

КНИГА ПЕРЕВЕДЕНА НА 29 ЯЗЫКОВ

МАЙКЛ ПОЛЛАН
В ЗАЩИТУ
ЕДЫ

МАНИФЕСТ ЕДОКА



ЕШЬТЕ ЕДУ
НЕ СЛИШКОМ МНОГО
В ОСНОВНОМ РАСТЕНИЯ

МИФ Здоровый образ жизни

Майкл Поллан

В защиту еды. Манифест едока

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2008

УДК 613.2
ББК 51.230

Поллан М.

В защиту еды. Манифест едока / М. Поллан — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2008 — (МИФ Здоровый образ жизни)

ISBN 978-5-00-169651-3

Что такое настоящая, здоровая еда? Это вовсе не те продукты, что мы видим в магазинах, – в привлекательных упаковках и заявленные как полезные для здоровья. Майкл Поллан призывает перестать изучать списки труднопроизносимых ингредиентов на упаковках, отказаться от модных диет и заново разобраться, что же такое правильное питание. Следуя его простым советам, вы сможете составить оптимальный именно для вас рацион, чтобы поддерживать хорошее самочувствие и быть счастливыми. На русском языке публикуется впервые.

УДК 613.2

ББК 51.230

ISBN 978-5-00-169651-3

© Поллан М., 2008
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2008

Содержание

Введение. Манифест едока	6
Часть I. Эпоха нутриционизма	14
Глава 1. От «еды» к «питательным веществам»	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Майкл Поллан

В защиту еды. Манифест едока

Издано с разрешения Penguin Press, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC и AJA Anna Jarota Agency

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Penguin Press, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

© Michael Pollan, 2008

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

* * *

*Посвящается Эни и Джерри, которых я ценю как верных друзей.
А еще благодарю вас за увлеченность и усердие, проявленные при редактировании*

Введение. Манифест едока

Ешьте еду. Не слишком много. В основном растения.

В этих коротких советах, в общем-то, и отражено почти все самое главное. Они пригодятся вам, если, осознав всю сложность и многообразие теорий, практик и методов «правильного питания», вы все еще продолжаете искать ответ на вопрос: как и что нужно есть, чтобы оставаться здоровым?

Я задумал посвятить теме питания целую книгу, но, похоже, уже раскрыл все самые важные секреты. Надо бы умерить пыл. Описание основных принципов, о которых я планировал рассказать в этой книге, все-таки придется сделать более сложным и длинным. Будет как минимум две сотни страниц. Постараюсь, конечно, не перебарщивать, но все же нужно упомянуть о некоторых нюансах, позволяющих сформулировать разумные идеи и советы, касающиеся питания. Например, от мяса не будет вреда, если есть его в малых количествах, но лучше подавать его не как основное блюдо, а в качестве гарнира. А еще неплохо бы есть свежую, натуральную пищу, а не продукты, подвергшиеся существенной переработке. В прошлом люди могли следовать этому совету легко, потому что в их распоряжении не было ничего, кроме как раз таки обычной, натуральной еды; сегодня же, зайдя в супермаркет, можно увидеть тысячи разнообразных субстанций, и все они, как это ни удивительно, вроде бы относятся к разряду съедобных. Взгляните на упаковки этих чудо-продуктов, появившихся благодаря научно-техническому прогрессу: чуть ли не на каждой из них напечатано смелое утверждение, что данное конкретное яство полезно для здоровья. Скажу вот что: если вы стремитесь как можно меньше болеть, то старайтесь не есть подобные продукты. Да, это еще один мой совет. И наверняка он вам кажется слишком странным, правда? Но поверьте: если на этикетке производитель уверяет вас в полезности своего продукта, значит, на самом деле это не настоящая пища, а некое ее подобие.

Вот видите, как быстро можно перейти от элементарного к сложному.

Свой путь в сфере вопросов, связанных с питанием, я начал с того, что сформулировал несколько простых правил, которые легли в основу книги «Дилемма всеядного: шокирующее исследование рациона современного человека»¹. Центральное место в ней занимали идеи, относящиеся не к сохранению крепкого здоровья у каждого из нас, а, скорее, к проблемам экологии и этики, определяющим наш стиль питания. (Тем не менее я обнаружил, что лучшие решения этих проблем в большинстве случаев подталкивают человека к формированию взглядов, помогающих укрепить здоровье. И это не может не радовать.) Читая страницу за страницей упомянутой выше книги, многие думали: «Ну, хорошо, это понятно. Но в пользу какой именно еды нам лучше сделать выбор? И учитывая, что мы побывали на предприятиях, где перерабатывают продукты питания, на фермах, где применяются принципы органического сельского хозяйства, на откормочных площадках для крупного рогатого скота и на частных подворьях, хотелось бы узнать: что именно едите вы сами?»

Что ж, вполне обоснованные вопросы. Они, на мой взгляд, свидетельствуют о том, что в наши дни многие, стремясь разобраться в вопросах питания, изрядно запутались и, увы, стали консультироваться по этой теме с журналистами, диетологами, нутрициологами, своими лечащими врачами или представителями государственных учреждений, имеющих отношение к производству тех или иных продуктов питания. Но разве человек не способен сам проанализировать свои базовые повседневные потребности и выяснить, что и как следует есть? А ведь именно так поступают все остальные животные, кроме представителей рода человеческого. Мы

¹ Поллан М. Дилемма всеядного. Шокирующее исследование рациона современного человека. М.: Эксмо, 2017. *Здесь и далее примечания переводчика, если не указано иное.*

всеядны, то есть можем потреблять многое из того, что нам способна предложить природа. Это также означает, что, если мы хотим сохранить хорошее здоровье, нужно разнообразить рацион, а не злоупотреблять каким-то одним типом продуктов. Поэтому для нас «что есть?» – вопрос более сложный, чем, скажем, для коров. Тем не менее на протяжении большей части своей истории человечество находило ответ на этот вопрос без помощи экспертов. Вместо последних в нашем распоряжении всегда были общие нормы, которые, по крайней мере если речь идет именно о еде, представляли собой заветы предков. Что употреблять в пищу, в каком количестве, в каком порядке и с кем – обо всем этом люди раньше знали и передавали информацию из поколения в поколение, не сомневаясь в правильности подобных наставлений.

Однако за последние несколько десятилетий авторитет старших в том, как правильно составлять меню для всей семьи, был утрачен, и этой частью повседневной жизни начали ведать представители крупных компаний, производящих продукты, и ученые (нередко профессионалы из этих двух сфер взаимодействуют, но плоды такого сотрудничества далеко не всегда приносят пользу обществу), а также – правда, в меньшей степени – чиновники. Последние известны тем, что слишком часто вносят коррективы в рекомендации относительно питания, в правила маркировки продуктов и сферу финансов. Большинство из нас уже не едят те продукты, которые всегда были на столе у наших родителей, когда те были совсем юными. Из нашего рациона исчезли даже те продукты, которые мы сами ели в детстве. С исторической точки зрения это весьма необычная перемена.

Меню в семье, в которой в 1930-е и 1940-е годы росла моя мама, состояло в основном из еврейско-американских блюд и продуктов, что было в ту пору характерно для людей, недавно переехавших в США из России и стран Восточной Европы. К упомянутым блюдам относились: голубцы, субпродукты, блины, вареники, кныши с начинкой из картофеля или куриной печени, а еще овощи, которые нередко были приготовлены с использованием вытопленного куриного или утиного жира. Такие блюда я в детстве ел, только когда приезжал к бабушке и маме. У моей мамы, всей душой увлекавшейся готовкой и справлявшейся с этим делом превосходно, взгляды на кулинарию формировались под влиянием нью-йоркских веяний 1960-х годов (маму вдохновляли Всемирная выставка, проведенная в 1964 году², Джулия Чайлд и Крэйг Клэйрборн³, тогдашние меню манхэттенских ресторанов и, конечно же, набиравшая обороты новая американская система переработки и продажи многочисленных продуктов питания). Благодаря ей наше питание было разнообразным, и это позволяло в течение недели совершать кулинарное путешествие по кухням самых разных стран мира: в понедельник мы ели бёф бургиньон или бефстроганов; по вторникам – петуха в вине или жаренную в духовке курицу (с корочкой, сделанной из кукурузных хлопьев Kellogg's); по средам – мясной рулет или стейк с перцем (да, говядину мы ели довольно часто); по четвергам – пасту с томатным соусом и итальянскими колбасками; когда у мамы был выходной, мы разогревали замороженные блюда от компании Swanson или заказывали китайскую еду. Мама готовила, используя масло Crisco или Wesson вместо куриного и утиного жира, а еще предпочитала маргарин сливочному маслу, потому что руководствовалась популярными в ту пору идеями, согласно которым эти более современные виды жиров считались более полезными для нашего здоровья. (Позже оказалось, что на самом деле все не так.)

Ни я, ни моя мама сейчас подобные продукты не используем, потому что стали разбираться в вопросах питания гораздо лучше, чем раньше. Ее родители, я уверен, наотрез отказались бы есть то, что для нас теперь является вполне привычной пищей. Разве что сливоч-

² Всемирные выставки, первая из которых проведена в 1851 году, изначально были посвящены открытиям и нововведениям, тесно связанным с индустриализацией, а затем, начиная примерно с 1940-х годов, тема технологий уступила место достижениям культуры.

³ Джулия Кэролин Чайлд (1912–2004) – американский шеф-повар; в свое время помогла американцам освоить французскую кухню, оказав очень сильное влияние на их гастрономические навыки и предпочтения.

ное масло не показалось бы им неуместным. В США традиции и стандарты питания стали меняться больше одного раза за поколение. Ничего подобного раньше не было. И это не может не поражать.

В чем же причина столь невиданных перемен? Во-первых, нужно учитывать влияние крупных компаний, производящих продукты и умеющих наживаться на разных нововведениях. Общий оборот таких компаний составляет 32 миллиарда долларов. Во-вторых, специалисты постоянно публикуют все новую и новую информацию о питании, так что становится трудно понять, движется ли наука в этой области вперед, неустанно узнавая что-то новое о еде и укреплении здоровья, либо, напротив, она не способна дать ответы на важные вопросы и все время колеблется, боясь честно признать наличие множества белых пятен. Мои бабушки и дедушки отказались от американского стиля питания отчасти потому, что начиная с 1960-х ученые заговорили о смертельной опасности животных жиров. К тому же многие блюда и нужные для их приготовления вещества, в том числе жир, моя бабушка находила, можно сказать, из ниоткуда, а производителям продуктов с такими домохозяйками иметь дело невыгодно. Неустанно твердя о «результатах последних исследований», упомянутые предприниматели сумели убедить многих людей в полезности гидрогенизированных растительных жиров, то есть тех самых, которые, как недавно выяснилось, могут быть крайне опасными для здоровья.

Рано или поздно все услышанные нами рекомендации экспертов, касающиеся взаимосвязи между стилем питания и состоянием здоровья и сначала не вызывавшие никаких сомнений, в короткий срок теряют актуальность. Например, исследование, проведенное Women's Health Initiative в 2006 году, показало, что диета, по правилам которой нужно потреблять сниженное количество жиров, неспособна снизить риск возникновения рака, хотя именно это свойство ей приписывали в течение многих лет. А еще по результатам того же исследования упомянутая диета никак не помогает защититься от ишемической болезни сердца. Действительно, все аргументы, относящиеся к проблеме оптимальной доли жиров в рационе и долгое время считавшиеся неоспоримыми, постепенно обнаруживают свою несостоятельность. И чуть позже мы об этом поговорим подробнее. В 2005 году выяснилось, что количество клетчатки в диете, скорее всего, никак не коррелирует с вероятностью развития рака кишечника и сердечно-сосудистых заболеваний. А затем осенью 2006 года были опубликованы два многообещающих исследования, в ходе которых изучались омега-3 жирные кислоты, но результаты которых разительно отличались друг от друга. Сотрудники Института медицины при Национальной академии наук США обнаружили доказательства – правда, не очень убедительные – того, что употребление рыбы весьма благотворно сказывается на работе сердца (и отрицательно – на функционировании мозга, потому что в очень многих видах рыбы присутствует ртуть), в то время как исследователи из Гарварда заявили, что если съесть два-три рыбных блюда в неделю (или принимать достаточную дозу рыбьего жира), то риск умереть от инфаркта миокарда снизится примерно на треть. Неудивительно, что омега-3 жирные кислоты по степени полезности вот-вот будут признаны столь же полезными, какими считались овсяные отруби. Специалисты по вопросам питания помещают микрокапсулы с рыбьим жиром и маслом водорослей в хлеб, макароны, молоко, йогурт или сыр. Не сомневаюсь, что скоро на упаковках подобных продуктов обязательно появится информация о том, что вся эта еда очень полезна для здоровья. (Чуть выше я уже говорил, на что на самом деле указывают все эти напечатанные производителями заявления.)

Наверное, сейчас вы, как частый посетитель супермаркетов и, возможно, любитель иногда почитать что-нибудь о новых исследованиях, ощущаете когнитивный диссонанс и легкую ностальгию по максимально простым фразам, с которых начиналась эта книга. Я готов отстаивать те незамысловатые рекомендации и утверждаю, что они гораздо разумнее, нежели весьма переменчивые тенденции в таких сферах, как нутрициология и пищевая промышленность. Но

для начала важно понять, что стало причиной всех наших тревог, страхов и путаницы, которые мы все чаще и чаще ощущаем, когда речь заходит о взаимосвязи питания и здоровья. Об этом – первая часть этой книги, которая называется «Эпоха нутриционизма».

Разбираясь, как одна из самых базовых и простых для человечества тем постепенно стала одной из самых сложных, начинаешь все отчетливее осознавать, как много стереотипов и ложной информации о еде распространяется представителями некоторых компаний, производящих продукты, нутрициологами и, как это ни печально, журналистами. Это как раз те категории специалистов, которые больше и чаще других заинтересованы в неразберихе, чтобы она царилась и в головах многих из нас. А ведь для всеядных существ эта фундаментально важная тема в идеале должна всегда оставаться чуть ли не самой элементарной. Дело в том, что если люди начнут сами, без консультации с профессионалами, решать, что, когда и в каком количестве они будут есть (именно такое поведение, кстати, на протяжении многих тысячелетий приносило человечеству явную пользу), то кое-кому придется несладко: производители продуктов не получают колоссальную прибыль, к которой они уже давно привыкли; деятельность экспертов по вопросам питания вообще утратит всякий смысл; работникам СМИ станет очень скучно без одной из их любимых тем. (Ну и, конечно, любому обычному человеку тоже придется испытать весьма неприятные чувства, ведь надо будет избавиться от самообмана и честно признать, что уже много раз названный и максимально простой принцип «ешьте больше фруктов и овощей» действительно позволяет существенно укрепить здоровье.) И вот над элементарными вопросами, касающимися повседневного потребления пищи, словно большая чернеющая туча, угрожающе нависает Великая Совокупность Сложных и Противоречивых Научных Данных о Еде и Здоровье. И выгоду от этого получают почти все, кто имеет прямое отношение к сфере питания. Кроме, пожалуй, нас с вами. До нашего здоровья и благополучия многим из упомянутых выше личностей дела нет, хотя, по идее, должно быть совсем наоборот. Приходится признать крайне важный факт: сильно возросшее число специалистов по вопросам питания и высказываемые ими рекомендации до сих пор не оказали на здоровье людей ни малейшего благотворного влияния. Напротив, мы столкнулись с обратным эффектом: львиная доля всех идей и советов, касающихся еды и сформулированных в течение последних 50 лет (особенно совет «уберите из рациона жиры и замените их углеводами»), привела к тому, что болеть мы стали чаще и лишних килограммов у нас накопилось больше. Об этом я подробнее расскажу в первой части книги.

Цель этой книги – помочь понять, какая еда способна максимально положительно повлиять на наш организм и на всю нашу жизнь. Для этого придется сделать то, что на первый взгляд кажется бессмысленным, а именно – защитить культуру потребления пищи и саму пищу от многочисленных мифов, упреков, необоснованных нападок и введения жестких ограничений. Кто-то скажет, что такой подход равносителен попустительству, так как в наши дни более угрожающей становится скорее проблема переизбытка, нежели недоедания. Однако я утверждаю, что большую часть поглощаемых нами продуктов вообще нельзя считать едой в истинном смысле этого слова, а то, как мы употребляем их – в машине, перед телевизором и все чаще в одиночку, – это процесс, который можно называть как угодно, но только не приемом пищи. По крайней мере, это уж точно не то, что было привычным и стандартным для многих предыдущих поколений. Кулинар Жан Антельм Брийя-Саварен, живший в XVIII веке, высказал важную мысль: то, как поглощают пищу животные, можно обозначить глаголом «кормиться», а если речь идет о нас, людях, то здесь больше подходят слова «есть», «питаться», «обедать», «ужинать» и т. д. И, по его мнению, это обусловлено в равной степени как культурными нормами, так и общими биологическими особенностями, объединяющими всех представителей рода человеческого.

Итак, культуру потребления пищи и саму пищу необходимо защищать, во-первых, от специалистов по вопросам питания, во-вторых, от представителей компаний, производящих

пищевые продукты, и, в-третьих, от ненужных сложностей и мифов, создаваемых двумя этими категориями профессионалов. Активно сотрудничая друг с другом и, разумеется, работая в связке с правительством, охотно участвующим во всей этой целенаправленно организуемой неразберихе, они породили нутриционизм – идеологию, с помощью которой в наши головы внедрили три вредных мифа: а) основное внимание следует уделять не тому, какие продукты ты ешь, а тому, какие питательные вещества получаешь с ними; б) поскольку «питательные вещества» невооруженному глазу обычного человека незаметны и обладают разнообразными свойствами, понятными только ученым, то найти ответ на вопрос «что и как лучше есть?» можно лишь в ходе консультаций с экспертами; в) единственная цель употребления пищи – поддерживать хорошее физическое состояние организма. Если согласиться с этими идеями, то получается, что питание – это тема, связанная исключительно с биологией, и что есть мы должны «по науке», то есть в полном соответствии с установленными правилами и руководствуясь мнениями экспертов.

Если подобное мировоззрение кажется вам вполне нормальным или даже необходимым, это, скорее всего, потому, что нутриционизм уже пустил корни в вашем сознании и воспринимается как нечто неотъемлемое. Но стоит вспомнить, что в прошлом люди считали трапезу чем-то большим, чем просто способом удовлетворения физиологической потребности. Прием пищи дарил радость, объединял людей, позволял поддерживать родственные связи, совершенствовать свое духовное начало, ощущать себя неотъемлемой частью природы. Это был еще и способ осознания и выражения собственной уникальности, ценности. С тех пор как люди начали принимать пищу вместе, трапеза перестала быть способом физического насыщения, а превратилась в традицию.

Идея, что питание необходимо только для укрепления телесного здоровья, появилась сравнительно недавно; на мой взгляд, это вредоносная идея. Она не только не позволяет получить от еды удовольствие (и это само по себе очень плохо), но и, как ни парадоксально, отнюдь не благотворно влияет на наше здоровье. Нельзя не заметить, что американцы беспокоятся о влиянии той или иной пищи на здоровье больше, чем жители какого бы то ни было другого государства на земле. При этом именно американцы чаще всего страдают от болезней, связанных с питанием. Думаю, нас можно смело назвать нацией орторексиков, то есть людей, отличающихся нездоровой страстью к правилам и принципам «здорового питания»⁴.

Ученые пока еще не доказали правдивость этой гипотезы, однако я уверен, что если они ею займутся, то выяснится, что существует обратная корреляция между следующими показателями: а) временем, которое люди тратят на тревоги и сомнения по поводу «здорового питания»; б) состоянием здоровья и ощущением счастья. Здесь можно вспомнить о французском парадоксе, названном так не самими французами, а американскими специалистами по питанию. Эти знатоки никак не могут понять, почему народ, известный своей нескрываемой любовью к еде – и особенно к продуктам, которые принято считать крайне вредными, – способен тем не менее похвастаться очень низким уровнем сердечно-сосудистых заболеваний. В США ничего подобного нет и в помине, несмотря на то что многие придерживаются тщательно разработанной диеты, предписывающей ограничение потребления жиров. Возможно, пора признать наличие американского парадокса: множество граждан нашей страны, постоянно соблюдающих те или иные принципы «здорового питания», страдают от весьма неприятных болезней.

Нет, я не имею в виду, что если мы перестанем беспокоиться по поводу влияния еды на наше здоровье и начнем объедаться кексами Twinkie, то все очень быстро изменится к лучшему. Причины для беспокойства сейчас есть, и они весомые. Идеология нутриционизма при-

⁴ Понятие «орторексия» (от греч. orth – «правильный» и orexia – «аппетит») было предложено в 1996 году американским врачом Стивеном Бретманом. Несмотря на то что орторексия пока не включена в «Руководство по диагностике и статистическому учету психических расстройств» в качестве расстройства пищевого поведения, ученые уже начали изучать эту тему. Прим. авт.

влекает все больше сторонников потому, что американский стиль питания, постепенно завоевывающий популярность и во многих других странах, уже давно перестал казаться правильным и безопасным. Он привел к тому, что сегодня огромное количество людей страдают самыми разными заболеваниями, в том числе ожирением. Четыре из десяти основных причин смерти в современном западном мире – это хронические заболевания, связанные, как уже достоверно известно, именно с питанием: ишемическая болезнь сердца, диабет, инсульт и рак. Да, данные недуги занимают верхние строчки печального рейтинга отчасти потому, что люди не умирают в молодом возрасте от инфекций. Но есть и другой любопытный аспект: даже если сделать поправку на возраст, окажется, что «болезни цивилизованных стран» всего сто лет назад были куда менее распространены, чем сейчас. К тому же все эти проблемы со здоровьем гораздо реже встречаются в тех странах, где люди привыкли питаться иначе, чем жители США.

Когда речь заходит о еде и здоровье, то для многих вред западного стиля питания остается слонем в комнате⁵. Об этом мы подробно поговорим во второй части этой книги. Мы вспомним, как однажды в культуре потребления пищи произошли перемены, ставшие самыми радикальными для человечества за весь тот долгий период, в течение которого развивалось сельское хозяйство. На минуту забывая о сомнениях и тревогах по поводу питания, неплохо было бы напоминать себе об одном очень простом факте: хронические заболевания, от которых не просто страдают, а которые еще и часто сводят людей в могилу, стали серьезной проблемой после того, как стремительное развитие пищевой промышленности внесло свои коррективы в изготовление и продажу еды. Именно с этого момента начали завоевывать популярность продукты, подвергшиеся существенной технологической обработке, и очищенные зерновые продукты, а для выращивания растений и животных на крупных животноводческих предприятиях начали применять искусственные химические соединения. В наши дни производится колоссальное количество продуктов, содержащих сахар и жир, то есть «дешевые» калории; список разнообразных видов пищи, необходимых человеку, необоснованно уменьшился главным образом до пшеницы, кукурузы и сои. Все это и сформировало тот самый западный стиль питания, о вреде которого многие не задумываются, продолжая поглощать огромные объемы сахара, жиров и однотипных продуктов – в частности, мясных, – подвергшихся существенной технологической обработке. В общем, мы продолжаем есть все что угодно, но только не фрукты, овощи и цельнозерновые продукты.

О том, что такая диета наносит вред организму, становясь, например, причиной ожирения, общество знает уже давно. Еще в начале XX века группа ученых выяснила, что в тех странах, где люди отказывались от своей традиционной кухни и переключались на западную модель, вскоре возникали довольно-таки предсказуемые последствия: стремительно распространялись такие «болезни западной цивилизации», как ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания и рак. И, несмотря на то что не были ясны их конкретные причины (и они не ясны по сей день), исследователи нисколько не сомневались в том, что у всех подобных болезней был один общий фактор развития – западный стиль питания.

Традиционные диеты в этих странах отличались удивительным многообразием. Поколение за поколением жило и процветало, употребляя продукты, богатые, как мы сейчас уже знаем, жирами; или, наоборот, в которых жиров содержалось очень мало. Некоторые народы питались исключительно мясом, другие же – пищей только растительного происхождения. Другими словами, существовали типы питания, основанные на использовании самых разных продуктов, не подвергавшихся существенной технологической обработке. Следовательно, животное под названием «человек» способно быть здоровым, придерживаясь очень непохожих друг на друга видов питания. Но западный к ним не относится.

⁵ Слон в комнате – идиома, используемая в английском языке для обозначения замалчиваемой, игнорируемой проблемы, темы или обстоятельства, которые настолько значимы, что не заметить их невозможно.

А вот еще один простой, но значимый факт о взаимосвязи питания и здоровья. Кстати, он никогда не подвергался объективной оценке со стороны приверженцев нутриционизма. Нутриционизм предпочитает экспериментировать с западной системой питания, в частности с различными питательными веществами (предписывая снизить количество потребляемого жира и есть больше продуктов с высоким содержанием белка, например), и продвигает технологически обработанные продукты, не выясняя, насколько они безопасны. Ни задавать неудобные вопросы о современном стиле питания, ни проводить серьезную исследовательскую работу в этой области сторонники нутриционизма не будут, потому что их идеология является официально признанным и очень мощным инструментом популяризации принципов западной диеты.

Но мы-то с вами имеем полное право искать ответы на неудобные вопросы. Выявляя все основные причины формирования западного стиля питания, относящиеся не только к физиологии, но и к истории и экологии, мы сумеем по-новому взглянуть на все, что касается еды, и покончить с царящей в этой сфере неразберихой. Отличным подспорьем нам послужат два неопровержимых и обнадеживающих факта: а) на протяжении многих веков люди оставались здоровыми, придерживаясь совершенно разных типов питания; б) мы можем решить большую часть проблем и исцелиться от львиной доли недугов, порожденных индустриализацией и ее пагубным влиянием на пищевую промышленность. Проще говоря, защитить себя от западных стандартов питания и их весьма неприятных последствий можно.

Об этом мы подробно поговорим в третьей, последней части этой книги. Я предложу определенные правила употребления пищи, которые позволят улучшить вашу повседневную жизнь сразу в двух аспектах – укрепить здоровье и начать получать от еды больше удовольствия.

Советы, которые я дам, будут несколько отличаться от хорошо известных уже вам, наверное, рекомендаций. Например, я не буду говорить, что именно вы должны съесть на ужин в тот или иной день. Никаких строгих указаний и «рецептов». Мои рекомендации – это скорее алгоритмы, своеобразные ментальные «инструменты», помогающие каждому человеку осознать: что, в каком количестве и в какое время суток лично ему нужно съесть. На вопрос «как правильно питаться?» не может быть одного ответа для всех. Эта книга поможет вам разработать собственное, индивидуальное меню.

Эффективные и проверенные временем правила, о которых здесь пойдет речь, невозможно услышать из уст тех, кто предпочитает опираться на исследования специалистов. И дело не в том, что эти ученые неспособны предоставить миру каких-либо по-настоящему важных данных о питании – напротив, очень даже способны, особенно когда сознательно избегают таких ошибок, как самоуверенность и склонность к излишнему упрощению. Однако ценные знания о еде и ее воздействии на человека мы можем получить не только и не столько от профессиональных теоретиков и практиков, сколько благодаря изучению традиционных, давным-давно сложившихся типов питания, которых придерживались наши предки. Мы привыкли, что абсолютно во всех вопросах, касающихся физического состояния организма, последнее слово должно быть за наукой. Но когда речь идет о еде, то из других источников информации можно почерпнуть не меньше – а иногда и больше – невероятно полезных идей и дельных советов. Я и сам все еще продолжаю внимательно изучать, что говорят специалисты, так как это один из способов дополнить свое представление о множестве проблем, связанных с едой и здоровьем. И все же одна из целей этой книги – продемонстрировать, насколько узок тот взгляд, который ученые, будучи в данном случае необоснованно и излишне строгими, обращают на столь сложную и многоплановую тему, как питание. Профессионалы могут рассказать нам о еде много важного, полезного, и, вероятно, однажды им все-таки удастся решить самые главные проблемы, связанные с диетами, продуктами и т. п. Возможно, ученые даже сумеют изготовить некую универсальную еду, идеально подходящую для нашего здоровья. Тем не менее сейчас и в ближайшем будущем позволять ученым решать за нас, что нам есть, было

бы ошибкой, так как наука в этой области пока еще не обладает достаточным объемом настоящего ценных знаний.

В то же время вы, читатель, можете задаться вопросом: ну а ты-то кто такой, чтобы советовать, как мне лучше питаться? И это будет правильный вопрос. Ведь сначала я говорил о том, что следует перестать слушать ученых и представителей крупных компаний – производителей продуктов питания, а теперь и сам уверенно раздаю советы. На что я опираюсь и чем выгодно отличаюсь от специалистов по вопросам питания? Что ж, главное для меня – это мудрость предков и здравый смысл. Мы когда-то уже обладали знаниями о том, что нам следовало бы есть, просто в определенный момент эти знания перестали казаться нам ценными и актуальными. Причиной тому было влияние некоторых недобросовестных экспертов – сторонников нутриционизма, а также агрессивных рекламщиков, сбивавших нас с толку, заставлявших усомниться в собственном чутье и отринуть все разумное и проверенное временем, как, например, знание о том, как питались наши мамы, папы, бабушки и дедушки.

Впрочем, у нас почти не было выбора. Уже в начале 1960-х годов стало невозможным придерживаться консервативных стилей питания, потому что абсолютно все так или иначе связанное с едой радикально менялось под влиянием индустриализации. Единственным местом, где можно было купить еду, стали супермаркеты, с полок которых стремительно исчезали натуральные продукты, освобождая пространство для бесконечного количества новых, технологически обработанных товаров, лишь отдаленно напоминавших настоящую еду. Многие из них, будучи напичканы подсластителями и ароматизаторами, долгое время «обманывали» нас и наши органы чувств, в результате мы перестали доверять собственным ощущениям и осознавать, что именно едим.

Большая часть моих рекомендаций сводится к способам, позволяющим отказаться от западной системы питания. Еще совсем недавно, до того, как начала возрождаться деятельность фермерских рынков и стали набирать популярность принципы органического сельского хозяйства, у большинства людей попросту не было возможности освободиться от давления западных стандартов питания. В наши дни такой шанс, к счастью, есть. Мы стоим на пороге постиндустриальной эпохи в сфере пищевой промышленности: впервые за долгие годы можно отринуть принципы западной диеты, не становясь при этом изгоем и не прекращая пользоваться по-настоящему важными благами цивилизации. Чем больше людей отказываются от переработанных продуктов, тем быстрее растет популярность продуктов натуральных. Эта книга – манифест, которым я призываю присоединиться к движению, способному изменить современную систему производства и потребления пищи. Для всех нас это важнейший шаг к обретению здоровья – здоровья в самом широком смысле этого слова.

Лет сорок назад я бы ни за что не написал то, о чем рассказываю в последней трети этой книги. В ту пору питаться по принципам, которые я рекомендую, смогли бы лишь люди, готовые вернуться к работе на земле, способные начать самостоятельно выращивать растения и животных. Мой манифест в те годы приняли бы за проявление безумия. Тогда на тарелках у людей могли присутствовать продукты лишь одного общепризнанного типа, навязанного идеологией нутриционизма и индустриализацией. Другого выбора не было. А сейчас выбор есть. И мы с вами, пользуясь этой возможностью, способны добиться положительных результатов во всех сферах нашей жизни. То, что у кого-то возникла потребность написать книгу с советами, один из которых звучит максимально просто: «Ешьте еду», – яркое свидетельство того, в каком невероятном замешательстве пребывает сейчас человечество, пытаясь хоть как-то разобраться в вопросах питания. И нам очень повезло, что мы имеем шанс вернуться к нормальной, разумной культуре потребления пищи.

Часть I. Эпоха нутриционизма

Глава 1. От «еды» к «питательным веществам»

Если в 1980-х вы хоть раз бывали в супермаркете, то, вероятно, припомните один любопытный нюанс – как с полок постепенно исчезали продукты. Не в буквальном смысле, конечно, то есть не так, как это происходило в Советском Союзе из-за дефицита. Полки и холодильники в нашей стране тогда были под завязку набиты пакетами и коробками со всякого рода съедобными субстанциями, причем с каждым годом их становилось все больше и больше. На смену натуральным продуктам приходили «питательные вещества». Там, где на упаковке еще вчера были привычные названия – например, яйца, зерновые продукты для завтрака или для перекуса, – появились слова, напечатанные крупным шрифтом и намекающие на прямое отношение к научным данным: «холестерин», «клетчатка» или «насыщенные жиры». И многие люди поверили, что отныне важно не просто есть, а следить за тем, чтобы в организме либо присутствовало, либо отсутствовало то или иное вещество (в том числе какое-нибудь из названных выше). Считалось, что это крайне важно для здоровья. В головы потихоньку внедрялось убеждение: традиционные блюда – это нечто устаревшее, вредное, представляющее странную комбинацию ингредиентов и изготовленное вразрез с разумными правилами и принципами, разработанными наукой. А о химических соединениях и минералах, которые содержатся в еде и расцениваются учеными как важные для нашего здоровья, говорили, что они были тщательно исследованы и показали себя как крайне полезные. Все сводилось к очень простому правилу: ешьте больше «хороших» питательных веществ и меньше «плохих» – и тогда вы проживете дольше, избежите хронических заболеваний и потеряете лишние килограммы.

О питательных веществах начали много говорить и размышлять уже примерно в начале XIX века, когда английский врач и химик Уильям Праут выявил три основных компонента любой пищи: белки, жиры и углеводы (позже они получают название «макронутриенты»). Основываясь на открытии Праута, великий немецкий ученый Юстус фон Либих, считающийся одним из основателей органической химии, дополнил эту «большую тройку» несколькими минералами и заявил, что раскрыл тайну, связанную с влиянием питания на организм животных, а именно выяснил, как еда превращается в энергию и способствует развитию тела. Либих, кстати, также обнаружил, что в почве содержатся три питательных вещества: азот, фосфор и калий (известные фермерам и садоводам под начальными буквами своих названий, то есть N, P и K). Он утверждал, что именно этих трех веществ вполне достаточно, чтобы растения полноценно развивались. То же самое должно было быть верно и для организма человека, поэтому в 1842 году Либих предложил теорию о метаболизме, согласно которой способность тела правильно функционировать зависит от небольшого числа питательных веществ и не имеет никакого отношения к каким-либо метафизическим концепциям, например к витализму.

Разгадав тайну, касающуюся нашего питания, Либих продолжил исследования. Именно он придумал мясной экстракт, известный нам как бульон, и создал первый в мире пищевой продукт, предназначенный специально для детей, – он состоял из коровьего молока, пшеничной муки, осоложенной муки и бикарбоната калия.

Либих сумел приподнять завесу над химическими компонентами и в итоге стал праотцом современной науки о питании. Однако в дальнейшем специалисты, руководствовавшиеся его открытиями, поняли, что все гораздо сложнее. По наблюдениям врачей, многие дети из числа тех, кого кормили исключительно по принципам Либиха, не смогли вырасти здоровыми. (И это неудивительно, ведь в придуманном Либихом рецепте отсутствовали витамины, несколько важных видов жиров и аминокислоты.) Ошибки стали еще более очевидны после того, как

доктора заметили, что моряки во время дальних плаваний довольно часто болели; это несмотря на то, что они получали с пищей достаточное количество белков, жиров и углеводов. Чудесным образом исцелиться морякам помогали некоторые очень важные вещества, содержащиеся в свежей растительной пище (в апельсинах и картофеле, например) и явно ускользавшие от внимания химиков. Это подтолкнуло ученых продолжить исследования, и уже в начале XX века была открыта первая группа микронутриентов, которую в 1912 году польский биохимик Казимеж Функ назвал витаминами («вита-» – жизнь, а «амины» – это органические соединения, производные аммиака).

Открытие витаминов еще больше убедило всех, кто изучал вопросы питания, что их наука крайне важна и имеет прочный фундамент. Благодаря усилиям ученых витамины начали производить синтетическим путем в лабораториях, что позволило людям быстро исцеляться от болезней, вызванных дефицитом того или иного вещества, например от цинги и бери-бери. Химия в полной мере и весьма убедительно продемонстрировала, что способна восстанавливать ресурс человеческого тела. Начиная с 1920-х годов витамины пользовались большим спросом у представителей среднего класса, хотя они нечасто страдали от цинги или бери-бери. Бытовало мнение, что эти «магические» соединения, помимо прочего, помогают детям быстрее расти, взрослым – дольше жить, а еще вне зависимости от возраста позволяют достичь «позитивного здоровья». (В ту пору использовалось именно такое словосочетание. Интересно, а что тогда такое «негативное здоровье»?) Благодаря витаминам наука о питании приобрела ореол элитарности, и многие представители высших кругов начали менять свой стиль питания с учетом мнения экспертов, вроде бы отлично разбиравшихся в еде и ее воздействии на здоровье. Но постепенно понятие «еда» перестало занимать в сознании очень многих людей значимое место, уступив его «питательным веществам».

Эта перемена стала результатом целой череды событий. Если оглянуться назад, можно вспомнить, например, о политическом конфликте, произошедшем в Вашингтоне в 1977 году и, судя по всему, ускорившем движение американской культуры в весьма неудачном направлении. Специальный комитет сената по вопросам питания и потребностям человека, председателем которого был сенатор от Южной Дакоты Джордж Макговерн, провел слушания по вопросу о росте количества людей, страдающих заболеваниями, связанными непосредственно с питанием. Стоит отметить, что комитет был сформирован еще в 1968 году, чтобы помочь людям решить проблему недоедания. В результате его работы был дан ход нескольким важным программам. И хотя комитет справился не со всеми поставленными задачами, в целом по этой проблеме перемены к лучшему были достигнуты, и с этим спорить в те годы не мог никто.

Итак, в течение двух дней комитет, состоявший не из ученых или врачей, а из юристов и, как ни странно, журналистов, изучал данные о разных системах питания и смертельных болезнях. После этого началась работа над созданием документа под названием «Цели в области питания для США», содержание которого, как считалось, не должно было вызвать разногласий. Члены комитета выяснили, что после Второй мировой войны в США увеличилось число людей, страдающих ишемической болезнью сердца, в то время как среди представителей некоторых других стран и культур, основу питания которых составляла растительная пища, распространенность хронических заболеваний была по-прежнему очень низкой. Кроме того, в США в годы войны, когда употребление мяса и молочных продуктов находилось под строгим контролем, количество пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями резко сократилось. Однако сразу после окончания войны этот показатель начал стремительно расти.

Начиная с 1950-х годов от ученых все чаще можно было услышать, что увеличение числа случаев сердечно-сосудистых заболеваний обусловлено потреблением жиров и пищевого холестерина, источниками которых служат главным образом мясо и молочные продукты. С этой гипотезой о липидах согласилась Американская ассоциация кардиологов, и в 1961 году ее специалисты начали рекомендовать «рациональную диету», предписывавшую снижение потреб-

ления насыщенных жиров и холестерина, содержащихся в продуктах животного происхождения. К 1977 году эта гипотеза, по сути, так и не получила реальных научных обоснований; но, хотя она так и оставалась гипотезой, многие уже готовы были ее принять.

В том же году комитет опубликовал перечень рекомендаций, призывавших граждан США сократить потребление красного мяса и молочных продуктов. Комитет мгновенно был подвергнут жесткой критике, в основном со стороны предприятий, производивших продукты из молока и красного мяса. Прошло всего несколько недель, и сенатор Макговерн (за которого в Южной Дакоте проголосовало внушительное количество скотоводов) пошел на попятный. Рекомендации, опубликованные комитетом, претерпели определенные изменения. Вместо слов о конкретных продуктах – например, прежде американцам рекомендовали «сократить потребление мяса» – появился искусный компромисс: «Выбирайте те продукты из мяса, птицы и рыбы, с которыми в ваш организм будет поступать минимум насыщенных жиров».

К обсуждению преимуществ диеты, предписывающей потребление небольшого количества мяса и жира, я вернусь позже, а сейчас давайте сосредоточимся на формулировках. Именно они, однажды претерпев незначительные изменения, привели к тому, что у очень многих людей радикально изменились взгляды на взаимосвязь еды и здоровья. Прежде всего обратите внимание, насколько быстро из документа, опубликованного комитетом, была удалена строгая рекомендация снизить потребление определенного продукта – в данном случае мяса. Подобные формулировки не встречались больше ни в одном документе американского правительства. Суть проста: говори о еде все что угодно, но ни в коем случае не призывай людей есть меньше – иначе причинишь вред компаниям, производящим продукты. Но была возможность обойти это нерушимое препятствие: сотрудники Макговерна поняли, что отныне говорить нужно не о еде, а о питательных веществах. Заметьте: из новых формулировок рекомендаций исчезло смысловое разграничение между такими совершенно не похожими друг на друга типами пищи, как говядина, курица и рыба. А ведь каждый из них представляет собой продукт, полученный из животных, принадлежащих к разным таксономическим категориям. И тем не менее говядину, курицу и рыбу объединили, объяснив это тем, что для человека все данные виды пищи служат источником одного и того же питательного вещества. Весьма любопытно и то, как благодаря новым формулировкам удалось снять с этой тройки продуктов бремя вины, ведь теперь главным «виновником» стала невидимая, безвкусная, зловещая – и никак не связанная с политикой – субстанция под названием «насыщенные жиры».

После публикации исправленных рекомендаций Макговерн потерпел поражение на выборах. Лобби, состоявшее из тех, кто был заинтересован в широкой продаже продуктов из говядины, заставило сенатора, продержавшегося три срока, покинуть свой пост. Таким образом, политики получили недвусмысленное предупреждение, что произойдет, вздумай они посягнуть на незыблемость американского стиля питания. С тех пор каждый очередной опубликованный список официальных рекомендаций не содержал конкретики относительно самых важных видов продуктов. Рекомендации представляли собой нечто наукообразное о питательных веществах и понятиях, в которых разбирались лишь немногие американцы. Исключение составляла лишь сахароза⁶

⁶ Сахароза стала исключением, подтвердившим правило. В США, согласно официальным рекомендациям, максимальная доля свободных сахаров в рационе должна составлять 25 % от общего количества калорий, поглощаемых за сутки. Здесь явно не обошлось без лобби, то есть без влияния организаций, заинтересованных в продаже продуктов, содержащих сахар. Это слишком много – 25 %, и, например, Всемирная организация здравоохранения советует сократить долю ежедневно потребляемого сахара до 10 % от общего количества получаемых калорий. С подобным ограничением упомянутое выше лобби, конечно, соглашаться не хотело. В 2004 году, когда у власти был Буш – младший, оно заручилось поддержкой Государственного департамента, чтобы изменить эту рекомендацию, и было способно надавить на Конгресс США с целью уменьшить финансирование ВОЗ в случае, если та не отречется от этих рекомендаций публично. Думаю, нам стоит благодарить судьбу за то, что столь же агрессивной «поддержки» нет у продуктов с насыщенными жирами. *Прим. авт.*

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.