

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

# РЕВОЛЮЦИЯ



# ЕДЕ

# LCHF

Low Carb High Fat

АНДРЕАС ЭНФЕЛЬДТ

**Андреас Энфельдт**  
**Революция в еде!**  
**LCHF. Диета без голода**  
**Серия «Школа здоровья (РИПОЛ)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68010617](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68010617)*

*Революция в еде! LCHF. Диета без голода. Изд. 2-е, испр. / Андреас Энфельдт ; [пер. со швед. М. Людковской ; предисл. С. Клебанова].:*

*РИПОЛ классик; Москва; 2020*

*ISBN 978-5-386-13859-2*

### **Аннотация**

«От жиров жиреют, от белков холестерин!» – долгое время уверяли нас врачи и диетологи, призывая есть «легкую» пищу. Мы так и делали, заменяя белки и насыщенные жиры углеводами. Каковы же последствия? Сладкие напитки, чипсы, обезжиренные продукты, напичканные стабилизаторами и консервантами, в последние двадцать-тридцать лет привычно вошли в наш рацион – и мир захлестнула эпидемия ожирения. В России ожирением страдают 30% населения, а лишние килограммы – почти у каждого второго. Что же впереди? Одышка, диабет, инфаркты и инсульты?

Стоп, хватит объедаться! LCHF – уникальная низкоуглеводная диета, которая позволит вам начать новую

жизнь. Ешьте без ограничений масло, мясо и рыбу и наблюдайте, как с каждой неделей стрелка весов неудержимо ползет вниз, а ваша фигура обретает стройность. Фантастика? Нет, это диета по системе доктора Энфельдта – и у нее уже немало сторонников, проверивших ее на личном опыте. Прочтите книгу, оцените все преимущества новой системы похудения, подумайте, скольким людям уже помогла эта диета, и, быть может, вам захочется произвести личную «революцию в еде» и начать путь к здоровой полноценной жизни. С диетой LCHF – это не только нетрудно, но и приятно!

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

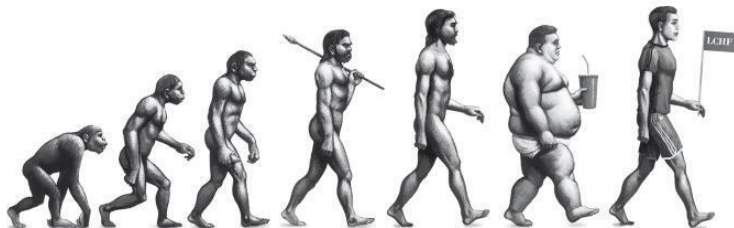
# Содержание

Вместо предисловия	7
Введение	14
Предпосылки	16
Ветер перемен	18
I. Взгляд в прошлое	22
Глава первая	22
Загадка	24
Топливо, проверенное временем	25
Последний день года	28
Пять граммов глюкозы	31
Различия между Сконе и Лапландией	32
Королевская роскошь становится	33
повседневностью	
Зубной врач Индиана Джонс	36
Мы были так близки к истине	38
В британском флоте	39
Начало катастрофы	43
Глава вторая	45
Благие намерения	48
Проще простого	49
Конец ознакомительного фрагмента.	51

# Доктор Андреас Энфельдт

## Революция в еде!

### LCHF. Диета без голода



Kostdoktorn Andreas Eenfeldt

**Matrevolutionen**

**LCHF**

(Low Carb High Fat)

**ÄT DIG FRISK MED RIKTIG MAT**

Bonnier Fakta



РИПОЛ  
КЛАССИК

Copyright © Andreas Eenfeldt, 2011 First published by  
Bonnier Fakta, Stockholm, Sweden

Published in the Russian language by arrangement with  
Bonnier Fakta/ Bonnier Rights and Banke, Goumen & Smirnova  
Literary Agency, Sweden All rights reserved

© Людковская М. Б., перевод на русский язык, 2020

© Издание, оформление. ООО Группа Компаний «РИ-  
ПОЛ классик», 2020

# Вместо предисловия

Поздравляю! Вы держите в руках книгу, которая, возможно, изменит вашу жизнь к лучшему По крайней мере так случилось со мной, когда я прочитал книгу «Революция в еде! LCHF. Диета без голода» доктора Андреаса Энфельдта. Она попалась мне на глаза совершенно случайно в конце сентября 2013 года, в аэропорту Гётеборга, когда я дожидался посадки на рейс в Хельсинки. Но купил я ее, наверное, не случайно. Как и большинство мужчин среднего возраста, я был не вполне доволен своим физическим состоянием и прежде всего своим весом. Не то чтобы я страдал ожирением или имел ярко выраженный живот, но цифра на весах явно не соответствовала моим представлениям о себе самом. Ведь многие годы я, как считалось, вел здоровый образ жизни: регулярно занимался спортом, давал себе серьезные физические нагрузки, даже участвовал в любительских велогонках и турнирах по пляжному волейболу, не курил, крайне умеренно пил и, главное, правильно питался. Точнее, питался в соответствии с общепринятой концепцией правильного питания: как можно меньше жирной пищи, легкие спреды вместо масла, мюсли с обезжиренным молоком и стакан свежевыжатого апельсинового сока на завтрак. Да и вообще старался контролировать себя и не переедать, ведь диетологи давно уже вбили в массовое сознание очень простое прави-

ло: есть нужно меньше, а двигаться – больше. А кто не следует этому принципу, тот, значит, сам виноват в своих килограммах, потому что ожорство и лень – это два смертных греха и расплата за них будет суровой. Последние лет сорок этот подход являлся научным мейнстримом, и именно на нем основаны диетологические рекомендации правительственных органов практически всех развитых стран. Но есть одна проблема: многолетнее следование всем этим, вроде бы, разумным и логичным правилам не помогло мне избежать избыточного веса. Нет, какой-то результат, конечно, был, и до поры до времени моя фигура была в полном порядке. Но постепенно я прибавлял в весе – немного, по килограмму-полтора в год, утешая себя тем, что это все возрастные, а значит, неизбежные изменения, что моя физическая форма значительно лучше, чем у подавляющего большинства сверстников, и что если бы я не занимался спортом и не следил за питанием, то меня бы разнесло еще больше.

А килограммы тем временем продолжали прибавляться, и к декабрю 2012 года мой вес зашкалил за 107 кг (при росте 187 см), и это уже нельзя было списать на возрастное замедление метаболизма и уж тем более на мышечную массу. Что-то в моем образе жизни надо было срочно менять, но вот только что? Заниматься еще больше спортом? Но при наличии семьи и работы это довольно сложно. Есть еще меньше? Но мало кто может выдержать постоянное чувство голода и ни разу не сорваться. Ведь это означает вступить в борьбу с



собственными инстинктами выживания, настойчиво требующими от нас снабжать организм достаточным количеством пищи. А борьба с собственными инстинктами, особенно такими базовыми, отточенными миллионами лет эволюции, заранее обречена на поражение. Урезать содержание жира в еде еще сильнее? Так куда его еще урезать, когда жиров в моем рационе практически не было! Может, есть какой-то другой способ?

И вот тут-то мне и попалась на глаза книга Андреаса Энфельдта, которой было суждено стать началом моей личной «революции в еде». Я начал читать ее, как только сел в самолет, а когда через полтора часа мы приземлились в Хельсинки, я уже твердо решил в корне изменить свой рацион. Год спустя, и на 15 килограммов легче – я могу сказать, что это было одно из лучших решений в моей жизни. И речь не только о моем весе. Книга доктора Энфельдта помогла мне осознать: проблема гораздо шире, чем мои избыточные килограммы, что-то «пошло не так» с питанием всей нашей современной цивилизации. Дело же не только во мне: выйдите на улицу и посмотрите на окружающих вас людей. И вы увидите, как много среди них тех, кому не помешало бы избавиться от лишнего веса. И это давно уже перестало быть возрастной проблемой. Не так давно я был в гостях у родственников в одном из подмосковных райцентров, и больше всего меня поразило то, что за два дня я не встретил ни одного молодого парня 23–25 лет без явно выраженного пив-

ного животика. Статистика подтверждает эти наблюдения: согласно данным РАМН, избыточным весом страдают 60 % женщин и 50 % мужчин старше 30 лет, 30 % россиян страдают ожирением. И в этом Россия вполне соответствует мировым трендам: эпидемия ожирения охватила всю планету. Сайт ВОЗ сообщает, что с 1980 года количество людей, страдающих ожирением, более чем удвоилось и продолжает расти. Если так пойдет дальше, то скоро ожирением будет страдать большинство человечества. И это далеко не только эстетическая проблема – избыточный вес связан с повышенным риском множества серьезных заболеваний: сердечно-сосудистых, рака и диабета. Ежегодно десятки миллионов людей во всем мире умирают от болезней, которых можно было бы избежать... если бы им удалось держать свой вес под контролем. И тут мы снова возвращаемся к главному вопросу: «Как?» И вот хотя бы ради того, чтобы найти ответ на этот вопрос, вам стоит прочитать эту книгу.

Ее автор, Андреас Энфельдт, является практикующим врачом-терапевтом из города Карлстадт на западе Швеции. Но всей Швеции он известен прежде всего как один из самых авторитетных экспертов в области здорового питания, он – создатель и автор самого популярного в стране сайта о еде и здоровье [www.kostdoktorn.se](http://www.kostdoktorn.se) (англоязычная версия [www.dietdoctor.com](http://www.dietdoctor.com)). Он является одним из тех первопроходцев, которые в середине нулевых осмелились бросить вызов медицинскому истеблишменту и существующему поряд-

ку вещей, подвергнув сомнению общепринятые догмы. Благодаря их усилиям, смелости, готовности идти против течения Швеция превратилась в самую передовую страну в том, что касается взглядов на правильное питание. Зародившаяся лет восемь назад концепция LCHF (Low Carb High Fat, т. е. «Меньше углеводов, больше жиров») постепенно вышла из разряда радикальной экзотики и превратилась уже практически в мейнстрим. Как это произошло, вы сможете прочитать в книге. Рассказ Андреаса Энфельдта о том, как сменяли друг друга концепции правильного питания, как их создатели боролись друг с другом и искали секрет правильной еды в самых отдаленных уголках планеты, читается, как увлекательный приключенческий роман. Но главное, что меня подкупило в этой книге и заставило воспринимать ее всерьез, – это спокойный, ненавязчивый тон автора, его система аргументации, построенная на современных принципах доказательной медицины. Андреас Энфельдт не играет в гугру, не пытается «продать» читателю какую-то хитрую именную диету, названную в честь себя самого. Он просто доходчиво объясняет, казалось бы, очень простые истины: современная «индустриальная еда» разрушает здоровье, мы едим слишком много сахара и прочих рафинированных углеводов, миф о вреде жиров не подтвержден научно, гигантский эксперимент по переводу человечества на обезжиренную пищу окончился полным провалом, пора переходить на «настоящую еду». Но при этом Андреас Энфельдт не ожидает,

что вы поверите ему на слово, а подтверждает свои слова результатами серьезных научных исследований и клинических испытаний. Наверное, именно это и убедило меня самому попробовать LCHF, ведь, начиная серьезные эксперименты над самим собой, хочется иметь науку на своей стороне.

Мой эксперимент оказался удачным во всех отношениях – я не только похудел на 15 килограммов, но и почувствовал, что стал намного здоровее – у меня, например, пропал кашель, который не давал мне покоя на протяжении многих лет, причем ни один из врачей не мог определить его причину. Следовать принципам, почерпнутым из книги доктора Энфельдта, оказалось достаточно легко и комфортно – уже целый год я ем столько, сколько хочу, и тогда, когда хочу, ем вкусную, натуральную, жирную пищу и наблюдаю при этом, как стрелка весов возвращается постепенно туда, откуда она много лет назад ушла, казалось бы, навсегда.

В итоге я настолько увлекся методом LCHF, что создал первый русскоязычный сайт, посвященный ей: LCHF.RU. На этом сайте мы делимся личным опытом, даем практические советы, печатаем рецепты, публикуем статьи о новых научных исследованиях, в том числе и переводы статей Андреаса Энфельдта с его сайта kostdoktorn.se. При этом мне посчастливилось еще и лично познакомиться с Андреасом и подружиться с ним. И, надо сказать, он сам является лучшим доказательством эффективности этой системы питания: стройный двухметровый красавец, как будто только

что сошедший с обложки модного журнала и выглядящий как минимум на 10 лет моложе своего возраста. Андреас – человек очень открытый, общительный, преисполненный желания поделиться своими знаниями с окружающими, сделать их жизнь лучше, здоровее. Мне кажется, именно это желание и стало главной причиной появления этой книги на свет. И я очень надеюсь, что она окажется для вас настолько же полезной, как оказалась в свое время для меня.

*Сэм Клебанов*

# Введение

## Революция начинается

*Вот уже второе поколение шведов получает ошибочные диетологические рекомендации, совершенно напрасно опасаясь и избегая жиров. Настало время пересмотреть существующие диеты и увязать их наконец с современной наукой.*

**ЙОРАН БЕРГЛУНД**

*Профессор внутренних болезней, Лундский университет*

Он махнул на все рукой и решил, что будет есть, пока не помрет. Последняя попытка Стена Стуре Скальдемана похудеть не увенчалась успехом. Никогда еще он не был таким толстым. Сердце, вынужденное качать кровь по его огромному телу, работало на пределе. Давление зашкаливало. Ему едва хватало сил дойти до почтового ящика. Врачи говорили, что если он немедленно не похудеет, то жить ему полгода, не больше.

Он пробовал есть еще меньше, но, как и раньше, вопреки бесконечным мучениям, стрелка весов упрямо не опускалась. Все было впустую, и он сдался, решив, что перед смертью наконец насладится всем тем, в чем прежде себе отказывал. Он будет объедаться настоящей вкусной пищей. То, что случилось с ним потом, не укладывалось ни в какие рамки.

Всего через год он стал подтянутым здоровым человеком.

# Предпосылки

Мы полагали, что знаем, что такое здоровая пища. Сегодня наши представления пошатнулись. Все больше людей – простых обывателей, а также врачей и профессоров – задаются одним и тем же вопросом. Неужели мы ошибались? Неужели мы допустили одну из самых фатальных ошибок в истории человечества?

Год 1958-й. Американский ученый Энсел Киз убежден: причина страшного смертельного заболевания, инфаркта миокарда, установлена. Причина эта – жиры. Жирная пища повышает содержание в крови холестерина, который откладывается на внутренней стенке артерий вплоть до полной закупорки. Примерно как жир, который оседает на сливной трубе под раковиной в кухне. На первый взгляд, теория Киза кажется верной. Не хватает только одного – доказательств.

Год 1984-й. Ученые еще всю спорят, а влиятельные американские политики и лоббисты уже все решили. Пора отучить всех, все население страны, от жирной пищи. Магазиновые полки ломаются от новых обезжиренных продуктов «лайт». В них меньше жира, зато гораздо больше сахара и легкоусвояемого крахмала. Никто пока не знает, к чему приведет этот эксперимент.

День сегодняшний. Мир охвачен эпидемией ожирения и диабета, начавшейся в 1980-е. Люди еще никогда не были



такими полными. Быть может, и вы оказались в числе тех, кто набрал нежелательные лишние килограммы? В США, на родине обезжиренных продуктов, большая часть населения страдает избыточным весом или ожирением. Всего лишь одно поколение назад полных людей было в три раза меньше. Люди потребляют больше калорий, чем они в состоянии сжечь. Но почему? Ответ очевиден. Пора уже взглянуть в глаза фактам.

# Ветер перемен

Как мы должны питаться, чтобы оставаться – или стать – здоровыми и стройными? Этот вопрос никогда еще не стоял так остро, никогда еще не вызывал столько споров, как сегодня. И никогда еще люди не испытывали такого смятения. Из СМИ до нас доходят самые разные авторитетные мнения: как понять, чему верить, а чему – нет?

Лично я не сразу выбрал для себя верный путь. В 1990-е я учился на врача, в 2000-м закончил мединститут. Точно так же, как и мои коллеги, я считал, что жиры вредны. «От жиров жиреют», – говорили тогда. Насыщенные жиры крайне вредны для сердца. Не задумываясь, я советовал своим больным, а также собственной матери избегать опасной жирной пищи.

И все бы ничего. Да только здоровые и стройные пожилые люди – сегодня большая редкость. Большинство к старости прибавляют в весе и подсаживаются на бесконечные препараты от артериального давления, повышенной глюкозы в крови, холестерина, разных болей и тому подобного. Они полнеют и слабеют, хотя пытаются вести здоровый образ жизни. Что-то здесь не так, что-то прогнило. Я чувствовал, что не помогаю людям, а наоборот, указываю им прямой путь к самым распространенным болезням западного общества – ожирению, диабету, сердечно-сосудистым заболеваниям.

ниям, раку и старческому слабоумию.

Со временем я понял, что именно не так с моим медицинским образованием. Все это время мы изучали не здоровье человека. Мы изучали болезни и лекарства, которые от них излечивают, а чаще просто смягчают симптомы. О питании и здоровье мне пришлось узнавать из других источников. Я стал читать специальную литературу и блоги, а также сотни научных исследований. Мы допустили чудовищную ошибку, и ее причина становилась все очевиднее. Многие знали и писали об этом давно, не одно десятилетие.

Еще совсем недавно наши предки не страдали от болезней, которыми болеем мы. Чересчур долго этот факт оправдывали тем, что люди нынче совсем не те: дескать, мы стали ленивыми обжорами – слишком много едим и мало двигаемся. Оказалось, это не вся правда. Такое мировоззрение несостоятельно и вот-вот потерпит крах. Мы совершили ошибку, которая обернулась катастрофой.

Современная наука предлагает по-новому взглянуть на питание и здоровье человека. Действенность новых методов подтверждают пациенты, испробовавшие их на себе. В их правильности убеждаются врачи, профессора и люди без специального образования. Новое мировоззрение обретает все больше сторонников во всем мире. Швеция продвинулась дальше других на этом пути, мы идем впереди и можем указать дорогу другим.

Многие уже сегодня отказываются от «легких» обезжи-

ренных псевдопродуктов, которые производятся на больших заводах из самого дешевого сырья – легкоусвояемого крахмала, сахара, растительных жиров, красителей, ароматизаторов и разных добавок. Их легко можно узнать по яркой упаковке и длинным спискам ингредиентов, разобраться в которых способен разве что химик. С помощью рекламы, однако, нас пытаются убедить, что эти продукты полезны. Но вы сами легко поймете, что это не так.

Из шведских СМИ можно все чаще узнать о том, как людям удалось восстановить здоровье и нормальный вес – стоило им вернуть в свой рацион продукты, которые раньше врачи советовали исключить. Подобные статьи выходят сейчас чуть ли не каждый день. Метод действительно позволяет существенно снизить вес, но это не самое впечатляющее. Очевидно, что дело не только в похудении. Речь идет о здоровье.

Многочисленные частные наблюдения были подтверждены крупными научными исследованиями. Все детали гололомок о влиянии питания на здоровье человека встали наконец на место. Один за другим, люди открывают для себя новую картину мира – и поражаются ее простоте.

Естественно, я не мог оставаться в стороне, я чувствовал, что должен распространять эти знания, содействовать переменам. В 2007 году я завел блог [www.kostdoktorn.se](http://www.kostdoktorn.se), который очень скоро стал самым посещаемым шведским блогом, посвященным здоровью, – ежедневно его читает больше десяти тысяч человек. Значит, эта проблема кого-то интересует.

Еще бы! История, которая легла в основу этой книги, – самая потрясающая из всех, что мне доводилось слышать. Надеюсь, вы со мной согласитесь.

«Революция в еде! LCHF. Диета без голода» написана для тех, кто открыт новому, кто готов порвать с устаревшими представлениями. Для тех, кто отличает серьезную науку от рекламы пищевой промышленности. Прочтите, попробуйте сами и начните питаться так, чтобы стать стройнее и здоровее. А потом помогите друзьям и родным сделать то же самое. Не смейтесь, это действительно так: чем больше нас, действующих заодно, тем проще изменить мир.

Революция происходит здесь и сейчас. Теперь вы можете со спокойной совестью есть вкусно и много. Наслаждайтесь. Приятного аппетита.

# **I. Взгляд в прошлое**

## **Глава первая**

### **Для какой пищи создано ваше тело?**

В Швеции всюду бушуют дебаты о здоровом питании. Что же нам есть, чтобы стать здоровыми и стройными? Какой метод лучше? Средиземноморская диета, палеодиета (как питались наши предки в каменном веке) или особая система сбалансированного питания, так называемая «модель тарелки»? Жиры или углеводы? А может, белки? Клетчатка или антиоксиданты? Фрукты или не-фрукты?

Некоторые эксперты, выступающие в СМИ, утверждают, что знают правильный ответ. Только вот мнения их расходятся. Даже профессора-диетологи придерживаются иногда совсем разных точек зрения. Как разобраться, кому и чему доверять?

Предложу вам один хороший способ. Посмотрите на свое тело и задумайтесь: для какой пищи оно создано? Эволюция, растянувшаяся на миллионы лет, сделала нас такими, какие мы есть. Каждая клетка нашего организма содержит множество генов, эскиз человека в миниатюре. Гены были тщательно отобраны. Нашим родителям и родителям наших

родителей удалось передать их нам. То же самое происходило миллионы лет назад с нашими далекими предками в африканской саванне. То же повторялось на протяжении сотен тысяч поколений.

У сильных генов, имеющих преимущества перед остальными, больше шансов перейти по наследству к следующему поколению. Это гены, которые давали нашим предкам силу и здоровье в тех условиях, при каких они жили. Гены, которые вполне устраивала пища наших предков.

Иначе говоря, наши гены приспособлены или созданы для той пищи, которую ели наши предки на протяжении миллионов лет. Сегодня мы приблизительно знаем, что они ели, а что – нет. Теперь вы наверняка догадываетесь, какую же ошибку допустили многие диетологи.

Возьмем, к примеру, автомобиль. Каждая модель, разработанная инженерами, рассчитана на определенный тип топлива. Это может быть 95-й бензин, дизель или этанол. Если заправляться топливом, предусмотренным для вашего автомобиля, двигатель будет работать нормально. Если же заливать какое-то другое топливо, двигатель будет барахлить или заглохнет. А если насыпать в бензобак сахар, то двигатель вообще выйдет из строя.

Человек устроен сложнее автомобиля. Но человеческий организм тоже сочетается с определенным видом «топлива» – пищи, которую ели наши предки. На другом «топливе» организм будет работать хуже или вообще откажет.

Сегодня нам на Западе часто предлагают неподходящее «топливо». Это продиктовано самыми благими намерениями, но одна допущенная ошибка привела к повальному ожирению и болезням. Новые крупные научные исследования уже проясняют эту проблему. Подробнее об этом позже. Последние работы только доказывают то, что нам следовало понять давным-давно. То, что мы уже когда-то знали, но забыли.

Самое удивительное, что в XIX – начале XX века многие путешествующие врачи и миссионеры, побывав в самых разных уголках земли, рассказывали одну и ту же историю. И если эта история подтвердится, то она не только сделает нас более здоровыми людьми, но и перевернет весь мир.

## Загадка

Альберт Швейцер прибыл в Западную Африку 16 апреля 1913 года. Он был врачом и много лет спустя получил Нобелевскую премию мира за свою миссионерскую деятельность. В день он принимал по тридцать – сорок пациентов. Большинство из них страдали малярией и прочими инфекционными заболеваниями. Лишь спустя сорок один год, впервые за все время, проведенное в Африке, он столкнулся с аппендицитом. Как такое возможно? Ведь в наши дни люди каждый день обращаются в больницы с аппендицитом.

Это не все. В первые годы работы Швейцер не отметил



ни одного случая заболевания раком. Позже он уточнил, что отдельные случаи наверняка имели место, но, видимо, были «очень редкими». В последующие десятилетия он сталкивался с раком все чаще. Возможно, подозревал Швейцер, это было связано с тем, что местное население стало жить как белые.

Альберт Швейцер – не единственный, кто свидетельствует об этом феномене. Но рак и аппендицит – только начало. По мере того как наша новая западная кухня получала все более широкое распространение, современные западные болезни встречались все чаще в разных частях света.

Возможно, мы пропустили эти свидетельства мимо ушей или же сделали неверные выводы. Но давайте для начала вернемся к собственно еде, тому самому «топливу», совместимому с нашим организмом. Давайте заглянем еще глубже в историю и узнаем, что было до того, как Альберт Швейцер посетил Западную Африку. Давайте отмотаем назад примерно пять миллионов лет.

## **Топливо, проверенное временем**

Ближайшие родственники человека в животном царстве – шимпанзе – самые умные из человекообразных обезьян. Они приходятся нам отдаленными кузенами, седьмая вода на киселе. Чтобы составить семейное древо, начинающееся с наших общих предков, нужно вернуться ровно на пять

миллионов лет назад. Давайте посмотрим, как с тех пор развивались события.

В те времена наши предки, будущие люди, жили, как вы знаете, в Африке. Спустя миллион лет эти все еще похожие на обезьян существа начали перемещаться по саванне на своих двоих. Но это еще только начало. Медленно, но верно, на протяжении сотен тысяч лет они превращались в нечто уникальное. Их мозг увеличивался, они научились добывать огонь, мастерить разные орудия, их речь развивалась, преобразуясь постепенно в довольно продвинутый язык. Они стали людьми. Такими, как мы с вами. Но что они ели?

Как вы догадываетесь, четыре миллиона лет назад в африканских саваннах не было «Макдоналдса». Не было его и семьдесят тысяч лет назад, когда современный человек стал продвигаться из Африки в другие части света. В Северной Америке пятнадцать тысяч лет назад его тоже не было, когда люди из Сибири перебрались на Аляску и вскоре заселили Новый Свет.

«Макдоналдса» не было нигде. Не было ни сладких газированных напитков, ни картошки фри. Даже хлеба, и того не было. Не было риса, макарон и картошки. Потому что для этого должно существовать земледелие, а его придумали намного позже. Так чем же люди питались все это долгое время?

До недавнего времени, до тех пор, как появилось земледелие, люди были охотниками и собирателями. Это значит,

что они ели пищу, приготовленную для них природой. Они охотились на животных и ели их мясо. Ловили рыбу. Ели все то, что можно собрать на природе: яйца, орехи, корни, фрукты и другие съедобные части растений.

Именно к этой пище в течение миллионов лет приспосабливались наши гены. Это и есть «топливо», совместимое с нашим организмом. Пища эта была очень питательна, богата витаминами и минералами. Люди получали много белков, жиров, а умеренное количество более сложных, трудноусвояемых углеводов давало им энергию<sup>1</sup>.

Быстрые же углеводы встречались, напротив, очень редко – наши предки почти не получали сахара или крахмала. Целых пять миллионов лет! Однако мир изменился, и изменения произошли в три этапа.

---

<sup>1</sup> Один из ведущих специалистов в этой области, профессор Лорен Кордейн, считает, что охотники и собиратели потребляли гораздо больше белков и жиров и меньше (зачастую значительно меньше) углеводов, чем мы с вами. Это были сложные, так называемые «медленные» углеводы, которые содержатся в корнях, орехах, диких фруктах, разных частях растений. В них нет чистого сахара или крахмала. В конце книги вы найдете список литературы, посвященной этой теме. Там приведено около сотни научных работ на случай, если вас, как и меня, заинтересует эта проблематика. Но я уверен, что вы отлично разберетесь и так, не вдаваясь в научные тонкости. Человек, равно как и другие представители животного царства, может есть настоящую здоровую пищу, не анализируя и не обобщая ее молекулярный состав. Есть более простые способы отличить настоящую пищу от ненастоящей. – *Здесь и далее примеч. автора, если не указано иное.*

# Последний день года

Земледелие перевернуло все. Начало эпохи было положено девять тысяч лет назад на территории современного Ирака, которая в те времена была зеленее. Затем постепенно оно распространилось по всему миру. В Скандинавию оно пришло четыре тысячи лет назад.

Земледелие позволило людям выращивать собственную пищу. Обитая на той же территории, земледельцы получали гораздо больше еды, чем давали охота и собирательство. Плотность населения увеличивалась, появлялись города, цивилизация набирала обороты. Земледелие принесло человечеству очень много пользы, но вместе с тем – и проблем. Здесь мы рассмотрим только одну из них: как оно отразилось на нашем здоровье.

Новая пища, которую дало нам земледелие, отличалась от той, что мы ели раньше. Хлеб, рис, картошка, макароны и другие продукты земледелия состоят в основном из крахмала. Крахмал – это длинные цепочки молекул глюкозы, которые расщепляются в желудке до молекул чистой глюкозы. Чуть позже у нас еще будет повод обсудить, какое это имеет значение, – дело в том, что пища, несовместимая с нашим организмом, может пагубно сказаться на нашем здоровье.

Многие тысячи лет земледелия кажутся вечностью. Но все эти годы – ничто по сравнению с тем, сколько требует-

ся времени, чтобы коренным образом изменить наши гены и организм. Для наглядности представим, что с тех пор, как мы пять миллионов лет назад отделились от наших по сей день здравствующих родственников, прошел всего год. То есть вся человеческая эволюция за один год.

Почти весь этот год – примерно 364 дня – мы были охотниками и собирателями до тех пор, пока не наступило утро кануна Нового года. Земледелие распространилось по Земле всего за один день – последний день года. Оно изменило наш рацион, и вопрос в том, насколько мы успели привыкнуть к новой пище за такое короткое время. Не вредна ли эта пища для нашего здоровья.

Вслед за тем имело место второе важное изменение, причем совсем недавно. И уж к нему приспособиться у нас точно не было ни малейшего шанса. Если снова вернуться к нашей условной шкале, то это изменение произошло за четверть часа до наступления Нового года. Примерно когда мы открываем шампанское, чтобы проводить Старый год. Последствия этих перемен как раз и наблюдали Альберт Швейцер и другие ученые.

Мы говорим об эпохе индустриализации с ее фабриками, которые научились производить новую пищу. С приходом земледелия человек стал потреблять больше крахмала, расщепляемого в желудке до чистой глюкозы. С началом эпохи индустриализации проблема встала еще острее. Заводы и фабрики начали производить муку мелкого помола, в ко-

торой не остается ничего, кроме чистого крахмала. С точки зрения экономики, это имело массу преимуществ. Новая белая мука могла подолгу храниться на складах, не привлекая паразитов. Ведь в ней не содержится никаких питательных веществ, а на одном крахмале не выживет ни один паразит. Белая мука стала товаром, и ее начали доставлять в разные части света.

Индустриализация подарила нам еще один прибыльный товар белого цвета, который можно было развозить по всему свету наряду с мукой. Сладкий товар, который раньше был роскошью для избранных, а теперь дешево производился на фабриках. Со временем он стал доступен каждому в любых количествах, в виде сладостей и напитков. Мы говорим о сахаре. А чрезмерное потребление сахара воздействует на организм человека еще более пагубно, чем крахмал.

Куда бы ни попадали мука и сахар, всюду происходило одно и то же. Десять-двадцать лет – и новая западная пища оборачивалась для местного населения нежелательными последствиями. Причем всюду одними и теми же.

Третье и последнее изменение произошло только что. Возможно, если вы не слишком молоды, вы помните, как это было – ведь случилось это всего несколько десятилетий назад. Возвращаясь к упрощенной схеме эволюции – как раз перед боем часов, когда поднимают бокалы. К последствиям предыдущих изменений прибавился болезненный страх перед жирами и холестерином. Этот страх заставил многих

отказаться от старой пищи в пользу новой. Болезни, которые раньше лишь смутно маячили на горизонте, сегодня стали реальностью. Подробнее о современной катастрофе будет рассказано во второй главе.

Пока еще перед нами – увлекательная часть истории. Мы кое-что знаем о последствиях первого изменения – земледелия, знаем чуть больше о втором этапе – эпохе индустриализации. Но что же происходит, когда мы едим новую пищу, быстрые углеводы?

## **Пять граммов глюкозы**

Когда вы едите хлеб, испеченный из белой муки, то есть из чистого крахмала, крахмал в желудке быстро расщепляется до глюкозы и поступает в кровь, повышая уровень глюкозы. Наш организм еще не настолько развит, чтобы справляться с большим количеством крахмала.

Знаете, сколько глюкозы содержится в крови человека? Примерно пять граммов. Чайная ложка глюкозы, разведенная в пяти литрах крови, – при условии, что вы здоровы. Однако этот показатель может меняться.

Глюкоза в крови обычно держится на определенном уровне. После еды он никогда сильно не повышается, у здоровых людей – максимум на 50 %. Дело в том, что повышенная глюкоза плохо отражается на сосудах.

Как организм справляется с избыточным количеством

глюкозы, которую мы получаем из крахмала? Как ему все же удастся поддерживать нормальный уровень глюкозы в крови? А так, что сахар усваивается и поступает в клетки. И тут должен поступить сигнал от гормона, который играет главную роль в нашей истории и в нашем организме. Этот гормон называется «инсулин».

На протяжении пяти миллионов лет, пока люди не прирастились к крахмалу, инсулин отвечал за стабильный уровень глюкозы в крови. Если съесть большую тарелку макарон, риса или картошки, в кровь поступит более 100 г глюкозы. И это при нормальном уровне в 5 г. Чтобы хоть как-то его стабилизировать, подскочит инсулин – возможно, до патологически высокого уровня. Чем больше крахмала содержится в нашей пище, тем выше инсулин.

Инсулин также отвечает за отложение жира. Это одна из причин, по которой повышенный инсулин может быть опасен для организма. У представителей народностей, которые до поры до времени не ели новую пищу, уровень инсулина был заметно ниже сегодняшней нормы.

Это теория. А теперь небольшой пример из действительности – от человека, чей портрет украшает сегодня шведскую стокроновую купюру.

## **Различия между Сконе и Лапландией**

Даже сотни лет назад можно было заметить, кто чем пи-



тается, кто ест новую пищу, а кто нет.

*Диета разительно сказывается на жителях одной и той же страны. Саамы на севере живут единственно мясом, рыбой и птицей, а потому малорослы, худощавы, легки и подвижны. Крестьяне же южных шведских провинций на Сканской равнине едят горох и гречиху, пища их состоит в основном ex vegetabilibus farinaceis [из растительных мучных блюд]. Сложения они рослого и плотного – сильные, медлительные и тяжеловесные.*

**КАРЛ ЛИННЕЙ**

*Из книги «Путешествие по Сконе», 1751*

То, что наблюдательный Линней заметил в XVIII веке, – всего лишь зачатки будущих перемен. Он увидел лишь последствия первого изменения – земледелия (которое было развито в Южной, но не в Северной Швеции)<sup>2</sup>.

Следующие крупные перемены были не за горами. Можно было не обладать особой проницательностью, чтобы понять, что происходит.

## **Королевская роскошь становится повседневностью**

В 1700 году один швед съедал в среднем 0,1 кг сахара в

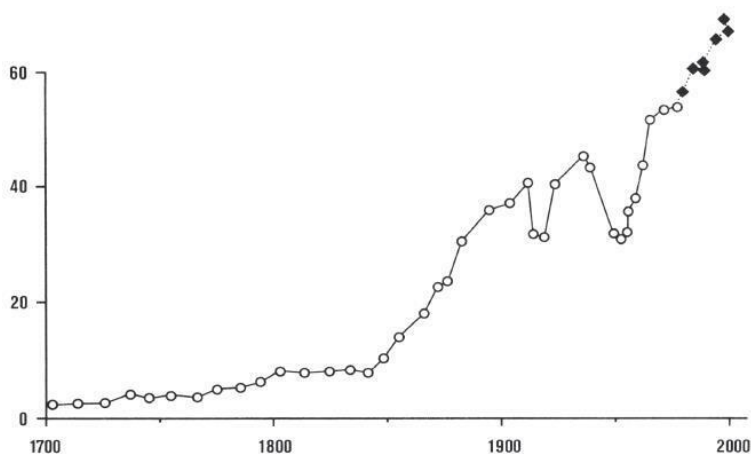
---

<sup>2</sup> Жители южной области Сконе, возможно, и сами догадывались об этом. Одна старая известная сконская песня, обращенная к жителю тех мест, начинается так: «Будет тебе каша, будет к каше мед, будут твои щеки толще, чем живот».

год. В 1850-м эта цифра выросла до 4 кг. Сегодня мы съедаем 45 кг сахара в год. В США дело обстоит еще хуже. Чистый сахар, который в Средневековье был изысканным деликатесом для самых богатых, постепенно становился все дешевле и доступнее. В этом заслуга эпохи индустриализации с ее фабриками.

Посмотрите, как резко выросло потребление чистого сахара (в килограммах на человека в год) на Западе начиная с XVIII века:

Килограммов сахара на человека в год



Источник: Johnson RJ, et al., 2007.

До 1975 года приведена статистика по Англии, далее – по США (черные квадраты на кривой). Два спада – это Первая и Вторая мировые войны, когда вводились продовольственные пайки. Всего несколько столетий назад мы почти не ели сахара, теперь же потребляем его в огромных количествах. Что это означает? Десятки килограммов сахара в год – не опасно ли это?

В отличие от крахмала, чистый белый сахар содержит не только глюкозу. Сахар лишь наполовину состоит из глюкозы. Другую половину составляет нечто иное: фруктовый сахар, который также называют фруктозой.

На протяжении своего развития человек ел не очень много фруктозы. Наш организм для этого не приспособлен. Современные исследования показывают, что фруктоза в больших количествах – это самые вредные для здоровья и веса углеводы. Но к этому мы еще вернемся.

Пока ясно одно: если вы готовы хоть что-то изменить в своем ежедневном рационе, исключите из него сахар<sup>3</sup>. Быть может, это окажется самым простым и эффективным способом поправить здоровье.

Что же произошло, когда новая пища эпохи индустриализации – чистый сахар и белая мука – распространились по свету? Об этом нам рассказывают самые разные источники.

---

<sup>3</sup> Сладкие газированные напитки, воды и соки – самый верный способ растолстеть и испортить здоровье, так как в них содержится очень много сахара. Пейте лучше воду. Или вино.

# Зубной врач Индиана Джонс

Пожалуй, мало кто сравнится с Вестоном А. Прайсом, американским стоматологом, который в 1920-е и 1930-е годы вместе с женой объездил весь мир, изучая примитивные народы. Он был одержим желанием узнать, почему эти люди кажутся намного здоровее цивилизованных. Супруги Прайс посетили аборигенов Австралии, полинезийцев с тихоокеанских островов, эскимосов, индейцев Южной и Северной Америк, жителей изолированных деревень в швейцарских горах, а также разные африканские племена.

Они добирались по воздуху в самые труднодоступные места, сплавлялись по рекам, продирались через джунгли и пытались общаться с местным населением на языке жестов. Их путешествия чем-то напоминают фильмы об Индиане Джонсе.

Прайс описывает свои поездки и открытия в книге 1939 года «Питание и физическое вырождение»<sup>4</sup>. У меня в руках недавно вышедшее седьмое переиздание этой замечательной книги, уже ставшей классикой. Прайсу как рассказчику, конечно, далеко до таланта Стивена Спилберга. Сухое перечисление потрясающих находок перемежается с длинными таблицами, фиксирующими количество дырок, обнаруженных им в зубах аборигенов. Конечно, ведь в первую очередь

---

<sup>4</sup> Weston A. Price. *Nutrition and Physical Degeneration*. – Примеч. перев.

Прайс был зубным врачом. После того как предводителю племени подносили дары, местное население, похоже, добровольно выстраивалось в очередь, чтобы продемонстрировать доктору свои зубы и попозировать перед фотоаппаратом.

Таблицы Прайса очень наглядны. У людей, не знакомых с нашей современной пищей, не было практически ни одной дырки. Зубы тех, кто ел сахар, были испорчены. Цифры не вызывают сомнений. Но поражают не столько цифры, сколько фотографии.

Люди, которых фотографировал Прайс в самом начале XX века, не знали, что такое стоматология. Не было у них ни зубной пасты, ни современных зубных щеток. И тем не менее – вот они перед нами, улыбаются своими белоснежными голливудскими улыбками. И так было везде, куда бы ни приехал Прайс, до тех пор пока не появлялись мука и сахар. Остальное в этой истории предугадать нетрудно.

Посетив какой-либо примитивный народ, Прайс отыскивал еще и тех из его представителей, кто жил ближе к западной цивилизации, – в портовых городах, например, где они имели доступ к западной пище, или же тех, кто работал на сахарных плантациях. Эти люди также не могли лечить или регулярно чистить зубы. Заглядывая им в рот, Прайс сразу понимал, едят они сахар и белую муку или нет.

По фотографиям видно, насколько разительно отличие. Зубы тех, кто жил на грани двух цивилизаций, сгнили. Се-

годня такой жуткий кариес можно увидеть лишь у тех, кто вообще не ухаживает за полостью рта: у людей с различными зависимостями, психическими расстройствами и еще, возможно, у тех, кто панически боится зубных врачей.

Сахар и белая мука портят наши зубы, и требуется очень тщательная гигиена полости рта, чтобы этого избежать. Зато без сахара и крахмала кариес нам не грозит, даже если не чистить зубы. Ученые, исследовавшие останки людей каменного века, почти не обнаружили кариеса – даже у тех, кто прожил больше шестидесяти лет. Стоматологов это не удивляет. Бактерии кариеса живут за счет сахара, который сбраживает и превращается в кислоту, разъедающую зубы.

Хотя в далеком прошлом не было стоматологов, люди не страдали кариесом, поскольку питались пищей, предназначенной им природой. История подводит нас к следующему вопросу. Если сахар и белая мука портят зубы, что же они делают с нашим организмом?

## **Мы были так близки к истине**

Производители сахара, разумеется, отрицают его пагубное воздействие на организм. С зубами, казалось бы, все понятно, хотя они и тут пытаются смешать карты. К примеру, компания *Danisco Sugar* сообщила недавно у себя на сайте, что дырки в зубах появляются не только и не столько от сахара, сколько «от плохой или недостаточной гигиены поло-

сти рта». С таким же успехом можно заявить, что цианистый калий не представляет особой опасности – было бы противоядие.

К каким только аргументам ни прибегают промышленники, чтобы опровергнуть очевидную связь с эпидемией ожирения, диабета и других западных болезней. К сожалению, им это неплохо удается. Хотя нам давно уже стоило бы одуматься и разобраться, что к чему.

Ведь мы были так близки к истине. Следовало просто прислушаться к тому, о чем в середине XX века твердили многие врачи. Они писали о последствиях эпохи индустриализации, о появлении муки и сахара. О том, как в связи с этим изменилась картина заболеваний в мире. Один человек, который мог бы удостоиться многих почестей и даже Нобелевской премии, свел все эти данные воедино.

## **В британском флоте**

Томас Латимер Клив родился в 1906 году. Его сестра умерла от острого аппендицита, будучи еще совсем юной. Это только одна из болезней, о возможных причинах которой Клив напишет спустя много лет. Выучившись на врача, он устроился служить в британский флот. Друзья и коллеги называли его Питером.

Он работал в госпиталях британского флота в Гонконге и на Мальте и мог наблюдать, каким заболеваниям подверже-

ны разные народы. Во время Второй мировой войны Клив служил врачом на линкоре. Постепенно перед ним открывалось нечто важное. После войны он вел переписку с сотнями врачей со всего мира. Он расспрашивал их о распространенности некоторых специфических болезней. Болезней нового времени.

Клив был увлечен теорией Дарвина об эволюции и естественном отборе. Каждый вид постепенно приспосабливается к своей среде обитания, но это происходит не сразу. То, насколько опасны те или иные факторы окружающей среды, например новая пища, определяется временем, которое отводится нам на привыкание. В нашей истории самым новым фактором был сахар, и его потребление мгновенно выросло во много раз.

То, что миллионы лет было частью окружающей среды человека, Клив считал естественным. Пищу, максимально похожую на естественную пищу человека, я называю в этой книге настоящей едой. Это, как мы скоро узнаем, и есть самая здоровая пища.

Клив составил длинный список новых болезней, которые распространились по всему свету спустя какое-нибудь десятилетие после того, как в нашем рационе появились новые продукты. Едва ли это было естественным. Вывод напрашивался один. Проблема не в человеческом организме, а в том, как мы его эксплуатируем. Среди новых заболеваний были ожирение, диабет, сердечно-сосудистые болезни, желчнока-



менная болезнь, кариес, запоры, язва желудка и аппендицит.

В 1955 году Клив начал публиковать отдельные тексты, иллюстрирующие его теорию, а в 1974-м издал книгу под названием «Сахарная болезнь»<sup>5</sup>. Основной причиной всех новых западных заболеваний он считал сахар и муку<sup>6</sup>.

Клив был убежден, что главная проблема – это высокая концентрация в пище «очищенных», рафинированных углеводов. Из-за них мы едим больше, чем нужно, и со временем это может привести к ожирению. Не обжорство и не лень делают человека толстым. Ведь дикие животные, подчеркивает Клив, не страдают от избыточного веса, сколько бы ни ели. Во всяком случае, если они едят естественную для них пищу. То же самое наверняка верно и в отношении людей: проблемы начались с появлением новой пищи.

Влияние сахара и крахмала на глюкозу в крови и инсулин в то время было еще недостаточно изучено. Свои выводы Клив основывал на эпидемиологии (как вместе с новой пищей распространялись болезни) и законах эволюции. Но даже не обладая современным научным знанием, Клив оказался очень близок к истине.

Клив был умным человеком и оттачивал свою теорию не одно десятилетие. Но оставался при этом аутсайдером. В за-

---

<sup>5</sup> Thomas Latimer Cleave. The Saccharine Disease. – *Примеч. непер.*

<sup>6</sup> Поскольку крахмал в муке расщепляется до глюкозы, Клив считал, что такое упрощенное и сокращенное название корректно описывает суть проблемы. Как и книгу Вестона А. Прайса, работу Клива можно бесплатно скачать в Интернете. Я горячо рекомендую прочесть обе публикации всем, кто интересуется историей.

вершение своей карьеры он возглавил научные исследования во флоте, но флот не был частью академического мира. Клив был другим. В отличие от ученых, которые копались в деталях, не вылезая из лаборатории, Клив мыслил широко, его интересовала глобальная картина мира. Его запросто могли не заметить или не принять всерьез. И все же у него нашлись покровители в числе очень влиятельных врачей и ученых.

Ранние издания книги Клива снабжены предисловием сэра Ричарда Долла, врача, который доказал, что курение может вызывать рак легких. Долл писал, что если теория Клива подтвердится хотя бы отчасти, для медицины это будет значить больше, чем все, чего добиваются многие научные кафедры за век работы.

Автором другого предисловия к «Сахарной болезни» был известный врач Денис Бёркитт. Он долго работал в Африке и видел, как меняется ареал распространения новых заболеваний. Он знал, что Клив прав, то же самое ему сообщали и другие врачи. Бёркитт пишет, что идеи Клива настолько же революционны, как открытие бактерий или изобретение рентгена и антибиотиков. У теории Клива были все шансы на успех. Она могла изменить мир.

Но все оказалось намного сложнее. У Клива был харизматичный соперник, предложивший другую теорию, которая постепенно приобретала все больше сторонников.

# Начало катастрофы

Повсюду в мире, где бы ни появлялась новая пища, происходило одно и то же. Пожалуй, вопрос: «Для какой пищи создано ваше тело?» – можно сформулировать иначе: «Для какой пищи ваше тело *не* создано?» История человечества дает один ответ: для сахара и муки.

Как же так вышло, что в конце XIX века люди этого не поняли и вместо сахара и муки исключили из своего рациона натуральный жир? Как они могли так оступиться? Как западный мир стал жертвой того, что впоследствии, по вине жесткой конкуренции, оказалось, возможно, одной из самых фатальных медицинских ошибок?

История напоминает триллер и фильм-катастрофу одновременно. Что ж, давайте начнем.

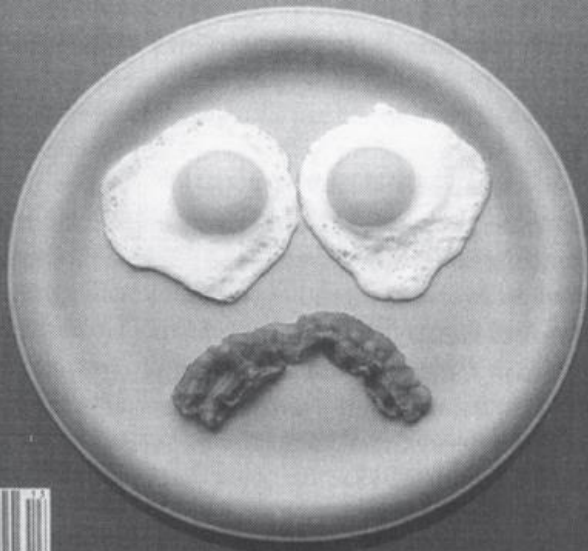
MARCH 26, 1984

\$1.75

# TIME

## CHOLESTEROL

And Now the Bad News...



**AFTER SUPER TUESDAY**  
**The Democrats**  
**Brace for a**  
**Marathon**



Illustration Time Magazine 26/3, 1984

© Time Inc.

All rights reserved

# Глава вторая

## Ошибка, жирофобия и эпидемия ожирения

*«Сожалею, но это действительно так. Холестерин смертельно опасен. Откажитесь от жирного молока. Откажитесь от масла. Откажитесь от жирного мяса...»*

26 марта 1984 года. Отныне при одной мысли о жире американцы должны трепетать от ужаса. Название и начало главной статьи *Time* развеивает последние сомнения. Ей вторит и фотография грустного завтрака на обложке: глаза глазуньи и беконовый рот сулят невеселое начало дня. Заголовок объясняет остальное: «ХОЛЕСТЕРИН: А теперь плохая новость».

Сегодня, в «бесплодии умственного тупика», глядя на сотни миллионов толстых американцев, стоит оглянуться назад, на 26 марта 1984 года.

То, о чем докладывали СМИ, как ни странно, было результатом клинического исследования одного лекарственного препарата. Сообщалось, что этот препарат нормализует уровень холестерина и снижает риск инфаркта миокарда. Это было первое исследование, которое наконец, после многих бесплодных попыток, смогло подтвердить модную тео-

рию о вреде жиров. Теорию, ради которой многие политики, ученые и лоббисты рисковали своей карьерой. И вот их час пробил. Но не ошиблись ли они?

Положим, какая-то таблетка снижает риск инфаркта миокарда у сердечно-сосудистых больных, но доказывает ли это, что обезжиренная пища поможет всем американцам стать здоровее?

Конечно, нет. Кампания по устрашению населения была пробным камнем. Никто не знал, что будет потом. Стоявшие за ней политики и ученые наверняка были движимы самыми благими намерениями, но они также полагали, что цель оправдывает средства. В своей убежденности они пренебрегли научными доказательствами. Но сегодня вывод для нас очевиден. Король был голый. Самоуверенность не может заменить доказательства.

А вообще-то они играли в рулетку – поставив на кон здоровье всего западного мира. Они поставили все на красное и сильно рисковали. Как так получилось? Мы еще к этому вернемся, но для начала сделаем одно важное уточнение.

Есть поменьше жирной пищи – ну что в этом может быть опасного, скажете вы. Разве может быть опасным «меньшее количество» чего бы то ни было – разумеется, если человек не находится на крайней степени истощения?

Изъяв из рациона какой-то продукт, вам придется восполнить его чем-то другим. Конечно, если вы не собираетесь голодать. Сократив жиры, вы должны есть больше углеводов.

Потому что жиры и углеводы – основные источники энергии. Белки и алкоголь – тоже, но в меньшей степени.

Если вы едите меньше жиров, значит, вы едите больше углеводов. Это неизбежно. Только каких углеводов? Когда американцам посоветовали есть поменьше жирного, какими продуктами они заменили этот важный источник энергии? Думаете, они питались исключительно фасолью и ростками? Или... новой дешевой едой, сахаром и мучными продуктами, которые резко повышают глюкозу в крови и гормон инсулин, отвечающий за отложение жира?

Новые правила игры были на руку пищевой промышленности. Производители продовольственных товаров торжествовали. С начала 1980-х годов они получили возможность делать свои продукты из самых дешевых ингредиентов, сахара и крахмала, разводить их водой, умащивать пищевыми добавками и дорого продавать под новой модной маркой «лайт», сулившей всем здоровье и процветание. Скудный вкус такой еды маскировался сахаром, солью и ароматическими веществами.

Сегодня мы видим, чем обернулся для тяжеловесного Запада этот эксперимент по всеобщему обезжириванию. Это страшное зрелище. Мы имеем дело с настоящей эпидемией ожирения и так называемого метаболического синдрома, которые с полным правом могут называться западным недугом. Не отстают от них и другие новые болезни нашего времени.

## Благие намерения

Давайте отмотаем время назад и заглянем в 1958 год. Говорят, будто благими намерениями вымощена дорога в ад. Самые благие намерения руководили ученым Энселом Кизом. Он хотел спасти западный мир от смертельной болезни и полагал, что нашел ответ. Холестерин. Долой холестерин!

Киз родился в 1904 году. Он был единственным ребенком в семье. Сказать, что он был амбициозным – значит, не сказать о нем ничего.

К тридцати годам он защитил две докторские диссертации – по биологии и по физиологии.

Вскоре Киз возглавил экспедицию в Анды, чтобы изучить реакцию организма на большие высоты. Зимой, когда ночная температура падала до  $-45^{\circ}\text{C}$ , он разбил лагерь на высоте 6 000 метров. Несколько участников чуть не погибли от тяжелой горной болезни, но Киз легко выдержал испытание.

Во время Второй мировой войны Киз занимался разработкой пайков для военнослужащих, так называемых «пайков К» – пайков Киза. Ежедневный паек энергоемкостью в 3000 ккал включал, в частности, шоколад, жевательную резинку и двенадцать сигарет.

Ближе к концу войны Киз проделал удивительное по тем временам исследование голодания. Сегодня подобный эксперимент вряд ли был бы возможен по этическим соображе-



ниям. В его распоряжении было тридцать шесть отказников, которые не хотели идти на фронт. Вместо этого он предложил им полугодовое голодание под тщательным наблюдением специалистов. В среднем подопытные потеряли 25 % массы тела<sup>7</sup>.

Однако прославился Энсел Киз другими исследованиями – теми, благодаря которым он попал на обложку журнала *Time* и стал известен как «мистер Холестерин».

## Проще простого

Все началось с фермера. К Кизу направили одного крестьянина, державшего молочную ферму и страдавшего от мелких внутрикожных образований – ксантом – на веках и локтевых ямках. Когда их вскрыли, то внутри обнаружили желтоватое воскообразное вещество – чистый холестерин.

Холестерин у фермера зашкаливал. У его брата холесте-

---

<sup>7</sup> Голодание стало причиной депрессий и страхов у многих участников этого эксперимента. Некоторые говорили о дефиците внимания и заторможенности. Кроме того, была отмечена одержимость едой, сильно пониженный интерес к сексу, асоциальность. Один из подопытных отрубил себе три пальца – возможно, ради того, чтобы избежать дальнейшего участия в исследовании. На физическом уровне наблюдались замедленный обмен веществ, низкая температура тела и редкий пульс. Многие из названных симптомов характерны также при таких нарушениях пищевого поведения, как анорексия и булимия. Голодающие получали ежедневно 1560 ккал, их рацион состоял в основном из крахмалсодержащих продуктов, таких как хлеб и картошка. Кроме того, они должны были заниматься тяжелой физической работой и много гулять. Не правда ли, это напоминает современные советы желающим похудеть?

рин был тоже повышен, видимо, это было наследственное нарушение.

Киз поселил обоих братьев у себя в лаборатории и в течение недели кормил их обезжиренной пищей (не особо вкусной). Холестерин временно снизился. Киз сделал свои выводы. Выводы, которые имели серьезные последствия.

Киз опирался на два наблюдения. Во время войны, когда еды не хватало, в Северной Европе от инфаркта умерло меньше людей, чем в мирное время, когда еды было больше. Киз заинтересовался этим явлением. Судя по цифрам, причиной инфаркта является какой-то повседневный продукт питания, которого явно не хватало во время войны. Но что именно это за продукт?

Второе наблюдение, которое сделал Киз, – это факторы, предшествующие инфаркту. Артерии сужаются. На их стенках образуются утолщения, бляшки. Бляшка может оторваться, и кровь на месте ранки свернется, образовав тромб. Артерия может закупориться, и ткань начнет отмирать из-за недостатка кровоснабжения. Если такая закупорка произойдет в артериях сердечной мышцы, это приведет к инфаркту миокарда. В бляшках содержится ни что иное, как холестерин.

# 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.