

АНТИВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ ПРОТОКОЛ ПИТАНИЯ

Практическое руководство
по питанию для здоровья,
энергии и долголетия



ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ

Научно обоснованные рекомендации
для снижения воспаления



СХЕМА СОСТАВЛЕНИЯ КАЖДОГО ПРИЁМА ПИЩИ

Белки, жиры, углеводы
и размеры порций в одной формуле



ГОТОВЕЕ МЕНЮ НА 7 ДНЕЙ

Пример противовоспалительного
плана питания на неделю



СПИСОК ПОКУПОК

Удобный перечень продуктов
для вашего недельного меню



РЕЦЕПТЫ БЛЮД

Вкусные, простые и полезные
рецепты на каждый день



СНИЖАЕМ
ВОСПАЛЕНИЕ –
ПОВЫШАЕМ
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!

Ирина Суховеева

Ирина Суховеева

**Код здорового долголетия:
Антивоспалительный
протокол питания**

*<https://litres.ru/74057483>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Хроническое воспаление часто развивается незаметно, но именно оно может стоять за усталостью, снижением энергии, лишним весом, проблемами с пищеварением, кожей и ускоренным старением организма.

Это практическое руководство поможет разобраться, как питание влияет на воспалительные процессы и что можно сделать, чтобы поддержать здоровье естественным способом. В книге простым и понятным языком объясняются причины хронического воспаления, его влияние на организм и научно обоснованные принципы антивоспалительного питания.

Внутри вы найдете список продуктов, которые усиливают и уменьшают воспаление, удобную схему составления каждого приема пищи, рекомендации по балансу белков, жиров и углеводов, а также готовый план питания на 7 дней с примерами полезных блюд.

Это руководство станет вашим помощником на пути к большей энергии, хорошему самочувствию и активному долголетию.

Содержание

Противовоспалительное питание	5
Что имеется в виду под воспалением?	6
Почему это стало проблемой нашего времени?	7
Как питание влияет на воспаление?	9
Как понять, что в организме есть воспаление?	11
Почему именно питание - ключ к решению?	13
Как часто встречается?	15
К чему может привести скрытое воспаление, если ничего не делать?	16
Продукты провокаторы воспаления	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Ирина Суховеева

**Код здорового долголетия:
Антивоспалительный
протокол питания**

**Противовоспалительное питание
В чем проблема? И почему
это касается почти каждого?**

Часто достаточно долгое время мы не связываем усталость, высыпания на коже, тяжесть в теле и скачки настроения с одним важным процессом, воспалением в организме. Кажется, что это просто «возраст», «стресс», «не выспалась»... Но на деле всё зачастую оказывается намного глубже.

Что имеется в виду под воспалением?

Когда мы слышим слово «воспаление», чаще всего представляем что-то очевидное: боль, покраснение, температура. Но есть и другое воспаление - скрытое, хроническое, которое может годами протекать незаметно.

По мнению специалистов ведущих медицинских изданий(1), именно хроническое воспаление лежит в основе многих заболеваний, от проблем с сердцем до диабета и даже некоторых нейродегенеративных состояний (например, деменции и болезни Альцгеймера). Такое воспаление не «кричит», а тихо влияет на организм:

- снижает уровень энергии
- замедляет обмен веществ
- нарушает работу кишечника
- влияет на гормональный баланс
- ускоряет процессы старения

Почему это стало проблемой нашего времени?

Во-первых, это связано с общим развитием методов диагностики и исследований. Проблемы сегодня можно диагностировать на более ранних стадиях. Еще 30 лет назад таких возможностей не было.

Во-вторых, изменилось питание. Сегодняшние продукты в нашем рационе имеют сложный состав. Исследования показывают, что так называемая «западная диета» (много сахара, переработанных продуктов и трансжиров) напрямую связана с повышением воспалительных маркеров в организме.

Например, крупное исследование (2) показало, что люди с рационом, богатым ультрапереработанными продуктами, имеют более высокий уровень воспаления и повышенные риски распространенных сегодня хронических заболеваний, диабета 2 типа, деменции, рака, воспаления суставов, инсульта, атеросклероза, снижения эластичности сосудистой стенки и других сердечно-сосудистые и не только патологий.

Поэтому именно питание считается фактором запускающим эти болезни. Я не говорю о том, что при тяжелых патологиях и наличии хронических заболеваний поможет только питание. Не только питание, нужны и лекарства и консультации врача. Но именно питание является причиной появле-

ния этих патологий и, если его не изменить, никакие лекарства не устранят причину появившейся проблемы. Сегодня все больше исследований говорит, что именно питание является фундаментом здоровья. А неправильное питание — основной фактор большинства современных болезней.

Конечно, есть и другие факторы способствующие запуску процессов воспаления. Исследования (2) подтверждают, что сочетание таких факторов, как питание, лишний вес, стресс и недосып усиливает воспалительные процессы в разы. То есть весь образ жизни влияет на наше здоровье. Но основой является именно питание.

Как питание влияет на воспаление?

Хочу еще раз подчеркнуть, что все данные тут это не моя теория, все это подтверждено наукой. Например, известное исследование PREDIMED Study (о пользе средиземноморской диеты) показало, что люди, придерживающиеся средиземноморского типа питания (много овощей, оливкового масла, орехов), имели значительно более низкий уровень воспалительных маркеров. В сравнении с людьми с преобладающим количеством ультрапереработанных продуктов в рационе.

При этом важно не впадать в крайности, следуя таким рекомендациям. Например, частая ошибка, добавляем больше жиров, растет холестерин. Именно поэтому я говорю про необходимость знания основ и ориентиров в составлении рациона. Можно питаться и полезно, и вкусно, но надо знать ориентиры, пропорции, свои индивидуальные особенности. Этому посвящена моя книга про основы здорового питания (или нутрициологии).

В этом руководстве расскажу про противовоспалительное питание, основы, которые помогут еще лучше разобраться в вопросе составления своего меню, чтобы оно стало еще более здоровым. Чтобы было понятно, какие продукты «под-

ливает масло в огонь воспаления», а какие помогают его потушить и предотвратить появление распространенных сегодня причин смертности, диабета 2 типа, сердечно-сосудистых патологий и дополнительно сохранить здоровое мышление и ясность ума, избегая деменции и других когнитивных расстройств. Теперь перейдем к более практическому вопросу.

Как понять, что в организме есть воспаление?

У многих нет ярких симптомов, но есть сигналы, на которые стоит обратить внимание. Проверьте себя, есть ли у вас какие-то из следующих симптомов?

- Хроническая усталость (сил стало заметно меньше)
- Проблемы с кожей (акне, сухость, тусклый цвет лица)
- Отёки
- Тяга к сладкому
- Частые простуды
- Дискомфорт в ЖКТ
- Лишний вес, который «не уходит»

Если есть 2-3 и более пунктов, стоит всерьёз задуматься, признать наличие проблемы и подумать о решении проблемы. Анализы на воспаление, в том числе и скрытое, назначает врач. При наличии реального воспаления питание может стать поддержкой и дополнительным средством улучшения самочувствия, но это не значит, что питание заменит лечение под руководством врача. Врач также подскажет нюансы диеты конкретно для вашего случая.

Но бывает так, что анализы вроде как в норме, но самочувствие вызывает подозрение. И тогда противовоспалительное меню поможет улучшить ситуацию, и возможно предотвратит

тить развитие проблемы.

Почему именно питание - ключ к решению?

Наш организм каждую секунду вынужден реагировать на большое количество факторов от температуры окружающей среды до угрозы жизни, нужно ли срочно высвободить энергию, чтобы убежать от опасности или затаиться. Также ежесекундно он принимает решения о защите от вирусов, бактерий, грибов, решает какие клетки и из чего он будет строить, как будет реагировать иммунитет, как будет проходить регенерация. Он решает, как реагировать на поступающую пищу, как её расщепить, как использовать с максимальной пользой то, что попало в ЖКТ, как освободиться от ненужного. А ненужного в современной еде часто больше, чем жизненно необходимого. Самый простой способ освободиться от ненужного, если не получается выкинуть, - сжечь. Вот именно этим и занимается организм, провоцируя воспаление, сжигает ненужное, но попавшее в ЖКТ. Но не спешите расстраиваться.

Самое вдохновляющее в том, что организм очень отзывчив. И он достаточно быстро начинает реагировать на изменения в рационе. Нашему организму достаточно 1-2х недель для изменения своей реакции и снижения воспаления.

Хотя нам бывает психологически сложно сразу перестро-

иться на здоровый рацион, поэтому обычно рекомендуют постепенно переходить на более здоровый и чистый рацион питания. Чтобы эти изменения не стали стрессом, чтобы они принимались естественно, а не как жесткое ограничение себя. И не привели к срыву. Часто я слышу отзывы, что больше нет неудержимой тяги к сладкому, что фастфуд уже не пахнет привлекательно, что хочется воды вместо привычного кофе. Но на такие изменения нужно время. Нужно заново научиться слышать свой организм. И если питание выстроено верно, и организму всего хватает, то уходят и тяга к сладкому, и тревожность, и другие симптомы хронического воспаления. Конечно, многое зависит от личного опыта. Поэтому не будьте к себе чрезмерно строги, но старайтесь как можно чаще делать выбор в пользу полезного, а не только вкусного. Без стресса. По началу постарайтесь услышать реакцию организма, а не просто оценить вкусно блюдо или нет.

Как часто встречается?

Хроническое воспаление — это не редкое состояние. Это то, с чем сегодня сталкивается огромное количество людей. По данным исследований, около 60% взрослых имеют хотя бы одно хроническое заболевание, и большинство из них связано с воспалительными процессами. (3)

А в мире до 3 из 5 смертей на 2023 год происходят на фоне заболеваний, в основе которых лежит хроническое воспаление. (3) Но самое важное, что даже у внешне здоровых людей часто присутствует так называемое скрытое воспаление. Исследования показывают, что признаки низкоуровневого воспаления могут встречаться примерно у каждого третьего человека. И именно поэтому эта тема касается каждого из нас, даже если пока нет серьёзных диагнозов.

К чему может привести скрытое воспаление, если ничего не делать?

Долгое время скрытое воспаление вообще может никак себя не проявлять. Нет боли, нет температуры, нет ощущения «что-то серьёзно не так», но это и есть его главная опасность. Оно действует тихо, постепенно нарушая работу организма на разных уровнях. Следующие симптомы покажут, как нарастают проблемы с организмом, если не предпринимать никаких действий.

1. Постоянная усталость и снижение энергии.

Первое, что замечают многие - это не болезнь, а состояние, когда нет энергии с утра, есть сложности с концентрацией, часто появляется ощущение «тумана в голове». Это связано с тем, что воспаление влияет на работу нервной системы и обмен веществ. Хронические воспалительные процессы могут напрямую влиять на уровень энергии и общее самочувствие, так как иммунная система постоянно активна и «расходует энергию». (4)

2. Набор веса и сложности с похудением

Скрытое воспаление нарушает чувствительность клеток к инсулину и влияет на гормоны голода и насыщения. Плюс химические добавки усиливают вкусы и меняют их. То есть мы перестаем адекватно понимать, когда приходит насыще-

ние и от каких продуктов. В результате,

- создается дефицит ряда нутриентов, из-за чего усиливается тяга к сладкому,
- замедляется обмен веществ и
- жир легче накапливается, особенно в области живота.

Исследования показывают, что воспаление тесно связано с ожирением и метаболическими нарушениями. В первую очередь с инсулинорезистентностью. Потому как жировая ткань может запускать воспаление и менять течение обменных процессов, особенно когда её больше допустимого количества. А это усиливает метаболические нарушения и развитие болезней (5)

3. Проблемы с кожей и ускоренное старение

Не зря говорят, что все происходящее внутри отражается на лице и состоянии кожи. Кожа считается одним из первых органов, который реагирует на внутренние процессы. Скрытое воспаление может проявляться как:

- акне,
- сухость и чувствительность,
- тусклый цвет лица,
- преждевременные морщины.

Это связано с тем, что воспаление усиливает окислительный стресс и разрушение коллагена.

4. Нарушение работы кишечника

Сегодня проводится много исследований кишечника и различных процессов в нем. Согласно им кишечник рас-

смаатривается как ключевой центр иммунной системы. В частности, состав микробиома определяет, как будет реагировать организм на различные патогены. И часто именно микрофлора запускает воспалительные процессы, просто в ответ на определенную еду. Об этом я подробно рассказала в своем руководстве по восстановлению микрофлоры с планом питания на 14 дней. Здесь скажу лишь, что при воспалении часто появляются:

- вздутие,
- дискомфорт после еды,
- нестабильный стул,
- снижение усвоения питательных веществ.

Таким образом хроническое воспаление и состояние кишечника тесно связаны и могут усиливать друг друга. (6)

5. Гормональные сбои

Воспаление влияет на работу гормональной системы, включая инсулин (необходим для усвоения глюкозы), кортизол(вырабатывается в стрессовой ситуации), половые гормоны(регулируют фертильность, настроение, внешний вид и состояние волосяных покровов, количество энергии).

Это может приводить к перепадам настроения, проблемам со сном, усилению ПМС, снижению либидо, бесплодию и другим неприятным симптомам.

6. Повышенный риск серьёзных заболеваний

Самое важное, опасное и обидное - это последствия, которые развиваются со временем. Потому как распознать это

воспаление на ранних стадиях можно далеко не всегда. Итак, хроническое воспаление повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2 типа, аутоиммунных заболеваний, нейродегенеративных процессов.

По различным данным независимых организаций воспаление является одним из ключевых факторов развития большинства хронических болезней, которые существенно ухудшают качество жизни и являются причиной существенного (более 30%) смертей в мире.

7. Ускоренное старение организма

Кроме того, скрытое воспаление - один из механизмов так называемого воспалительного старения (inflammaging, «инфламэйджинга»). Организм быстрее изнашивается, снижается восстановление клеток, ухудшается работа органов, уменьшается общий ресурс организма. Поэтому и сил становится меньше.

Важно понимать, что скрытое воспаление это не то, что «пройдёт само». И со временем процесс только усиливается и начинает проявляться всё более явно. Но есть и хорошая новость, на него можно влиять! И в первую очередь - через питание и образ жизни.

Продукты провокаторы воспаления

Когда мы говорим о воспалении, важно понимать, что проблема не столько в том, что «не хватает полезного», а скорее в том, что в рационе регулярно присутствуют продукты, которые поддерживают и усиливают воспалительные процессы. Что это за продукты?

1. Сахар

Это один из главных провокаторов воспаления. Регулярное употребление сахара повышает уровень глюкозы в крови, усиливает выработку инсулина и запускает воспалительные реакции. У некоторых людей употребление сахара вечером может стать причиной появления акне утром. Конечно, такая прямая реакция проявляется не у всех и зависит от индивидуальности внутренних процессов.

В других случаях воспаление может быть вообще не заметно и приводить к скрытым патологиям, которые замечаются только на более поздних стадиях. Причиной в большинстве случаев является инсулинорезистентность, выявить которую на ранних стадиях возможно сдав анализ на инсулин, а не на уровень глюкозы.

Кроме чистого сахара отнесла бы сюда и другие продукты с сахаром в составе:

- сладости
- выпечку
- сладкие напитки

И в принципе продукты с ГИ выше 55. Именно чрезмерное употребление этих продуктов часто является основной причиной, запускающей хроническое воспаление в организме.

Другими словами продукты, в которых сахар стоит на первых местах в составе. Хотя необходимое каждому человеку количество сахара для запуска воспаления будет индивидуально. Но потенциальный риск есть и при незначительном его количестве в продуктах питания. И обратите внимание, свежие фрукты и овощи, даже сладкие не сходят в эту группу.

2.Рафинированные продукты

В первую очередь злаки. Обработанные зерновые лишены оболочки зерна и зародыша, что приводит к снижению и полезных веществ. Получается калорийность, гликемический индекс и гликемическая нагрузка на организм у таких продуктов больше, а витаминов, минералов, клетчатки — меньше. Причем такая пища дольше идет по ЖКТ, сложнее усваивается, не подходит симбиотической микрофлоре, что является еще одной причиной воспалительных процессов. Примеры таких продуктов:

- белый хлеб
- белый рис

- обычные макароны из муки высшего сорта
- все продукты из муки высшего сорта
- манка
- кус-кус
- и другие шлифованные крупы

3. Ультрапереработанные продукты

Это продукты с длинным составом и большим количеством добавок. В процессе производства ингредиенты обрабатывают несколько раз, добавляется различная химия для создания товарного вида и вкуса. При этом полезных нутриентов становится все меньше с каждым этапом обработки, что делает продукты практически бесполезными и не несущими пользы здоровью. Дополнительно они содержат:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.