

МЕЖДУНАРОДНЫЙ БЕСТСЕЛЛЕР

МАЙКЛ ПОЛЛАН

# ПРАВИЛА ЕДЫ

РУКОВОДСТВО ЕДОКА



МИФ Здоровый образ жизни

Майкл Поллан

# **Правила еды. Руководство едока**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2009

УДК 613.2  
ББК 51.230

## **Поллан М.**

Правила еды. Руководство едока / М. Поллан — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2009 — (МИФ Здоровый образ жизни)

ISBN 978-5-00-169739-8

64 простых правила питания, которые помогут получать удовольствие от еды и при этом оставаться здоровым и счастливым. Полки супермаркетов ломятся от продуктов в красивых коробочках, которые так и просятся в тарелку. Но стоит внимательнее присмотреться к тому, что написано на этих коробочках, как выбор становится очень и очень непростым делом. Добавьте к этому противоречивые советы диетологов, – и точно сказать, что стоит есть, станет почти невозможно. Книга Майкла Поллана – основанный на научных данных и здравом смысле навигатор по разумному питанию. Внутри 64 коротких правила. Одни заставят вас задуматься, от других вы будете хохотать в голос, а в целом они помогут выбрать ту еду, которая будет вкусной и полезной, – где бы вы ни находились: в супермаркете или у «шведского стола» в отеле. Идеально для любого человека, который когда-либо задавался вопросом «Что есть?». Для кого книга Для всех, кто заботится о правильном питании для себя и близких От автора В наше время поесть стало чрезвычайно сложным делом – но без этой сложности прекрасно можно обойтись. Я скоро объясню, что по моему мнению значит «обойтись», но давайте сначала рассмотрим сложности, которыми нынче обставлена эта простейшая из животных потребностей. Большинство из нас привыкло в выборе еды полагаться на советы специалистов – врачей или авторов книг о диетах, – сообщения в прессе о новейших научных открытиях в этой области, правительственные рекомендации, различные диаграммы и обильные заявления на упаковках, что данный продукт очень здоровый. Возможно, мы и не всегда слушаем эти советы, но они звучат у нас в голове каждый раз, когда мы заказываем что-то в меню ресторана или катим тележку по проходам супермаркета. Ещё у современного человека в голове имеется потрясающее количество познаний по биохимии. Не странно ли, что в наши дни любой хотя бы бегло знаком с такими понятиями, как антиоксиданты, насыщенные

жиры, жирные кислоты омега-3, углеводы, полифенолы, фолиевая кислота, глютен и пробиотики? Дошло уже до того, что мы видим перед собой не еду: мы проникаем её рентгеновским взглядом и разлагаем на питательные составляющие (хорошие и плохие) и, конечно, калории – все эти невидимые атрибуты нашей пищи. Если их как следует постигнешь, разгадаешь тайну хорошего питания. Но несмотря на научный и псевдонаучный багаж, набранный в последние годы, мы так и не знаем, что нам следует есть. Чего бояться больше – жиров или углеводов? А как насчёт «полезных» жиров? Или «плохих» углеводов, таких как кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы? Насколько следует беспокоиться из-за глютена? А что там с искусственными заменителями сахара? Правда ли, что, поев на завтрак этих хлопьев, мой сын сможет лучше сосредоточиться на уроках в школе? Или что вот эти, другие хлопья предохранят меня от сердечного приступа? Несколько лет назад я – окончательно запутавшись, как и все окружающие – решил докопаться до ответа на простой вопрос: что мне следует есть? Что мы на самом деле знаем о связи между питанием и здоровьем? По моему опыту, в подобных расследованиях быстро становится ясно, что первоначальный вопрос гораздо запутаннее и сложнее – картина не чёрно-белая, как казалось в начале расследования, а состоит из оттенков. Но не в данном случае. Чем глубже я заходил в густой и сбивающий с пути тёмный лес современной диетологии, чем больше разбирался в истории религиозных войн жиров и углеводов, стычек из-за клетчатки и яростных битв за биодобавки, тем проще становилась картина. Я выяснил, что на самом деле учёные знают о питании гораздо меньше, чем можно было бы ожидать, что диетология вообще-то, мягко говоря, очень молодая наука. Она до сих пор не знает доподлинно, что происходит в организме, когда мы пьём сладкую газированную воду, или что именно делает морковь, чтобы стать для нас такой полезной, или почему у нас так много нейронов, то есть мозговых клеток – где бы вы думали? – в желудке. Это потрясающе интересная наука, и когда-нибудь она, возможно, найдет точные ответы на занимающие нас вопросы. Но, как подтвердит любой диетолог, до этого ещё далеко. Очень далеко. Я пережил некоторое потрясение, когда, потратив несколько лет на изучение вопросов диетологии для своей последней книги, *In Defense of Food*, я понял: ответ на якобы чрезвычайно сложный вопрос «что нам есть?», оказался вовсе не таким уж сложным. Выяснилось, что его можно уложить в восемь слов: Ешьте еду. Не слишком много. В основном растения. Такова была суть, и я очень рад, что до неё докопался. Она стала для меня клочком твердой земли в топком болоте современной диетологии: восемь простых слов, знание биохимии не требуется. В этой короткой, радикально лаконичной книге я разворачиваю восемь слов основного принципа во всеобъемлющий набор правил, или персональных принципов, который поможет вам есть настоящую еду в умеренных количествах и благодаря этому существенно отойти от западного

стиля питания. Правила сформулированы на простом и понятном языке: я специально избегаю жаргона диетологов и биохимиков, хотя в большинстве случаев эти правила поддержаны результатами современных исследований. На русском языке публикуется впервые.

УДК 613.2

ББК 51.230

ISBN 978-5-00-169739-8

© Поллан М., 2009

© Манн, Иванов и Фербер  
(МИФ), 2009

# Содержание

Введение	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# Майкл Поллан

## Правила еды. Руководство едока

*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, 2009

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,  
2021

\* \* \*

*Моей матери, которая всегда знала, что масло полезнее маргарина*

## Введение

В наше время поесть стало чрезвычайно сложным делом. Но на мой взгляд, без этой сложности прекрасно можно обойтись. Я скоро объясню, что по моему мнению значит «обойтись», но давайте сначала рассмотрим сложности, которыми сегодня обставлена эта простейшая из животных потребностей. Большинство из нас привыкли в выборе еды полагаться на советы разного рода специалистов – врачей или авторов книг о диетах, на сообщения в прессе о новейших научных открытиях в этой области, правительственные рекомендации, различные диаграммы и обильные заявления на упаковках, что данный продукт чрезвычайно полезен для здоровья. Возможно, мы и не всегда слушаем эти советы, но они звучат у нас в голове каждый раз, когда мы заказываем что-то в меню ресторана или катим тележку по проходам супермаркета. А еще у современного человека в голове потрясающий объем познаний по биохимии. Не странно ли, что в наши дни любой хотя бы бегло знаком с такими понятиями, как антиоксиданты, насыщенные жиры, жирные кислоты омега-3, углеводы, полифенолы, фолиевая кислота, глютен и пробиотики? Дошло до того, что мы видим перед собой не еду: мы проникаем ее рентгеновским взглядом и разлагаем на питательные составляющие (хорошие и плохие) и, конечно, на калории. Если как следует постичь все эти невидимые атрибуты нашей пищи, думаем мы, непременно разгадаешь тайну хорошего питания.

Но несмотря на научный и псевдонаучный багаж, набранный в последние годы, мы так и не знаем, *что* нам следует есть. Чего бояться больше – жиров или углеводов? А как насчет «полезных» жиров? Или «плохих» углеводов, таких как высокофруктозный кукурузный сироп? Насколько следует беспокоиться из-за глютена? А что там с искусственными заменителями сахара? Правда ли, что, поев на завтрак этих хлопьев, мой сын сможет лучше сосредоточиться на уроках в школе? Или что вот эти другие хлопья предохранят меня от сердечного приступа?

Несколько лет назад я, окончательно запутавшись, решил докопаться до ответа на простой вопрос: что мне следует есть? Что нам на самом деле известно о связи между питанием и здоровьем? Я не диетолог и не ученый – просто любопытный журналист, который надеется найти ответ на прямой вопрос для себя лично и для своей семьи.

По моему опыту, в подобных расследованиях быстро становится ясно, что первоначальный вопрос гораздо запутаннее и сложнее: картина не черно-белая, как казалось в начале расследования, а состоит из оттенков. Но не в данном случае. Чем глубже я заходил в густой и сбивающий с пути темный лес современной диетологии, чем больше я разбирался в истории войн жиров и углеводов, стычек из-за клетчатки и яростных битв за биодобавки, тем проще становилась картина. Я выяснил, что на самом деле ученые знают о питании гораздо меньше, чем можно было бы ожидать, что диетология вообще-то, мягко говоря, очень молодая наука. Ей до сих пор доподлинно не известно, что происходит в организме, когда мы пьем сладкую газированную воду, или что именно делает морковь, чтобы стать для нас такой полезной, или почему у нас так много нейронов, то есть мозговых клеток – где бы вы думали? – в желудочно-кишечном тракте. Это потрясающе интересная наука, и когда-нибудь она, возможно, найдет точные ответы на занимающие нас вопросы. Но, как подтвердит любой диетолог, до этого еще далеко. Очень далеко. В конце концов, диетология начала вести отсчет как наука менее чем 200 лет назад. Иными словами, сейчас она находится на той стадии развития, на которой находилась хирургия примерно в 1650 году. Человечество стояло на пороге великих открытий, за работой врачей было чрезвычайно интересно наблюдать, но я сомневаюсь, что вы согласились бы у них оперироваться. Во всяком случае, я бы немножко подождал.

Я очень много узнал о том, сколько всего нам неизвестно о питании. Еще я выяснил небольшое количество очень важных фактов о связи питания и здоровья, которые мы знаем.



Именно это я имею в виду, говоря, что чем глубже я копал, тем проще становилась общая картина.

По сути, есть две важные вещи, которые необходимо знать о связи между питанием и здоровьем. Два факта, не подлежащие сомнению. Все участники дискуссий о питании согласны с ними. И, что еще важнее для наших целей, эти факты настолько основательны, что на них можно построить разумный рацион. Вот они.

**Факт первый.** Будем называть западным стилем питания такой, в котором преобладают промышленно обработанные продукты, в том числе мясные, много жира и сахара, много рафинированных злаковых продуктов – вообще, много всего, кроме овощей, фруктов и цельных злаков. Факт заключается в том, что среди популяций, которые придерживаются этого стиля в питании, неизменно распространены так называемые болезни западной цивилизации: ожирение, диабет второго типа, сердечно-сосудистые заболевания и рак. Практически все случаи ожирения и диабета второго типа, 80 % сердечно-сосудистых заболеваний и более трети всех случаев рака имеют доказанную связь с подобным рационом. Четыре из десяти главных убийц в Америке – хронические болезни, спровоцированные западным стилем питания. Эта связь давно доказана, и никто в диетологии ее не оспаривает; наоборот, специалисты всячески пытаются выявить главного злодея – виновника стольких смертей. Может, это насыщенный жир? Или рафинированные углеводы? Или недостаток клетчатки? Или трансжиры? Или жирные кислоты омега-6? Или еще что-нибудь? Но главное – как едоки (пусть и не как ученые) мы уже знаем всё, что нам нужно знать: проблемы вызывает этот стиль питания – и неважно, по какой причине.

**Факт второй.** Популяции, придерживающиеся своих традиционных диет, обычно не страдают от перечисленных выше хронических заболеваний. Причем традиционные диеты могут быть чрезвычайно разнообразными: с очень высоким содержанием жира (гренландские инуиты едят в основном моржовое сало), с очень высоким содержанием углеводов (индейцы Центральной Америки живут в основном на кукурузе и бобах) или с очень высоким содержанием белка (африканское племя масаи питается почти исключительно кровью, мясом и молоком крупного рогатого скота). Но это три крайних примера, а ведь почти то же самое можно сказать и о многих смешанных традиционных диетах. Следовательно, для человека не существует единственного идеального стиля питания – наоборот, всеядное человечество чрезвычайно удачно приспособилось к широкому диапазону различных продуктов и различных рационов. То есть ко всем, кроме одного: относительно нового (в терминах эволюции) западного стиля питания, которого сейчас придерживаются большинство из нас. Какое потрясающее достижение цивилизации: выработать рацион, который гарантированно сделает всех людей больными! (Бесспорно, мы живем в среднем дольше наших предков и дольше людей в большинстве традиционных культур, но большей частью прироста продолжительности жизни мы обязаны снижению детской смертности и заботе о здоровье детей, а не стилю питания.)

На самом деле есть еще третий факт, вытекающий из этих двух и вселяющий надежду: отказавшись от западного стиля питания, люди добиваются колоссальных улучшений в своем здоровье. У нас есть результаты авторитетных исследований, которые дают основания полагать, что зловерное действие западного рациона можно нейтрализовать, причем довольно быстро<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Об исследованиях западного стиля питания и его альтернатив я подробно рассказываю в своей книге [«В защиту еды. Манифест едока»](#) (М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021). Она содержит большую часть научной базы правил питания, изложенных в этой книге. *Прим. авт., Прим. ред.*

## **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.