

Би Уилсон

КАК МЫ ЕДИМ

Как противостоять вредной еде
и научиться питаться правильно



Содержательная и полезная книга, подробный
и креативный материал... Невероятные данные, которые
Уилсон часто приводит в виде нестандартных и поразительных
графиков, преподносят читателю множество сюрпризов.

New York Times

Кулинария. Вилки против ножей

Би Уилсон
Как мы едим

«ЭКСМО»

2019

УДК 615.874
ББК 51.23

Уилсон Б.

Как мы едим / Б. Уилсон — «Эксмо», 2019 — (Кулинария.
Вилки против ножей)

Разговор о том, что в нашем питании что-то не так, – очень деликатная тема. Никто не хочет, чтобы его осуждали за выбор еды, именно поэтому не имеют успеха многие инициативы, связанные со здоровым питанием. Сегодня питание оказывает влияние на болезни и смертность гораздо сильнее, чем курение и алкоголь. Часто мы едим нездоровую еду в спешке и с трудом понимаем, как питаться правильно, что следует ограничить, а чего нужно потреблять больше. Стремление к идеальному питанию, поиск чудо-ингредиента, экстремальные диеты – за всем этим мы забываем о простой и хорошей еде. Наша культура питания и традиции в значительной степени исчезли. Почему так происходит и какие перемены нас ждут – об этом новая книга-исследование Би Уилсон.

УДК 615.874
ББК 51.23

© Уилсон Б., 2019
© Эксмо, 2019

Содержание

Введение	6
Глава 1	15
«И они больше никогда не голодали»	16
Где нарушается баланс	20
Четвертый этап	26
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Би Уилсон

Как мы едим. как противостоять вредной еде и научиться питаться правильно

Bee Wilson

THE WAY WE EAT NOW

Copyright © 2019 by Bee Wilson; This edition published by arrangement with United Agents LLP and The Van Lear Agency LLC

© 2019 by Bee Wilson; This edition published by arrangement with United Agents LLP and The Van Lear Agency LLC

© ИП Пухов, перевод, верстка, оформление, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

* * *

Посвящается грядущему

Введение

Охотники и собиратели

Возьмите гроздь белого винограда, вымойте ее и положите в рот одну ягоду. Почувствуйте вкус на языке, такой прохладный и освежающий: кожица с хрустом разрывается, обнажая упругую, сочную, сладкую мякоть.

Вкушать виноград кажется нам первобытным удовольствием, которого не коснулось время. Древние греки и римляне любили и есть эти ягоды, и пить вина из них. В «Одиссее» есть такие строки о винограде: «Возле пещеры самой виноградные многие лозы пышно росли, и на ветках тяжелые гроздья висели». Оторвите еще одну ягоду¹ – вы словно берете ее с голландского натюрморта XVII века, где на металлической тарелке рядом с веточкой винограда расположились устрицы и наполовину очищенный лимон.

Но присмотритесь внимательнее к той грозди белого винограда, которую достаете из холодильника. Вы заметите, что он изменился с тех давних времен.

Как и любые другие продукты, виноград теперь – часть продовольственного инжиниринга, который делает все, чтобы порадовать потребителя.

Первое, что бросается в глаза, – в нем нет косточек, которые мы обычно или разжевывали, или выплевывали (если только вы не в Испании или Китае, где виноградные зерна по-прежнему остаются частью культуры). Бессемянные сорта выращивают уже давно, но лишь в последние 20 лет они стали нормой, избавив нас от такого ужасного неудобства.

Другая странная особенность нового сорта винограда «кишмиш», самого популярного в супермаркетах, – он всегда сладкий. Не горчит, без кислинки, не такой соблазнительно красивый, как «конкорд», не такой насыщенно ароматный, как итальянский «мускат», он просто приторно-сладкий. Древние люди до того, как пробовали виноград, не знали, каким он будет на вкус: спелый и сладкий или кислый. Да и я сама помню, в 90-е было также. Это напоминало виноградную рулетку: такой сладкий виноград был редкостью и потому – особенным.

В наши дни сладость винограда – обязательное условие, потому что его, наравне с другими современными фруктами, такими как красный грейпфрут или яблоки сорта «пинк леди», тщательно культивируют, чтобы удовлетворить вкус привыкших к сладкому потребителей. Такие фрукты не обязательно должны быть менее полезными, однако современные, лишенные горького вкуса плоды содержат в себе все меньше фитонутриентов и уже не так полезны для здоровья.

Большинство полезных веществ в белом винограде находится именно в косточках. У современных красных и темных сортов в пигменте кожицы по-прежнему есть фенольные смолы (нутриенты, снижающие риск заболевания некоторыми видами рака). Но в белом винограде ценных веществ совсем мало. Такие ягоды дадут нам энергию, а вот пользы для здоровья, которую мы ждем, не принесут².

Сама мысль, что мы так буднично едим виноград без косточек, очень нова. Я достаточно долго живу на свете и помню времена, когда виноград (если вы не жили в стране, где он выращивался) был особым и дорогим лакомством. Сегодня же миллионы людей со средним доходом могут позволить себе, словно римский император из телерекламы или какого-нибудь исторического фильма, закидывать в рот одну виноградинку за другой.

¹ Гомер. Одиссея / пер. В. В. Вересаева; под ред. академика И. И. Толстого. М.: Гос. изд-во худож. лит-ры, 1953. Прим. перев.

² Фахей и Александр (2015); Зараска (2017).

В мире с 2000 года стали выращивать и потреблять винограда вдвое больше. Он стал пищевым знаком растущего благополучия, потому что фрукты – это первое, на что люди тратят деньги, когда начинают получать достаточно высокий заработок.

Тот факт, что виноград сейчас можно купить вне зависимости от времени года, указывает на огромные изменения в мировом сельском хозяйстве. Пятьдесят лет назад столовый виноград был сезонным продуктом, который выращивали лишь в некоторых странах, и купить его можно было только в определенное время года. Сегодня он выращивается по всему миру и всегда есть в продаже³.

Почти все, что касается винограда, изменилось очень быстро. Но мы все еще не очень волнуемся из-за этого: один маленький элемент в калейдоскопе изменений, произошедших за последнее время в отношении того, как и что мы едим. Перемены прекрасно видны в земледелии, наших организмах и даже тарелках, тем более что теперь можно обойтись и без них.

Для множества людей по всему свету жизнь становится *лучше*, а рацион питания – *хуже*. Это горькая правда о нашей сладкой современной жизни. Нездоровая еда, поглощаемая в спешке, – дорогая плата за жизнь в свободном современном обществе. Даже виноград, такой сладкий и такой доступный, говорит о том, что мы не контролируем свое питание. Миллионы людей живут намного свободнее и комфортнее, чем их дедушки и бабушки.

Об улучшении жизни говорит множество факторов: чудесное исчезновение голода, увеличение грамотности населения или числа людей, которые могут позволить себе смартфон, внедрение трудосберегающих механизмов, как, например, посудомоечная машина, и рост числа стран, где узаконены однополые браки.

Но эту прекрасную, беззаботную жизнь омрачает тот факт, что наша еда убивает нас. Не тем, что нам ее не хватает, а как раз своим несметным количеством, пустым изобилием⁴.

Питание в наши дни оказывает влияние на болезни и смертность сильнее, чем курение или алкоголь. В 2015 году примерно 7 миллионов людей умерло от курения и 3,3 миллиона – от злоупотребления алкоголем, но 12 миллионов смертей на совести «нездорового питания»: недостаток овощей, орехов, морепродуктов или рацион с повышенным содержанием колбасных изделий и сладких напитков. Это парадоксально и печально, потому что лучшая еда (хорошая в любом отношении – от вкуса до полезности) всегда была показателем, по которому мы оцениваем качество жизни. Достойная жизнь без полноценного питания, по логике, невозможна⁵.

Если раньше люди жили в страхе умереть от чумы или туберкулеза, то сейчас главная причина смертности – питание⁶. Большинство наших проблем кроется в том, что мы еще *не привыкли к изобилию ни физиологически, ни психически*. Многие приемы в отношении питания уже устарели, но все еще не ясно, как адаптировать наше чувство голода и привычки к новому ритму жизни. Мы вырабатываем пищевое поведение из того, что видим вокруг,

³ Продовольственная и сельскохозяйственная Организация Объединенных Наций (2016); Сеция и др. (2015).

⁴ Некоторые утверждают, что тот факт, что мы теперь чаще умираем от хронических неинфекционных заболеваний (НИЗ), а не острых инфекционных – признак того, что мы живем хорошо. Все смертные должны умереть от чего-то, и это настоящий прогресс, ведь по сравнению с ситуацией 25-летней давности намного больше людей живут дольше и поэтому умирают от хронических заболеваний, таких как сердечная недостаточность и рак, а не в детстве от острого голода или грязной питьевой воды. Но разве можно назвать развитием то, что столько смертей и заболеваний в мире вызвано таким вполне предотвратимым фактором, как плохое питание? При оценке ожидаемой продолжительности жизни используется критерий DALY (годы жизни, омраченные преждевременной болезнью), и 80 % его случаев по всему миру приходится на неинфекционные заболевания. Прим. авт.

⁵ [https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736\(17\)32366-8.pdf](https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(17)32366-8.pdf), дата доступа: сентябрь 2018 года.

⁶ Мича и др. (2015).

но как быть, когда все, что касается еды, посылает нам безумные сигналы о том, что такое норма. Принцип «все хорошо в меру» не подходит миру, где в любом супермаркете можно купить все, что душе угодно, и оно очень сладкое и с большим сроком годности.

В наше время очень трудно понять, как питаться правильно, что следует ограничить, а чего нужно употреблять больше.

Кто-то возлагает надежду на «суперфуды», которые обещают принести большую пользу человеческому организму, чем обычные продукты. А кто-то (как далеко все зашло!) вовсе потерял всякую веру в твердую еду, выбирая вместо привычных блюд своеобразные коктейли, заменители традиционной пищи, которые многие с восторгом пьют.

Для наших дедушек и бабушек был бы странным выбор *не есть*, чем есть, если ты голоден. Но они не жили и не ели в нашей разрозненной культуре питания.

Никогда еще в истории человечества нельзя было так легко получить еду. Люди всегда добывали себе пропитание, прикладывая усилия. И только сегодня стало возможным так просто получить все, что мы хотим, и когда мы этого захотим: от упаковки с чернилами кальмаров до клубники зимой.

Мы можем купить суши в Буэнос-Айресе, сэндвичи в Токио и блюда итальянской кухни повсеместно. Не так давно, чтобы полакомиться настоящей неаполитанской пиццей – пышным диском теста, приготовленным в специальной печи, – вам надо было поехать в Неаполь. Теперь вы можете найти неаполитанскую пиццу (сделанную из правильного теста в настоящей печи для пиццы) хоть в Сеуле, хоть в Дубае. Благодаря новым приложениям доставки еды на дом мы можем в считанные минуты получить у себя дома блюдо практически любой кухни мира.

Еще никогда человечеству не жилось так вольготно. В нашем далеком прошлом, где были охотники и собиратели, если бы вы захотели отведать что-нибудь слаще фруктов, то должны были бы набрать команду храбрых товарищей и отправиться с ними в долгое опасное путешествие, карабкаться по скалам и сражаться, чтобы добыть дикий липкий мед. И часто охотники за медом возвращались ни с чем.

Сейчас, если вы захотите полакомиться сладеньким, то просто пойдете в любой ближайший магазин, где потратите немного мелочи. И точно не придете с пустыми руками.

Обратная сторона еды, которую так легко достать, в том, что от нее трудно убежать.

Мы – первое поколение людей, на которых «охотится» то, что мы хотим съесть. С момента зарождения сельского хозяйства, 10 тысяч лет назад, большинство людей перестали быть охотниками и собирателями, и никогда за все это время нас так настойчиво не преследовала еда. Калории отслеживают нас даже когда мы в них не нуждаемся. Они соблазняют нас на кассах супермаркета и на витрине кофейни. Они поют нам песни в телевизионной рекламе. Они отслеживают нас в социальных сетях и с помощью забавных видео заставляют хотеть их еще больше. Они пробираются к нам в рот в виде бесплатных образцов. Они утешают нас, а после становятся причиной нашего нового горя. Они забираются в обманчиво «полезные» перекусы для наших детей, которые содержат ничуть не меньше сахара, чем их «вредные» собратья.

Разговоры о том, что в нашем питании что-то не так – *очень деликатная тема*. Никто не хочет, чтобы его осуждали за выбор еды, именно поэтому не имеют успеха многие инициативы, связанные со здоровым питанием. Потребление еды, пагубно влияющей на наш организм, часто связано с глубинными эмоциями, являющимися частью детских воспоминаний.

Некоторые утверждают, что не стоит использовать термин «*мусорная еда*», потому что это оскорбительно по отношению к тем, кому такая еда нравится. Но сейчас, когда неполноценный рацион питания стал главной причиной смертности в мире, говорить плохо все же

приходится, пусть не о тех, кто употребляет подобные продукты, а о самой еде, которая губит наше здоровье⁷.

Увеличение случаев ожирения и заболеваний, связанных с нездоровым питанием, шли рука об руку с развитием маркетинга в сферах фастфуда, газированных напитков, колбасной продукции, закусок известных марок.

Проблема в том, что наша культура слишком критично настроена к людям, которые едят вредную еду, но совершенно ничего не имеет против корпораций, которые наживаются на ее продажах.

Мы тратим время на обсуждение нездорового питания, считая главной причиной отсутствие силы воли у конкретных людей, но даже не затрагиваем моральный аспект больших продовольственных компаний, которые повсеместно и целенаправленно продают вредные для здоровья продукты беднейшим слоям населения, и правительств, которые спускают им все это с рук. Опрос более трехсот политиков из разных стран показал, что 90 % из них по-прежнему считают, что личная мотивация (она же сила воли) – главная причина ожирения⁸. Это абсурд.

Глупо было бы утверждать, что начиная с 1960-х годов внезапно исчезла сила воли у людей всех этнических групп, разного возраста и пола. Что действительно изменилось за это время, так это маркетинг и доступность еды, насыщенной калориями, но лишенной полезных свойств. Некоторые из этих изменений происходят так быстро, что их почти невозможно отследить. Продажи фастфуда выросли на 30 % по всему миру с 2011 до 2016 год, а полуфабрикатов – на 25 %. В 2016 году каждые 7 часов в разных частях света открывалась новая пиццерия Домино⁹.

Если сравнивать с тем, как дела обстояли пять лет назад, то количество заведений, в которых продают кондитерские изделия, неприлично возросло. Увеличенные плитки шоколада нас уже не удивляют, но недавно я была просто шокирована, увидев в супермаркете шоколад *Snickers* не в батончике и даже не в удлиненном батончике, а в *метровом* блоке, состоящем из десяти штук: 2340 калорий шоколада по специальному предложению за 1 доллар. Если это не принуждение к перееданию, то что же это такое?

Заставить нас покупать больше еды, чем необходимо, – основная часть бизнес-стратегий всех крупных производителей продуктов питания. До середины 1990-х годов Хэнк Карделло консультировал крупнейшие продовольственные компании в мире.

Карделло раскрыл девиз производителей полуфабрикатов: «вы можете заставить американцев есть все, что угодно, если продаете это правильно». Когда на Западе потребности людей в полуфабрикатах были удовлетворены, эта промышленность перешла на новые рынки за рубежом. В развивающихся странах и странах со средним уровнем дохода фирменные продукты питания теперь охотятся на людей, когда они проводят время у себя дома.

Через прямые продажи многонациональные продовольственные компании агрессивно преследуют клиентов с низким уровнем дохода в самых отдаленных деревнях¹⁰.

Это не означает, что руководители предприятий, производящих продукты питания, – некие злодеи, которые хотят, чтобы все страдало ожирением. Как объяснил Карделло, долгое время доход потребителей просто не фигурировал в расчетах крупных продовольственных

⁷ Ланг и Мэсон (2017).

⁸ Упомянуто: [https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(18\)30021-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(18)30021-5/fulltext).

⁹ [https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(18\)30021-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(18)30021-5/fulltext); Якобс и Рихтел (2017).

¹⁰ Карделло (2009); Якобс и Рихтел (2017).

компаний, с которыми он работал. «Все, о чем мы думали, это расширение рынка и наши собственные результаты»¹¹.

Производители продуктов питания и напитков прямо говорят о «зависимых потребителях» как о своей ключевой клиентуре: если речь идет о сладких напитках и кондитерских изделиях, 80 % продукта приобретут 20 % покупателей. «*Зависимые потребители*» – на языке продуктовых корпораций означает «люди, страдающие от расстройства пищевого поведения».

Тем не менее нездоровая еда далеко не единственная причина ожирения, корни этой проблемы сложны и многогранны. Независимо от страны проживания и социального класса, все мы едим и пьем больше, чем предыдущее поколение, готовим ли мы ужин дома без спешки из свежих ингредиентов, или торопливо хватаем еду навынос в одном из ресторанов сети быстрого питания.

Наши тарелки увеличились за последние 50 лет: представления об обычной порции завышены, а бокалы с вином огромны.

Стало нормой перекусывать в течение дня и утолять жажду высококалорийными напитками: от зеленого сока и детокс-шотов до газировки. Вы одинаково легко можете набрать вес независимо от того, съедите ли вы дорогой тарт из органических яблок с огромной кружкой молочного кофе или дешевую жареную курицу с коллой.

Как видно на примере винограда, не только гамбургеров и картофеля фри мы едим больше, чем наши бабушки и дедушки. Мы также едим больше фруктов и больше батончиков мюсли, больше тостов с авокадо и больше замороженного йогурта, больше заправки для салата и намного-намного больше «безобидных» чипсов из капусты кейл.

Почти каждая страна в мире пережила *радикальные изменения* в структуре питания за последние пять, десять и пятьдесят лет. Долгое время специалисты поддерживали средиземноморскую диету как здоровую модель пищевого поведения, которой должны следовать люди во всех странах. Но последние доклады Всемирной организации здравоохранения дают основания полагать, что даже в Испании, Италии и на Крите большинство детей уже не едят традиционную еду – никакого оливкового масла, рыбы и томатов¹².

Дети Средиземноморья, которые по состоянию на 2017 год являются одними из самых полных в Европе, сейчас пьют сладкую колу, питаются едой из упаковок и потеряли вкус к рыбе и оливковому маслу. На каждом континенте люди переходят от блюд с солено-пряным вкусом к сладким, от полноценных приемов пищи к перекусам, от небольших продуктовых магазинов к гигантским супермаркетам, от обедов, приготовленных дома, к походам в кафе или еде навынос.

В развитых странах, например в Австралии, около 10 % детей дошкольного возраста сейчас страдают от проявлений пищевой аллергии на различные продукты: от моллюсков до яиц и орехов. Настали смутные времена – мы боимся есть, но хуже то, что появилось множество «экспертов», продающих нам страх перед едой и причудливые рекомендации. Переходные периоды всегда были подарком для самоуверенных обманщиков. Когда многое меняется и люди не могут больше полагаться на истины прошлого, они становятся уязвимыми для спекулянтов¹³.

Одни гуру питания советуют нам остерегаться всех семян, другие утверждают, что следует бояться якобы «кислотообразующей» еды, а диапазон продуктов, подпадающих под это определение, варьируется от молока до мяса и кофе. Эти новые диеты можно рассматривать как ошибочный выбор среди еще более неправильного предложения в сфере продовольствия:

¹¹ Карделло (2009).

¹² <https://www.theguardian.com/society/2018/may/24/themediterranean-diet-is-gone-regions-children-are-fattest-in-europe>, дата доступа: май 2018 года.

¹³ Конникова (2018).

ложное обещание чистоты в токсичном мире. В то же время количество страдающих расстройством пищевого поведения растет во всем мире как среди мужчин, так и среди женщин.

Обрести счастье за столом можно лишь через примирение с едой, именно поэтому вызывает беспокойство факт, что к выбору продуктов сейчас относятся как к лотерее.

Продукты питания еще никогда так строго не делили на хорошие и плохие, эликсиры и яды.

На одной улице в одном городе найдутся потребители гигантских многослойных мясных бургеров с соусом и другие, употребляющие в пищу якобы идеальные блюда из капусты кейл и морских водорослей, запивающие их комбучей.

Одни специалисты советуют избегать глютена «просто так, на всякий случай», а другие учат нас бояться сыра. Меня беспокоит, что зачастую наше стремление к идеальному питанию становится врагом просто достаточно хорошей еды. Пока мы заикливаемся на том или ином чудо-ингредиенте, забываем, что в дефиците сейчас ежедневный, обычный домашний ужин.

Мы потеряли доверие к своим собственным чувствам, подсказывающим нам, что следует есть. Мы не западали бы на экстремальные диеты, если бы разбирались в еде, которую видим перед собой. Кажется, люди стали очень плохо ориентироваться в продуктах отчасти потому, что они так сильно замаскированы упаковкой.

Мы не только не понимаем, что на самом деле едим, но забыли и старые *нормы*, касающиеся приемов пищи. С одной стороны, это похоже на свободу, с другой – на хаос. Данные опроса 1958 года показывают, что почти три четверти взрослых британцев пили горячий чай за ужином, потому что такое поведение было для них ожидаемым. Теперь подобные традиции в значительной степени исчезли. Кто может сказать наверняка, когда наступает «обеденное время»? Наше поколение пережило революционные изменения не только в том, *что* мы едим, но и *как* мы это делаем. Раньше люди управляли своим аппетитом с помощью невидимых нитей, порядков, которые подсказывали, как вести себя, держа в руках нож и вилку. Теперь же в прошлом и ритуалы, и столовые приборы.

Содержание питательных веществ в нашей еде – это один показатель, который претерпел радикальные изменения, психология еды – другой.

В основном мы едим в новой хаотичной атмосфере, и у нас больше нет правил, на которые можно было бы опереться. Приготовление дома блюд из первичных ингредиентов уже не является обязательным, как это было раньше.

Традиционная кухня создавала правила, например о том, какие ингредиенты сочетаются друг с другом. Иногда эти правила могли быть слишком строгими, что раздражало. Можно вспомнить, что итальянцы настаивали: рыба и сыр не усиливают вкус друг друга (расскажите об этом человеку, который только что насладился восхитительным рыбным пирогом с корочкой из сыра чеддер). Но по крайней мере эти кулинарные правила давали ощущение структуры питания, независимо от того, следовали ли вы им.

Теперь многие из нас едят бессистемно, день проходит в тумане постоянных перекусов.

В 2017 году я брала интервью у разработчика продукта для крупного британского супермаркета, в котором она сказала, что за последнее десятилетие британцы стали непредсказуемыми и их трудно классифицировать. Один и тот же покупатель может взять совершенно разные товары: и вегетарианский полезный продукт, например овсяное молоко, и «мужскую», мясную еду, такую как пицца с жареной свиной.

Недавно вечером я ехала в поезде, наблюдала за попутчиками и заметила, что, во-первых, почти все что-нибудь ели или пили, и во-вторых, они все делали это своеобразно. У одного

был с собой стакан с капучино и банка газированного напитка, из которых он попеременно делал глотки. Девушка в наушниках не спеша откусывала абрикосовый пирожок, упакованный в коробочку. Затем она принялась за перекус в контейнере, состоящий из двух сваренных вкрутую яиц и свежего шпината. Напротив нее сидел мужчина с потертым кожаным портфелем, из которого он достал бутылку клубничного молочного коктейля и начатый пакет с конфетами.

Как и другие наши современники, эти пассажиры ели так, как они делают это ежедневно. Самое удивительное в этой сцене, произошедшей между Бирмингемом и Лондоном, в том, что точно такую же картину можно увидеть в поезде между любыми другими городами.

Когда я приступила к этой книге, то хотела изучить, как едят в других частях света. Но встречаясь с людьми из разных стран, я не переставала поражаться: то, что они рассказывали о современном питании, было очень похоже и казалось странным. Еще один парадокс нашего времени. Большинство из нас могут позволить себе более разнообразное питание, чем в прошлом, но наш рацион примерно одинаков.

В Мумбаи и Кейптауне, в Милане и Нанкине люди считают, что питание радикально изменилось по сравнению с жизнью их родителей и тем более бабушек и дедушек. Они рассказывали о разрушении традиционной домашней кухни, популяризации Макдональдса и привычки есть перед экраном. Они также замечали, что в последнее время все невзлюбили ультрапереработанные продукты и буквально помешались на поисках «полезной» еды (особенно киноа). Они говорили о диетах для похудения и распространенности низкоуглеводных режимов питания. Они признались, что у них катастрофически не хватает времени на самостоятельное приготовление пищи – той, которую им хотелось бы приготовить.

Мы стремимся выбрать лучшие продукты питания, но нас направляют мощные безличные силы, хотя никто их об этом не просил. Наши решения в вопросе еды во многом предопределены тем, что нам доступно, и ограничены нашей занятой жизнью.

Можно было бы питаться более сбалансированно, если бы в холодильнике были другие продукты, не надо было бы работать, ходить в школу, копить деньги, ездить на машине или общественном транспорте, закупаться в магазине, жить в городе, готовить для детей, постоянно вглядываться в гаджеты, вставать рано, ложиться поздно, проходить мимо вендинг-автоматов, мучиться от депрессии, принимать лекарства, страдать от пищевой непереносимости. Кто знает, что бы мы тогда ели на завтрак?

Сейчас уже совершенно ясно, что ни человек в отдельности, ни жители планеты в целом не имеют *устойчивых* пищевых привычек. Признаки того, что в наши дни нет никакой стабильности в сфере продовольствия, встречаются повсюду: в проблеме эрозии почвы, том факте, что многие фермеры не могут зарабатывать на жизнь производством продуктов, и в растущем количестве детей, которым пришлось удалить все зубы, потому что они ели слишком много сладкого.

Пищевая промышленность использует больше всего воды, и она же оказывает самое губительное влияние на окружающую среду. Мы не можем продолжать относиться к еде так, как делаем это сейчас, не нанеся непоправимый вред себе и окружающей среде. Рано или поздно изменение климата вынудит правительства провести реформы продовольственной системы, чтобы сделать ее менее расточительной и более гармоничной для человеческого здоровья. Надежда есть, ведь некоторые страны и города уже пытаются создать условия, в которых легче питаться так, чтобы быть здоровым и телом и духом. В то же время многие отдельные потребители разрабатывают собственные стратегии, для того чтобы избежать худших проявлений современного питания.

Наша культура помешана на идеальном теле, что оттеняет главный вопрос: как любой человек, независимо от размера его одежды, должен есть, чтобы сохранить здоровье в условиях несбалансированного предложения в продовольственной сфере.

Мы не можем совсем ничего не есть и быть здоровыми одновременно, не можем жить вечно, и если будем думать об этом постоянно, то просто сойдем с ума.

Жизнь крайне несправедлива: человек может питаться одними темно-зелеными листовыми овощами и все равно заболеть раком. Но даже если пища не может вылечить или предупредить болезнь, то она по крайней мере не должна нас убивать.

Главное, что потеряно сегодня, – это *чувство равновесия в питании*, будь то сбалансированная еда в течение дня или идеальный набор питательных веществ в тарелке сию минуту. Появляются жалобы на то, что современный рацион находится в состоянии крайней путаницы и что наука не может дать совет, что следует есть для поддержания здоровья. Это не совсем так. Серия систематических исследований ведущих мировых ученых в области питания (тех, которые не финансируются за счет производителей сладких напитков или бекона) проанализировали многие данные и обнаружили веские доказательства, что регулярное употребление некоторых продуктов значительно снижает риск развития хронических заболеваний, таких как сердечная недостаточность, диабет и инсульт¹⁴.

Баланс и разнообразие питания важнее, чем какой-то конкретный ингредиент, но есть определенные продукты, которые вы могли бы добавить в свой рацион, основанный на ваших предпочтениях и убеждениях, особенностях вашего пищеварения и наличии или отсутствии пищевой непереносимости. Эти защитные продукты относительно не обработаны и включают орехи и семена, бобовые и рыбу – чем жирнее, тем лучше (консервированные сардины – доступный вариант).

Продукты, содержащие ферменты, такие как йогурт, кефир и кимчи, помогают нам во многом: от поддержания здоровья кишечника до уменьшения риска возникновения диабета. Есть также многочисленные достоинства у еды с высоким содержанием клетчатки, особенно у овощей, фруктов и цельнозерновых продуктов. Не обязательно тратить бешеные деньги на «суперфуды», такие как модная капуста кейл, подойдут любые овощи, и пусть будет так много их видов, сколько возможно.

Хороший рацион питания основан не столько на идеальных продуктах, сколько на принципах соотношения. К примеру, белок. Протеин является недостающим звеном при ожирении, так как нарушается правильное соотношение между белками и углеводами в нашем рационе.

Это явление впервые зарегистрировано в 2005 году биологами Дэвидом Раубенхаймером и Стивеном Симпсоном и известно как «гипотеза недостатка белка». По всем показателям большинство людей в богатых странах получают более чем достаточно белка, в основном из мяса. Однако в нашем рационе упала *доля* белка относительно углеводов и жиров. Потому что наша продовольственная система поставляет много дешевых жиров и рафинированных углеводов (включая сахара).

Процент белков, доступных для среднестатистического американца, снизился с 14–15 % от общего числа потребления энергии (что идеально подходит для обычного человека, но не бодибилдера) до 12,5 %. Поэтому многие из нас испытывают протеиновый голод, даже если употребляют более чем достаточно калорий. Раубенхаймер и Симпсон ставили эксперименты на многих видах животных (кроме людей) и наблюдали этот голод в действии. Когда сверчку не хватает белка, он начинает есть себе подобных. Саранча ищет разные источники

¹⁴ [https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736\(17\)32366-8.pdf](https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(17)32366-8.pdf)

пищи, пока не получит идеальный баланс белка в организме. Люди не так мудры, как саранча, и не так безжалостны, как сверчки.

Когда мы едим пищу с низким содержанием белка, то пытаемся достичь равновесия с помощью углеводов, а в результате переедаем.

Если Раубенхаймер и Симпсон правы, тогда одна из множества причин ожирения – протеиновый голод.

Недостаточностью белка можно, например, объяснить, почему так эффективны, во всяком случае на короткие периоды времени, низкоуглеводные диеты, которыми сейчас пользуются многие для снижения веса. Результат достигается потому, что человек начинает потреблять больше белка и меньше сахара. Но существует другой, более щадящий способ вернуть себе былые формы, не отказываясь от хлеба всю жизнь. Просто стоит воздержаться от газированных напитков, добавить йогурт или яйца на завтрак и есть поменьше углеводов хотя бы в один из приемов пищи. А еще можно получить протеин из зеленых овощей и бобовых, которые оказались им так богаты, что никто даже не мог себе представить¹⁵.

Сами по себе углеводы не сделают вам ничего плохого (если только вы не страдаете от диабета второго типа). Но людей сейчас ими буквально запугали, хотя, цитируя нутрициолога Дэвида Каца, углеводами может быть все: «от леденцов до чечевицы». Наше помешанное на питании поколение хочет все строго классифицировать, но, например, бобовые, такие как чечевица, состоят на 25 % из углеводов и на 25 % из белков. Так к чему мы их отнесем? Может быть лучше просто найти рецепт чечевицы, который был бы нам по вкусу (для меня это заправить сливочным маслом и посыпать тмином), и воспринимать ее как еду, потому что это она и есть?

Мы стоим на пороге перемен. Сейчас основная масса населения готова к изменениям, она хочет вместо старых безумных привычек в питании создать новые, отвечающие современным потребностям.

Лишь немногие наши сегодняшние пищевые привычки показались бы правильными предыдущему поколению, но я также уверена, что многие из них не будут восприниматься разумными и в будущем. По всему миру я вижу дающие надежду знаки, что подход к питанию возвращается на более здоровый и радостный путь. В последней главе я расскажу о проблемах новой, только возникающей культуры питания: той, в которой польза и вкус гармонично объединены.

Для устранения последствий ущерба нашего подхода к питанию потребуется изменить многое: от того, как работает сельское хозяйство, до слов, которые мы используем по отношению к овощам. Мы должны начать оценивать благосостояние не количеством дохода, а возможностью получить доступ к качественной еде. Мы должны изменить подход к продаже продуктов питания и по-другому обустроить города. Через образование и опытным путем мы должны сформировать свои собственные вкусы, чтобы противостоять желанию есть вредный для здоровья фастфуд. Все это довольно сложно, но нет ничего невозможного.

Если изменения в питании, которые мы переживаем сейчас, чему-то нас учат, то как раз тому, что человек может переменить практически все в своем питании всего лишь за одно поколение.

¹⁵ Симпсон и Раубенхаймер (2012).

Глава 1

Эволюция питания

На настоящий момент существует две совершенно разных версии истории питания человечества. Одна напоминает сказку, а вторая – фильм ужасов. И обе они абсолютно правдивы.

«И они больше никогда не голодали»

Счастливая версия событий выглядит примерно так. За всю длинную историю человечества люди еще никогда не ели досыта, так как сейчас. Еще совсем недавно, в 60-е, почти в любой больнице любой развивающейся страны нашлись бы дети, страдающие от *квашиор-кора* – болезни, связанной с тяжелой белковой недостаточностью, которая приводит к отекам по всему телу и вздутию живота.

Прошло всего двадцать лет, и это заболевание фактически исчезло. Другие страшные болезни, связанные с недостатком питания, такие как цинга, пеллагра и бери-бери, за небольшими исключениями остались в прошлом. Исчезновение голода – одно из чудес современности. «И они больше никогда не голодали», – звучит в счастливом конце многих английских сказок¹⁶.

До XX века ужас голода был неотъемлемой частью жизни человечества. Урожай погибал, народ умирал от голода, и только богачи с уверенностью полагали, что всегда будут сыты.

Даже в таких благополучных странах, как Англия или Франция, простые люди каждый день пребывали в страхе, что им придется лечь спать голодными, а не меньше половины своих доходов они тратили на основные продукты, такие как зерно и хлеб. В азиатских странах, экономика которых основана на выращивании риса, массовый голод регулярно убивал целые поселения.

То, что проблема голода уже не стоит так остро – настоящий феномен наших дней. Еще в 1947 году, согласно исследованиям Продовольственной и сельскохозяйственной организации ООН (ФАО), половина всех людей на планете постоянно не доедали. К 2015 году это был уже показатель один из девяти, даже несмотря на то, что численность населения за это время невероятно увеличилась. И число голодающих продолжает стремительно уменьшаться. Ежедневно в 2017 году количество людей, живущих в бедности (то есть тех, кто тратит на еду, одежду и кров в сутки меньше, чем 1,90 доллара на человека, учитывая инфляцию), уменьшилось на 250 тысяч¹⁷.

Настоящий голод сейчас встречается гораздо реже. В 2016 году шведский историк Юхан Норберг в своей книге *Progress* («Прогресс») даже зашел настолько далеко, что заявил о полном решении проблемы продовольствия. Технологический прорыв в сельском хозяйстве, который произошел в XX веке, позволил сделать доступной еду большему количеству людей. Современный комбайн всего за шесть минут справляется с объемом работы, который в былые времена выполняли 25 мужчин за целый день, а современные склады с холодильным оборудованием помогают защитить урожай от гниения¹⁸. Ежедневно с каждым годом производится больше продуктов, чем раньше.

Должно быть, главные изменения в производстве продуктов стали возможными благодаря изобретению в 1910-х годах процесса *Гарбера* – метода синтеза аммиака, который впервые удешевил изготовление азотных удобрений. Вацлав Смиль, канадский специалист по исследованию земельных вопросов и продовольствию, посчитал, что по состоянию на 2002 год 40 % населения планеты обязаны своим существованием изобретению процесса Гарбера.

¹⁶ Кабаллеро и Попкин (2002).

¹⁷ https://www.nytimes.com/2017/01/21/opinion/sunday/why-2017-may-be-the-best-year-ever.html?_r=0, дата доступа: сентябрь 2017 года.

¹⁸ Норберг (2016).

А кто-нибудь о нем хоть что-нибудь знает? Без него многих из нас сейчас попросту бы не было, однако мы скорее будем говорить о *Häagen-Dazs*, псевдодатском бренде люксового мороженого, придуманном бизнесменом из Бронкса в 1961 году. В некотором смысле наше невежество в вопросе о процессе Гарбера показывает, какие мы с вами счастливики. Мы дожили до времени, когда большинство из нас могут себе позволить прежде всего думать о мороженом, а не о выживании¹⁹.

Норман Борлоуг, агроном и селекционер, получивший Нобелевскую премию мира в 1970 году, спас миллионы жизней от голода тем, что вывел высокоэффективные сорта пшеницы на коротком стебле.

Благодаря чудесному открытию Борлоуга и усиленному развитию сельского хозяйства урожай этой культуры в Пакистане и Индии с 1965 до 1970 года практически удвоился.

Многие из нас с ностальгией вспоминают старые добрые времена, когда было принято выпекать домашний хлеб или самим лепить тортеллини или пельмени, но никто не хочет возвращения голода. Иногда мы забываем о тех временах, когда даже в довольно богатых странах продолжительность жизни была очень коротка и люди вынуждены были добавлять в муку кору деревьев, чтобы не страдать от недостатка еды.

Даже не самые бедные, те, кто не голодал, вынуждены были всячески экономить продовольствие, особенно зимой, до изобретения холодильников, и рацион был основан на зерновых и соленом мясе без пряностей, твердом и с гнильцой, которое, конечно, нельзя назвать деликатесом²⁰.

Сегодня нам круглый год доступно нелепо огромное количество еды, разнообразие и свежесть которой наши бабушки и дедушки не могли себе даже представить. В городе, где я живу, в трех минутах ходьбы в любую сторону от моего дома можно найти магазин, полки в котором буквально ломятся от еды.

Пойдете на восток – попадете в китайский супермаркет и мясную лавку, пойдете на юг – купите в азиатском овощном все – от свежей мяты и любой существующей в мире специи до домашней самсы и фалафеля. Пойдете на север – увидите магазин здорового питания, предлагающий хлебную закваску, древние зерновые культуры и органические яблоки, и *Hungarian deli*²¹, в котором можно приобрести даже самый замысловатый европейский сыр, название которого я с трудом могу произнести. На западе и востоке расположились четыре противоборствующие между собой супермаркета, их ассортимент просто невозможно перечислить: свежие фрукты и злаки, мясо и рыба, различные масла и уксусы, имбирь и чеснок.

Невероятно, но я стала воспринимать это изобилие как должное. В тех редких случаях, когда я захожу в один из этих многочисленных магазинов, чтобы купить конкретный товар, но он отсутствует в продаже («Пармезан закончился в воскресенье вечером! Возмутительно!»), то чувствую легкое раздражение, потому что не могу удовлетворить свое желание съесть именно это и именно сейчас.

Развитый мир сейчас переживает новый Век Наслаждения, свободный от последних признаков послевоенных лишений. Голод закончился, а на смену ему пришла радуга вкусов. Повара снова учатся искусству мариновать и ферментировать, но сейчас можно делать это с любовью.

Никогда еще мир не видел столько кружек божественно вкусного кофе с искусно нанесенными рисунками на молочной пенке. Умные домашние плиты позволили нам готовить более изысканно, чем даже 10 лет назад. Уже никто высокомерно не скажет, что вы ничего не понимаете в кулинарии, если мастерски не готовите полдюжины особых французских соусов и суп-

¹⁹ Смил (2002).

²⁰ Норберг (2016).

²¹ Гастроном в Лондоне. Прим. перев.

пюре из морепродуктов. Голова кружится от всевозможных рецептов в интернете с указанием точного веса ингредиентов и времени приготовления.

В то время как наши бабушки и дедушки (в англо-американском мире, по крайней мере) видели на столе только мясо и пару овощей, содержимое наших тарелок неожиданно вышло на международный уровень: яйца пашот по-турецки, посыпанные сумахом и яркие салаты с манго и лаймом.

Еда перестала быть труднодобываемым топливом для организма, превратившись в яркое, экзотическое удовольствие, во всяком случае в крупных городах.

Только подумайте, как буднично для нас есть такие продукты, как оливки «каламата» и кускус, как будто мы с рождения только ими и питались. Но обилие еды породило новые трудности. Нам кажется, что широкодоступная дешевая еда – словно сон наяву. Все же, возможно, что сон этот кошмарный. И утверждение Норберга о том, что проблема продовольствия решена, нельзя признать верным, потому что рацион современного человека стал главной причиной смертей и заболеваний в мире. Та самая еда, которая спасала нас от голода, сейчас убивает нас.

Впервые, по статистике, в 2006 году число страдающих от ожирения превысило количество тех, кто недоедает. В этом году 800 миллионам человек все еще не хватало продовольствия, но в то же время миллиард людей имели лишний вес и ожирение. Для наших голодных предков оказаться в мире с обилием еды означало то же, что и найти клад, но жизнь показывает, что новые калории не приносят счастья нашему организму²².

Проблема не в том, что одни переедают, а другие недоедают, то есть не могут позволить себе потреблять необходимое число калорий, чтобы не испытывать чувство голода (хотя это тоже реальная и страшная проблема). Сложность в том, что миллиарды людей по всему свету одновременно потребляют слишком много еды, но крайне мало полезных веществ.

Наш современный рацион изобилует сахаром и очищенными углеводами, но ему не хватает важных для организма микроэлементов, таких как железо и витамины. Недостаточно едят сейчас не только те, кто голодает, но и те, кто страдает лишним весом. Слово «недоедание» означает уже не просто *не есть досыта*, а получать неполноценное питание, что возможно при любом неадекватном рационе. Видимо правительства не предпринимают ничего в отношении ухудшившегося из-за современной еды здоровья населения, так как им кажется, что недоедание должно выглядеть по-другому.

Несмотря на то, что голод исчез, недоедание в любых его проявлениях – сейчас проблема каждого третьего человека на планете. В большинстве стран (включая Китай, Мексику, Индию, Египет и ЮАР) люди одновременно получают слишком много калорий и слишком мало необходимых для здоровья микроэлементов и белка.

Как результат, не только на Западе, но и по всему миру растет число людей, страдающих от гипертонии, сердечной недостаточности, диабета второго типа и предотвратимых форм рака. Главная причина этих бед в том, что диетологи называют «неполноценным питанием», а остальные – просто «едой»²³.

Наши предки не могли знать точно, будет ли у них возможность насытиться. Сейчас проблема в другом. Магазины полны товаров, но та

²² <http://www.telegraph.co.uk/news/uknews/1526403/Overweightpeople-now-outnumber-the-hungry.html>, дата доступа: октябрь 2017 года.

²³ Хаддал, Хаукес и др. (2016); Мича и др. (2015).

еда, которая в них продается, очень часто не отвечает самому главному требованию – напитать нас.

Пойти в обычный супермаркет сейчас значит не просто увидеть там свежие продукты, а ряды и ряды соленых и жирных закусок, глазированных хлопьев, так называемого «хлеба», хотя никто не делал хлебную закваску и расстойку теста при его приготовлении, сладких напитков всех расцветок, якобы «полезных» йогуртов, в которых больше сахара, чем самого йогурта.

Огромные изменения в современном рационе происходили вместе с другими колоссальными переменами в обществе: распространением автомобилей, электрических кухонных комбайнов, гаджетов всех видов, что сделало нас намного малоподвижнее, чем предыдущее поколение, даже если мы посещаем тренажерный зал. Механизация сельского хозяйства, которое производит продукты, чтобы прокормить миллиарды людей, живущих на планете, также отразилась даже на самих фермерах, которые теперь ведут сидячий образ жизни.

Совершенно очевидно, перемена, произошедшая в нашем пищевом поведении всего за пару десятков лет, отразилась на здоровье людей. Возьмем, к примеру, диабет второго типа. Причины этой изнуряющей болезни, симптомы которой – постоянная усталость, головные боли, повышенное чувство голода и жажды, все еще обсуждают специалисты.

Но абсолютно ясно одно – риск возникновения диабета второго типа намного выше у тех, кто употребляет в пищу много сладких напитков, рафинированных углеводов и переработанного мяса и недостаточное количество цельнозерновых продуктов, овощей и орехов.

В 2016 году у более чем 600 детей в Великобритании был диагностирован диабет второго типа. Ранее, в 2000 году, не было зафиксировано ни одного такого случая²⁴.

Так мы живем в продуктовом раю или аду? Невозможно объединить эти две мысли в одну. Но в 2015 году группа ученых из США, Великобритании и Европы разработала систему оценки рациона питания в мире, которая показала, что обе эти истории правдивы: наше питание улучшается и ухудшается одновременно.

²⁴ Лей и др. (2016); Имамуре и др. (2015b); Попкин (2010).

Где нарушается баланс

Наступает вечер холодного зимнего дня. Я сижу в кафе на верхнем этаже союза аспирантов Кембриджа с Фумиаки Имамура, 38-летним ученым. Он пьет черный кофе, я – чай «Английский завтрак». Имамура носит прическу в стиле The Beatles и яркий галстук, он из Токио, но последние 15 лет живет на Западе и изучает связь между рационом питания и здоровьем. «Вокруг еды так много мифов», – говорит Имамура. «Один из них, – продолжает он, – в том, что существует такая вещь, как *совершенное здоровое питание*».

Каждое человеческое сообщество по всему миру потребляет некоторое количество «полезной» и «вредной» пищи, но важно другое – где нарушается баланс. Исследования, которые проводит Имамура, показывают, что во многих странах мира сейчас едят больше полезной еды, чем когда-либо, но и вредной тоже. У многих из нас возникает «раздвоение личности», когда дело доходит до еды, и это неудивительно, учитывая, какое сумасшедшее по своей сути предложение в сфере питания нас окружает. Нам доступно большее количество свежих фруктов, но и больше сахарных хлопьев и картошки фри.

Имамура – эпидемиолог в сфере питания, то есть он изучает пищевое поведение людей по всему миру и его влияние на здоровье. Он работает в Институте Эпидемиологии Совета по медицинским исследованиям в Отделении биомедицины в Кембридже.

Имамура – лишь один представитель большой исследовательской группы ученых, работающих в разных университетах США и Европы. Сам проект находится в Университете Тафтса в Бостоне, и им руководит профессор Дариуш Мозаффарян, один из ведущих ученых, которые сейчас изучают огромную базу данных в сфере питания в разных странах.

В 2015 году Имамура опубликовал статью в медицинском журнале *The Lancet*, которая вызвала всплеск обсуждений среди ученых сферы питания. Группа эпидемиологов составила мировую карту состояния здоровья и рационов питания с изменениями, произошедшими за 20 лет, с 1990 до 2000 года²⁵.

Возможно, вы спросите, как оценивается качество еды? Одни считают, что в расчет надо брать количество овощей и жирной рыбы, которые человек употребляет в пищу. Другие полагают, что если человек не пьет сладкие напитки и не ест фастфуд, то у него уже здоровое питание. Очевидно, это два противоположных взгляда на данный вопрос.

Большинство специалистов в области питания и здоровья вынуждены были признать верность и того и другого подхода: к примеру, употребление большого количества «полезной» рыбы автоматически сопровождается «вредной» солью. Но, увы, люди – непоследовательные существа.

Японцы, про которых принято говорить, как о нации с невероятно «полезным» рационом питания, потребляют большое количество и рыбы, и соли: один продукт из группы «полезных» и другой – из «вредных». Они едят много очищенного белого риса («вредное») вместе с большим количеством темно-зеленых овощей («полезное»). Как мне рассказал Имамура, он в основном ест овощи и рыбу, хотя также употребляет большое количество соли в виде соевого соуса и, как эпидемиолог, прекрасно знает, что, по многочисленным исследованиям, большое потребление натрия приводит к высокому кровяному давлению.

В прошлом предпринималось много попыток оценить качество питания в мире, но большинство исследований были склонны изображать людей более рациональными существами, чем мы есть на самом деле.

²⁵ Имамура и др. (2015a).

Результаты предыдущих обзоров показывали высокий уровень потребления полезной еды и низкий – вредной.

Новатором Имамура сделало то, что он и его команда анализировали данные по здоровой и нездоровой группам продуктов отдельно, что гораздо ближе к нашему обычному пищевому поведению.

Имамура и его коллеги составили перечень «полезных» продуктов: фрукты, овощи, рыба, фасоль и бобовые, орехи и семена, цельнозерновые, молоко, полиненасыщенные жирные кислоты (содержатся, к примеру, в подсолнечном масле), омега-3 растительного происхождения, пищевая клетчатка. И отдельный реестр «вредных» продуктов: сладкие напитки, необработанное красное мясо, мясопродукты, насыщенный жир, трансжиры, холестерин и соль. (Имамура понимает, что некоторые могут поспорить с этими списками.)

Все еще продолжаются дебаты среди ученых в сфере питания относительно вредности насыщенных и ненасыщенных жиров. Но главный вопрос не в том, насколько вредны насыщенные жиры, а чем их замещать (что верно и в других случаях). Доказано, что если вы заменяете насыщенные жиры обработанными углеводами, то вредите организму, а если оливковым маслом и грецкими орехами, то, наоборот, улучшаете его работу²⁶. Но, основываясь на том, что эпидемиологи сейчас знают о разных видах питания и последствиях для здоровья, эти списки лучшее, что они могли сделать. Затем исследователи попытались расположить на карте мира количество потребляемых продуктов из обеих групп.

«На самом деле мы не так много знаем о том, что люди едят, – обезоруживающе продолжает Имамура, делая глоток черного кофе. – Дать оценку рациону питания – сложная задача».

Почти все сведения о питании людей мы получили из рыночных данных: сколько продуктов поступает в страну, как много упаковок конкретного товара покупают за год. Это очень примерные цифры.

Они пригодятся, чтобы отследить действительно глобальные перемены: увеличение потребления лососевых, уменьшение – сельди, к примеру. Часто информация от поставщиков продуктов раскрывает правду о нашем питании, которая скрывается за ежедневной суетой покупок и готовки. Многое из того, что я рассказываю в этой книге, основано именно на рыночных данных, потому что это единственно доступные точные цифры.

Но эти сведения имеют недостатки: во-первых, они показывают пищевое поведение только среднестатистического потребителя страны, во-вторых, не дают понимания, что происходит с продуктами, когда люди приносят их домой. Они готовят на пару эту зеленую фасоль, а сардины – на гриле и съедают вместе? Или оставляют все это гнить в холодильнике?

Другой способ отследить рацион питания – попросить их вести пищевой дневник временным промежутком в 24 часа 7 дней в неделю. Имамура утверждает, что эти данные предпочтительней, потому что дают более точную картинку того, как потребители ведут себя в сфере питания. Загвоздка в том, что мы склонны лукавить, когда речь заходит о еде: «Нет, я больше не буду покупать и есть эти суперсырные начос», «Да, я съедаю пять фруктов и овощей каждый день». Мы также часто забываем о батончике *Snickers*, которым в спешке перекусили между делом.

Единственная возможность добиться точности – это исследовать биомаркеры в человеческом теле подобно судмедэкспертам. В последние годы эпидемиологи начали изучать следы нашего рациона в сыворотке крови, образцах волос и даже ногтей (используют ногти с пальцев ног, а не рук, так как они меньше контактируют с окружающей средой). Анализ ногтей – вероятно, лучший способ измерить количество селена в организме, и это важно, так как его низкий уровень связан с возникновением диабета второго типа и детским ожирением.

²⁶ Мича и Мозаффарян (2010).

Универсальный и самый обычный биоматериал, который используется в диетологии, – моча. В отличие от ногтей, которые отрастают неделями, моча (как это сказать поделикатнее?) бесконечно возобновляема и показывает следы различных продуктов. Пока мы еще не достигли таких высот, и исследователи не могут точно сказать по анализу вашей мочи, что вы ели клецки из шпината на обед и ризотто с тыквой на ужин, но, возможно, такой день не за горами. Между тем анализ мочи сейчас больше используется для измерения количества потребляемого натрия. Имамура и его коллеги изучили 142 исследования и выяснили количество соли, которое потребляет большинство людей на планете²⁷.

Во время написания этой книги работа Имамуры являлась наиболее полным обзором качества питания людей на планете в отношении его влияния на здоровье. Исследователям удалось собрать информацию о 88,7 % взрослого населения планеты. Учитывая ее, они создали карту, показывающую с разных сторон то, что мы едим: с одной – сколько полезной еды потребляют люди в одной стране, с другой – как много вредной.

Один и тот же человек может с одинаковым упоением наслаждаться и ломтиком спелой дыни, и жареными луковыми колечками, с которых капает жир. Разные страны имеют также противоречивые вкусы. С 1990 года потребление «полезных» продуктов, бесспорно, возросло по всей планете, но это необязательно означает, что все люди начали правильно питаться.

Рассмотрим, к примеру, фрукты. С 1990 года общемировое потребление овощей осталось таким же, но фруктов – возросло в среднем на 5,3 грамма на человека в день. По всему миру для людей, которые могут позволить себе часто лакомиться фруктами, они стали излюбленным перекусом.

Фрукты – это дорого, и это первое, что родители покупают детям, когда начинают получать стабильно высокий доход.

Увеличение их потребления дает основание верить сказочной теории еды (если не учитывать тот факт, что современные фрукты уже далеко не так полезны, как раньше). Из 187 стран не больше 20 увеличили потребление полезной пищи, особенно за счет фруктов и несоленых орехов²⁸.

Но результаты исследования Имамуры также подтверждают и кошмарную историю еды. Цифры совершенно ясно показывают, что потребление большого количества сладких напитков, трансжиров и мясопродуктов стало обычным явлением в мире за 1990–2010 годы. В 2010 году население примерно половины стран в мире стало употреблять намного больше вредных продуктов, чем в 1990-м. Пугающе больше. Процент бесполезной еды растет в наших рационах значительно быстрее, чем полезной. Но рост не везде одинаков.

Самой большой неожиданностью в результатах этого исследования стало то, что странами с лучшим для здоровья рационом оказались совсем не богатейшие страны Европы или Америки, а африканские, в основном менее развитые государства из региона к югу от Сахары. Ниже приведены десять стран, где люди едят наиболее здоровую пищу, начиная от самых правильно питающихся:

Чад
Мали
Камерун
Гайана
Тунис
Сьерра-Леоне
Лаос

²⁷ Уиллетт (2013); Ван Дам и Хантер (2012); Имамура и др. (2015а).

²⁸ Мича и др. (2015); Имамура и др. (2015а).

Нигерия
Гватемала
Французская Гвиана

Тем временем странами, где люди питаются хуже всего, начиная с государств с наименее полноценным рационом, оказались:

Армения
Венгрия
Бельгия
Соединенные Штаты Америки
Россия
Исландия
Латвия
Бразилия
Колумбия
Австралия

Утверждение о том, что полноценное питание доступно только богатым странам – еще один миф, утверждает Имамура. Он обнаружил, что стандартный рацион в таких странах, как Сьерра-Леоне, Мали и Чад, больше соответствует рекомендациям по здоровому питанию, чем питание в Германии или России. Рацион африканских стран к югу от Сахары содержит неожиданно мало вредной еды и много полезной.

Если вы хотите узнать, где люди едят больше всего цельнозерновых продуктов, то это скандинавские страны, где популярен ржаной хлеб, и бедные государства Тропической Африки. Там из таких богатых питательными веществами зерновых, как сорго, кукуруза, просо и теф, готовят полезнейшие блюда и подают их с разными видами рагу, супов и соусов. На африканском континенте потребляют также много бобовых и овощей. Среднестатистический житель Зимбабве, съедающий 493,1 грамма овощей в день, сравним с обычным швейцарцем, норма которого 65,1 грамма²⁹.

Вывод Имамуры о высоком качестве питания в Африке всколыхнул научную общественность в сфере здравоохранения.

А как же африканский голод и бедность? Зимбабвиец, может быть, и ест больше овощей, чем швейцарец, но, должно быть, для здоровья имеет значение что-то еще, если средняя продолжительность жизни в Зимбабве – всего 59 лет. В Швейцарии же она составляет 83 года.

Некоторые ученые утверждают, что небольшое потребление вредной еды в странах Африки и Азии на самом деле означает, что рацион питания там «бедный» в любых смыслах. В рационе населения Камеруна небольшое количество сахара и мясопродуктов потому, что еды у них мало вообще³⁰.

Имамура не отрицает тот факт, что количество еды в некоторых африканских странах действительно очень невелико, но добавляет: «Не в этом смысл нашего исследования, мы изучаем качество питания». Его анализ был основан на предположении, что все в мире потребляют 2000 калорий в день. Имамура прекрасно понимал, как это далеко от истины, ведь в странах Африки к югу от Сахары недоедают примерно 24 % населения (по оценке Продовольственной и сельскохозяйственной организации). Но он и его коллеги хотели отделить вопрос качества продуктов питания от их количества.

²⁹ Мича (2015).

³⁰ Ла Векчия и Маджем (2015).

Традиционный подход здравоохранения в области питания, отмечает он, так зациклен на вопросе голода, что уделяет слишком много внимания количеству еды, доступной для людей, не учитывая, насколько она полезна для их здоровья³¹.

Зная, что в Африке голодают, мы легко не замечаем, какой качественной и разнообразной едой люди наслаждаются на большей части этого континента. Результаты работы Имамуры не стали неожиданностью для южноафриканца Грэма Арендсе из *Chimurenga Chronic*, журнала, посвященного panaфриканской культуре. В 2017 году Арендсе помог издать специальный выпуск этого журнала, посвященный еде. Западной идее о том, что африканская еда – одни лишения и страдания, был брошен вызов.

В солнечный зимний день, сидя в своем кабинете в Кейптауне над panaфриканским рынком в центре города, Арендсе рассказывал мне, что «эта история о дефиците не соответствует действительности».

Арендсе считает традиционную африканскую еду невероятно разнообразной, причем большая ее часть очень полезна.

В нескольких минутах ходьбы от своего офиса в Кейптауне Арендсе может купить навывнос рыбу и коричневый рис в его любимом местечке *Malian*. Иногда, если ему хочется поднять себе настроение, он идет в другое кафе купить миску нигерийского супа эгуси из семян дыни с морепродуктами и зеленью по той же цене, что и фастфуд из Макдональдса.

Арендсе тревожит продовольственная ситуация в стране: несмотря на то, что традиционная африканская кухня с ее супами и рагу более предпочтительна для здоровья, она все же сдает позиции фастфуду и полуфабрикатам, которые становятся очень популярны в ЮАР. В последние пару лет во время поездки на работу в автобусе он начал замечать, как некоторые пассажиры завтракают чипсами и колой: «Я никогда не видел подобного раньше».

Модели питания быстро меняются в худшую сторону в большей части Африки, в том числе и в ЮАР. В последние годы богатые южноафриканцы отказались от традиционных ужинов из кукурузы и начали пить бутилированную газированную минеральную воду, есть салаты из жареных овощей, сыр фета и много видов тостов с авокадо.

Но также произошел колоссальный рост потребления промышленно приготовленных закусок и сладких напитков. Южноафриканский рацион питания все дальше уходит от овощей и рагу и приближается к западному варианту, состоящему из жареной курицы, гамбургеров и огромных порций пасты³².

«Молодежь просто растянула желудки», – рассказал один пожилой темнокожий южноафриканец в 2016 году. Он был поражен тем, что для детей стало обычным есть жареные блюда и мясо каждый день. Страны со средним уровнем дохода, такие как ЮАР, испытали на себе и сказочную историю еды, и кошмарную. Уровень обеих групп – недоедающих и питающихся чрезмерно – в ЮАР превысил 30 % по состоянию на 2016 год.

Когда-то жители ЮАР ели много диких фруктов и завтракали густой кашей из кукурузы или сорго, приправленной для вкуса несколькими каплями уксуса.

Теперь на завтрак у них, скорее всего, белый, с низким содержанием питательных веществ, промышленный хлеб с маргарином или джемом. С увеличением потребления сахара количество людей, страдающих от проблем с зубами, растет здесь тревожными темпами³³.

Питание в Южно-Африканской Республике с ее сухими землями и относительно низким уровнем качества почвы никогда не было похоже на «рай на земле», как написал южно-

³¹ <https://qz.com/473598/west-africans-have-some-of-the-healthiestdiets-in-the-world/>, дата доступа: август 2018 года.

³² Ворстер и др. (2011).

³³ Чукуду и Трапидо (2016); Хэгблэйд и др. (2016).

африканский диетолог Мфо Чукуду. Не было золотого века еды, к которому хотелось бы вернуться. Но южноафриканцам никогда прежде не приходилось решать такую продовольственную дилемму, с которой они сталкиваются сегодня ежедневно.

Женщина лет сорока, пришедшая в клинику к Чукуду, вспоминала свое детство в деревне, когда она проходила много миль пешком и питалась домашней едой каждый день, и всегда это были овощи или бобовые. Она не помнит в своем окружении страдающих лишним весом или больных. Но теперь она живет в городе с мужем и тремя детьми, они покупают много еды навывнос и часто болеют. Ее девятилетняя дочь стала настолько полной, что приходится покупать ей одежду в отделе для взрослых³⁴.

В каком-то смысле эта нездоровая структура питания возникла по вине государства.

Во времена апартеида строго контролировали, кто мог переезжать в города, а кто должен был остаться в деревне, чернокожим фермерам не разрешалось владеть землей за пределами «родного края». Представители коренного населения чаще всего жили в поселках, люди были вынуждены тратить часы в дороге на работу, и времени на приготовление еды у них почти не оставалось. В итоге некоторые из старых традиционных блюд оказались просто забыты.

Но самые экстремальные и внезапные изменения в питании произошли после окончания апартеида, в середине 1990-х годов, во время президентства Нельсона Манделы, и позже, когда тысячи чернокожих южноафриканцев вышли из нищеты. Людям разрешили свободно переезжать в города, что они и сделали. По многим показателям жизнь стала лучше и легче, но питание стало гораздо менее полезным. Экономика ЮАР только вышла на мировой рынок, и страна наводнилась фастфудом и едой промышленного производства. С 2005 по 2010 год продажи такой еды в ЮАР выросли более чем на 40 %³⁵.

Все было в новинку: свобода и жизнь в городе, еда в упаковках и изобилие, ожирение и диабет второго типа. Закономерности быстрого изменения питания и здоровья прослеживаются в ЮАР с 1990-х годов. Перемены происходили с головокружительной скоростью, но сама модель повторяла сценарий, написанный Америкой примерно пятьдесят лет назад.

³⁴ Чукуду и Трапидо (2016).

³⁵ Хэгблэйд (2016).

Четвертый этап

Барри Попкин, детство которого прошло в 1950-х годах в Висконсине, пил только чистую воду и молоко, если не считать небольшой стакан апельсинового сока по утрам. Его отец пил чай, а мать – кофе. Как он рассказывает в своей книге 2009 года *The World is fat*, его родители могли насладиться бокалом вина по выходным. Никто в семье Попкина не пил каждый день латте с сахаром или сладкие энергетические напитки, а взрослые – алкоголь. Не было смузи или мокко фраппучино с белым шоколадом. Попкин, профессор в области питания Университета Северной Каролины в Чапел-Хилл, считает своей миссией выяснить причины, почему наши модели питания так изменились за последнее время, найти способы сохранить лучшее из изменений и попрощаться с худшими из них³⁶.

В первые месяцы работы над этой книгой казалось, что все дороги ведут к Барри Попкину.

Искала ли я точные факты о перекусах и потреблении сахара или статистику о том, как изменилось питание в Китае за последние десять лет: он, казалось, был соавтором всех исследований. Он был также вовлечен в государственную работу по улучшению политики в сфере питания во многих странах, включая Мексику, Чили, Колумбию и Бразилию.

С фотографии на его веб-сайте на меня смотрел энергичный человек лет семидесяти с седой бородой, но этот Попкин был таким плодовитым, что я начала сомневаться, существует ли он на самом деле или это команда ученых-диетологов, штампующих научные труды где-то на фабрике.

Когда я впервые написала Попкину письмо, чтобы договориться о телефонном интервью, он сразу же отправил ответ, в котором сообщил, что у него «безумная» неделя, однако он сможет поговорить со мной ровно в 9 утра по североамериканскому восточному времени в понедельник.

Точно в это время низкий голос ответил на звонок и сразу начал объяснять, как радикально изменилось питание миллиардов людей по всему миру. Он говорил с большим авторитетом о маркетинге чипсов и полуфабрикатов, о росте потребления сильно подслащенных напитков и уменьшении роли домашней кухни. «Это радикальная перемена, – сказал Попкин, – и придется сражаться, чтобы полностью все поменять».

Попкин заинтересовался вопросами питания еще в 1965–66 годах, когда был студентом-экономистом и год прожил в трущобах Старого Дели. Индия стала для него шоком: после скромного, но комфортного американского детства Попкин ощутил на себе крайность настоящего голода. Вернувшись в Штаты, он решил использовать свои знания в экономике, чтобы помочь улучшить питание людей. Тогда он предполагал, что ключевой проблемой еще долгое время останется голод³⁷.

Однако к 1980-м годам Попкин заметил, что ситуация радикально меняется и постепенно основной проблемой западного мира становится ожирение. С огромным потрясением он наблюдал, как набор хронических болезней охватил весь мир. Он был одним из первых экспертов в этой сфере, который заявил, что ожирение стало глобальным явлением, а не только западным.

Попкин придумал термин «*эволюция питания*», чтобы объяснить изменения, происходящие по всему миру вместе с развитием экономики. Когда страна становится богаче и открывается для мирового рынка, ее население почти неизбежно начинает питаться по-другому,

³⁶ Попкин (2009).

³⁷ Попкин (2009).

потребляя больше жира и мяса, сахара и различных закусок и меньше цельнозерновых и бобовых. Попкин заметил, что везде, где устоялся этот рацион, жизнь становится легче, но появляется множество болезней³⁸.

Человеческую историю можно представить себе как смену рационов питания, причем каждый этап обусловлен изменениями в экономике и обществе наравне с переменами в технологиях, климате и количестве населения.

Вначале мы были охотниками и собирателями, которые придерживались в основном нежирной диеты, состоящей из мяса диких животных, разнообразных растений и ягод.

Во время верхнего палеолитического периода, который начался около 50 тысяч лет назад, больше половины рациона наших предков приходилось на растительную пищу, а остальное – на животную. В этом обществе люди были вынуждены взаимодействовать, чтобы добывать еду. Мы изобрели огонь, но не кастрюли.

Продолжительность жизни была коротка – если повезло и вы не подхватили какую-либо инфекцию, легко можно было умереть насильственной смертью. Но археологи предполагают, что люди на этом этапе (в зависимости от климата в месте проживания), дожившие до взрослого возраста, имели в основном хорошее здоровье, с небольшим дефицитом питательных веществ.

Второй этап, начавшийся примерно 20 тысяч лет до н. э., был эрой сельского хозяйства. С переходом на основные зерновые агрокультуры начался бурный рост населения. Появились глиняные сосуды и более сложные жернова. Рацион питания охотников и собирателей в виде диких растений и мяса уступил место пище на основе злаков, будь то рис и просо в Китае или ячмень в Месопотамии.

Благодаря сельскому хозяйству впервые появились продовольственные излишки, что освободило многих людей от необходимости добывать пищу и дало толчок для развития огромных новых цивилизаций, таких как долины Инда (где в наши дни находится Пакистан).

Зерно обеспечивало большое количество людей необходимыми для жизни калориями, и его выращивание стало очень выгодным занятием. Без сельского хозяйства не было бы городов, политики, человеческой цивилизации, такой, какой мы ее знаем.

Но у сельского хозяйства был существенный недостаток – уменьшилось разнообразие продуктов питания. Вторая фаза характеризуется не только культивацией основных зерновых культур, но и ростом голода и внезапным увеличением проблем, связанных с дисбалансом питания. Неполноценный рацион по количеству и качеству стал причиной того, что люди несколько уменьшились в размере и начали страдать различными видами авитаминоза. Разница в здоровье человека первой и второй стадии является обоснованием популярной «*палеодиеты*», приверженцы которой пытаются вернуться на 25 тысяч лет назад и питаться так, как будто сельское хозяйство никогда не было изобретено.

Однако не стоит так далеко заглядываться в прошлое, чтобы найти более полезный для здоровья рацион питания, чем у большинства современных людей. В Европе можно вернуться всего на пару сотен лет назад, к третьему этапу, который Попкин называет «отступающим голодом». В течение этого периода новые технологии в сельском хозяйстве, такие как севооборот и удобрения, сделали возможным более разнообразное и обильное питание, с меньшим количеством продуктов на основе крахмала и большее разнообразие овощей наряду с животным белком.

³⁸ Попкин (2001); Попкин (2002); Попкин (2011); Попкин (2012).

В третьей стадии благодаря новым методам – сушки, консервирования и маринования – возможности приготовления пищи расширились. Этот период также был свидетелем медленного снижения смертности. Многие из авитаминозных заболеваний (таких как цинга и бери-бери) начали отступать, когда рацион обогатился питательными веществами. По модели Попкина, многие страны Тропической Африки переживают этот этап сейчас. Это и объясняет, почему их еда более благоприятна для здоровья в сравнении с промышленно развитым миром (о чем и сделал вывод в своей статье Имамура).

Но затем наступает современный, четвертый этап. Он качественно отличается от любых других.

Рацион питания меняется молниеносно, с исключительными последствиями для человеческого здоровья. Технологии уходят от ручного труда в сторону механизации, люди переезжают из сельской местности в города и начинают тратить меньше энергии. Происходят революции в пищевой промышленности и маркетинге, люди едят больше жира, мяса, сахара и крайне мало клетчатки.

На этой же стадии совершился прорыв в медицине, ожидаемая продолжительность жизни человека достигла новых максимумов, уменьшились авитаминозы. Но теперь, как никогда раньше, высок процент населения, которое страдает от хронических заболеваний, связанных с нездоровой едой. Питание «эволюционировало» в западном мире в течение нескольких послевоенных десятилетий, а сейчас это происходит ускоренными темпами среди людей с низким и средним уровнем доходов и в других странах. Этот переход объясняет, почему мы сейчас страдаем от избытка еды, а не от голода.

Этап четвертый – это *радикальный разрыв с прошлым*, переизобретение еды и переосмысление ее значения в жизни человека. Одна из самых отличительных черт четвертого этапа – однородность еды. Поскольку сельское хозяйство становится частью международной торговли, люди, даже если они живут на разных континентах и их разделяет океан, начинают питаться одним и тем же набором глобальных сельхозкультур.

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.