

МАСТЕР  
ЗДОРОВЬЯ

АЛЕКСАНДР  
СУШАНСКИЙ

БОЛЬШАЯ КНИГА

О ЕДЕ,

несущей здоровье

ТЕОРИЯ СИСТЕМНОГО  
ПИТАНИЯ

Самый подробный путеводитель  
по грамотному выбору, приготовлению  
и употреблению пищи



Издательство АСТ  
Москва

УДК 613.2  
ББК 51.230  
С91

- Сушанский, Александр Григорьевич.  
С91 Большая книга о еде, несущей здоровье. Теория системного питания. Самый подробный путеводитель по грамотному выбору, приготовлению и употреблению пищи / Александр Сушанский. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 576 с. : ил. — (Мастер здоровья).

ISBN 978-5-17-161750-9

Александр Сушанский — доктор медицинских наук, более 50 лет избавляющий пациентов от проблем с пищеварением. В процессе работы с тысячами людей автор создал уникальную систему — теорию системного питания, которая ответит на три самых главных вопроса о еде: какую пищу выбрать, как ее употреблять и в каком объеме.

Всеобъемлющий труд о питании доступным языком расскажет о строении пищеварительной системы и ее уязвимостях, об основных принципах здорового питания и о программе перехода на здоровое питание.

Ешьте правильно и будьте здоровы!

**УДК 613.2**  
**ББК 51.230**

*Настоящее издание не является учебником по медицине.  
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

*Вся представленная информация является исключительно  
отражением личного мнения автора.*

*Позиция редакции не всегда совпадает с мнением авторов.*

---

*Посвящается моему отцу, Сушанскому Григорию Ефимовичу, прекрасному человеку, ветерану войны и настоящему труженнику, признанному авторитету в области подъемно-транспортного машиностроения, бывшему более 20 лет главным конструктором ленинградского завода подъемно-транспортного оборудования (ПТО им. С.М. Кирова), принимавшему участие в разработке множества уникальных и серийных кранов и другой специальной техники, функционирующих и поныне в различных отраслях народного хозяйства страны.*

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	7
ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ДЛЯ ЧЕГО ОНО НЕОБХОДИМО .....	26
СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА.....	34
СТРОЕНИЕ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА .....	34
ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА.....	37
ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ .....	46
ПИЩЕВАРИЕ В ПОЛОСТИ РТА.....	57
ПИЩЕВАРИЕ В ЖЕЛУДКЕ.....	63
ПИЩЕВАРИЕ В ТОНКОЙ КИШКЕ.....	71
ПИЩЕВАРИЕ В ТОЛСТОЙ КИШКЕ.....	84
ВСАСЫВАНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ .....	88
ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ В ПЕЧЕНИ .....	92
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ .....	96
1. Принципы выбора продуктов питания .....	97
1.1 Выбор полезных продуктов .....	97
1.2 Исключение или ограничение использования неполезных продуктов .....	100
1.3 Выбор местных продуктов.....	111
1.4 Выбор привычной пищи .....	122
1.5 Выбор пищи с требуемыми вкусами .....	131
1.6 Выбор пищи с требуемыми свойствами .....	138

1.7 Использование пищи в соответствии с сезоном года, погодой и климатом .....	146
1.8 Выбор пищи, соответствующей индивидуальным потребностям, и наиболее благоприятной.....	153
<b>2. Принципы составления рациона питания .....</b>	<b>161</b>
2.1 Соблюдение режима питания .....	161
2.2 Использование ограниченного набора продуктов в одной трапезе .....	175
2.3 Использование разнообразных продуктов в течение дня, недели, месяца, сезона и года .....	177
2.4 Обеспечение баланса энергозатрат организма и энергии, поступающей с пищей .....	183
2.5 Сбалансированность рациона по составу, вкусам и свойствам пищи .....	214
2.6 Сбалансированность рациона между ощелачивающей и окисляющей пищей .....	231
2.7 Сбалансированность рациона между усваиваемыми и неусваиваемыми компонентами пищи .....	251
2.8 Сбалансированность рациона между вегетарианской и животной пищей.....	258
2.9 Сбалансированность рациона между сырой и вареной пищей .....	310
<b>3. Принципы приготовления пищи .....</b>	<b>325</b>
3.1. Приготовление вкусной пищи .....	325
3.2. Приготовление пищи с хорошим настроением.....	329
3.3 Благоприятные для здоровья способы приготовления пищи.....	333
<b>4. Принципы употребления пищи.....</b>	<b>342</b>
4.1 Подготовка к приему пищи .....	342
4.2 Еда при наличии чувства голода и здорового аппетита .....	344
4.3 Еда с аппетитом и удовольствием .....	355

4.4 Неторопливая, спокойная еда .....	357
4.5 Тщательное пережевывание пищи.....	359
4.6 Употребление свежеприготовленной пищи .....	371
4.7. Употребление ароматной и вкусной пищи.....	378
4.8 Употребление умеренного количества пищи .....	382
4.9 Разумное потребление жидкости .....	401
4.10 Употребление пищи комфортной температуры.....	426
4.11 Употребление приятной, нераздражающей пищи .....	427
4.12 Употребление пищи в правильных сочетаниях .....	430
4.13 Употребление пищи в правильной последовательности.....	452
4.14 Соблюдение необходимого интервала между приемами пищи.....	456
4.15 Организация разгрузочного питания и голодания.....	460
<b>5. Принципы, касающиеся условий переваривания и усвоения пищи .....</b>	<b>487</b>
5.1 Благоприятная окружающая обстановка, хорошее эмоциональное и физическое состояние, правильное поведение и мышление во время еды .....	487
5.2 Правильная поза за столом во время еды .....	493
5.3 Правильное поведение после еды .....	497
5.4 Преодоление вредных привычек.....	499
<b>ПЕРЕХОД НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ .....</b>	<b>559</b>
<b>Что нужно для перехода на здоровое питание и естественное оздоровление.....</b>	<b>561</b>
<b>Методика освоения принципов здорового питания .....</b>	<b>564</b>
<b>От теории к практике исцеления .....</b>	<b>568</b>
<b>ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ .....</b>	<b>575</b>

# ВВЕДЕНИЕ

На протяжении всей своей истории люди придавали особое значение питанию, осознавая его не только в качестве источника удовлетворения возникающих чувственных потребностей, но и фактора, обеспечивающего их существование и продолжение рода. Понимание важности питания в обеспечении всех функций человеческого организма прослеживается уже в первых письменных источниках, дошедших до нашего времени.

Питание дает энергию и силу, влияет на рост и развитие, физическое и эмоциональное состояние, работоспособность. Неграмотное питание — источник многих заболеваний, а правильное — эффективное средство оздоровления и продления жизни.

От питания зависит нормальное функционирование организма — протекание обменных процессов, деятельность и структура всех клеток, тканей, органов и систем. И не зря еще древние говорили: «Человек есть то, что он ест». Вещества, поступающие с пищей, формируют в организме белки, жиры, углеводы, витамины, ферменты, гормоны и иные важные компоненты, влияющие на непрерывное обновление клеток и тканей.

Способность адаптироваться к различной пище — одно из главных условий выживания. Питание формировалось

в ходе эволюции, оно продолжает меняться и в настоящее время в соответствии с изменением окружающей среды, научным, техническим и технологическим прогрессом.

**Питание** (в широком смысле этого слова) — это совокупность процессов, связанных с поступлением и усвоением пищевых веществ. Оно включает в себя добывание пищи, ее поглощение, переработку (переваривание) и всасывание пищевых веществ в пищеварительном канале (полости рта, желудке и кишечнике), транспортировку веществ в клетки и ткани и усвоение в них (ассимиляция или анаболизм). Вслед за этим следуют процессы распада пищевых веществ (диссимиляция или катаболизм) и выведения из организма конечных продуктов обмена веществ.

В то же время питание — это сложный духовный процесс и только затем пищеварительный. Неслучайно еще мудрецы древности начинали самовоспитание с осмысленного питания. Познавая и соблюдая заповеди правильного питания, они обретали самообладание, внутреннюю гармонию и душевное равновесие. Также и в современных условиях к питанию можно относиться по-разному: либо удовлетворять свои пищевые потребности, либо с помощью пищи способствовать духовному росту и оздоровлению. Можно использовать самую лучшую пищу, но она не пойдет на пользу, если страх, беспокойство, возмущение, зависть и другие отрицательные эмоции будут преследовать человека. А можно употреблять обычную естественную пищу, но с хорошим настроением, в приятной компании или в уютной домашней обстановке, и результат для здоровья окажется превосходный. Неслучайно пищу иногда используют в качестве заменителя любви и дружбы, особенно в трудные жизненные моменты.



Именно в проблеме питания, писал академик Александр Уголев, больше, чем где бы то ни было, интегрированы этика и наука, добро и зло, знания и загадки.

В организме человека питание обеспечивает следующие основные функции:

**1. Энергетическую.** Обеспечение организма основными пищевыми веществами, при расщеплении которых выделяется энергия (главными ее поставщиками являются жиры и углеводы, частично — белки). При этом должен обеспечиваться баланс между поступлением энергии с пищей и ее расходом в процессе жизнедеятельности. Расход энергии связан в организме с основным обменом, специфическим динамическим действием пищи (СДДП) и нервно-мышечной (умственной и физической) деятельностью.

**2. Пластическую.** Обеспечение организма пластическими веществами (белками и, частично, жирами), необходимыми для восстановления или создания новых клеток и внутриклеточных структур и участия в процессах роста (в детском возрасте).

**3. Регуляторную.** Снабжение организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности. Регулирование функций организма, его отдельных органов и систем осуществляется путем воздействия на них пищевых и биоактивных веществ, поступающих во внутреннюю среду (в кровь и лимфу), а также через желудочно-кишечный тракт, который влияет на органы и системы посредством нервных и гормональных сигналов. К основным регулирующим веществам, содержащимся в пище, относятся витамины (из них в организме синтезируются некоторые гормоны и коферменты, активизирующие деятельность многих ферментов), макро- и ми-

кроэлементы, гормоноподобные соединения, белки, жиры, углеводы и органические кислоты.

Питание обеспечивает и иные важнейшие функции.

1. Поддерживает постоянство молекулярного состава и возмещает энергетические и пластические расходы организма на основной обмен, внешнюю работу и развитие. Равновесие между поступлением и расходом пищевых веществ достигается в сравнительно продолжительные интервалы времени, а в более короткие преобладают расход или накопление питательных веществ (благодаря наличию депо и вегетативным механизмам контроля внутренней среды).

2. Поставляет во внутреннюю среду разнообразные компоненты:

2.1. Первичные нутриенты — мономеры (аминокислоты, жирные кислоты, моносахариды), а также витамины и минеральные вещества, освобождающиеся из макромолекул при переваривании пищи в желудочно-кишечном тракте.

2.2. Вторичные нутриенты — вещества, образующиеся из пищевых волокон под действием ферментов кишечной микрофлоры и продуцируемые микрофлорой. Питание вторичными нутриентами преобладает у жвачных животных, а у человека играет существенную, но все же вспомогательную роль.

2.3. Регуляторные вещества (гормоны и гормоноподобные соединения), вырабатываемые эндокринными клетками желудочно-кишечного тракта и образующиеся в его содержимом (под действием пищеварительных ферментов и кишечной микрофлоры).

2.4. Вредные соединения (способные оказывать аллергическое и токсическое действие), поступающие с пищей и образующиеся в кишечнике (главным образом от патогенной

микрофлоры). К вредным соединениям, поступающим с пищей, относятся чужеродные антигены, чужеродные и токсические вещества (природные или привнесенные в пищу аграрными, промышленными и кулинарными технологиями).

3. Включает процесс переработки пищи, имеющий чрезвычайно большое значение для нормального функционирования всего организма.

4. Способствует нормальному протеканию обменных процессов, которые осуществляются во взаимодействии организма с его полезной (симбионтной) микрофлорой. Имея источник питания, микрофлора продуцирует необходимые для организма пищевые и регуляторные вещества.

5. Удовлетворяет физиологические, эмоциональные и вкусовые потребности человека (способствует нормальному функционированию всех органов и систем) и гармонизирует его отношения с окружающей средой (благодаря адекватной адаптации организма к изменяющимся условиям окружающей среды). Об этом написано в трактатах восточных целителей, древних кельтов и йогов, в письменах ацтеков и майя, в египетских папирусах и записках русских врачей. А у мудрых жителей Востока правильное питание рассматривалось как божественное искусство жизни.

6. Обеспечивает целенаправленное воздействие на отдельные органы и системы, на физическое и психическое состояние человека путем использования отдельных пищевых продуктов, обладающих специфическими свойствами (возбуждающими или успокаивающими, повышающими или снижающими артериальное давление и так далее). Благодаря своим природным свойствам многие продукты являются, например, существенным элементом релаксации (расслабления), столь необходимой в напряженной жизни человека современного индустриального общества.

7. Предотвращает накопление в организме чужеродных и вредных соединений как поступающих с пищей, так и образующихся в нем в процессе обмена веществ.

8. Способствует профилактике и лечению заболеваний.

Огромное значение имеет правильное питание детей, которое обеспечивает нормальное физическое и нервно-психическое развитие, хорошую успеваемость, трудоспособность и выносливость, устойчивость к неблагоприятному влиянию внешней среды, инфекционным и другим заболеваниям. Дефекты в питании отражаются на здоровье не сразу. Они проявляются позже, в процессе жизнедеятельности, при благоприятных внешних условиях, заболеваниях, повышенной учебной нагрузке и в более зрелые годы. Поэтому многие специалисты справедливо считают, что профилактика большинства заболеваний, возникающих у взрослых (артериальная гипертония, сахарный диабет, ожирение и других), должна вестись не с подросткового или юношеского возраста, а с раннего детства и даже в период беременности.

Изучением глобальных вопросов питания занимается **трофология** — мультидисциплинарная наука о пище, питании, трофических связях и всей совокупности процессов ассимиляции пищи на всех уровнях организации живых или биологических существ (от клеточного до биосферного).

Изучением питания человека занимается наука **нутрициология**, в ней применяются следующие термины и определения.

**Нутрициология** (от англ. «nutrition» — питание) — это наука о питании здорового и больного человека. Нутрициология строится на основе данных физиологии, биохимии и гигиены питания, генетики и иммунологии, общей патологии и всех

клинических дисциплин, а также эпидемиологии, социологии, психологии, пищевой микробиологии, токсикологии, технологии и многих других отраслей науки.

Составной частью нутрициологии является **диетология** — раздел науки о питании и одновременно клинической медицины, занимающейся изучением и обоснованием характера питания при различных острых и хронических заболеваниях. Более 2300 лет назад Гиппократ говорил, что диететика позволяет тем, кто имеет хорошее здоровье, сохранить его, а тем, кто его потерял, восстановить.

**Лечебное питание** (или **диетотерапия**) — это пищевые рационы и режимы питания, применяемые с лечебной и профилактической целью для людей с острыми или хроническими заболеваниями. Лечебное и диетическое питание — очень близкие, но несколько различающиеся понятия. Под **диетическим питанием** подразумевают питание людей с хроническими заболеваниями вне обострения. Основные принципы лечебного питания сохраняются и в диетическом питании, но в смягченном виде, с меньшими ограничениями. К **диетическим** относятся **продукты**, предназначенные для лечебного и профилактического питания.

**Идеальное питание** (базирующееся на теории сбалансированного питания) предусматривает использование идеальной пищи, содержащей в абсолютно сбалансированных соотношениях все компоненты, необходимые для поддержания постоянного состава и жизнедеятельности организма. В ней нет балластных и вредных веществ, типичных для природной (естественной) пищи. Идея создания идеальной пищи в середине XX в. казалась особенно привлекательной. Однако в дальнейшем пришло понимание невозможности и нецелесообразности создания идеальной пищи, поскольку она не обеспечивает нормального функционирования ки-

шечной микрофлоры, играющей важную роль в жизнедеятельности организма.

**Элементное питание** (базирующееся на идеальном питании) подразумевает замену пищи веществами, поступающими из желудочно-кишечного тракта в кровь и участвующими в обмене веществ. В таком питании предусматривается использовать набор аминокислот вместо белков, набор жирных кислот вместо жиров, набор моносахаридов вместо углеводов и так далее. Элементные диеты могут непродолжительное время заменять нормальный рацион при некоторых заболеваниях, стрессах, больших физических нагрузках, особых условиях работы, недостатке в организме определенных веществ и ряде других ситуаций.

**Адекватное питание** (по Уголеву) — это оптимальное питание, предусматривающее использование естественной пищи и снабжение организма разнообразными пищевыми веществами в таких соотношениях, которые обеспечивают его потребности с учетом индивидуальных особенностей, условий проживания и специфики деятельности. Адекватное питание включает в себя не только периоды сбалансированного поступления и расхода веществ, но и периоды их накопления и повышенного расхода. Эти процессы физиологичны, поскольку позволяют приспосабливаться к изменению внешних условий (например, обеспечивают накопление жировых отложений зимой и уменьшение их количества летом). Сезонное колебание объемов потребления и массы тела (и связанное с этим функционирование депо запасов) — нормальное явление в жизни человека. Оно отражено в традициях питания многих народов, а также используется инстинктивно по мере изменения пищевых потребностей, обусловленных переменами в деятельности многих органов и систем.

Теория адекватного питания сформировалась в результате открытия лизосомального и мембранного пищеварения, различных видов транспорта пищевых веществ, четырех потоков веществ во внутреннюю среду, многочисленных функций кишечной микрофлоры, а также осознания необходимости для организма всех компонентов естественной пищи.

**Рациональное питание** (по Уголеву) — компромиссное питание между ограниченными возможностями личности в снабжении пищей и теоретически обоснованным оптимальным питанием. Обычно в основе компромисса лежит недоступность (отсутствие или дороговизна) ряда пищевых продуктов.

**Рациональное питание** (согласно учебнику «Гигиена питания») — это питание, организованное в соответствии с реальными потребностями человека и обеспечивающее оптимальный уровень обмена веществ. Научные основы рационального питания представлены в виде одноименной теории, концепция которой была сформулирована в 1930 году М. Н. Шатерниковым.

**Сбалансированное питание** — это питание, обеспечивающее снабжение организма всеми необходимыми пищевыми веществами в оптимальных (научно обоснованных) соотношениях, то есть питание, обеспечивающее физиологические и адаптационные потребности организма. Более подробные сведения о сбалансированном питании приведены в главе 2.4. «Обеспечение баланса энергозатрат организма и энергии, поступающей с пищей». Средние величины сбалансированной потребности человека в нутриентах могут меняться в зависимости от возраста, пола, характера труда, климата, состояния здоровья и физиологического состояния организма (беременность, кормление грудью). Теория сбалансированного питания базируется на использовании основ-