




Виктория Бутенко

Зелень для жизни

Реальная история оздоровления

Революция зеленых коктейлей 

Клетчатка — «волшебная губка» 

Целительная сила хлорофилла 

Рецепты коктейлей из зелени 



 ПИТЕР®

Без таблеток.ru

Виктория Бутенко

**Зелень для жизни. Реальная
история оздоровления**

«Питер»

2013

Бутенко В.

Зелень для жизни. Реальная история оздоровления / В. Бутенко — «Питер», 2013 — (Без таблеток.ru)

«Единственный способ сохранить здоровье – есть то, чего не хочешь, пить то, чего не любишь, и делать то, что не нравится», – говорил Марк Твен. Революция зеленых коктейлей полностью изменила это утверждение! Теперь в арсенале человечества появилось универсальное природное лекарство, не только полезное, но и вкусное. Америку уже захлестнула «зеленая волна». С каждым днем все больше людей начинают понимать, что ключ к здоровью — у них под ногами. Зелень — вот совершенная человеческая еда. Живительная сила хлорофилла совершает настоящие чудеса исцеления! Добавление зеленых коктейлей к диете любого человека дает оздоровительный эффект больший, чем сыроедение. При этом не нужно полностью менять привычную систему питания. Достаточно включить в рацион два-три вкусных зеленых коктейля, которые с удовольствием пьют даже дети. Реальные истории оздоровления людей по системе Виктории Бутенко!

© Бутенко В., 2013

© Питер, 2013

Содержание

Предисловие ко второму изданию	5
Предисловие	7
От автора	8
Глава 1	9
Глава 2	12
Глава 3	14
Глава 4	19
Глава 5	23
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Виктория Бутенко

ЗЕЛЕНЬ ДЛЯ ЖИЗНИ

Реальная история оздоровления

Я посвящаю эту книгу доктору Энн Вигмор и всем другим, кто имеет смелость думать самостоятельно.

Предисловие ко второму изданию

Дорогие читатели!

Я очень рада, что книга «Зелень для жизни» издана на русском языке и продается в моей родной стране.

Растения – единственная часть природы на всей планете, которая способна превращать солнечный свет в питание для живых существ. Все животные на Земле в каком-либо виде используют зелень в своем рационе. Даже белые медведи на Северном полюсе регулярно употребляют в пищу морские водоросли. Многие владельцы кошек и собак замечали, как их домашние хищники с аппетитом набрасываются на траву, когда это возможно. Согласно антропологическим исследованиям, зелень всегда являлась важнейшим элементом в рационе человека.

Примерно 180 лет назад, в ходе индустриальной революции, люди создали новые технологии приготовления пищи, которые радикально изменили их питание. К этим изобретениям, в первую очередь, относятся консервирование, рафинирование сахара и изготовление белой муки. К сожалению, новшества были настолько удобны и экономичны, что рафинированная и консервированная пища быстро вытеснила из рациона естественные продукты, особенно овощи, фрукты и зелень. Ученые указывают на любопытное совпадение: примерно в то же время начался заметный рост дегенеративных заболеваний среди населения индустриальных стран.

Два столетия – небольшой срок для истории, поэтому мы иногда все еще встречаем в старых книгах и словарях слово «зеленщик», означающее «продавец зелени». Сейчас живет уже шестое поколение людей, выросших на рафинированной пище, непривычных к употреблению большого количества зелени. В этой книге вы найдете информацию об уникальных свойствах зелени, способных обеспечить вам здоровье.

В течение многих лет я занималась исследованиями в области диетологии. Во время экспериментов с зеленью мне посчастливилось изобрести чудесный напиток – зеленый коктейль, который состоит из фруктов, зеленых листьев и воды. Он является одним из самых полезных напитков. Каждый, кто начинает пить коктейли, немедленно замечает улучшение самочувствия. Их популярность стремительно растет.

Я надеюсь, что вы обязательно попробуете коктейли, несмотря на их непривычный цвет. Они очень вкусны, их любят взрослые и дети. Зеленый коктейль легко приготовить дома, если у вас есть блендер. (Желательно, чтобы он имел мощность не менее 1000 ватт, тогда коктейль будет иметь приятную кремообразную консистенцию.)

Во время своих посещений России я заметила, что выбор зелени здесь пока не очень широк. Зимой я обычно покупаю петрушку, салат ромэн, дубовый салат, щавель, салат корн, шпинат и мяту. Летом ассортимент зелени значительно расширяется. Обычно я живу в Москве недалеко от станции метро «Проспект Вернадского», рядом с парком, в котором по утрам собираю листья съедобных растений. Особенно люблю одуванчик, подорожник, сныть, мокрицу,

клевер и крапиву. Дома я тщательно мою листья и готовлю два литра коктейля (их мне хватает на день).

Я читаю лекции в разных странах, и везде нахожу зелень для своих коктейлей. Основной цвет нашей планеты – зеленый, даже океаны наполнены зелеными растениями – водорослями. Значит, зелени в мире должно хватить на всех.

В заключение хочу поблагодарить сотрудников издательства «Питер» за то, что они помогли осуществиться моей заветной мечте: я смогла поделиться своими открытиями с российскими читателями.

Виктория Бутенко

Предисловие

За время своей более чем 35-летней практики в качестве психиатра при медицинском факультете Гарвардского университета я хорошо усвоил одну вещь: поведение человека очень трудно изменить.

Теперь Виктория Бутенко убеждает меня в обратном. Потому что эта замечательная женщина разработала стратегию, помогающую обыкновенным американцам (тем, которые любят мороженое, отбивную, жареную картошку и пиццу) легко включить в свой рацион зелень.

То, о чем Виктория говорит в своей книге «Зелень для жизни», описывая способность нашего организма восстанавливать здоровье при наличии необходимых питательных веществ, – само по себе не ново. И вместе с тем «Зелень для жизни» – это сногшибательное достижение, потому что Виктория поняла: для того, чтобы воодушевить читателей и запустить механизм их естественного очищения и исцеления (и таким образом улучшить сначала их физическую и ментальную, а затем и духовную жизнь), не нужно читать нотации о необходимости употреблять больше живой растительной пищи – нужно просто сделать процесс потребления здоровой пищи легким и приятным.

Зеленый коктейль, – или, точнее, литр зеленого коктейля, с которого Виктория рекомендует в этой книге начинать наш день, – сам по себе является богатейшим источником хлорофилла, витаминов, минералов, ферментов и антиоксидантов, если добавить его в стандартный американский, да и любой другой, рацион питания. Литр зеленого коктейля в день также отучает от употребления рафинированной и жирной пищи. Трудно переест после того, как насытишься одной из вкусных и энергетизирующих смесей по рецепту миссис Бутенко (взгляните на множество рецептов соблазнительных зеленых коктейлей в конце книги). И если, когда вы придете домой с работы, вас ожидает в холодильнике еще один искушающий зеленый коктейль, то ужин, который вы съедите после того, как по глоточку выпьете свой коктейль, наверняка будет менее обильным и более здоровым.

Ежедневные зеленые коктейли в течение месяца изменят ваше самочувствие и отношение к себе. И это немалое достижение для такой небольшой книги.

Я рекомендую очень серьезно отнестись к «Зелени для жизни» и верю, что она поможет изменить вашу жизнь.

Вильям Мензин, доктор медицины кафедры психиатрии
Гарвардского университета, консультант Всемирной организации здоровья

От автора

Дорогой читатель! Я рада возможности поделиться с вами своим опытом. На страницах этой книги я изложила множество удивительных фактов о зеленых съедобных растениях и объяснила, почему они являются самым важнейшим компонентом питания. С тех пор как я осознала, что ключ к цветущему здоровью находится буквально у меня под ногами, я начала читать все книги и статьи, посвященные зелени, какие только могла найти.

Первоначально я намеревалась лишь улучшить классическую сырую вегетарианскую диету. В процессе исследований я неожиданно узнала, что введение зелени, измельченной в блендере, в рацион любого человека приводит к такому значительному оздоровлению, что оно превосходит даже результаты сыроедения в его классическом варианте, включающем сравнительно небольшое количество зелени. К тому же ввести в существующий рацион 2–3 зеленых коктейля намного проще, чем полностью поменять систему питания. В то же время исследования показывают, что у людей, регулярно употребляющих зеленые коктейли, развивается вполне естественная тяга к свежим овощам и фруктам.

Живительные свойства зелени становятся легкодоступными благодаря коктейлям, приготовленным из нее. Соблюдаете ли вы сырую диету, вегетарианскую диету или придерживаетесь общепринятой кухни, употребление зеленых коктейлей может принести огромную пользу вашему здоровью. Эти чудесные напитки доступны каждому человеку в любой стране. Я приглашаю вас в путешествие, где вы сможете открыть для себя, что зелень – это совершенная еда.

В этой книге вы найдете свидетельства людей, уже включивших коктейли из зелени в свою систему питания. Их правдивые истории демонстрируют бесчисленные положительные эффекты, вызванные употреблением зелени.

Я надеюсь, что эта книга поможет вам.

С уважением, Виктория Бутенко

Глава 1

Имейте смелость наблюдать!

*Сомнение – отец изобретения.
Галилео Галилей*

Наблюдение составляет основу каждой науки. Вы и я, как и каждый человек, неважно, ученый он или нет, имеем право на наблюдение, чтобы делать собственные выводы. Никакие научные данные не смогут заменить личный опыт.

Когда ребенку говорят: не прикасайся к огню, это предупреждение для него не означает абсолютно ничего, пока он не обожжется. Только посредством наблюдения мы можем научиться связывать причины и следствия и предугадывать результат. Например, если мы передаем поздно вечером, то наивно было бы полагать, что следующим утром будем себя чувствовать хорошо. Знание о неизбежности последствий любых действий дает нам преимущество – оно позволяет действовать сознательно. Каждый день мы самостоятельно достигаем желанных целей через осознанные поступки, а не слепо следуем советам и указаниям кого-то, «кто знает лучше».

Я выросла в Советском Союзе, где правительственные и партийные структуры довели над каждым членом общества. С раннего детства мне давали четкие инструкции в отношении того, что я должна была делать, говорить и даже думать. Однако мне очень повезло в жизни – я встретила много выдающихся людей, которые научили меня решимости поступать по-своему.

Я обязательно должна рассказать вам об Александре Суворове, с которым встречалась несколько раз. Он стал моим героем и вдохновителем на много лет. Александр полностью потерял способность видеть и слышать, когда ему было 3 года. Тем не менее он так стремился к полноценной жизни, что научился понимать посредством осязания рук собеседника. Саша закончил среднюю школу с превосходными результатами, затем защитил диссертацию в Московском университете, написал множество блестящих научных статей о помощи слепоглухонемым детям, стал автором несколько книг.

Документальный фильм о жизни А. Суворова собрал огромные толпы зрителей во время нескольких показов в Москве в 70-х годах прошлого века. Люди были глубоко поражены целеустремленностью Александра. Я помню, что после окончания фильма долгое время никто не покидал зал. Мы сидели изумленные и плакали, поглощенные чувством стыда за наши жалкие заботы и глупые страхи. Александр Суворов, живя в полной темноте и постоянной тишине, мечтал путешествовать. Он выучил два иностранных языка и самостоятельно посетил несколько стран. Когда люди спрашивали его, почему он так поступил, он отвечал, что хотел «посмотреть мир сам».

Когда я встречаю таких невероятно мужественных людей, как Александр, или читаю о тех, кто смело отстаивает собственную позицию, оставаясь в меньшинстве, у меня возникает желание как можно полнее исследовать жизнь вокруг себя и познать пределы своих возможностей.

В течение нашей жизни, пробуя что-то новое и ища при этом ответы на возникающие вопросы, мы приобретаем большой опыт. Впоследствии мы применяем эти знания и чувствуем себя достаточно уверенно в любых жизненных обстоятельствах (особенно это помогает, когда решение необходимо принять быстро). И наоборот: когда все, что у нас есть, это набор чужих инструкций, нам остается только уповать на то, что у авторов этих инструкций были благие намерения и, что особенно важно, на то, что они имели глубокие знания. В этом случае мы надеемся, причем без всяких оснований, что-то кто позаботится о нас лучше, чем мы сами.

Когда мы позволяем другим решать за нас, то в некотором смысле сознательно хотим быть слепыми и глухими. Нам приходится следовать чьим-либо указаниям и выполнять действия, смысла которых мы часто не понимаем. Мы подчиняемся другим и тем самым теряем контроль над собственной жизнью.

Наблюдать – неотъемлемое право каждого. Я верю, что наши собственные осознанные наблюдения в тысячу раз более важны, чем любые авторитетные утверждения.

Почему за последние годы опубликовано так много книг о питании? Очевидно, у людей возникло множество вопросов о здоровье, на которые у научного сообщества не нашлось ответов. Большинство из нас полностью лишено прямого общения с исследователями, и ученые тоже изолированы от обычных людей. Почему же это произошло? Ведь главная цель науки – благополучие человека.

Для обычных людей доступ к результатам научных исследований зачастую невозможен или обходится слишком дорого. Например, чтобы получить двух- или трехстраничный документ об интересующих меня медицинских исследованиях, я должна была иногда платить сотни долларов. К тому же научная статья, как правило, изобилует специальными терминами и непонятна для неспециалистов.

Я заметила, что число научных направлений непрерывно растет, а параллельно постоянно множатся специальные термины, присущие конкретным наукам. Мне довелось разговаривать со многими учеными из разных стран, но я никогда не встречала ни одного специалиста, который был бы в состоянии понять и объяснить исследования, ведущиеся в различных областях одной и той же науки. Как правило, чем больше ученые специализируются в одной научной сфере, тем меньше они осведомлены об исследованиях в других областях, не относящихся к их специализации.

Эта тенденция предполагает, что наука перемещается в область **«науки ради науки»**, которая лежит вне понимания рядового человека. В то время как люди желают быть в курсе новейших научных достижений, ибо хотят решения самых насущных вопросов, научный мир становится все более закрытым. Информационный вакуум постоянно растет, особенно в области медицины, и в том числе диетологии.

Чтобы восполнить недостаток необходимой информации, народ начинает создавать свою собственную «науку». Она, возможно, не совсем точна, зато понятна большинству людей. Как результат, мы видим сотни, если не тысячи, книг про оздоровление, написанных людьми, которые проводят различные исследования, зачастую не имея медицинского образования. Отчаявшиеся читатели поглощают это изобилие информации и часто запутываются еще больше.

Я замечаю, что многие доверяют написанному больше, чем сказанному. Из-за недостатка собственных наблюдений и привычки воспринимать любую теорию так, как будто она является истиной, на века высеченной в камне, многие верят первой попавшейся книге. О питании написано множество книг, зачастую противоречащих друг другу. В итоге сегодня люди имеют самые различные представления о том, как питаться, основанные на сотнях теорий.

Когда я начала собирать материалы для книги о зелени, то сразу безнадежно утонула в океане информации. В этой критической ситуации я должна была «найти истину или умереть». Я чувствовала ответственность не только за своего мужа и детей, которые вслед за мной сели на сырую диету, но и за всех слушателей моих лекций и читателей моих книг, которые перешли на сыроедение. В конце концов, я решила отложить на несколько месяцев все дела, сесть и прочитать все доступные первоисточники, посвященные исследованиям в области питания. Я решила отбросить все готовые мнения и сконцентрироваться только на научных данных, потому что чужие, кажущиеся безупречными, логические рассуждения очень часто приводят читателя к ошибочным заключениям с разрушительными последствиями. (Позже в этой книге я приведу примеры таких ошибок, жертвой которых стала и я сама.)

Я обнаружила в книгах некоторые существенные пробелы: например, состав и качество отдельных пищевых продуктов никогда не изучались. Тогда я поняла, что если хочу сделать правильные выводы, то должна провести самостоятельно некоторые предварительные исследования. Впрочем, моя жизнь уже давно была экспериментом, в котором я являлась «подопытным кроликом».

Я твердо верю, что безопаснее перейти на сырую диету на пару недель и понаблюдать за полученным эффектом, чем прочитать десятки книг и следовать рекомендациям, не понимая до конца их сути. Наблюдая за собой, мы можем ясно видеть результаты наших действий.

Дорогой читатель, этой книгой я надеюсь вдохновить вас начать наблюдать, чтобы создать собственную, самую эффективную, программу здоровья. Я верю, что вы сами станете для себя лучшим врачом.

Глава 2

Что было упущено в нашей практике сыроедения

Мой муж, двое наших младших детей и я практикуем сыроедение с января 1994 года, то есть больше 13 лет. Мы перешли на эту радикальную диету от полного отчаяния, когда доктора не оставили нам никаких шансов на излечение.

Мой муж Игорь болел постоянно, с самого раннего детства. К юношескому возрасту он уже перенес 9 операций. Страдая прогрессирующим заболеванием щитовидной железы (гипертиреозом) и хроническим ревматическим артритом, в 38 лет он чувствовал себя полной развалиной. Пульс Игоря был, как правило, больше 140. В солнечные дни его глаза слезились, а руки часто тряслись так, что этого трудно было не заметить. Игорь плохо спал, страдал от хронической усталости, его разбитый артритом позвоночник не гнулся. Он постоянно чувствовал себя утомленным, и почти все время его мучили боли. Наблюдавший его врач сказал, что Игорь умрет раньше чем через 2 месяца, если не согласится удалить щитовидную железу. Ревматолог предупредил, чтобы он был готов провести остаток жизни в инвалидной коляске.

В 1993 году мне поставили диагноз – аритмия (нарушение нормального ритма сердца). Эта болезнь забрала жизнь моего отца. Мои ноги были постоянно распухшими от отеков, я весила 120 килограммов, и вес непрерывно рос. Левая рука часто немела по ночам, я думала, что умру и мои дети останутся сиротами. Я постоянно чувствовала себя утомленной и угнетенной.

Наша дочь Валя родилась с астмой и аллергиями и часто тяжело кашляла всю ночь напролет. В довершение всего у нашего сына Сергея врачи нашли диабет.

Тогда, проплакав всю ночь, я решила, что если мы хотим изменить ситуацию, то должны изменить нашу жизнь кардинально. В это время мы начали пробовать различные исцеляющие методы и, в конечном счете, сошлись на решении стать сыроедами. В то время мы ничего не знали о возможности приготовления сырых блюд для гурманов, таких как ореховый паштет, кунжутный сыр или яблочный торт. Мы не слышали даже о крекерах из семени льна, приготовленных в специальной сушилке.

Тем не менее, навсегда выключив газовую плиту и отказавшись от приготовления пищи с помощью тепловой обработки, мы сумели избавиться от всех наших «неизлечимых» и опасных для жизни болезней. Я восстановила свой нормальный вес – 70 килограммов. У Вали больше никогда не случалось астматического кашля. Каждый из нас был полон энергии. Наше здоровье улучшалось настолько быстро, что через три с половиной месяца после перехода на сыроедение мы вчетвером участвовали в забеге на 10 километров с тысячами других бегунов в городе Болдер штата Колорадо.

Даже сахар в крови у Сергея стабилизировался из-за его новой диеты и регулярного бега трусцой. С тех пор, как он начал есть сырую пищу, у него никогда не было симптомов диабета. Мы были очень удивлены не только тем, как быстро наше здоровье восстановилось до нормы, но и тем, что чувствовали себя лучше, чем когда-либо раньше.

Каково же было наше изумление, когда после нескольких лет сыроедения каждый в нашей семье начал чувствовать, что достиг некой точки, в которой процесс исцеления остановился и даже немного повернул вспять.

Приблизительно после 7 лет полного сыроедения время от времени, все чаще и чаще, мы стали чувствовать себя хуже. Программа питания перестала нас удовлетворять.

Например, я начала чувствовать тяжесть в желудке после приема любой сырой пищи, особенно после салатов с маслом. Из-за этого мне пришлось есть меньше зелени и больше фруктов и орехов. Как следствие – я начала прибавлять в весе. У моего мужа появилось много

седых волос. Сережа и Валя стали периодически жаловаться на вялость и отсутствие аппетита. Мы были обескуражены, считая, что наша диета перестала работать, и часто задавались вопросом: «Что же мы будем теперь есть?».

Порой мы были голодны, но нам не хотелось есть абсолютно ничего из всего набора сыроедения: фруктов, овощей, орехов, семян, зерен или сухофруктов. Салаты с соусами были прекрасны на вкус, но вызвали состояние утомления и сонливости. Мы чувствовали себя загнанными в ловушку. Я помню Игоря, заглядывающего в холодильник и повторяющего снова и снова: «Как жаль, что я не хочу ничего из того, что у нас есть». Мы объясняли этот эффект перееданием и возбуждали аппетит лечебным голоданием, упражнениями, пешими прогулками или работой много часов без перерыва. В нашей семье все было твердо уверено, что сыроедение – наилучшая система питания, и поэтому мы изо всех сил старались придерживаться ее, придумывали все новые уловки. Многие из моих друзей, тоже сыроедов, говорили мне, что они проходили через подобную стадию, и тогда они просто срывались и начинали добавлять в рацион еду, приготовленную на огне.

Я с каждым днем все чаще думала о том, что же мы упустили. Ответ был один: «Нет, ничего не может быть лучше, чем такое естественное питание». И все же признаки неидеального здоровья (пусть незначительные), мелкие, ностораживающие симптомы продолжали время от времени появляться, вызывая сомнения в правильности сыроедения в его существующей форме. Наконец, когда мои дети стали жаловаться на повышенную чувствительность зубов, я впала в такое состояние, когда не могла уже думать ни о чем, кроме разгадки этой шарады. Я доводила каждого, кто попадал в мое окружение, до раздражения своими постоянными рассуждениями о том, в чем может заключаться ошибка.

Я начала собирать данные о каждом отдельно взятом виде пищи. Как говаривала моя бабушка: «Ищите – и вы найдете». После многих неверных предположений я наконец-то нашла правильный ответ. Согласно опубликованным диетологическим выкладкам, только одна категория пищи – зелень растений – содержала *все* питательные вещества, необходимые человеку. Горькая правда заключалась в том, что мы не употребляли достаточно зелени. Более того, мы не очень-то ее и любили. Мы были уверены, что зелень – это важная составляющая рациона, но никогда не знали точно, в каком количестве она необходима. Мы слышали лишь туманную рекомендацию: есть зеленых овощей по возможности больше. Чтобы разобраться в том, сколько зелени необходимо употреблять, я решила изучить рацион приматов, в частности, шимпанзе, так как они являются наиболее близкими «родственниками» людей.

Глава 3

Чем питаются шимпанзе

Шимпанзе во многом похожи на людей. Ученые из Института изучения социального поведения шимпанзе и человека в Вашингтонском Центральном Университете (ВЦУ) даже верят, что *«шимпанзе должны быть классифицированы как вид людей¹»*.

После детального изучения поведения этих существ исследователи ВЦУ убедились, что шимпанзе значительно умнее, чем предполагает большинство людей. Согласно представлению ученых, шимпанзе имеют собственный язык и даже свою особую культуру, о которых люди даже не подозревают, вероятно, потому, что шимпанзе не умеют разговаривать из-за особенностей голосовых связок. Однако, как оказалось, шимпанзе используют собственный язык знаков, который довольно многообразен. В течение четырех десятилетий ученые упорно изучали особенности общения шимпанзе. Исследователи заявляют:

«Мы открыли множество новых свидетельств, указывающих на то, что структура и разнообразие общения, существующие в сообществах шимпанзе, подпадают под определение культуры. Мы также знаем, что интеллектуальные, эмоциональные и познавательные способности шимпанзе подобны нашим собственным.»

«Согласно новым полученным данным, шимпанзе должны быть классифицированы как вид людей²».

Большинство исследователей согласны с мнением, что шимпанзе и люди во многом похожи. К сожалению, на этом основании ученые используют шимпанзе в научных экспериментах. Прочитав лишь некоторые из научных статей, в которых доказывается необычайное сходство человека и шимпанзе.

«Люди и шимпанзе имеют приблизительно 99,4 % общей генетической последовательности ДНК. Это значит, что мы ближе друг к другу, чем особи каких-либо других двух видов существ на Земле³».

«Шимпанзе напоминают людей больше, чем любые другие животные... Человеческий мозг очень похож на мозг шимпанзе. Главные различия между людьми и приматами являются не анатомическими, а скорее поведенческими⁴».

«Шимпанзе имеют те же группы крови, что и люди; их органы используются для изучения совместимости при пересадках тканей и для других медицинских исследований⁵».

«Приматы играют решающую роль в биомедицинских исследованиях, связанных с лечением и предотвращением таких инфекционных заболеваний, как СПИД, гепатит и малярия, а также таких хронических дегенеративных расстройств центральной нервной системы, как болезнь Паркинсона и болезнь Альцгеймера... Тесная генетическая близость приматов и людей не только открывает широкие перспективы для проверки безопасности и эффективности новых лекарств и вакцин, но также вселяет многообещающую надежду при оценке новых методов лечения человеческих инфекционных и генетических болезней⁶».

¹ Frequently Asked Questions. Chimpanzee and Human Communication Institute, 2004. Accessible at: <http://www.cwu.edu/~cwuchci/faq.html>.

² Derek E. Wildman et al. Implications of Natural Selection in Shaping 99.4 % Nonsynonymous DNA Identity Between Humans and Chimpanzees: Enlarging Genus Homo. Article in Proceedings of the National Academy of Sciences, May 19, 2003 (№ 2172) USA.

³ Там же.

⁴ James Q. Jacobs. A Comparison of Some Similar Chimpanzee and Human Behaviors. Paleoanthropology in the 1990's. 2000. Accessible at: www.jqjacobs.net.

⁵ Chimpanzees. World Wildlife Fund. Washington, DC. 2005. Accessible at: <http://intothewild.tripod.com/chimpanzees.html>.

⁶ Louis R. Sibal and Kurt J. Samson. Nonhuman Primates: A Critical Role in Current Disease Research. ILAR Journal V42 (2) 2001. Accessible at: http://dels.nas.edu/ilar/jour_online/42_2/nhprole.asp.

«Приматы – превосходные модели для изучения биологии и поведения человека благодаря их тесной филогенетической близости к людям. Проведение биомедицинских исследований на шимпанзе явилось решающим для прогресса в медицинской науке, что доказывает открытие Rh-фактора и развитие поливирусной вакцины; фактически во всех областях медицины наблюдается рост количества экспериментов с шимпанзе⁷».

Я подумала: если шимпанзе и люди действительно так близки и изучение шимпанзе является решающим для нашего здоровья, почему же мы не ведем исследования в обоих направлениях? Как могло случиться, что мы заражаем шимпанзе худшими человеческими болезнями, но не учимся у них здоровью? Вместо того чтобы делать их больными, почему бы не сделать себя здоровыми? Почему бы, по крайней мере, не попробовать есть то, что едят они?

Я накупила множество книг и DVD о шимпанзе и их образе жизни, послала письмо с многочисленными вопросами в Университет Джейн Гудолл.⁸ Кроме того, я посетила три больших зоопарка, в которых содержатся шимпанзе, и разговаривала со многими людьми, которые их кормят и заботятся о них каждый день.

В результате я получила о шимпанзе сведения, ошеломляющие своей новизной, полностью перевернувшие мой взгляд на жизнь этих животных.

Например, в ходе эксперимента ученые выяснили, что шимпанзе способны передавать информацию человеку-наблюдателю на языке глухонемых. Они используют знаки, например, знак «собака» – для любой собаки, «цветок» – для любого цветка, «обувь» – для любой обуви и т. д. Посредством знаков шимпанзе сообщали людям и друг другу о рядовых событиях. Они также демонстрировали способности в изобретении новых знаков или составляли знаки для метафорического обозначения нового предмета. Например, они называли редиску «плачу-больно-фрукт» или ссылались на арбуз как на «питье-фрукт».

«В ходе двойного исследования было установлено, что шимпанзе могут постигать и даже создавать новые фразы, понимать произнесенные английские слова, переводить слова на американский язык глухонемых и даже передавать свои навыки работы со знаками следующему поколению без вмешательства человека. Игровое поведение шимпанзе демонстрировало, что они используют те же самые приемы воображаемой игры, что и люди. Также было доказано, что они способны вести беседу между собой и даже разговаривать сами с собой наедине, используя язык знаков. Наблюдения за их разговором показывают, что шимпанзе начинают и поддерживают беседу подобно людям. Например, шимпанзе могут исправить ход разговора, если он был нарушен по недопониманию. Нам также удалось поймать их на использовании языка знаков во время сна⁹».

Когда я узнала так много о шимпанзе, они стали одними из самых моих любимых созданий. Понимая их разумную природу, я испытываю боль за тех шимпанзе, которые проводят всю жизнь в тесных клетках медицинских лабораторий.

Несмотря на многочисленные научные исследования, здоровье людей непрерывно ухудшается. Многие диетологи связывают проблемы со здоровьем с недостатками питания. Именно поэтому я так благодарна представителям биологического вида, настолько напоминающего наш.

В частности, я была рада узнать, что в африканской долине Гомбе живут сотни тысяч шимпанзе. При этом самое замечательное то, что обитающие там шимпанзе живут в абсолютно естественных условиях.

⁷ Там же.

⁸ Джейн Гудолл всемирно известна благодаря своим исследованиям шимпанзе. Она прожила 30 лет в джунглях, практически в одиночку.

⁹ Frequently Asked Questions. Chimpanzee and Human Communication Institute, 2004. Accessible at: <http://www.cwu.edu/~cwuchci/faq.html>.

Какая огромная удача для нас, людей! Это дает надежду найти ответ на самый насущный вопрос: каким должно быть питание?

Понимание основ питания шимпанзе поможет нам лучше понять потребности людей. Посмотрите на диаграмму (рис. 1), на которой показан типичный рацион шимпанзе в диких джунглях (я создала ее, основываясь на данных из книги Джейн Гудолл «Шимпанзе из долины Гомбе»).



Рис. 1. Рацион шимпанзе

Как видите, две главные группы рациона шимпанзе – фрукты и зелень. Пожалуйста, не путайте зелень с корневыми овощами, такими как морковь, свекла или картофель. Также не путайте зелень с огурцами, помидорами, кабачками и перцем. Шимпанзе едят корневые овощи крайне редко, только в случае засухи или голода.¹⁰ Согласно Джейн Гудолл, время, когда шимпанзе питаются зеленью, варьируется от 25 до 50 % в зависимости от сезона.¹¹

От 2 до 7 % рациона шимпанзе составляют кора и мягкая сердцевина стеблей растений. Когда в марте или апреле цветут деревья, до 10 % рациона составляют цветы. Шимпанзе не едят много орехов, но все же семена составляют до 5 % их рациона. Кроме того, в ноябре они потребляют в небольших количествах насекомых и даже маленьких животных, однако Гудолл утверждает, что это происходит нерегулярно, поскольку они в состоянии жить многие месяцы, не потребляя никакой животной пищи, без каких-либо видимых болезненных последствий. Имеются и данные другого исследования, согласно которым насекомые и другие животные никогда не составляют более 1 % от рациона диких шимпанзе.¹²

Насколько я помню, шимпанзе всегда изображали держащими бананы или апельсины. Этот многократно виденный образ привел меня к ошибочному предположению, что шимпанзе едят только фрукты. Тот факт, что зелень составляет почти половину их рациона, стал для меня настоящим открытием. Исследование питания шимпанзе вселило в меня твердую уверенность, что люди должны употреблять гораздо больше зелени, чем я могла предполагать.

Давайте сравним, например, стандартный рацион американца (он показан на рис. 2) с рационом шимпанзе.

¹⁰ Nancy Lou Conklin-Brittain, Richard W. Wrangham, Catherine C. Smith. Relating Chimpanzee Diets to Potential Australopithecus Diets. Department of Anthropology, Harvard University, Cambridge, MA. 1998. Accessible at: www.Cast.uark.edu/local/icaes/conferences/wburg/posters/nconklin/conklin.html.

¹¹ Jane Goodall. The Chimpanzees of Gombe. Massachusetts: The Belknap Press of Harvard University Press. 1986.

¹² Nancy Lou Conklin-Brittain, Richard W. Wrangham, Catherine C. Smith. Relating Chimpanzee Diets to Potential Australopithecus Diets. Department of Anthropology, Harvard University, Cambridge, MA. 1998. Accessible at: www.cast.uark.edu/local/icaes/conferences/wburg/posters/nconklin/conklin.html.

Как видите, они сильно отличаются друг от друга. Эти два рациона едва ли имеют что-либо общее! Мы, люди, едим главным образом то, что шимпанзе не употребляют вообще: например, крахмалистые продукты, растительное и сливочное масла, значительное количество животных продуктов, таких как йогурт, сыр, гамбургеры и т. д. Из овощей в нашем рационе преобладают корнеплоды, которые дикие шимпанзе почти никогда не едят, за исключением периода засухи, когда фрукты и зелень просто недоступны.



Рис. 2. Стандартный рацион американца

Но наиболее критическим мне представляется существенный недостаток зелени в человеческом рационе. У нас ее потребление вообще сократилось до двух поникших листьев салата на бутерброде.

Теперь давайте сравним рацион типичного американца с диетой сыроеда (рис. 3).

Я думаю, что диета сыроеда выглядит значительно лучше. Во-первых, все компоненты являются сырыми продуктами, полными ценных ферментов и витаминов; таким образом, эта диета – настоящая революция в области здорового питания.

Это объясняет, почему так много людей свидетельствовали, что они довольно быстро почувствовали себя лучше, перейдя на сыроедение.



Рис. 3. Рацион сыроеда

Из диаграммы видно, что сыроеды едят много фруктов, особенно если учитывать, что перец, огурцы, кабачки и помидоры теоретически тоже являются фруктами. Однако даже с

учетом того, что сыроеды обычно потребляют заметно больше зелени, зелень почти никогда не составляет 45 % их рациона.

Что же еще едят сыроеды? Ответ: почти все потребляют большое количество орехов и семян. Часто сыроеды, испытывая тоску по прошлым застольям, пытаются воспроизвести любимые блюда, используя только сырые компоненты. Тогда они используют орехи вместо продуктов, содержащих углеводы, хотя первые на 70–80 % состоят из жиров. Кроме того, сыроеды потребляют слишком много растительных масел и авокадо, так как эти продукты обычно являются основой для салатных соусов.

Другую значительную часть типичной сырой диеты составляют овощи, из которых выжимают соки. Кроме того, корни, имеющие сладкий, более приятный, чем у зелени, вкус, часто бывают включены в сырые салаты.

Приняв во внимание все эти факторы, сравнив диету сыроедов с рационом шимпанзе, я увидела два основных пути улучшения нашего питания: надо увеличивать потребление зелени и одновременно уменьшать потребление орехов, семян и масел.

Основываясь на количестве фруктов, употребляемых в моей семье (2–3 килограмма в день на человека), я прикинула, что каждый из нас должен съесть приблизительно по две связки (приличного размера) темнолиственной зелени в день.

Еще одним поразительным фактом является то, что шимпанзе никогда не едят поздно вечером. Пробуждаются они очень рано, с восходом солнца, в течение нескольких минут приводят друг друга в порядок и затем начинают поиск пищи. Шимпанзе приходится упорно трудиться, чтобы получить свою норму еды, многократно залезать на деревья или прочесывать густой кустарник. Примерно после 4 часов такой работы они отдыхают в течение 1–2 часов, играя или дремля на солнце. Затем шимпанзе продолжают кормиться до 3 или 4 часов дня, после чего приводят себя в порядок и готовятся к ночному сну.

Моя собственная привычка питаться весьма отличалась от вышеописанной. Обычно я не ела ничего до полудня, вечером же основательно загружала свой организм пищей. В настоящее время я стараюсь не принимать пищу после 6 часов вечера. Если мне это удастся, я чувствую себя лучше и легко теряю лишний вес. Однако я должна признать, что отучить себя от позднего приема пищи намного труднее, чем я ожидала. Я приписываю это большому нервному напряжению, который мы обычно накапливаем к концу дня.

Глава 4

Революция зеленых коктейлей

В процессе исследования я заметила, что шимпанзе очень любят зелень. Я вспоминаю, как, наблюдая за этими животными в зоопарке, видела их волнение в тот момент, когда им приносили свежие ветви акации, молодые нежные листья пальмы или шпинат. Глядя на шимпанзе, я так «заразилась», что пошла к соседним кустарникам и сама попробовала есть листья акации. По правде сказать, эта зелень была не совсем приятна на вкус, что представляло существенную проблему.

Потребление зелени всегда казалось мне обязанностью. Зачастую я просто заставляла себя съедать норму. Иногда покупала сок из зелени, быстро глотала его и расслаблялась после этого на пару дней, успокаивая себя: моя норма выполнена. В других случаях я делала вкусный салатный соус и густо поливала им зелень. Для меня это был один из немногих путей наслаждения зеленью. Но я никогда не могла вообразить себя просто сидящей и жующей шпинат, кинзу или мангольд.

В то время как я лишь, мягко говоря, не любила зелень, мой муж Игорь просто не выносил ее. Когда он рос, его всегда убеждали, что нужно есть в основном мясо и хлеб, как и подобает «настоящему мужчине». Живя в России, мы почти никогда не видели зелени в магазинах.

Только летом люди могли купить на базаре укроп, петрушку и зеленый лук. Иногда, как правило весной, я видела на базаре латук (салатные листья) и считала его редким экзотическим растением.

Чем больше я читала о питательных свойствах зелени, тем сильнее крепло мое убеждение в том, что зелень является самой важной едой для людей.

Если бы я только могла найти способ сделать потребление зелени приятным! Тогда можно было бы кушать эти полезные листья в количестве, необходимом для восстановления здоровья.

Я многократно заставляла себя есть больше зелени и лишь убедилась, что физически не в состоянии это сделать. После употребления приблизительно двух чашек нашинкованных листьев у меня появлялись изжога или тошнота.

Однажды, читая книгу по биологии, я была заинтригована удивительно крепким строением растений. Оказывается, целлюлоза, главный строительный элемент растений, имеет одну из самых сильных молекулярных структур на планете. Зеленые листья, содержащие огромное количество ценных питательных веществ, надежно упаковывают все эти витамины и минералы в своих клетках. Созданные из жесткого материала, эти клетки, вероятно, служат средством защиты растения, затрудняя поедание его животными. **Чтобы получить ценные питательные вещества из растительных клеток, нужно разорвать их стенки.** А разорвать их нелегко. Именно поэтому употребление зелени без достаточного пережевывания не может удовлетворить наши потребности в питательных веществах. Попросту говоря, чтобы получить пользу, мы должны жевать зелень до кашицеобразной консистенции.

Кроме того, чтобы усвоить содержащиеся в листьях минералы и витамины, наш желудочный сок должен содержать достаточную концентрацию соляной кислоты (то есть фактор кислотности (рН) должен быть 1,6–2,0).

Эти условия, измельчение пищи и адекватная кислотность желудочного сока, абсолютно необходимы для усвоения питательных веществ из зелени. Очевидно, когда я ела зелень, я не пережевывала ее достаточно хорошо и, к тому же, у меня, возможно, была слишком низкая кислотность желудочного сока. В результате после употребления зелени я испытывала непри-

ятные ощущения, свидетельствующие о расстройстве желудка, так что впоследствии у меня сформировалась неприязнь к зелени в целом.

Из-за употребления в течение многих десятилетий в основном переработанной еды у люди почти полностью утратили способность к правильному пережевыванию.¹³

С каждым поколением челюсти становятся все более узкими. В результате нашим детям приходится носить брекеты даже после удаления зубов мудрости.¹⁴ Челюстные мускулы стали слишком слабыми для пережевывания грубого волокна. Я часто слышу от своего дантиста рекомендации заботливо относиться к зубам, не кусать твердые фрукты, а тереть их на терке. Кроме того, пломбы и зубные протезы также препятствуют доведению зелени до необходимой консистенции.

И вот однажды, в августе 2004 года, я решила попробовать «пожевать» мою зелень в блендере. Я затолкала в него один пучок шпината, залила его водой и подумала: «Сейчас перемелю, закрою глаза, зажму нос и выпью это». Но как только я сняла крышку, то быстро закрыла ее снова, потому что почувствовала подступающую тошноту от густого запаха, напоминающего аромат скошенной травы. Эта темно-зеленая, почти черная, смесь была абсолютно несъедобной на вид. Подумав некоторое время, я почистила несколько бананов, добавила их к смеси и перемолола снова.

В этот момент и началось волшебство. Медленно и с некоторым волнением я сняла крышку блендера и осторожно втянула воздух. К моему большому удивлению, эта ярко-зеленая смесь пахла очень приятно. Я осторожно попробовала и изумилась: смесь была даже лучше, чем просто вкусная! Не слишком сладко, не слишком горько. Это было самое необычное на вкус питье из всего, что я когда-либо пробовала. Его можно было описать одним словом – «свежесть».

В течение 4 часов я выпила все, что намешала в свой коктейль, а точнее: пучок шпината, 4 банана и литр воды. Чувствуя себя прекрасно, я решила повторить. Я торжествовала, понимая, что наконец-то я, впервые в жизни, за один день употребила два больших пучка зелени, к тому же без добавления масла и соли!

Пить зеленый коктейль было приятно. Я чувствовала себя прекрасно и не испытывала никаких неприятных ощущений, обычно сопровождавших поедание зелени. Я была счастлива, что достигла своей цели.

Решение моей проблемы оказалось неожиданно простым, а потребление зелени этим способом занимало очень мало времени. Я с увлечением продолжала экспериментировать со смешиванием зелени и фруктов каждый день.

Должна признать, что идея о приготовлении коктейлей из зелени была не нова для меня. Одиннадцать лет назад, когда двое наших детей, мой муж и я учились в Институте творческого здоровья (ИТЗ) в Мичигане, нам читали лекции об экстраординарных целебных свойствах так называемого энергетического супа из смешанных в блендере проростков различных семян с добавлением небольшого количества авокадо и яблок.

Этот суп был изобретен доктором Энн Вигмор, которая разработала концепцию «живой пищи». Несмотря на неоднократные заверения диетологов и других сотрудников ИТЗ об исключительной полезности энергетического супа, большинство обучающихся были не в состоянии съесть и двух его ложек просто потому, что он был невкусным.

В то же время я была потрясена свидетельствами об удивительных целительных свойствах энергетического супа. Возвратившись домой, я начала отчаянно экспериментировать с его рецептом, пробуя создать приемлемый вкус – я очень хотела, чтобы моя семья испытала на

¹³ *Weston A. Price, D. D. S. Nutrition and Physical Degeneration. California: The Price-Pottenger Nutrition Foundation, Inc. 2003. 6th Edition.*

¹⁴ Там же.

себе его полезность. Но в один прекрасный день я вынуждена была прекратить свои попытки – я вдруг услышала, как Валя кричала Сергею во дворе: «Бежим! Мама опять делает это зеленое месиво!».

Несмотря на многочисленные свидетельства о живительных свойствах энергетического супа, я слышала много историй о людях, которые нуждались в оздоровлении и отчаянно пытались есть этот зеленый суп, но, к сожалению, не смогли заставить себя употреблять его регулярно.

Мне кажется поразительным, что через 11 лет после того, как я впервые узнала об этом супе, я пришла к аналогичной идее измельчения зелени в блендере. Когда я начала пить коктейли из зелени, я никому про это не говорила (кроме членов своей семьи) и, не имея серьезных проблем со здоровьем, никаких серьезных результатов не ожидала. Все, на что я надеялась, это попробовать замедлить процесс старения.

Однако примерно через месяц довольно беспорядочного приема зеленых коктейлей я заметила, что моя кожа заметно помолодела, и даже начали исчезать родинки, что говорило об усилении иммунитета. Я также чувствовала себя более энергичной, чем когда-либо прежде, и стала легко просыпаться с восходом солнца. Тогда я начала делиться своим опытом с друзьями.

Неожиданно я заметила, что полностью исчезла непреодолимая тяга к более тяжелой пище, такой как орехи или крекеры, которая возникала иногда, особенно по вечерам.

Я заметила, что на лице исчезли многие морщины. Заметили это и другие, и я стала слышать комплименты в свой адрес. Стали крепкими и блестящими ногти, зрение обострилось, а во рту появился приятный вкус, сохраняющийся даже после пробуждения утром (удовольствие, которого я не испытывала с юношеских лет).

Наконец-то я потребляла большое количество зелени каждый день, чувствуя при этом легкость и приток энергии. Мои вкусы начали меняться. Я обнаружила, что мой организм настолько истосковался по зелени, что в течение нескольких недель я жила почти исключительно на одних зеленых коктейлях. Обычные фрукты и овощи стали более желанными для меня, при этом значительно уменьшилась тяга к жирной пище, я легко прекратила потребление соли.

Как-то мы с мужем пели пешком по тропе, заросшей густой травой, и вдруг у меня внезапно началось сильное слюноотделение от вида темно-зеленых хрустящих ветвей сорняков – мальвы и подорожника, росших в изобилии на нашем пути. Я с удивлением поймала себя на желании сорвать их и начать жевать. Поделилась этими мыслями с Игорем. Он выслушал внимательно, но моего восторга не разделил.

Игорь уже тогда заметил, что в последнее время я стала есть по-другому. Вместо того чтобы делать себе огромный салат, состоящий из различных мелко нарезанных овощей, большого авокадо, морской соли и большого количества лука и оливкового масла, я теперь нарезала большой пучок зеленого шпината с помидорами, spryskivala это блюдо лимонным соком и чрезвычайно наслаждалась им, урча от удовольствия и закатывая глаза.

Я до сих пор не скучаю по прежней пище и чувствую полное удовлетворение от еды. Теперь я знаю, что **любой человек может научиться любить зелень!**

Я заметила еще одно изменение, изумившее меня. Раньше, когда я уставала, у меня появлялось желание съесть какую-нибудь тяжелую, нездоровую еду. Например, во время поездок, после ночи в самолете или автомобиле или после целого дня напряженной лекционной работы я начинала думать о тяжелых сырых продуктах или даже о подлинно русской еде из детства, которую я не пробовала уже в течение многих лет. Эти желания раздражали меня, так как мне было трудно переключить свое внимание на более важные дела. В таких случаях я обычно готовила для себя более основательную сырую еду, такую как сыр из подсолнечника с крекерами, или просто наедалась орехами. Я слышала от многих сыроедов, что они испытывали аналогичные приступы непреодолимого желания отведать тяжелой пищи.

Когда я начала пить зеленые коктейли, то сразу же заметила, что подобные желания исчезли. Эти изменения в моем поведении подметил и муж. Вечером, после тяжелого рабочего дня, ему все еще хотелось чего-то поесть, в то время как я была совершенно равнодушна к еде и отдыхала, читая книгу или общаясь с семьей. Тогда Игорь присоединился ко мне и стал просить чашку «этой зелени» всякий раз, когда я делала ее для себя.

Я хочу повторить, что в то время ни Игорь, ни я не имели никаких заболеваний, и поэтому вначале нам было трудно определить, действительно ли мы чувствуем себя лучше, или это нам кажется. Но скоро мы оба могли уже точно сказать, что чувствуем себя лучше и выглядим гораздо моложе. Прошло два месяца потребления коктейлей из зелени – и седые усы и борода Игоря заметно потемнели, что сделало его похожим на того Игоря, которого я когда-то повстречала.

Игорь настолько воодушевился, что стал чемпионом нашей семьи по употреблению зеленых коктейлей. Каждое утро он просыпается рано и делает две или три большие банки коктейля: одну для меня, одну для себя и одну для Сергея и Вали.

Наши дети тоже радовались добавлению этого вкусного зеленого напитка в ежедневный рацион. Даже при их, казалось бы, отменном здоровье они все же отметили существенные положительные сдвиги, такие как желание меньше спать, увеличение энергии и бодрое настроение, а также улучшение состояния зубов и десен.

Одним из моих опасений было то, что однажды я устану от зеленых коктейлей и просто больше не захочу их употреблять. Однако проходили месяцы, а мы продолжали с наслаждением регулярно их пить. Теперь мне трудно представить свою жизнь без зеленых коктейлей, поскольку они стали составлять 80 % моего рациона.

В дополнение к коктейлям я употребляю салаты, крекеры из льна, фрукты и, иногда, семена или орехи. Чтобы всегда иметь возможность делать свежий коктейль из зелени, я купила дополнительный блендер для офиса. Всякий раз, когда друзья или клиенты заходят ко мне, они видят рядом с компьютером большой кувшин с ярко-зеленой жидкостью. Я всегда предлагаю попробовать чудесный коктейль. К моему удивлению, зеленый коктейль нравится всем без исключения, несмотря на то, что питаются все по-разному.

Неожиданно для меня у некоторых друзей и сотрудников здоровье улучшилось после чашки зеленого коктейля в моем офисе!

Кроме шуток! Так, у создателя моего веб-сайта появилась тяга к сырой еде уже после нескольких коктейлей, и через пару месяцев он потерял 7 килограммов. Женщина из соседнего офиса избавилась от экземы, заходя на чашку зеленого коктейля почти каждый день. Даже мой почтальон попробовал и полюбил эти коктейли.

Вдохновленная положительными результатами, я написала статью «Ода зеленому коктейлю» и послала ее по электронной почте всем адресатам. Почти сразу я начала получать восторженные отзывы и множество подробных описаний замечательных результатов употребления коктейлей от моих друзей, студентов и читателей. В то время как я готовилась продолжить свои исследования на более серьезном уровне, многочисленные целительные свойства зеленых коктейлей стали очевидными для каждого, кто их попробовал: количество людей, употребляющих коктейли, превратилось в нарастающую с каждым днем «зеленую волну».

Глава 5

Почему трудно полюбить зелень?

Продолжительность нашей жизни выросла бы многократно, если бы зеленые овощи пахли столь же ароматно, как буженина.
Даг Ларсон

Диетологи никогда не выделяли зелень в отдельную группу продуктов, потому что большинство людей не воспринимает ее как реальную еду. Несмотря на то, что пищевая ценность вершков моркови в несколько раз превышает питательность корней, существует глубоко укоренившееся мнение, что зелень является едой для кроликов, овец и коров. Это мнение не позволяет нам добавлять морковную ботву в салаты. В результате мы выбрасываем самую питательную часть моркови и многих других растений. Для человека вкус корнеплодов лучше вкуса ботвы, потому что корни содержат значительно больше сахара и воды, чем верхушки, которые к тому же бывают горьки от избытка в них питательных веществ.

Из приведенной ниже таблицы ясно видно неоспоримое превосходство листьев над корнями у трех различных растений: свеклы, петрушки и репы.¹⁵ Корневая часть лидирует лишь в трех категориях: по калориям, углеводам и сахару (за исключением репы). Эти три компонента делают корни более приятными на вкус.

Я надеюсь, что некоторые цифры в таблице сильно удивят вас. Например, кальция в листьях свеклы в 7 раз больше, чем в ее корнях, а витамина А больше в **192** раза! Содержание витамина К в листьях репы в **2500** (!) раз больше, чем в корнях.

Огромная питательная ценность листьев растений очевидна и бесспорна. Подумайте о тысячах тонн ценнейших продуктов – зеленой ботвы, которые выбрасываются из года в год из-за нашего невежества, в то время как большинство людей страдают от хронической нехватки питательных веществ.

Питательная ценность корней и зелени свеклы, петрушки и репы (100 г)

Питательные вещества	Свекла		Петрушка		Репа	
	Корни	Зелень	Корни	Зелень	Корни	Зелень
Калории	43	22	75	36	28	32
Белки, г	1,61	2,2	1,2	2,97	0,9	1,5
Жиры, г	0,17	0,13	0,3	0,79	0,1	0,3
Углеводы, г	9,56	4,33	17,99	6,33	6,43	7,13
Клетчатка, г	2,8	3,7	4,9	3,3	1,8	3,2
Сахар, г	6,76	0,5	4,8	0,85	3,8	0,81
Кальций, мг	16	117	36	138	30	190
Железо, мг	0,8	2,57	0,59	6,2	0,3	1,1
Магний, мг	23	70	29	50	11	31
Фосфор, мг	40	41	71	58	27	42
Калий, мг	325	762	375	554	191	296
Натрий, мг	78	226	10	56	67	40
Цинк, мг	0,35	0,38	0,59	1,07	0,27	0,19

¹⁵ U. S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2005. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 18. Accessible at: <http://www.nal.usda.gov>.

Питательные вещества	Свекла		Петрушка		Репа	
	Корни	Зелень	Корни	Зелень	Корни	Зелень
Медь, мг	0,08	0,19	0,12	0,15	0,09	0,35
Марганец, мг	0,33	0,39	0,56	0,16	0,13	0,47
Селен, мг	0,7	0,9	1,8	0,1	0,7	1,2
Витамин С, мг	4,9	30	17	133	21	60
Тиамин, мг	0,03	0,1	0,09	0,09	0,04	0,07
Рибофлавин, мг	0,04	0,22	0,05	0,10	0,03	0,1
Ниацин, мг	0,33	0,4	0,7	1,31	0,4	0,6
Витамин В ₆ , мг	0,07	0,11	0,09	0,09	0,09	0,26
Фолат — общее кол-во, мкг	109	15	67	152	15	194
Витамин В ₁₂ , мкг	0	0	0	0	0	0
Витамин А, мкг	33	6326	0	8424	Данные недоступны	Данные недоступны
Ретинол, мкг	0	0	0	0	Данные недоступны	Данные недоступны
Витамин Е, мг	0,04	1,5	1,49	0,75	0,03	2,86
Витамин К, мкг	0,2	400	22,5	1640	0,10	251
Жиры насыщенные, г	0,03	0,02	0,05	0,13	0,01	0,07
Жиры мононенасыщенные, г	0,03	0,03	0,11	0,29	0,01	0,02

Питательные вещества	Свекла		Петрушка		Репа	
	Корни	Зелень	Корни	Зелень	Корни	Зелень
Жиры полиненасыщенные, г	0,06	0,05	0,05	0,12	0,05	0,12
Холестерин, мг	0	0	0	0	0	0

Вполне естественно возникает вопрос: почему зелень кажется нам невкусной? Разве наш организм не достаточно мудр, чтобы интуитивно выбирать то, в чем он нуждается? Людей, которые любили вкус зелени и ели ее регулярно и в больших количествах, я встречала лишь пару раз в своей жизни. Из их рассказов я узнала, что когда они были детьми, их родители не давали им еды, сильно стимулирующей аппетит, ничего жареного или копченого, никаких конфет или других сладостей. Я считаю, что в данной ситуации моим друзьям сильно повезло. Они радуются огурцу или помидору, и у них буквально текут слюнки, когда они видят зеленый салат. Например, моя подруга Ванесса говорит:

«Для меня всегда пища чем проще, тем вкуснее. В действительности, вы не можете оценить естественный вкус пищи, если не едите ее саму по себе, без каких-либо приправ и приготовлений. Только тогда вы можете реально наслаждаться ее истинным вкусом. Когда мы с мамой идем в гости, то обычно едим только зеленые листья, служащие украшением для нарезного сыра. Я бы, конечно, предпочла, чтобы эта зелень лежала на сыре сверху, но хорошо хоть, что есть такая традиция – украшать блюда зелеными листьями».

В большинстве своем люди были бы разочарованы, если бы обнаружили на праздничном столе только огурцы, помидоры и капусту или, еще того хуже, лишь блюдо с зеленью. Чем вызвано то, что мы отдаем предпочтение нездоровой пище, стимулирующей мозговую деятельность и повышающей тонус (сахару, кофеину, продуктам из белой муки)? Это объясняется тем, что в нашем организме нарушен внутренний баланс – гомеостаз.

За несколько последних столетий человеческий организм претерпел существенные изменения: мы стали меньше двигаться и научились консервировать и рафинировать продукты. Постепенно нездоровая еда стала для нас более привлекательной, чем естественные переработанные пищевые продукты.

Проведя множество опросов среди людей различного возраста, я пришла к выводу, что они в большинстве своем не согласны садиться на диету, состоящую из безвкусной или горькой еды, ради улучшения своего здоровья, даже в тех случаях, когда страдают серьезными заболеваниями. В то же время мы все понимаем, что невозможно быть здоровыми, питаясь лишь шоколадом и колбасой, какими бы вкусными они нам ни казались. Из этого противоречия возникают вопросы: «Что же нам есть? Чем же нам кормить наших детей, чтобы улучшить их здоровье?»

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.