

МЕЖДУНАРОДНЫЙ БЕСТСЕЛЛЕР

МАЙКЛ ПОЛЛАН

ПРАВИЛА ЕДЫ

РУКОВОДСТВО ЕДОКА



Майкл Поллан
Правила еды.
Руководство едока
Серия «МИФ Здоровый образ жизни»
Серия «Наука и питание»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66477904
Майкл Поллан. Правила еды. Руководство едока: Манн, Иванов и
Фербер; Москва; 2021
ISBN 9785001697398

Аннотация

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 в 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 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 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.

Содержание

Введение	8
Конец ознакомительного фрагмента.	14

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 кар-

тина. 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 подле-

жащие 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 делает 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 зловердное действие западного рациона можно нейтрализовать, причем довольно быстро¹

¹ 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.