъстяване, артрит, неврологична несъстоятелност, дори смърт от непрекъснато увеличаващи се често срещани болести като цъолиакия. Ние несъзнателно сме сключили една фаустовска сделка с природата, като сме изтъргували здравето срещу изобилието.

Тази представа, че пшеницата не само разболява хората, но и убива някои от нас – едни бързо, други по-бавно – повдига тревожни въпроси: какво да кажем на милионите хора в страните от Третия свят, които, ако бъдат лишени от високодобивните сортове пшеница, може да понижат хроничните си заболявания, но да са изправени пред вероятността да умрат от глад? Трябва ли просто да приемем, че нашите толкова несъвършени средства оправдават целта от нетно понижаване на смъртността?

Може ли разклатената икономика на САЩ да издържи това жестоко сътресение, което е неизбежно, ако се наложи намаляване на посевните площи за пшеница, за да се освободят площи за други зърнени култури и хранителни ресурси? Възможно ли е десетките милиони хора, които могат да си позволят големи количества евтина храна и разчитат на високодобивната пшеница, да продължат да плащат по 5 \$ за пица и по 1,29 \$ за един хляб?

Възможно ли е лимецът или брицата, първичната пшеница, предшестваща хилядите хибридизации, довели до съвременните мутанти на пшеница, да заменят нашата съвременна версия, но на цената на понижени добиви и увеличени разходи?

Нямам претенции, че мога да отговоря на тези въпроси. В действителност могат да минат десетилетия преди всички тези въпроси да получат адекватен отговор. Аз считам, че възраждането на древните зърнени култури (онова, което Ели Рогоса прави в Западен Масачузетс) може да осигури малка част от решението, тази, чиято важност ще нараства през годините по същия начин, както яйцата от свободно отглежданите кокошки завоюваха определена част от пазара. Подозирам, че за много хора тази древна пшеница представлява едно разумно решение, което не е задължително напълно свободно от последици за човешкото здраве, но е далеч по-безопасно. И при една икономика, при която търсенето в крайна сметка движи предлагането, пониженият консуматорски интерес към продуктите от съвременната генетично променена пшеница ще накара селскостопанското производство постепенно да се измести в такава посока, която да отговори на променящите се вкусове.

Какво да направим обаче с бодливия въпрос за помощ на храни за Третия свят? Аз мога само да се надявам, че подобрените условия през идните години също така ще доведат до един по-широк избор при храните, който ще позволи на хората да променят начина си на мислене от „по-добре е от нищо“ към нещо по-разумно.

Междувременно вие имате свободата да обявите вашето освобождение от тестения корем с мощта на вашите потребителски финанси.

Рекламирането да се консумират повече „здравословни пълнозърнести продукти“ трябва да отиде в графата с другите грешки – като замяната на наситените мазнини с хидрогенирани и полиненаситени, на маслото с маргарин и на захарозата с глюкозо-фруктозен сироп в коша за изхвърляне на неправилните хранителни съвети, които объркват, дезориентират и водят до надбявяването на хората от т.нар. развити страни.

Пшеницата не е просто някакъв въглехидрат, също както разцепването на ядреното ядро не е просто някаква химична реакция.

Исклучителната надменност на съвременния човек е това, което трябва да променим и да работим върху промяната на генетичния код на други видове растения, които да отговарят не само на нашите нужди за изхранване, но и на здравословните последици от тази промяна. Може би това ще стане възможно след 100 години, когато генетичният код ще бъде манипулиран толкова лесно, както и чековата ни сметка. Днес обаче генетичното модифициране и хибридизацията на растенията, които наричаме хранителни зърнени култури, си остава една незряла наука, все още претоварена с неясни и неизследвани ефекти върху самите растения и консумиращите ги животни и хора.

Земните растения и животни съществуват в настоящата си форма поради крайния резултат от милиони години еволюционни промени. Появяваме се ние и за един абсурдно кратък период в последното половин столетие си позволяваме да манипулираме, променяйки генетичния код на едно растение с хилядолетно развитие, изхранвало човека в неговата еволюция, и нанасяме огромни вреди, следствие на нашата надменност и късогледство.

През продължилото 10 000 години пътешествие от тревата на име лемец, невинна, с ниски добиви и неособено пригодна за изпичане до високодобивните, създадени в лаборатория, неспособни да оцеляват сред дивата природа, приспособени за съвременните вкусове пшеница „джудже“, ние сме станали свидетели на една управлявана от човешката ръка трансформация, която не е по-различна от помпането на добитъка с антибиотици и хормони, като през това време ги държим затворени във фабрични цехове. Вероятно можем да се възстановим от тази катастрофа, наречена селско стопанство, но първата голяма стъпка е да признаем какво сме сторили на това особено полезно за човека растение – пшеницата.

Довиждане до следващия път в секторите на магазините със селскостопански продукти.

Приложение А

Търсене на пшенични изделия навсякъде, където не трябва

Възможно е следните списъци да ви изплашат, но придържането към храни без пшеница и глютен може да бъде не по-трудно, отколкото спазването на друг вид диета.

Краставиците, къдравото зеле, рибата треска, съомгата, зехтинът, орехите, яйцата и авокадото нямат нищо общо с пшеницата или глютена. По самото си естество са природни и здравословни, без да носят търговските позитиви от етикет с надпис „без глютен“.

Но ако понякога сте принудени да се лишавате от използваните природни храни и попадате в ситуация, която изисква съобразяване със социалната среда – ресторанти или пътешествия, вие сте изложени на един потенциален риск от въздействие на пшеницата и глютена.

За някои хора това не е някаква игра. При хората с цьолиакия например това може да доведе до дни или седмици коремни спазми, диария, дори кървене от червата след един неволен сблъсък с някой пшеничен глютен от брашното в панировката на пилето. Дори и след като гадният обрив от dermatitis herpetiformis бъде излекуван, той може да пламне отново след лъжичка соев сос, съдържащ пшеница. Или пък човек с възпалителни неврологични симптоми може да изпита рязко влошаване на координацията, защото всъщност бирата с надпис „не съдържа глютен“ не се е оказала точно такава. При много други хора с възпалително медирана глютенена чувствителност случайното приемане на пшеница може да причини диария, астма, умствено затъмнение, болки в ставите или подуване, едема по краката, емоционални избухвания при хора със СДВХ, аутизъм, биполарно заболяване и шизофрения.

Следователно много хора трябва да бъдат особено бдителни по отношение на пшеницата. Тези с болести на автоимунната система като цьолиакия, дерматитис херпетиформис и цереберална атаксия също така трябва да избягват и другите съдържащи глютен зърнени култури: ръж, ечемик, шпелта, тритикале, камут и булгур.

Пшеницата и глютенът могат да се крият под най-разнообразни маскировки. Кускус, матца, орцо, грахам и трици – всички те са чиста пшеница. Също така фаро, панко и сухарите. Външният вид може да бъде подвеждащ или измамен. Например болшинството закуски от зърнени варива съдържат пшенично брашно, извлечени от пшенични съставки или глютен, въпреки имената като зърнени или оризови люспи.

Овесените ядки си остават противоречива храна, особено след като овесените продукти често пъти се произвеждат със същото оборудване или производствени мощности, както и пшеничните продукти. Следователно повечето страдащи от цьолиакия трябва да избягват и овесените продукти.

За да бъдат класифицирани като продукти, несъдържащи глютен, съгласно

критериите на Агенцията по контрол за храните, продуктите (не тези, приготвяни в ресторантите) не трябва да съдържат глютен и да се произвеждат в цехове без глютен, за да се избегне кръстосаното замърсяване. (Някои хора са толкова чувствителни към глутена, че дори и малките количества, на които се излагат при използването на един и същи инструмент за рязане, може да причинят същите симптоми.) А това означава, че хората с наистина много висока чувствителност трябва да имат предвид, че е възможно дори и продукт с етикет, на който не е изписано „пшеница“ или са използвани някакви тарикатски думи за пшеница от сорта на „модифицирана хранителна скорбяла“ може да съдържа известно количество глютен. Ако се съмнявате, обадете се или изпратете имейл до отдела за обслужване на клиенти на производителя, за да разберете дали е била използвана производствена мощност, в която са били обработвани продукти, съдържащи глютен. Все повече производители започват да пускат информация на уебсайтовете си дали продуктите им съдържат глютен или не.

Отбележете си, че надписът върху етикетите на хранителните продукти „без пшеница“ не е равен на „без глютен“. Например без пшеница може да означава, че е бил използван ечемичен малц или ръж вместо пшеница, но тези два продукта също така съдържат глютен. Болните от цьолиакия поради тази причина не трябва да приемат, че надписът „без пшеница“ задължително означава и без глютен.

Вече ви е известно, че пшеницата и глютенът могат да се намират в изобилие в добре познати храни, такива като хляб, макарони и сладкиши. Съществуват обаче някои и не толкова очевидни храни, които могат да съдържат пшеница, както изброените по-долу.

Багета

Ечемик

Beignet (тип поничка)

Трици

Brioche (френски тестен десерт)

Булгур

Бурито

Кускус

Палачинка

Крутони

Дурум (твърда пшеница)

Лимец (древен вид пшеница)

Фарина (традиционен италиански хляб от нахутено брашно)

Фаро (брашно смес от пшеница и ръж)

Фокача (тип хляб)

Ньоки

Грахам

Хидролизиран растителен протеин

Камут (сорт пшеница)

Маца (безквасен хляб)

Модифицирана хранителна скорбяла

Панко (смес от хлебни трохи, използвана в японската кухня)

Рамен

Ру (сос или сгъстител, съставен от пшеница)

Сухар

Ръж

Сейтан (почти чист глютен, използван вместо месо)

Семолина (грис)

Соба (елда, съдържа пшеница)

Шпелта (вид древна пшеница, наричана „житото на фараоните“)

Камут (вид древна пшеница)

Щрудел

Торта

Консистентен растителен протеин

Тритикале (изкуствен хибрид между пшеница и ръж)

Удон (японски спагети)

Пшенични дрожди

Питка за дюнер

ПРОДУКТИ, СЪДЪРЖАЩИ ПШЕНИЦА

Пшеницата отразява невероятната изобретателност на човека, тъй като ние сме трансформирали тази зърнена култура в едно огромно разнообразие от съчетание и форми. Освен множеството конфигурации, изброени по-горе, които пшеницата може да приеме, съществува едно дори още по-голямо многообразие храни, съдържащо известно количество пшеница или глютен. Те са изброени по-долу.

Поради извънредно големия брой и разнообразие от продукти на пазара този списък не може да включва всеки възможен продукт, който съдържа пшеница или глютен. Затова е необходимо човек винаги да бъде нащрек и да се информира всеки път, когато изпитва съмнение.

Много от изброените по-долу храни също така се предлагат и във версии без глютен. Някои от безглютеновите версии са и вкусни, и здравословни, например гарнитурата от винегретова салата, несъдържащ хидролизиран растителен протеин. Имайте предвид обаче, че в разрастващия се свят от безглютенови хлябове, зърнени варива за закуска и брашна, които се произвеждат с оризово, царевично, картофено нишесте или нишесте от тапиока, не са здравословни заместители. Нищо, което предизвиква реакции с повишаване на кръвната захар в диабетичния диапазон, не трябва да притежава етикет „здравословен“, „безглютенов“ или каквото и да е от този род. В най-добрия случай много рядко можете да си хапвате, но не като основна храна.

Съществува още цял един свят от невидими източници на пшеница и глютен, които не могат да бъдат дешифрирани по съдържанието на етикета. Ако изброените съставки включват такива неспецифични термини като „нишесте“, „емулгатори“, „заквасващи агенти“, тогава храната съдържа глютен, освен ако не бъде доказано изрично обратното.

Съществуват известни съмнения по отношение на съдържанието на глютен при някои храни и съставки, такива като карамеления оцветител. Това всъщност е карамелизираният продукт на нагрятата захар, която почти винаги се приготвя от царевичен сироп, но някои производители го приготвят от пшеничен източник. Такива неясни съставки се отразяват с въпросителен знак отстрани на списъка.

Не може всеки да бъде свръхбдителен по отношение на минималните съдержания на глютен. В следващите списъци обръщам внимание на това колко всеобхватни са пшеницата или глютенът и ще се опитам да давам основна информация на хората, които наистина трябва да бъдат особено внимателни с глутена.

Списък от неочаквани източници на пшеница и глютен:

Напитки

Ейл, квас, бира (макар и да съществува един все по-нарастващ брой от безглутенова бира)

Коктейли с Блъди Мери

Кафета с ароматизатори

Билкови чайове, приготвени с хляб, ечемик или малц

Малцов алкохол

Ароматизирани чайове

Водки, дестилирани от пшеница (Absolut, Grey Goose, Столичная)

Винени коктейли (съдържащи ечемичен малц)

Уиски, дистиляно от пшеница или ечемик

Закуски от зърнени или брашнени варива

Сигурен съм, че можете да различавате онези, които съдържат пшеница. Все пак има такива, които на пръв поглед изглеждат без пшеница, макар че почти сигурно не отговарят на истината.

Зърнени закуски с овесени ядки

Зърнени храни от пуканки (Corn Pops)

Зърнени храни от парен ориз (Rice Krispies)

Зърнени варива

Корн флейкс

Гранола от зърнени или брашнени варива

„Здравословни“ зърнени закуски (всякакъв вид мюсли)

Сирене

Тъй като културите, използвани за ферментиране на някои сирена, влизат в контакт с хляб (чрез маята за хляб), те представляват потенциален риск от излагане на глутен.

Синьо сирене

Горгонзола

Прясно сирене (не всички видове)

Рокфор

Оцветители, подобрители на консистенцията

Тези скрити източници могат да бъдат сред най-проблемните, тъй като често пъти са дълбоко заровени в списъка на съставките или звучат така, сякаш нямат нищо общо с пшеницата или глутена. За нещастие, често пъти няма как да се разбере от етикета, нито производителят е в състояние да ви покаже, тъй като тези съставки обикновено се доставят от друг производител.

Изкуствени оцветители

Изкуствени ароматизатори

Карамелени ароматизатори и оцветители

Декстрин малтоза

Емулгатори

Малтодекстрин

Модифицирана хранителна скорбяла /нишесте

Стабилизатори

Консистентен растителен протеин

Енергийни, протеинови и хранителни заместители

Енергийни напитки

Промоционални блокчета на зърнени или енергийни храни

Блокчета GNC Pro performance

Блокчета Kashi GoLean / енергизиращи зърнени добавки, обогатени с протеини

Power bike bar /протеинов бленд

Хранителни блокчета слим фаст

В много ресторанти за бързо хранене олиото, използвано за пържене на картофи, може да бъде същото, в което са пържени питки за пилешки сандвичи. По подобен начин едни и същи готварски повърхности може да са били използвани за приготвянето на различни видове продукти. Храни, които обикновено считате за безопасни, често съдържат пшеница, например: бъркани яйца, приготвени с тесто за палачинки, тортиля чипс и картофени хапки. Сосовете, кренвиршите и бурито обикновено съдържат пшеница или съставки, получавани от пшеница.

Храни, несъдържащи пшеница или глютен, всъщност са изключение в ресторантите за бързо хранене. Следователно е трудно, а някои твърдят, че е почти невъзможно, човек да консумира със сигурност продукти без пшеница или глютен по тези заведения. (Така или иначе не трябва да се храните там!) Все пак някои вериги твърдят със сигурност, че много от продуктите им не съдържат глютен и предлагат меню с безглутенови продукти. Проверявайте.

Закуски от зърнени или брашнени варива с термично приготвяне

Брашнена сметана

Деликатесни месни продукти (меса за сандвичи, салами)

Фарина

Малц

Овесени ядки и трици

Консервирани и панирани меса

Хотдог

Бекон имитация

Пръчици от морски дарове

Хамбургер (ако са добавени хлебни трохи)

Пуйка

Наденичка

Разнообразни

Това може да представлява още една наистина проблемна област тъй като съставките, съдържащи пшеница или глутен, е възможно да не са изброени върху етикетите на продуктите.

Пликове (лепилото)

Гланц и балсам за устни

Play-Doh⁵

Лекарства със и без рецепта (полезен онлайн източник е www.glutenfreedrugs.com, списък, поддържан от фармацевт)

Хранителни добавки

Много производители обозначават върху етикета „без глутен“.

Червило

Марки (лепило)

Сосове, салати, гарнитур и подправки за ястия

Заливки, сгъстени с пшенично брашно

Кетчуп

Малцов оцет и сироп

Марината

Мизо

Горчица, съдържаща пшеница

Салатени гарнитур

Соев сос

Сос терияки

Подправки

Къри на прах

Смеси подправки

Подправки за тако

Снаксове и десерти

Курабийките, крекерите и гевреците са snackовe, съдържащи пшеница. Съществуват обаче множество други продукти, при които не е толкова явно съдържанието им.

Глазура за торта

Шоколадови десертчета

Дъвка (с прахово покритие)

Царевичен чипс

Сушени плодове (оваляни в брашно)

Печени фъстъци без мазнина

Плодови плънки със сгъстители

Желиран боб

Блокчета гранола

Сладолед (вафлен и сметанов, Oreo Cookie, тесто за курабийки, чийзкейк и шоколадов малцов сладолед)

Фунийки за сладолед

Бонбони от корени на женско биле

Шоколадови десертчета с ядки

Пайове

Картофен чипс

Печени ядки

Тирамису

Тортилен чипс, ароматизиран

Готови супи

Bisques – крем супа, съдържаща и брашно

Месен бульон със зеленчуци

Консервирани супи

Супи на прах

Изрезки за супа

Соеви и растителни продукти

Вегетариански бургери

Вегетариански „пилешки“ дреболии

Вегетарианско чили

Вегетариански хотдогове и кренвирши

Вегетариански „миди“

Вегетариански „пържоли“

Подсладители

Ечемичен малц, ечемичен екстракт

Малц, малцов сироп, малцов ароматизатор

Декстрин и малтодекстрин

Приложение В

Здравословни рецепти за смъкване на тестения корем

Не е задължително изключването на пшеницата от диетата да е свръхтрудно, но това изисква известна изобретателност в кухнята, тъй като много от ястията, които са били любими – ваши и на семейството, сега ще преминат в забранения списък. Измислих относително прости, здравословни рецепти, включително някои, които могат да заменят познати менюта, съдържащи пшенични продукти.

Пшеницата се замества със здравословни варианти. Може да изглежда странно, но знайте, че болшинството храни без пшеница на пазара или безглутеновите рецепти в действителност не са здравословни. Замяната на пшеницата с нишесте (нишесте от кафяв ориз, от картофи или от тапиока например, както се прави често в безглутеновите рецепти) ще ви направи дебели и диабетици. В изброените тук рецепти пшеничното брашно се заменя с ястия, включващи ядки, смляно ленено семе и кокосово брашно, храни богати и непораждащи нито една от патологичните реакции, задействани от пшеничните продукти или обичайните им заместители.

Нездравословните мазнини като хидрогенираните, полиненаситените и окислени мазнини за готвене трябва да се избягват. Мазнините, използвани в тези рецепти, обикновено са по-богати на мононенаситени и наситени мазнини, особено зехтинът и неутралната лаврова богата на киселини кокосова мазнина за готвене.

Поддържа се ниско ниво на въглехидрати. Тъй като налагането на нисковъглехидратна диета е по-здравословно поради множество причини, такива като понижаване на висцералната мазнина, потискане на възпалителните феномени, понижаване съдържанието на малки алфа-липопротеинови частици с ниска плътност и свеждането до минимум или обръщането на изключително често срещаните диабетични тенденции, тези рецепти са с нисковъглехидратно съдържание. Единствената рецепта сред изброените по-долу, която съдържа едно по-голямо количество въглехидрати е тази с гранола; рецептата с гранола може да промените лесно, така че да отговаря на нуждите ви.

Използват се изкуствени подсладители. Компромисът, който правя, за да пресъздам няколко познати десерти без захар, е използването на изкуствени или нехранителни подсладители, за които считам, че са най-безобидните и се понасят добре от повечето хора. Еритритолът, ксилитолът, сукралозата и стевията са сред подсладителите, които не повишават нивата на кръвната захар, нито причиняват стомашно-чревни смущения, както манитолът или сорбитолът. Те също така са и безобидни, като при тях отсъстват потенциалните опасни последици за здравето, наблюдавани при аспартама и захарина. Една много разпространена в търговската мрежа смес от еритритол и стевия (която в действителност съдържа компонент на стевията на име ребиана) представлява трувия, подсладителят който съм използвал при тестването на по-голямата част от тези рецепти.

Количеството посочени подсладители също така може да изглежда малко, като е възможно да ви се наложи да го промените според вашите предпочитания. Тъй като повечето хора, премахващи пшеницата от храната си, демонстрират една повторно събудена чувствителност към сладостта, те намират повечето обикновени сладки храни за прекалено сладки. Аз съм взел това предвид, понижавайки дозата на подсладителя в рецептите. Ако вие сега поемате пътя на хранене без пшенични продукти, все пак и въпреки това изпитвате нужда от сладки продукти, тогава можете да увеличите количеството на изкуствения подсладител над указаното от мен.

Отбележете, че потенциалната сладост на различните подсладители, особено екстрактите на прах от стевия, варират, тъй като някои от тях са комбинирани с пълнежи – като малтодекстрин или инулин. Проверявайте етикета на подсладителя, който купувате, и съпоставяйте вкуса на продуктите, за да определите захарния еквивалент на вашия подсладител.

1 чаша захароза е равна на:

1 чаша сурова стевия (и други екстракти от стевия)

1 чаша гранулирана спленда

100 г пудра екстракт от стевия. Много повече от другите подсладители, пудрите екстракти от стевия заемат широк диапазон на сладост. Проверявайте внимателно етикета за захарозния еквивалент на специфичната марка, която си купувате.

1/3 чаена чаша + 1 1/2 супени лъжици (или приблизително 7 супени лъжици)
Трувия

2 супени лъжици течен екстракт от стевия

1 1/4 чаени чаши еритритол

1 чаена чаша ксилитол

Тези рецепти са за използване при натоварена програма и ограничено време и следователно са лесни за изпълнение. По-голямата част от използваните съставки се предлагат широко в търговската мрежа.

За по-сигурно моля да си отбележите, че болните от цьолиакия или нечревните и еквиваленти също трябва да се спрат на безглутенови съставки. Тези, които съм изброил в рецептите, са избрани с оглед на широкото им разпространение без съдържание на глутен, но очевидно, че човек не е в състояние да контролира поведението на всеки производител на храни и какво реално слага в продуктите си. За да бъдете сигурни, винаги проверявайте.

Плодов коктейл от ягоди и кокосов орех

Този плодов коктейл е чудесен за закуска в движение или за бързо хапване. Ще се убедите, че е далеч по-добър в сравнение с повечето плодови коктейли благодарение на кокосовото мляко. Дребните безкостилкови плодове са единственият подсладител, който осигурява минимално ниво на захарите.

За 1 порция

1/2 чаена чаша кокосово мляко

1/2 чаена чаша нискомаслено кисело мляко

1/4 чаена чаша боровинки, къпини, ягоди или други дребни безкостилкови плодове

1/2 чаена чаша неароматизиран или ароматизиран с ванилия суроватъчен белтък на прах

1 супена лъжица смляно ленено семе (може да се закупи смляно)

1/2 чаена лъжичка кокосов екстракт 4 ледени кубчета

Смесете кокосовото и киселото мляко, дребните безкостилкови плодове, суроватъчния белтък, лененото семе, кокосовия екстракт и ледените кубчета. Размесвайте до получававането на хомогенна маса. Сервирайте веднага.

Гранола

Тази гранола ще задоволи желанието на повечето хора за сладък, хрупкав снакс, макар и вкусът и видът ѝ да се различават от тези при традиционната гранола. Можете да си пригответе гранола като зърнена храна за закуска, кокосово мляко, соев заместител на млякото или неподсладено бадемово мляко. Овесените ядки (или киноа) и изсушените плодове, включени в този микс, могат да доведат до покачване на кръвната захар, но количествата са скромни – с вероятност да предизвика ограничени покачвания на кръвната захар при повечето хора.

За 6 порции

1/2 една чаена чаша овесени ядки или киноа

1/2 чаена чаша смляно ленено семе (продава се и предварително смляно)

1/4 чаена чаша сурово олющено тиквено семе

1 чаена чаша накълцано сурово кашу

1/2 чаена чаша ванилен сироп без захар

1/4 чаена чаша орехово масло

1 чаена чаша накълцани на ситно пекани

1/2 чаена чаша нарязани бадеми

1/4 чаена чаша стафиди, сушени череша или неподсладени сушени червени боровинки

Загрейте предварително фурната до 180 °C.

Комбинируйте овесените ядки (или киноа), смлените ленени семена, тиквеното семе, 1/2 чаша каша, ваниловия сироп и ореховото масло и миксирайте добре. Разстелете сместа в тиган за печене с размери 20 x 20 см и притиснете, за да направите равен слой с дебелина около 12-13 мм. Печете, докато стане почти суха и хрупкава, в продължение на около 30 минути на 180 °C. Оставете сместа да изстине в тавата за около час.

Смесете пеканите, бадемите, сушените плодове и останалата половин чаена чаша каша в една голяма купа. Разбийте охладената смес от овесените ядки (киноа) и лененото семе на малки късчета. Разбъркайте в купа с ядки и плодове.

Гореща зърнена храна за закуска от кокосови орехи и ленено семе

Ще бъдете изненадани колко засищаща може да бъде тази проста гореща зърнена храна за закуска, особено ако използвате кокосово мляко.

За 1 до 2 порции

1/2 чаена чаша неподсладено бадемово, пълномаслено соево или краве мляко

1/2 чаена чаша смляно ленено семе (може да се закупи предварително смляно)

1/4 чаена чаша неподсладени кокосови флейки

1/4 чаена чаша накълцани орехи, ядки половинки или сурово белено слънчогледово семе смляна канела

1/4 чаена чаша нарязани ягоди, боровинки или други дребни безкостилкови плодове (по избор)

Смесете млякото, смляното ленено семе, люспите от кокосови орехи, орехите или слънчогледовите семена в купа и ги поставете в микровълнова фуна за 1 минута. Сервирайте, поръсени с щипка канела и няколко безкостилкови плодове, ако желаете.

Сандвич за закуска с яйца и зелена салата

Този вкусен сандвич може да се приготви от предната вечер, да се остави в хладилника през нощта и на сутринта да се закуси пълноценно с него.

За 1 порция

1 питка с ленено семе

1 супена лъжица счукан босилек или сушен домати

1 твърдо сварено яйце, обелено, нарязано на тънки резенчета

2 тънки домати резенчета

шепа много пресен млад спанак или ситно нарязана маруля

Ако печете питката вкъщи и консумирате веднага, оставете я да изстине в продължение на 5 минути. След това наредете счуканите продукти на ивица в центъра на питката, нарязаното яйце и отгоре доматиите резенчета, спанака или марулята. Завийте.

Сандвич с ленено семе

Сандвичите с ленено семе и яйце са изненадващо вкусни. Един път само да им хванете цаката и ще можете да пригответе един-два сандвича за няколко минути. Ако имате два тигана за пай, можете да правите едновременно по 2 сандвича и да ускорите процеса (макар че ще ви се наложи да ги изпичате в микровълновата фурна един по един). Сандвичите с ленено семе могат да се държат в хладилника в продължение на няколко дни. Вместо вода пийте различни зеленчукови сокове (спаначен или морковен например).

За 1 порция

3 супени лъжици смляно ленено семе (може да се закупи предварително смляно)

1/4 чаена лъжица бакпулвер

1/4 чаена лъжичка кромид лук на прах

1/4 чаена лъжичка червен пипер

щипка фина морска сол или кервизена сол

1 супена лъжица разтопено кокосово масло, оставете малко от него за намазване на тигана

1 супена лъжица вода

1 голямо яйце

Смесете смляното ленено семе, бакпулвера, лука на прах, червения пипер и солта в малка купа. Добавете супена лъжица кокосово масло и разбъркайте. Бийте яйцето и една супена лъжица вода, докато се смесят.

Намажете стъклен или пластмасов тиган за пай, подходящ за микровълнова фурна, с остатъка от кокосовото масло. Сипете тестото и го разстелете равномерно по дъното. Включете фурната на висока температура в продължение на 2-3 минути, докато стане готово. Оставете го да изстива около 5 минути.

Използвайте шпатула, за да извадите питката. Обърнете я обратно и поставете желаните съставки.

Сандвичи с пуешко месо и авокадо

Това е един от стотиците начини да използвате моите сандвичи с ленено семе за приготвяне на вкусни и питателни сандвичи за закуска, обяд и вечеря. Като алтернатива за приготвянето на този вид ястие със сос, разстелете тънък слой пюре, песто или счукани подправки върху питката преди добавянето на останалите продукти.

За 1 порция

Сандвич с ленено семе. Ако е прясно приготвен, охладете преди консумиране.

3-4 деликатесни парчета печено пуешко месо

2 тънки резенчета швейцарско сирене

1/4 чаена чаша бобови кълнове

1/2 авокадо, нарязано на тънки резенчета

шепа листа пресен спанак или ситно нарязана маруля

1 супена лъжица майонеза, горчица, майонеза усаби или дресинг без захар

Поставете парчетата пуешко месо и швейцарското сирене в центъра на питката. Поръсете бобовите кълнове, авокадото и спанака или марулята отгоре. Добавете малко майонеза, горчица или друга любима подправка за ястие. Завийте.

Мексиканска супа с тортиля

Тази мексиканска супа с тортиля не съдържа тортиля, само представата за нещо, съпровождащо храните, които се консумират с тортиля. Веднъж изпълних тази рецепта

вкъщи и беше единствената, за която съжалих, че не съм направил в двойно количество, защото всички поискаха допълнително.

За 4 порции

4 чаени чашки пилешки бульон с ниско съдържане на натрий

1/4 чаена чаша зехтин екстра върджин

500 грама обезкостени пилешки гърди без кожа, нарязани на малки парчета

2 до 3 скилидки чесън, смлян

1 голяма глава кромид лук, ситно нарязан

1 една червена камба, ситно нарязана

2 домата, ситно нарязани

3 до 4 лютиви чушки, очистени от семената и фино нарязани

ситна морска сол и млян черен пипер

2 авокадо

1 чаена чашка нарязано сирене чедар

1/2 чаша нарязано пресен кориандър. Тази подправка наред с босилека и усабито убива бактериите по езика и задната част на устната кухина, на които се дължи лошият дъх

4 супени лъжици сметана на резени с дебелина около сантиметър.

Оставете бульона да заври в голяма тенджера на среден огън; поддържайте го топъл.

Нагрейте мазнината за готвене в голям тиган. Добавете пилешкото месо и чесъна – гответе, докато месото придобие хубав кафяв загар, в продължение на 5 до 6 минути.

Добавете сготвеното пилешко, лука, камбите, доматиите и лютивите чушки към сместа в бульона. Загрейте отново бульона до кипване. Покрийте, оставете да къкри около 30 минути. Добавете сол и черен пипер на вкус.

Нарежете надлъжно авокадото на половинки, отстранете костилката и обелете. Нарежете ги надлъжно

Сипете супата в купички, поставете нарязано авокадо, сирене, пресния кориандър и супена лъжица сметана.

Салата от риба тон и авокадо

Малко са комбинациите, които притежават такъв аромат и вкус като тази смес от авокадо с лимон и пресен кориандър. Ако я пригответе за по-късна консумация, авокадото и лимона може да добавите непосредствено преди сервирането. Салатата може да се консумира със или без дресинг.

За 2 порции

4 чаени чаши смесени зеленчуци или пресен спанак

1 морков, настърган на ситно

100-150 грама риба тон (прясна или консервирана)

1 чаена лъжичка накълцан пресен кориандър

1 авокадо, изчистено от семките, обелено и нарязано на кубчета

2 резенчета лимон

Комбинируйте листните зеленчуци и моркова в една купа за салата. Добавете рибата тон и пресния кориандър и разбъркайте добре. Преди сервиране добавете авокадото и изстискайте лимонените резенчета върху салатата. Разбъркайте и сервирайте веднага.

Пица без пшеница

Макар и „коричката“ на тази пица без пшеница да не е достатъчно здрава и да не издържи в ръката ви, тя със сигурност ще задоволи носталгичния ви глад за пица без нежелани последици. Парче или две ще ви заситят и децата много ще я харесат. Изберете някакъв бутилиран сос за пица без глюкозо-фруктозен сироп или захароза.

За 4-6 порции

1 глава къдраво зеле, нарязано на парченца от 3-4 см

около 3/4 чаена чаша зехтин екстра върджин

2 големи яйца

3 чаени чашки нарязано сирене

моцарела

ситно нарязано месо – по избор

200-250 г кренвирши (за предпочитане не пушени), нарязани люти чушки (за предпочитане пресни), телешка кайма, пуйка или свинско

500 г сос за пица или 2 консерви (всяка по 180 г) доматино пюре

ситно нарязани зеленчуци по избор – камби (зелени, червени или жълти), сушени на слънцето домати, кромид или праз, пресен спанак, маслини без костилка, гъби – на резенчета, броколи или аспержи на кубчета и накълцан чесън. пресен или сушен босилек пресен или сушен риган черен пипер

1/4 чаена чаша настъргано сирене пармезан

Задушете къдравото зеле до омекване в продължение на 20 минути в голяма тенджера. Изцедете го, прехвърлете в голяма купа. Пасирайте, докато се получи гъстота на картофено пюре. Добавете 1/4 чаена чаша от мазнината за готвене, яйцата и една чаена чашка настъргано сирене моцарела, разбъркайте добре.

Нагрейте фурната до 180 °C. Намажете котлона за пици или голяма тава за печене с 1 супена лъжица зехтин.

Изсипете сместа от къдравото зеле върху тавата и притиснете „тестото“, с дебелина на пица не повече от 1 см, като оставите слоя по-дебел покрай ръбовете. Печете в продължение на 20 минути.

Ако използвате смляно месо, гответе в обикновен тиган, докато придобие кафяв цвят и се изпече напълно.

Извадете „кората“ за пица от фурната (оставете я включена), залейте със соса за пица или доматино пюре и добавете оставащите 2 чаени чашки моцарела, ситно нарязаните зеленчуци и месото, добавете босилека, ригана и чушките. Поръсете с останалата 1/2 чаена чашка зехтин и пармезан. Запечете, докато моцарелата се разтопи в продължение на 10-15 минути.

Нарежете пицата на парчета и сервирайте.

„Макарони“ от тиквички с гъби

Използването на тиквички вместо обикновените пшенични макарони придава един различен вкус и консистенция, но с не по-лош вкус. Тъй като тиквичките не са толкова пикантни като макароните от пшеница, колкото по-интересни са сосът и ситните късчета месо и зеленчуци, толкова по-интересни „макарони“ ще се получат.

За 2 порции

400 г тиквички

250 г непушени (без нитрити) кренвирши, смляно говеждо месо, пуйка, пиле или свинско (по избор)

3 до 4 супени лъжици зехтин екстра върджин

8 до 10 малки гъби, нарязани на резенчета

2 до 3 смлени скилидки чесън

2 супени лъжици нарязан пресен босилек сол и млян черен пипер

1 чаена чаша доматиен сос

1/4 чаена чаша настъргано сирене пармезан

Обелете тиквичките, по-лесно е с нож за белене на зеленчуци. Нарезете ги надлъжно на ленти, като използвате ножа за чистене на зеленчуци, докато стигнете сърцевината. (Запазете сърцевината със семената и обелките за салата например.)

С месо: загрейте 1 супена лъжица зехтин в голям тиган. Поставете месото, като го обръщате, докато се запържи от двете страни. Изсипете мазнината. Добавете 2 супени лъжици от мазнината в тигана заедно с гъбите и чесъна. Гответе, докато гъбите омекнат, в продължение на 2-3 минути.

Без месо: загрейте 2 супени лъжици от мазнината в голям тиган на среден огън. Добавете гъбите и чесъна и гответе в продължение на 2-3 минути.

И в двата случая добавете ивиците тиквички в тигана и ги оставете, докато омекнат, не повече от 5 минути. Добавете нарязания босилек, сол и черен пипер за вкус. Сервирайте „макароните“ заляти с доматиен сос или песто и поръсете с настъргания пармезан.

Юфка ширатаки Стър-фрай6 (пържена)

Юфката ширатаки представлява универсален заместител на макароните или юфката, несъдържащи пшеница. Тези макарони не оказват никакво влияние върху кръвната захар, тъй като ширатаки са с ниско съдържание на въглехидрати (3 грама или по-малко на опаковка от 220 г). Някои макарони ширатаки имат добавено тофу и са с по-мека консистенция, наподобяващи пшенични макаронени изделия. Вкусът им необичайно напомня на юфка рамен7 от детските ми години. Подобно на тофу, юфката ширатаки поглъща вкуса и аромата на храните, които съпровожда, като почти губи вкуса си.

Освен приготвена по азиатски рецепти, ширатаки спокойно може да замести широко използваните макаронени изделия в ястия и в европейската кухня, особено в

италианската.

За 2 порции

3 супени лъжици печено сусамово масло

200 г обезкостени пилешки гърди, свинско каре или твърдо тофу, нарязано на кубчета с размери 2 см

2 до 3 скилидки чесън, смлян

100 г пресни гъби шийтаке, без стъбла, главите – нарязани

2 до 3 супени лъжици соев сос (без пшеница)

200 г свежи или замразени броколи, нарязани на ситно

100 г нарязани на филийки бамбукови филизи

1 супена лъжица настърган пресен джинджирил

2 супени лъжици сусамово семе

1/2 чаена лъжичка червен пипер

2 опаковки юфка ширатаки

Нагрейте 2 супени лъжици сусамово масло в голям тиган на среден огън. Добавете месото, тофуто, чесъна, гъбите шийтаке и соевия сос. Оставете на огъня, докато месото омекне напълно или тофуто придобие леко кафяв цвят от всички страни. (Сипете малко вода, ако се налага, за да не изсъхне.)

Прибавете броколите, бамбуковите филизи, джинджирила, сусамовото семе, люспите и оставащата 1 супена лъжица сусамова мазнина и оставете на умерена температура за 3-4 мин, докато броколите станат леко хрупкави. Загрейте 4 чаени чаши вода в голяма тенджера до кипване. Изплакнете юфката ширатаки в един гевгир със студена вода и я изцедете. Сипете юфката във врящата вода за около 3 минути. Прецедете юфката и я прехвърлете в тигана със зеленчуците. Гответе и разбърквайте на умерен огън в продължение на 2 минути, докато се загрее равномерно цялата смес.

Кейк с раци

Тези кейкове от раци без пшеница са невероятно лесни за приготвяне. Ако бъдат сервирани със сос тартар, друг съвместим сос, спанак или прясна маруля, лесно може да замести основно ястие.

За 4 порции

2 супени лъжици зехтин екстра върджин

1/2 червена камба, нарязана на ситни кубчета

1/4 жълт кромид лук, ситно нарязан

2 супени лъжици фино смлени пресни зелени лютти чушки /на вкус

1/4 чаена чаша смлени орехи

1 голямо яйце

1 1/2 чаени лъжички кърри на прах

1/2 чаена лъжичка смляна мащерка

ситна морска сол

1 консерва от 170 г месо от раци, изцедени и ситно нарязани

1/4 чаена чаша смляно ленено семе (може да се закупи предварително смляно)

1 чаена лъжичка кромид лук на прах

1/2 чаена лъжичка чесън на прах пресен спанак или смесена салата от листни зеленчуци сос тартар (или друг по избор)

Нагрейте предварително фурната до 180 °C. Покрийте с фолио за готвене.

Загрейте мазнината в голям тава на умерен огън. Добавете камбата, лука, лютите чушки и гответе, докато стане крехко, в продължение на 4-5 минути. Оставете настрани да се охлади леко. Прехвърлете зеленчуците в една голяма купа. Сипете и разбъркайте орехите, яйцето, къррито на прах, мащерката, добавете щипка морска сол. Смесете добре. Оформете на 4 части и го поставете върху плочата за печене.

Разбъркайте в една малка купа смляното ленено семе, лука и чесъна на прах. Поръсете така получената „панираща“ смес върху кейковете с рачешко месо. Печете ги, докато се изпекат добре, в продължение на 25 минути. Сервирайте върху подложка от спанак или салата от листни зеленчуци с малко сос тартар, ако желаете.

Пиле с препечена корица от пекан и тапенада

Това ястие става идеално за ордъвъър на вечеря, като сандвич за обяд или за друго хапване. Приготвя се много бързо, особено ако сте оставили парченца пилешко месо или

филе от предишната вечер. Можете да поръсите пилето с песто, капоната от патладжан или тапенада.

За 2 порции

2 парчета обезкостени и без кожа

пилешки гърди по 120 г

1 голямо яйце

1/4 чаена чаша кокосово или краве мляко

1/2 чаена чаша смлени пекани(могат да се закупят фабрично смлени)

3 супени лъжици настъргано сирене пармезан

2 чаени лъжички кромид лук на прах

1 чаена лъжичка сушен риган, ситна морска сол и млян черен пипер

4 супени лъжици песто, капоната или тапенада.

Предварително нагрейте фурната до 180 °C. Печете пилето в продължение на 30 минути.

Леко разбийте яйцето с вилица в купа. Добавете млякото.

Разбъркайте заедно със смлените пекани настъргания пармезан, лука, ригана, солта и пипера (на вкус).

Потопете пилето в яйцето, добавете в сместа пеканите и пипера. Поставете върху плочата на микровълновата фурна и го печете на висока температура за 2 минути.

Поръсете с тапенада, капоната или песто и сервирайте горещо.

Свински пържоли, поръсени с пармезан и мариновани печени зеленчуци

Могат да се използват смлени ядки като заместител на хлебните трохи с цел оформяне на вкусна „хлебна“ коричка, която лесно може да се поръси с подправки на вкус.

За 4 порции

1 глава бял лук на тънки резенчета

1 малък патладжан, необелен, нарязан на кубчета с размери 1 см

1 зелена камба, нарязана на ситни резенчета

1 жълта или червена камба, нарязана на резенчета

2 чеснови скилидки, нарязани на едро

1/4 чаена чаша зехтин екстра върджин

1/4 чаша балсамов оцет морска сол (ситна или едра) и смлян черен пипер

1 голямо яйце

1 супена лъжица кокосово мляко

1/2 чаена чаша смлени бадеми или пекани (могат да се закупят фабрично смлени)

1/4 чаена чаша настъргано сирене пармезан

1 чаена лъжичка чесън на прах

1 чаена лъжичка кромид лук на прах

4 свински котлета (приблизително 200 г всеки)

1 лимон, на ситни резенчета

Загрейте предварително фурната до 180 °C.

Смесете лука, патладжана, камбите и чесъна в един голям тиган с 2 супени лъжици мазнина и оцет. Поръсете сол и черен пипер на вкус и объркайте със зеленчуците. Покрийте тигана с фолио и печете в продължение на 30 минути.

През това време разбийте яйцето и кокосовото мляко в една отделна купа. Комбинирайте с бадеми или пекани, пармезан, чесън и лук на прах в друга отделна купа. Подправете с черен пипер и сол. Потопете всяка пържола в яйцето от двете страни и я наръсете добре със сместа от смлени бадеми и пармезан.

Загрейте 2 супени лъжици мазнина в голям тиган на умерен огън. Добавете свинските пържоли и гответе, докато придобият приятен кафяв цвят за 2-3 минути на всяка страна.

След като сте пекли зеленчуците в продължение на 30 минути, издърпайте тигана настрани и поставете пържолите отгоре. Гарнирайте пържолите с лимоновите резенчета.

Върнете във фурната и печете 30 мин, без да покривате, докато пържолите се изпекат напълно и зеленчуците омекнат.

Салата от спанак и гъби

Тази проста салата се приготвя лесно в големи количества. Може предварително да я пригответе за следващо хранене (например за закуската на следващия ден). Най-добре е да се овкуси преди сервиране. Ако използвате готов дресинг, прочетете етикета: често го приготвят с глюкозо-фруктозен сироп или захароза. Салатените гарнитурни с ниско съдържание или без мазнини трябва да се избягват. Ако дресингът е приготвен със здравословна мазнина за готвене и съдържа малко или никаква захар, консумирайте колкото желаете.

За 2 порции

8 чаени чаши листа млад спанак

2 чаени чашки нарязани гъби на резенчета, каквато форма ви харесва

1/2 червена или жълта камба, ситно нарязана

1/2 стрък праз лук или червен кромид лук, ситно нарязан

2 две твърдо сварени яйца, нарязани на резенчета

1/2 чаша орехови ядки

170 г сирене фета на кубчета домашно приготвен винегрет (зехтин екстра върджин + оцет по ваш избор) или закупен от магазин дресинг

Поставете спанака, гъбите, камбата, праз лука, яйцата, орехите и сиренето фета в една голяма купа и размесете. Добавете гарнитурата и отново объркайте. Можете да отделите част от салатата, преди да я овкусите, поставете в хладилник. Залейте с гарнитурата непосредствено преди сервиране.

Можете да проявите творчество, като подправите с босилек или с пресен кориандър; да смените сиренето фета с козе сирене, топена гауда или швейцарско; да добавите цели обезкостени маслини каламата или да използвате гарнитура със сметана (но без добавени захари или глюкозо-фруктозен сироп).

Аспержи с печен чесън и зехтин

Малко количество от аспержите съдържат голям брой здравословни съставки. Изпеченият чесън ще овкуси и освежи ястието.

За 2 порции

1 глава чесън зехтин екстра върджин

250 г аспержи, окастрени и нарязани на парчета по 5 см

1 супена лъжица смлени орехи или бадеми

1/2 чаена лъжичка кромид лук на прах

Нагрейте фурната до 200 °C. Почистете външните люспи от главата на чесъна. Разрежете главата хоризонтално по средата, без да отделяте двете половини една от друга. Поставете я върху квадратно парче фолио, залейте в средата със зехтин, поръсете прясна или сушена мащерка. Затворете отново главата, загънете чесъна с фолиото и го поставете в тавичка във фурната. Печете в продължение на 30 минути. Извадете го от фолиото и го оставете да изстине. Отстранете останалите люспи от чесновата глава и отделете запечените и омекнали скилидки.

Загрейте 1 суп. лъж. мазнина в голям тиган на умерен огън. Добавете аспержите, бъркайте само 34 мин, докато станат яркозелени. Поръсете ги със смлените орехи или бадеми и кромид лука на прах. Добавете печения чесън в тигана. Продължете да готвите аспержите като ги бъркате, докато станат хрупкавокрехки, в продължение на 1-2 минути.

Печен патладжан с три сирена

Ако обичате сиренето, ще харесате много комбинацията от аромати в това ястие с три вида сирена. Достатъчно е да го сервирате като предястие или на малки порции като леко допълнително блюдо с обикновена пържола на скара или рибено филе. Това което остане, е чудесно за закуска.

За 6 порции

1 патладжан, нарежете го напречно на резенчета с дебелина 1 см

1/2 чаена чаша зехтин екстра върджин

1 глава кромид лук, ситно нарязан

2 до 3 глави чесън, счукал

3 до 4 супени лъжици сушени на слънцето домати

4 до 6 чаени чашки спаначени листа

2 домата, нарязани на резенчета

2 чаени чашки доматиен сос

1 чаена чаша сирене рикота

1 чаена чаша настъргано сирене моцарела (60 г)

5 чаена чаша настъргано сирене пармезан (120 г)

4 до 5 пресни босилекови листа, нарязани

Нагрейте предварително фурната до 180 °C.

Поставете нарязания патладжан в тиган. Залейте двете страни на резенчета с по-голямата част от мазнината. Оставете си около 2 супени лъжици. Печете в продължение на 20 минути. Извадете патладжана, но оставете фурната включена. Загрейте останалите 2 супени лъжици мазнина в голям тиган на умерен огън. Добавете кромид, чесън, сушените домати и спанака и гответе, докато лукът омекне.

Поставете доматиените резенчета върху патладжана и сместа от спанак.

Смесете сирената рикота и моцарела в една купа. Изсипете сместа върху доматиения сос и поръсете с нарязания босилек. Поръсете пармезановото сирене най-отгоре. Печете без да покривате, докато сиренето се стопи, приблизително 30 минути.

Щрудел от ябълки и орехи

Много хора, които заживяват без пшенични продукти, от време на време изпитват нужда да се поглезят с вкусен хляб. С този ароматен високосъдържателен на протеини хляб ще си направите истински кулинарен празник. Ако проявите творчество и добавите топено и бяло сирене и масло (по ваш избор), щруделът от ябълки и орехи се превръща в невероятен пастет.

Въпреки включването на ябълково пюре, общото въглехидратно съдържание на един резен е скромното количество от около 5 грама. Ябълковото пюре лесно може да се пожертва, без това да повлияе на качеството на десерта.

За 10-12 порции

2 чаени чаши смлени бадеми

1 чаена чаша смлени орехи

2 супени лъжици смляно ленено семе (може да се закупи предварително смляно)

1 супена лъжица смляна канела

2 чаени лъжички бакпулвер

1/2 чаена лъжичка ситна морска сол

2 големи яйца

1 чаша неподсладено ябълково пюре

1/2 чаена чаша орехово масло, зехтин екстра лайт, разтопено кокосово или краве масло

1/4 чаена чаша сметана или кокосово мляко

Нагрейте предварително фурната до 180 °C. Намажете обилно тавичка с размери 22 x 12 см с мазнина. (Кокосовото масло е идеално за тази цел.)

Бъркайте смлените бадеми, орехите, лененото семе, канелата, бакпулвера и солта в една купа до пълното им смесване.

Отделно разбъркайте яйцата, ябълковото пюре, мазнината и сметаната или кокосовото мляко в една градуирана чаша. Изсипете сместа върху сухите съставки и разбъркайте. Ако сместа е много твърда, добавете 1-2 супени лъжици кокосово мляко. Притиснете „тестото“ в тавичка и печете около 45 минути. Оставете да изстине, след това го извадете. Нарежете и сервирайте.

Варианти: приемерте тази рецепта като образец за бързо приготвяне на хляб, като хляб от банани, от зукини и моркови и така нататък. Например можете да замените ябълковото пюре с 1 1/2 чаена чашка консервирано тиквено пюре и да добавите 1 1/2 чаена лъжичка индийско орехче, за да пригответе хляб от тиква, който е чудесен за зимните празници.

Кифли с банани и боровинки

Подобно на повечето рецепти, изпълнявани със здравословни съставки без съдържание на пшеница, тези кифли ще бъдат с по-груба консистенция, отколкото приготвяните с пшенично брашно. Бананът, известен с високото си съдържание на въглехидрати, придава на кифлите известна сладост, но тъй като е използван за 10 кифли, съдържанието на въглехидратите е сведено до минимум. Боровинките могат да бъдат заместени със същите количества малини, червени боровинки или други дребни безкостилкови плодове.

За 10-12 кифли

2 чаени чаши смлени бадеми (могат да се закупят от магазина)

1/4 чаена чаша смляно ленено семе

подсладител от рода на трувия, екстракт от стевия или спленда, еквивалентен на 3/4

чаена чаша захар

1 чаена лъжица бакпулвер

щипка ситна морска сол

1 зрял банан

2 големи яйца

1/2 чаена чаша сметана или кокосово мляко 1/4 чаена чаша орехово масло, кокосово масло и зехтин екстралайт

1 чаша боровинки, пресни или замразени

Нагрейте предварително фурната до 180 °C. Намажете формата за 12 кифлички с мазнина.

Смесете смлените бадеми и лененото семе, подсладителя, бакпулвера и солта в една купа и разбъркайте с лъжица.

В друга купа смачкайте банана до получаване на гладка каша. Прибавете яйцата, сметаната или кокосовото мляко и мазнината към банановата смес и разбъркайте. Добавете боровинките.

Поставете тестото във формите за кифлите, като ги запълвате до средата. Печете около 45 минути. Оставете ги в тавата да се охладят за 10-15 минути. Подредете ги в подходящ съд за сервиране.

Кифли от тиква и подправки

Много обичам тези кифли за закуска през есента и зимата. Намажете кифлата с топено сирене и няма да имате нужда от друга храна.

За 12 малки кифлички

2 чаени чаши смлени бадеми (могат да се закупят от магазина)

1 чаена чаша смлени орехи

1/4 чаена чаша смляно ленено семе (може да се закупи предварително смляно)

подсладител от рода на трувия, екстракт от стевия или спленда, еквивалентен на 3/4 чаена чаша захар

2 супени лъжици смляна канела

1 чаена лъжичка смлян бахар

1 чаена лъжичка смляно индийско орехче

1 чаена лъжица бакпулвер

щипка ситна морска сол

1 кутия (420 г) непосладено тиквено пюре

1/2 чаена чаша сметана или кокосово мляко

2 големи яйца

1/4 чаена чашка орехово, стопено кокосово масло или екстралайт зехтин

Загрейте предварително фурната до 180 °C. Намажете формата за 12 кифлички с мазнина.

Смесете в голяма купа бадемите, орехите, смляното ленено семе, подсладителя, канелата, бахара, индийското орехче, бакпулвера и солта. Забъркайте в друга голяма купа тиквата, сметаната или кокосовото мляко, яйцата и мазнината.

Добавете тиквената към бадемовата смес и бъркайте, докато се смесят напълно. Поставете с лъжица тестото във формите за кифличките, като ги запълвате до половината. Печете около 45 минути. Оставете кифличките във формите да изстинат за 10-15 минути, подредете ги в подходящ съд за сервиране.

Мус от тофу с черен шоколад

Този десерт осигурява голямо количество здравословни флавоноиди, които се съдържат в какаовите продукти. Хората с чувствителност към соята е добре да използват обикновено българско мляко – 2 чаени чашки, вместо тофуто и соевото мляко.

За 4 порции

450 г твърдо тофу

1/2 чаена чашка неподсладено какао на прах

1/4 чаена чаша неподсладено бадемово мляко, пълномаслено соево или краве мляко

подсладител от рода на трувия, екстракт от стевия или спленда, еквивалентен на 1/2 чаена чаша захар

2 чаени лъжички екстракт от чиста ванилия

1 чаена лъжичка екстракт от чист бадем

бита сметана

3 до 4 ягоди, нарязани, или 10-12 малини

Смесете тофуто, какаото, бадемовото мляко, подсладителя, ванилията и екстрактите от бадем в блендер и бъркайте, докато се получи хомогенна маса. Пресипете с лъжица сместа в блюдата за сервиране.

Намажете с битата сметана и добавете дребните безкостилкови плодове.

Курабийки с джинджирил

Тези безпшенични курабийки са изключително вкусни и засищащи. Замяната на пшеничното брашно с кокосово прави курабийките малко по-тежки, но се ронят по-лесно. След като приятелите и семейството ви привикнат с тази необичайна консистенция, със сигурност ще искат допълнително. Подобно на вече предложени тук рецепти и тази е базова за курабии, която може да се променя и обогатява в зависимост от вашата фантазия. Например любителите на шоколад могат да добавят полусладки шоколадови пръчици, без да използват индийското орехче, бахара и джинджирила, при което се получава здравословен безпшеничен еквивалент на курабии с шоколадови пръчици.

За 25 курабии

2 чаени чаши кокосово брашно

1 чаена чаша ситно натрошени орехи

3 супени лъжици сушен кокосов орех

2 супени лъжици тревия, 1/2 чаена лъжичка екстракт от стевия на прах или 1/2 чаена чаша гранулирана спленда

2 супени лъжици смляна канела

1 чаена лъжичка смлян бахар

1 чаена лъжичка смлян джинджирил

1 чаена лъжичка смляно индийско орехче

1 чаена лъжичка сода за хляб

1 чаена чаша сметана или кокосово мляко

1 чаена чаша орехово масло, зехтин, разтопено кокосово масло

1/2 чаена чашка сироп от ванилия без захар

3 големи яйца, леко разбити

1 супена лъжица настъргана лимонова кора

1 чаена лъжичка екстракт от чист бадем

неподсладено бадемово или соево мляко (по избор)

Нагрейте предварително фурната до 180 °C. Поставете хартия за печене в тава. Загрейте я.

Смесете в голяма купа кокосовото брашно, орехите, настъргания кокосов орех, подсладителя, канелата, бахара, джинджифила, индийското орехче и содата за хляб.

Разбъркайте отделно с тел сметаната или косовото мляко, мазнината или маслото, ваниловия сироп, яйцата, лимоновата кора и бадемовия екстракт. Добавете към кокосовото брашно и разбъркайте до пълното им смесване. (Ако сместа е прекалено гъста и се бърка трудно, добавяйте по една супена лъжица, докато се получи консистенция на тесто за печене.)

Изсипете купчинки от тестото в тавата с височина 2,5 см. Печете около 20 минути. Оставете ги да изстинат.

Кейк с моркови

От всички рецепти тук тази е най-близо по вкус до пшеничния оригинал, което ще задоволи вкуса и на най-взискателните любители на пшенични продукти.

За 8 до 10 порции

Кейк:

1 чаена чаша кокосово брашно подсладител от рода на трувия, екстракт от стевия или спленда (еквивалентен на 1 чаена чаша захар)

2 супени лъжици настъргана кора от портокал

1 супена лъжица смляно ленено семе

2 супени лъжици смляна канела

1 чаена лъжичка смлян бахар

1 чаена лъжичка смляно индийско орехче

1 чаена лъжица бакпулвер

щипка ситна морска сол

4 големи яйца

5 чаена чаша кокосово масло, разтопено

1 чаена чаша сметана

1/2 чаена чаша кокосово мляко

2 чаени лъжички екстракт от чиста ванилия 2 чаени чаши ситно настъргани моркови

1 чаена чаша накълцани на ситно пекани

Глазура:

240 г топено сирене

1 чаена лъжица пресен лимонов сок

1 супена лъжица трувия, 1/8 чаена лъжица екстракт от стевия на прах или 1/4 чаена чаша гранулирана спленда

Нагрейте предварително фурната до 180 °C. Намажете тиган с размери 22 x 22 см с мазнина.

Смесете кокосовото брашно, подсладителя, портокаловата кора, смляното ленено семе, канелата, бахара, индийското орехче, бакпулвера и солта в една голяма купа и разбъркайте на ръка.

Разбийте с миксер яйцата, разтопеното кокосово масло, сметаната, кокосовото мляко и ванилията в една купа. Добавете кокосовото брашно в яйчената смес. Продължавайте да бъркате с миксера, докато се получи фина хомогенна маса. Добавете и разбъркайте морковите и пеканите на ръка. Изсипете сместа в тигана.

Печете в продължение на 1 час. Оставете да изстине.

За да пригответе глазурата, смесете топеното сирене, лимоновия сок и подсладителя в една купа и размесете напълно.

Изсипете и оформете с нож глазурата върху охладения кейк.

Класически чийзкейк с препечена коричка

Това е отличен повод за празнуване: чийзкейк без нежеланите ефекти за здравето или теглото! Смлени пекани служат като безпшенична основа, макар че може да използвате смлени орехи или бадеми вместо това.

За 6 до 8 порции

Препечена коричка:

1 1/2 чаена чаши смлени пекани

подсладител от рода на трувия, екстракт от стевия или спленда, еквивалентен на 1/2 чаена чаша захар

1 1/2 супени лъжици смляна канела

6 супени лъжици безсолно масло, разтопено и охладено

1 голямо яйце, леко разбито

1 чаена лъжичка екстракт от ванилия

Плънка:

450 г топено сирене при стайна температура

3/4 чаена чаша сметана подсладител – трувия, екстракт от стевия или спленда

щипка ситна морска сол

3 големи яйца

сок от един малък лимон и 1 супена лъжица настъргана лимонова кора

2 чаени лъжички екстракт от чиста ванилия

Нагрейте предварително фурната до 180 °C.

Приготвяне на печената коричка: Смесете смлените пекани, подсладителя и канелата в една голяма купа. Добавете и разбъркайте разтопеното масло, яйцето и

ванилията до пълното им смесване.

Разстелете сместа по дъното на тава с размери 22 x 25 см.

Приготвяне на плънката: Разбийте с миксер в голяма купа на ниски обороти топеното сирене, сметаната, подсладителя и солта до получаване на хомогенна смес. Добавете и разбийте яйцата, сока и кората на един лимон и ванилията. Продължавайте да бъркате на средни обороти до получаване на гладка смес.

Изсипете плънката върху кората. Печете около 50 минути, докато средата стане почти твърда. Оставете чийзкейка да изстине. Поставете в хладилник да се охлади и сервирайте.

Варианти: Плънката може да се променя по много начини. Опитайте да добавите 1/2 чаена чашка какао на прах, поръсете с настърган черен шоколад; заменете лимона със сок и кора от лайм; гарнирайте с дребни безкостилкови плодове, листа от мента и бита сметана.

Бонбони лакта с шоколад и фъстъчено масло

Вероятно няма абсолютно здравословни бонбони, но тези са максимално близо до идеалната цел. Винаги имайте нещо подобно под ръка, за да задоволите желанието си за нещо сладко.

За 12 порции

Бонбони лакта:

2 чаени лъжички кокосово масло, разтопено

230 г неподсладен шоколад

1 чаена чаша естествено фъстъчено масло, при стайна температура

110 г топено сирене

подсладител от рода на трувия, екстракт от стевия или спленда, еквивалентен на 1 чаена чаша захар

1 чаена лъжичка екстракт от чиста ванилия

щипка сол

1/2 чаена чаша смлени безсолни печени без мазнина фъстъци или орехи

Гарнитура (по избор):

1/2 чаена чаша естествено фъстъчено масло, при стайна температура

1/2 чаена чаша смлени безсолни печени без мазнина фъстъци

Покрийте дъното на тава с размери 20 x 20 см с разтопеното кокосово масло.

Приготвяне на бонбоните лакта:

Поставете шоколада в купа и загревайте в микровълнова фурна за 1-2 минути.

В друга купа за микровълнова фурна смесете фъстъченото масло, топеното сирене, подсладителя, ванилията и солта. Загрейте в микровълновата фурна в продължение на 1 минута, докато омекне, разбъркайте добре. Добавете и бъркайте сместа с фъстъченото масло и разтопения шоколад до получаване на хомогенна маса. (Ако сместа стане прекалено гъста, загрейте в микровълновата фурна още 30-40 секунди.)

Извадете бонбоните лакта и ги оставете да изстинат. Ако желаете, намажете бонбоните с фъстъчено масло и поръсете с натрошени фъстъци.

Сос уасаби

Ако още не сте пробвали уасаби, внимавайте – ароматът му може да ви се стори доста остър и интригуващ. Като начало опитайте с малки количества от уасаби на прах – ще постигнете по-умерена пикантност на соса. Пробвайте внимателно, като използвате първоначално 1 чаена лъжичка, докато прецените пикантността на вашето уасаби, както и степента на приятна поносимост. Сосът уасаби е една изключителна подправка за ястия от риба и пиле. Също така може да се използва и като сос към сандвичите без пшеница. Ако се придържате повече към азиатския вариант, заменете майонезата с 2 супени лъжици сусамово масло и 1 супена лъжица безпшеничен соев сос.

За 2 порции

3 супени лъжици майонеза

1 до 2 чаени лъжички уасаби на прах

1 чаена лъжичка ситно смлян пресен или изсушен джинджирил

1 чаена лъжичка оризов оцет или вода

Смесете всичко в стъклена купа. Затворете плътно и съхранявайте в хладилника до 5 дни.

Винегрет дресинг

Тази рецепта за винегрет дресинг е универсална и може да варира по най-различни начини чрез добавянето на дижонска горчица, смлени растителни подправки (босилек, риган, магданоз) или фино нарязани сушени на слънце домати. Ако за тази гарнитура изберете балсамов оцет, прочетете внимателно етикета, тъй като много видове от този оцет съдържат захар.

Добри варианти за заменяне са още няколко вида дестилиран оцет – бял оризов, бял винен, червен винен и ябълков.

За приготвяне на 1 чаена чаша

3/4 чаена чаша зехтин екстра върджин

1/4 чаена чаша оцет, по ваш избор

1 чеснова скилидка, ситно счукана

1 чаена лъжичка кромид лук на прах

1/2 чаена лъжичка прясно смлян бял или черен пипер

щипка морска сол

Смесете всичко в стъклен съд. Затворете плътно и разклатете добре, за да се размеси. Съхранявайте в хладилник в продължение до 1 седмица; разклащайте преди употреба.

Фермерски дресинг

Когато правите дресинг, дори и да използвате някои готови продукти като майонеза, имате по-голям контрол върху използваните продукти. Ето една рецепта за бърз фермерски дресинг, който съдържа здравословни съставки, в случай че се спрете на майонеза без пшеница, царевично нишесте, глюкозо-фруктозен сироп, захароза или хидрогенирани мазнини.

За 2 чаени чаши

1 чаена чаша сметана

1/2 чаена чаша майонеза

1 супена лъжица дестилиран бял оцет

1/2 чаена чаша настърган пармезан

1 чаена лъжичка чесън на прах и фино счукан чесън

1 1/2 чаени лъжички кромид лук на прах

щипка морска сол

Смесете в купа майонезата, сметаната, оцета и 1 супена лъжица вода. Добавете и разбъркайте пармезана, чесъна, лука и солта. Добавете до една супена лъжица вода, ако искате дресингът да е порядък. Поставете в хладилник.

Благодарности

Пътят, който изминах, за да стигна до убеждението, че пшеницата трябва да се премахне от храната беше доста трънлив. Всъщност това бе път на възходи и падения. Докато накрая се изправих пред нещо, което се оказа една от най-големите измами в областта на храненето, провеждана в международен мащаб. Голям брой хора ми оказаха много сериозна помощ при осмислянето на тези въпроси и ми помогнаха да предам изключително важната информация на аудиторията.

Дължа огромна благодарност на моя агент и приятел Рик Бродхед, загдето ме изслушваше по въпроси, за които от самото начало бях наясно, че звучат абсолютно налудничаво. Още след първите ни няколко разговора Рик застана твърдо 100% зад проекта. Той оформи идеята ми и я систематизира в подробен план. Рик беше за мен нещо повече от самоотвержен агент; той ме съветваше относно стратегията по реализиране и презентиране на проекта.

Пам Краус, моята редакторка в печатното издание на Института Родейл в САЩ, беше безкомпромисна към мен, превръщайки хаотичната ми проза в подреден текст. Сигурен съм, че Пам е прекарала дълги нощи, блъскайки си главата над размишленията ми, в компанията на безброй кафета. Дължа ти 365 тържествени благодарствени вечери. Пам!

Привеждам един списък на хора, които заслужават моята благодарност, загдето ми дадоха редица уникални идеи.

Елишева Рогоса от Фондацията за наследството от пшеница (www.growseed.org) не само ми помогна да проумея ролята на древната пшеница в този 10 000-годишен интервал, но ме снабди и с истински лимец, с което ми позволи собственооръчно да експериментирам какво означава консумацията на прекия предшественик на пшеницата, представлявал част от храната на ловците и събирачите на диви растения в древни времена. Д-р Алън Фриц – професор по създаване на нови видове пшеница в университета в Канзас, и д-р Гари Вок – статистик в областта на селското стопанство – водещ анализатор по въпросите на пшеницата от Центъра за изучаване на хранене и стареене, ми помогнаха с осигуряването на важни данни относно феномена „съвременна пшеница“.

Д-р Питър Грийн, директор на Центъра по изучаване на заболяването цьолиакия към Колумбийския университет в Ню Йорк, с изключителните си клинични изследвания и времето, което отдели за нашите срещи, оформи основата, която ми помогна да проумея начина, по който заболяването цьолиакия се вписва в по-мощабния проблем с непоносимостта към пшеницата.

Д-р Джоузеф Мъри от клиниката „Майо“ не само осигуряваше изключително задълбочени клинични изследвания, които ми помогнаха да изградя обвинението си срещу съвременната версия на генерираната от агробизнеса пшеница, но и ми помагаше да разбере въпросите, които, по мое мнение, ще докажат окончателното зло на това зърно Франкешайн, което е проникнало навсякъде в човешката цивилизация.

Две групи хора, прекалено многобройни, за да ги изброявам поименно, но въпреки това близки на сърцето ми, са моите пациенти и последователите на моята онлайн програма за превенция на сърдечно-съдовите заболявания–„Следете плаката си“ (www.trackyourplaque.com). Това са хората от реалния живот, които ми дадоха много уроци за начина, помогнал ми да оформя и да усъвършенствам тези идеи. Хората, които хиляди пъти ми демонстрираха чудодейните здравословни ефекти след премахването на пшеничните продукти от храната.

Моят приятел и главен учител в областта на информационните технологии Крис Клисмет се грижеше за мен по време на цялото това усилие, като ми позволяваше да споделям идеите си с него.

Разбира се, аз съм длъжник на моята чудесна съпруга Доун, която търпеливо издържа моето отсъствие от безброй семейни сбирки и вечери, докато се занимавах с тази книга.

Любима, обичам те и съм ти безкрайно благодарен за твоето разбиране, което ми позволи да се справя с този много, много важен проект.

Благодаря и на моя син Бил, който току-що бе постъпил в колежа, и въпреки своята заетост търпеливо изслушваше всичките ми брътвежи по този проблем. Впечатлен съм от куража ти, Бил, да защитаваш тези идеи в споровете с твоите преподаватели! На моята дъщеря Лорен, която обяви, че става професионална тенисистка, докато се блъсках в кабинета си над този текст. Сега ти обещавам, че ще присъствам на повече от твоите срещи. И накрая, предлагам един деликатен съвет на Джейкъб, заварения ми син, който безброй пъти бе принуден да изслушва наставленията ми „махни този хляб!“: имам огромното желание да те видя как успяваш, вървиш добре, наслаждавайки се на всеки един момент, без да страдаш десетилетия от отпадналост, сънливост и емоционален смут, които се дължат на сандвича с шунка, който току-що си изял.

Стегни се и продължи!

4 Плодородният полумесец е регион с форма на бумеранг, който се простира от източния бряг на Средиземно море до Персийския залив. – Б. ред.

5 Play-Doh е смес от брашно, вода, сол, борна киселина и минерални масла. Използва се от деца за художествени и занаятчийски проекти у дома и в училище. – Б. ред.

6 Стър-фрай – пържене с активно бъркане. Прилага се в китайската кухня. – Б. ред.

7 Рамен – вид японско фиде. – Б. ред.

Д-р Уилям Дейвис

ПШЕНИЦАТА – МАСКИРАНИЯТ УБИЕЦ

Спрете тестените изделия

Отслабнете

Намерете пътя към здравето

Превод Тодор Стоянов

Художествено оформление Огнян Илиев

Редактор Силвия Кавданска

Коректор Цветана Грозева

Компютърен дизайн Митко Ганев



intense – част от Локус Пъблишинг ЕООД

мобилен: 0877 700 785

e-mail: office@locus-publishing.com

www.locus-publishing.com

