

РАДИКАЛЬНО НОВЫЙ СПОСОБ ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ,  
СОХРАНИТЬ И ПРИГОТОВИТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

# ВКУС И ЦВЕТ ЗДОРОВЬЯ



ДЖО РОБИНСОН

Джо Робинсон

**Вкус и цвет здоровья.  
Недостоящее звено  
оптимального рациона**

«Центрполиграф»

2013

## **Робинсон Д.**

Вкус и цвет здоровья. Недостоящее звено оптимального рациона /  
Д. Робинсон — «Центрполиграф», 2013

Джо Робинсон, чьи интересные познавательные книги пользуются большой популярностью в Америке и Европе, предлагает радикально новый подход к пищевому рациону, позволяющий максимально обогатить его высококачественными природными медикаментами – фитонутриентами. Эти присущие растениям вещества, попадая в человеческий организм, предупреждают склеротические поражения сосудов, стимулируют выведение шлаков, нормализуют гормональный фон, увеличивают эластичность соединительных тканей, поддерживают упругость кожи, способствуют нормализации веса, восстанавливают поврежденные структуры ДНК. Автор книги учит выбирать именно те разновидности и сорта овощей и фруктов, которые содержат оптимальное количество фитонутриентов, дает советы, как хранить и готовить продукты, чтобы полезные вещества не только не утрачивались, но и становились более действенными, максимально поступали в блюда. Интересная информация и простые исчерпывающие рекомендации позволят сломать многие стереотипы во взгляде на пользу знакомых продуктов, решительным образом изменить подход к своему питанию и обрести совершенное здоровье.

© Робинсон Д., 2013

© Центрполиграф, 2013

## Содержание

Дикие растения – потерянные и обретенные	6
Потеря витаминов, минералов, протеинов, клетчатки и полезных жиров	7
Невосполнимая потеря питательных веществ	8
Английская народная мудрость перестала быть истинной	9
От собирателей до фермеров	10
Мы все – конструкторы пищи	11
Потеря вкуса и аромата – современное бедствие	13
Переходим к натуральным продуктам	15
Кухня XXI века	16
Дорожная карта	17
Часть первая	18
Глава 1	18
Дикие зеленные растения: и питание, и лекарство	18
Выбираем свежайший салат	19
Зелень в упаковке	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# Джо Робинсон

## Вкус и цвет здоровья. Недостающее звено оптимального рациона

*Я посвящаю эту книгу всем ученым-диетологам, всем активистам, сделавшим борьбу за здоровое питание целью жизни; всем растениеводам и генетикам, которые улучшают наш овощной и фруктовый рацион и работают над сохранением генетического разнообразия.*

*Именно их усилиями мы можем ныне восполнить тот неоценимый запас природы, то бесценное богатство природных растительных видов, которые мы так бездумно утратили для своего питания за всю историю цивилизации – 10 тысяч лет.*

Jo Robinson

Eating on the Wild Side

*The Missing Link to Optimum Health*



## **Дикие растения – потерянные и обретенные**

Откуда происходят фрукты и овощи? Конечно же все понимают: не из магазина. Их там только продают. А до этого выращивают на коммерческих фермах, в частных садах и огородах. Но происходят они все же и не оттуда. Их истинное происхождение из окрестных лесов и полей, горных зарослей, а также лугов и болот.

«Житница» нашего современного питания собиралась по всему миру. Большая часть черники и голубики, поставляемой ныне в супермаркеты, происходит от дикорастущих ягодников, которые произрастают в природе по окраинам болот. Дикий предок известных всем помидоров – это томат с ягодами величиной с ту же голубику, который произрастает по склонам Анд. Наша полновесная оранжевая морковь выведена от дикорастущего корнеплода с красными стержневыми корешками, произраставшего только в Афганистане.

Когда около десяти тысяч лет назад наши гениальные давние предки додумались до одомашнивания овощей, они начали культивировать сорта дикоросов, чтобы сделать их более урожайными, более легкими в выращивании и сборе, более приятными на человеческий вкус. Если оценить историю культивирования, то придем к выводу, что 400 поколений фермеров сыграли свою роль в «изобретении» сортов. Итоговые изменения свойств столь кардинальны, что сравнимы с творениями величайших зодчих.

Возьмем хотя бы банан, наиболее популярный фрукт. Дикий предок банана произрастает в Малайзии и разных частях Юго-Восточной Азии. Бананы бывают множества форм, расцветок, размеров. Большинство их плодов заполнены твердыми крупными семенами. Шкурка этих бананов столь прочно прикреплена к мякоти, что приходится срезать ее ножом. Надкусите сухую, терпко-вяжущую мякоть дикорастущего банана – и вы пожалеете об этом. Но за несколько тысячелетий умное человечество превратило условно съедобный фрукт в знаменитый сорт банана Кавендиш – желтый, длинный, всеми узнаваемый банан, который ныне продается повсеместно. Мы любим бананы за легко снимаемую шкурку, сладкий вкус и дивный аромат кремообразной нежной бескостной мякоти.

## **Потеря витаминов, минералов, протеинов, клетчатки и полезных жиров**

Мы изменили свой рацион неразумно – пошли по пути потребления наиболее вкусных плодов и овощей, отбросив тем самым множество питательных веществ, оптимальных для поддержания здоровья, как теперь выясняется. Если сравнить с дикорастущими фруктами и овощами, большинство рукотворных сортов содержат значительно меньше витаминов, минералов, жизненно необходимых жирных кислот.

Дикорастущее растение, называемое портулак, содержит в шесть раз больше витамина Е и в 14 раз больше омега-3 жирных кислот, чем окультуренный шпинат. В портулаке в семь раз больше бета-каротина, чем в моркови.

Большинство природных видов содержат больше протеина и волокон и меньше – сахаров, чем выведенные от этих видов человеком сорта. Предок современной кукурузы, так называемый *теосинте* – травянистое растение, произрастающее в Центральной Мексике. Его зерна содержат около 30 % протеина и 2 % сахара. В наше время современные сорта сладкой кукурузы содержат до 40 % сахара. Регулярное потребление такой кукурузы может повлиять на сахар в крови аналогично поеданию «сникерсов», сладкого печенья или пончиков.

Сегодня большинство экспертов по здоровому питанию сходятся во мнении, что самая здоровая диета – это питание грубоволокнистой и малосахаристой пищей, быстроусваиваемыми углеводами. Данный режим называется низкогликемической диетой, поскольку позволяет поддерживать уровень сахара в крови на оптимальном для здоровья уровне. Низкогликемическая диета снижает риск возникновения рака, сердечно-сосудистых заболеваний, хронических желудочных воспалений, ожирения, диабета – то есть противостоит пяти основным напастям современности.

Иными словами, естественная низкогликемическая диета – это потребление фруктов и овощей, но не сортовых, а дикорастущих.

## **Невосполнимая потеря питательных веществ**

В течение двух последних десятилетий ученые – физиологи растений выявили явные различия между дикорастущими растениями и современными культурными сортами: те растения, что «созданы природой», содержат намного больше полифенолов и растительных питательных веществ (я буду называть все эти питательные вещества фитонутриентами – от греческого корня «фито», обозначающего все относящееся к растениям). Каждое растение производит ряд фитонутриентов в качестве химической защиты от насекомых, жвачных животных, заболеваний, вредоносного влияния ультрафиолетовых лучей. В настоящее время открыто более восьми тысяч различных фитонутриентов. При потреблении растений, богатых этими компонентами, мы и сами получаем иммунитет от наших человеческих врагов – онкологических заболеваний, болезней сердечно-сосудистой системы, включая инфаркты и инсульты. Недавние исследования показали, что некоторые фитонутриенты способны улучшить спортивные достижения человека, уменьшить риск инфекций, снизить кровяное давление, ускорить потерю веса, запустить действие иммунитета. Каждая клетка нашего тела и вся кровеносная система находятся под влиянием этих растительных компонентов.

По причине важности для человека фитонутриенты стали одной из самых насущных исследовательских тем в медицине и растениеводстве. Более 30 тысяч научных изданий было опубликовано на эту тему начиная с 2000 года. Возможно, вы слышали о самых важных открытиях в этой сфере – например, об антоцианах, ликопине, лютеине, ресвератроле и кверцетине.

В конце XX века этими терминами пестрели страницы научных книг и журналов. В наше время множество исследователей говорят о ресвератроле в красном вине, ликопине в томатах, антоциане в чернике и других ягодах.

Клеточная инженерная индустрия быстро освоила и материализовала растущий интерес к ее продуктам. Загляните в Интернет – и вы найдете множество предложений о продаже дорогостоящих биодобавок, энергетиков, витаминизированных напитков, порошков с экстрактами фитонутриентов. Вспомните: вы сами не принимали биодобавки сегодня?

Но если бы мы в наше время питались дикорастущими овощами и фруктами, не было бы необходимости в этих добавках. Один из видов дикого томата, например, содержит в 15 раз больше ликопина, чем типичный помидор из супермаркета.

Некоторые дикорастущие виды картофеля из нижнего пояса Анд содержат в 28 раз больше фитонутриентов, чем окультуренный сортовой картофель. Один из видов диких яблок, произрастающий в Непале, содержит в 100 раз больше бионутриентов, чем наши самые популярные сорта яблок.

Так, менее чем 100-граммовое дикое яблочко обеспечит вас таким же количеством питательных веществ, как шесть больших яблок популярных сортов Фуджи или Гала.



## **Английская народная мудрость перестала быть истинной**

Пословицу «Кто яблоко в день съедает – у того врач не бывает» пришла пора исправить на другую: «И у того врач бывает, кто яблоко в день съедает». И причина тому еще одно обескураживающее открытие: некоторые выведенные человеком сорта обладают столь низким содержанием полезных веществ и в то же время столь высоким содержанием сахара, что могут серьезно подорвать здоровье.

Всего одно научное исследование 2009 года открыло человечеству глаза на наше питание. 46 добровольцам с повышенным весом и высоким уровнем холестерина и триглицеридов в крови было предложено участвовать в следующем эксперименте. 23 человека придерживались своего традиционного рациона и служили ученым контрольной группой, а другие 23 человека добавили к своему рациону одно яблоко сорта Голден в день.

Целью проекта было определить, повлияет ли добавка фруктов к ежедневному рациону на риск развития сердечнососудистых заболеваний. В конце двухмесячного периода исследователи измерили содержание холестерина в крови у представителей обеих групп и сравнили результаты с тестами, которые были сделаны в самом начале эксперимента. К удивлению исследователей, люди, добавившие к рациону яблоко в день, обладали по прошествии контрольного срока более высоким содержанием триглицеридов и вредного холестерина в крови, чем в начале эксперимента, что увеличивало риски инфаркта и инсульта.

Исследователи долго бились над трактовкой результатов эксперимента и пришли к заключению, что результат обусловлен сортом яблок, которые съедала экспериментальная группа. Было решено, что сорт Голден слишком беден фитонутриентами, чтобы понизить содержание холестерина в крови, и слишком сладок, что и повышает содержание триглицеридов. Данное исследование напрямую касается состояния здоровья горожан, поскольку сладкие и сочные яблоки сорта Голден на протяжении долгого времени являются фаворитами в яблочном ассортименте супермаркетов. Поэтому универсальный совет поедать больше фруктов и овощей, увы, безнадежно устарел. Мы все нуждаемся в детальных рекомендациях по употреблению тех или иных разновидностей вегетарианской пищи.

Утратило актуальность и еще одно предубеждение. Оно явно нуждается в пересмотре. Множество людей уверены, что те сорта фруктов и овощей, что были выведены нашими предками, без сомнения, лучше, нежели современные сорта. По их мнению, нам бы следовало потреблять те сорта – семейные реликвии, что бытовали несколько десятилетий назад; иными словами, следует свернуть современные генетические изыскания и вернуться к патриархальному сельскому хозяйству наших предков. И проблемы со здоровьем будут решены.

И это – утопия, что доказали научные исследования. Хотя некоторые старые сорта в самом деле полезнее, чем современные из супермаркетов, во многих старомодных сортах содержится либо столь же низкое количество фитонутриентов, что и в современных, либо даже ниже. У сорта Голден Делишес, к примеру, столетняя история. У яблок сорта Либерти, которому 75 лет, содержание антиоксидантов вдвое выше, чем у сорта Голден. Но ни у одного выведенного сорта нет такого высокого их содержания, как у дикорастущих яблок.

Как вы убедитесь из материалов этой книги, мы не сможем восстановить утерянное здоровье, питаясь окультуренными овощами и фруктами, а растеряло его человечество не за последние 100 или даже 200 лет, а за 10 тысяч лет сельскохозяйственной культуры.

## От собирателей до фермеров

До изобретения фермерства все население планеты питалось дикими растениями и животными. Антропологи говорят, что наши дикие предки жили небольшими кланами по 20–40 человек и постоянно передвигались в поисках пищи от одного стойбища к другому. Они приурочивали свои передвижения к ежегодной миграции дичи и времени созревания плодов и орехов. Таким образом, вся их пища была местного происхождения, органической и сезонной. Из-за образа жизни и питания в наше время их называют «охотниками-собирателями».

Наши отдаленные предки продолжали питаться натуральной природной пищей приблизительно 5—12 тысяч лет назад. Затем по причинам, которые до сих пор неясны, некоторые группы охотников-собирателей в разных частях света порвали с прошлым и начали возделывать землю, тем самым создавая себе рукотворную пищу. Более того, параллельно с охотой, они начали приручать животных, одомашнив диких коз, свиней, овец – создав себе запас белковой пищи. Они научились доить коз и овец, разработали технологию создания сыров и ферментизированных напитков.

И еще наши предки начали разбивать сады. В самом начале садоводство было примитивным. Очевидно, первые фермеры собирали семена и черенки диких растений и выращивали их вблизи жилья для облегчения ухода и сбора. Многие поколения фермеров выращивали весьма немногочисленный скот на мясную пищу, поэтому дефицит питания восполнялся за счет сбора растений-дикоросов. Проходили века, и их потомки стали столь изощренными фермерами, что создали первые постоянные поселки, окруженные садами. Жители поселений стали пастухами и садоводами.

Так началась сельскохозяйственная революция – прабабушка всех революционных преобразований в питании человечества.

## **Мы все – конструкторы пищи**

По мере того как мы, люди, производили изумительные изменения в сельском хозяйстве, все другие живые существа на планете оставались – и остаются по сей день – верными своей традиционной диете. Зебры, лемуры, слоны, орлы, грызуны, ласки и куницы, летучие мыши – все, вплоть до приматов, питаются той же пищей, что и тысячи лет назад, если только мы оставили им места для пропитания.

Из примерно семи миллионов видов животных только люди дерзнули и смогли отойти от естественного рациона и создать ту пищу, которая им более всего нравится.

И именно здесь коренится проблема. С самого начала культивирования разновидностей, а потом сортов растений наши предки выбирали именно те, которые были менее горькими и содержали больше сахаров, крахмала, масла.

Растения горькие на вкус, твердые, толстокожие и многосемянные остались без внимания наших предков. Зачем культивировать то, что неприятно на вкус?

Археологи собрали большое количество свидетельств об этом выборе.

Дикий инжир (плоды фигового дерева) и финики были двумя первейшими находками и примерами культивируемых растений, поскольку они наиболее сладкие из природных плодов. Охотники и собиратели потребляли небольшие количества зерна, но первые земледельцы сделали крахмалистые зерновые злаки центром нашего рациона. Земледельцы Среднего Востока выращивали пшеницу, ячмень, просо. Африканские земледельцы возделывали африканское просо и сорго. Кукуруза была основой питания в обеих Америках, а рис стал основной культурой Азии. Началась эра углеводного питания.

Масличные растения очень ароматны. Археологи установили методом радиоуглеродного анализа угля раскопов оливкового сада в Палестине, что оливы плодоносили семь тысяч лет назад. Сезам (кунжут) был одомашнен пять тысяч лет назад, а семена сезама использовались как масличные.

Богатые маслом плоды авокадо были главной пищевой культурой в Мексике три тысячи лет назад.

Тогда, как и сейчас, люди знали, что бы они предпочли есть – пищу сладкую, крахмалистую, жирную.

Благодаря выдающимся усилиям потомков тех земледельцев человечество сумело производить достаточный запас этих желаемых растений вблизи своего жилья. Впервые за долгую историю нашей планеты людям больше не пришлось довольствоваться горькой или жестко-волокнистой пищей или проводить долгие часы за приготовлением хотя бы слегка съедобной пищи. Мы сами создаем пищу нашей мечты.

Теперь мы знаем, что одно из последствий культивации сладких и мягких на вкус растений – это тотальная потеря питательных веществ. Большинство самых полезных питательных компонентов обладают кислым, вяжущим, горьким вкусом. Неразумно отвергнув горькие и вяжущие овощи, люди тем самым снизили уровень защиты организма от болезней и других неблагоприятных факторов. За период истории земледелия наша способность трансформировать свой рацион обогнала нашу же способность понять, какое влияние это имеет на здоровье человека и его благополучие.

Ко времени процветания Римской империи уже 250 поколений фермеров изменяли и создавали рацион питания человека. Различие между дикорастущими растениями и рукотворными сортами стало явным и иногда шокирующим. Корнеплоды окультуренных видов, например свекла, морковь, пастернак, уже тогда стали вдвое больше размером, чем корнеплоды их предков-дикоросов, и уже тогда содержали меньше протеинов, больше сахара и крахмала. Наиболее «одомашненные» виды в несколько раз больше размером, чем их дикие предки, в них

содержится больше пульпы – сока с волокнами, меньше грубых волокон, гораздо меньше антиоксидантов. Культивируемые зеленные овощи менее горькие, чем дикие предки, и, соответственно, обладают меньшим содержанием полезных фитонутриентов.

Улучшение внешнего вида и вкуса овощей и фруктов продолжалось всю историю сельского хозяйства, не прекращается и сейчас. В конце XIX века уже были созданы сотни тысяч сортов по всему миру; и все это потакало пристрастиям людей. Генетик-сортиспытатель мог создать новый сорт кукурузы или сливы всего за десять лет, вовсе не нуждаясь в поколениях фермеров для своих экспериментов. Теперь уже генетики внедряют чужеродные гены в генную структуру кукурузы, или свеклы, или картофеля, чтобы создать новый сорт буквально за несколько часов работы.

О содержании фитонутриентов в новых сортах думают в последнюю очередь. Исследователь может создавать сорта, не утруждаясь определением их содержания в своих детищах. Если сорт привлекателен на вид, приятен на вкус, высокопродуктивен, устойчив к болезням, то триумф ему обеспечен. Тем временем полезность как критерий остается в стороне, а наши организмы «голодают» по причине дефицита фитонутриентов.

Еще один аспект генетики сортопроизводства: семена снизили или утратили свою жизнеспособность, но теперь, с развитием черенкования, семена не нужны; и таким образом, поколение за поколением, мы изменили природные растения до неузнаваемости и сделали их своей собственностью.

## Потеря вкуса и аромата – современное бедствие

Утрата питательного содержимого человеческой диеты происходила тысячелетиями. Потеря аромата и вкуса – это относительно новая тенденция. И произошла эта потеря в результате еще одной сельскохозяйственной революции: индустриализации пищевой отрасли. В конце XIX и начале XX века механизация сельскохозяйственного производства и сбора продукции облегчила производство пищи; стало возможным вводить в оборот много новых земель. Эти большие и даже огромные фермы производили много больше продукции, чем нужно было для местного потребления, поэтому излишки продукции стали поставляться на дальние рынки.

Это и положило конец 10-тысячному периоду местного производства. Выращивание фруктов и овощей на мегафермах значительно увеличило продуктивность, однако вызвало потерю вкуса и аромата продукции. С тех пор как фрукты и овощи проводят недели в пути к потребителю, в вагонах и контейнерах, стабильно происходит уничтожение аромата и вкуса. И в этом – большая ирония судьбы: ведь человечество потратило столько тысячелетий на то, чтобы вывести наиболее вкусные разновидности, а затем будто резко поменяло курс, производя теперь все менее и менее вкусную продукцию. К середине XX века в США, например, уже были механизированы все отрасли сельского хозяйства.

И одно из непредвиденных последствий – это недопустимо грубое механизированное обращение с произведенной продукцией. Продукция собирается, вырывается из земли механизмами, чтобы быть погруженной в другие механизмы, которые перегружают ее, сортируют, распределяют по упаковкам и развозят по хранилищам. В хранилищах свежая продукция остается вплоть до нескольких месяцев. Сортоиспытатели более не скрещивают сорта для улучшения их продуктивности, устойчивости к заболеваниям, лучшего вкуса; теперь на первый план вышли такие показатели, как период хранения и стандартный униформизм – однотипность, позволяющая использовать механизмы и приборы.

Яблоки, картошка, многие иные фрукты и овощи хранятся в пониженной температурной среде довольно хорошо и легко адаптируются к меняющимся условиям при «переезде» в супермаркеты. Нежные же плоды не смогли быть достаточно хранимыми для супермаркетов; к ним пришлось искать новые подходы в сборе и хранении. Решение XX века было таковым: собирать плоды не полностью созревшими, чтобы перевозить без повреждений и порчи. Если незрелая продукция не созреет в процессе перевозки, то ее насильно «дозревают» в хранилищах с функцией климат-контроля перед отправкой в магазины.

В настоящее время стало очевидно, что плоды, собранные незрелыми, которые затем искусственно «созрели», не такие ароматные и вкусные, как созревавшие под солнцем. В огромных красивых витринах выкладывают по особой сложной схеме овощи и фрукты, чтобы выгодно их подать, однако они далеко не такие вкусные, какими выглядят. Клубника в супермаркетах вдвое крупнее, чем плоды той же клубники старых сортов, однако аромат и нежность плодов уже не те. И слишком часто уже сливы, персики, нектарины, пленяющие своим видом, невкусны, пресны и травянисты. В некоторых случаях так называемые «свежие» фрукты-овощи не просто невкусны – они отвратительны на вкус. В 2008 году группа исследователей протестировала вкусовые качества моркови, хранившейся в течение стандартных нескольких недель в хранилище, и отметила в отчете, что у нее «отвратительный, жгучий вкус терпентидов, оставляющий неприятное послевкусие после разжевывания».

После этого неудивительно будет узнать, что только в США частные агентства по здоровому питанию тратят сотни миллионов долларов на рекламу «вкусной и полезной» фруктово-овощной диеты. Статистика говорит, что от 25 до 30 % взрослых жителей США потребляют рекомендованное количество фруктов и овощей. Если люди время от времени разочаровыва-

ются во вкусе плодовой продукции супермаркетов, то они перестают покупать ее. Тогда одной рекламной кампанией не обойдешься, чтобы возродить покупательский спрос.

Что можно сделать для восстановления потери фитонутриентов и обретения природного вкуса и аромата? Очевидно, что никто уже не вернется к собирательству дикорастущих плодов – население планеты слишком велико, чтобы прокормить его плодами оставшихся небольших массивов лесов и степей. Что еще более критично, мало кто сейчас согласится питаться дикорастущими ягодами, кореньями и плодами, даже если бы они произрастали прямо во дворе. Дикие яблочки обладают в пять раз большей антиоксидантной активностью, чем яблоки из супермаркета, однако они обладают кисло-горьким вяжущим вкусом и далеко не так сочны, как сортовые.

А люди уже отвыкли от горьких лекарств.

## Переходим к натуральным продуктам

В данной книге представлено радикально новое решение проблемы. Поскольку в наше время сбор и употребление в пищу дикорастущих плодов представляются маловероятными, мы сможем «перейти к натуральным продуктам». Для этого нам предстоит выбрать современные сорта фруктов и овощей, которые достаточно вкусны и при этом сохранили содержание питательных веществ, характерное для их диких предков. Одно из самых важных открытий диетологии XXI века – широкий диапазон содержания веществ в разных сортах одного и того же вида плодов. Старое представление о том, что помидор – это помидор, и ничто иное, более не работает. Вам придется съесть десять плодов наименее питательного сорта, чтобы потребить такое же количество ликопена, какое содержится всего в одном плоде самого питательного сорта. Удивительно, но некоторые сорта подошли совсем близко к тому содержанию питательных веществ, которым обладал дикий перуанский томат. Эти сокровища долгое время лежали неизвестными у всех на виду. И только теперь мы обладаем информацией для того, чтобы знать, какие сорта ценны, а какие нет.

Подобный же сортовой диапазон фитонутриентов характерен для всех плодов, зерновых и зеленых овощей, включая кукурузу, спаржу, лук, салат, брокколи, тыкву, апельсины, виноград и яблоки.

Мы советуем вам есть персики американского сорта Сноу Кинг (Snow King) – один персик этого сорта даст столько же антиоксидантов, сколько девять персиков сорта Рич Леди (Rich Lady). А яблоки Гренни дадут вам втрое больше бионутриентов, чем яблоки сорта Голден Делишес. А вот некоторые яблоки неизвестных сортов из частных садов в два-три раза превышают яблоки Гренни по содержанию антиоксидантов.

Плоды наших садов отличаются большим разнообразием питательных веществ, включая волокна, протеин, витамины, минералы, жирные кислоты, сахара. Но надо знать меру. Так, поедая картофель сорта Рассет, вы потребляете столько же углеводов, сколько содержится в двух ломтиках белого хлеба. По контрасту с этим сортом есть другие, будто сконструированные специально для диабетиков: они *избавляют* кровь от сахаров. Некоторые из сортов даже способствуют понижению кровяного давления у гипертоников. Выбирая такие сорта и оставаясь верными им, вы тем самым усиливаете вашу защиту против заболеваний, притом совершенно бесплатно. Вы приближаетесь к совершенному здоровью организма.

Возможно, вы удивитесь моему выбору, прочитав о нем в книге. Хотя сорта, имеющие богатый насыщенный цвет, оказываются и самыми насыщенными полезными веществами, есть и исключения из этого почти что правила. Например, картофель и нектарины с белой мякотью содержат в два раза больше фитонутриентов, чем сорта с желтой мякотью. Два разных сорта яблок могут иметь аналогично яркую окраску кожицы, однако один сорт содержит в три раза больше антиоксидантов, чем другой.

## Кухня XXI века

Как только вы купили овощи и фрукты или собрали в своем саду – их питательная ценность в ваших руках. В зависимости от того, как вы их храните, готовите к обработке и (или) пускаете в кулинарную обработку, вы можете как уничтожить самые полезные компоненты, так и сохранить их. Иногда удастся даже усилить их воздействие. И это тоже недавнее открытие. До нынешнего века были весьма туманные представления об антиоксидантной активности фруктов и овощей. Физиологи питания фокусировали почти все свое внимание на сохранении витаминов, разрушаемых при нагревании, таких как С и В. Последние двадцать лет исследователями проведено множество опытов с целью увеличить и популяризировать фитонутриентную составляющую пищи.

Некоторые выводы, сделанные в диетологических лабораториях, кажутся порой истинной фантазмагорией. Большинство ягод, например, становятся богаче антиоксидантами при термической обработке. Хотите верьте – хотите нет, но консервированная черника богаче такими веществами, чем свежая. Национальный итальянский томатный соус уваривается на медленном огне в течение нескольких часов; и это не только обогащает его вкус, но и утраивает содержание полезных ликопенов. Приготовление моркови в целом виде, а затем нарезание ее позволяет сконцентрировать в ней не только сахар, но и противораковые свойства.

Наши представления о том, как должны храниться овощи-фрукты, также подвержены изменениям. Дыни обогащаются питательными веществами при хранении в комнатной температуре, но не более нескольких дней; картофель может храниться без потерь вещественного состава месяцами; однако брокколи начинает терять ценные вещества уже в течение суток после ее сбора. Для того чтобы «взять все» от плодов, надо или вырастить их самому, или купить прямо у фермера и съесть как можно скорее. Многие плоды и корнеплоды не переносят централизованного сбыта и дальних перевозок, и брокколи – одна из таких представителей растительного питания. Ключ к правильному потреблению – это комбинация двух шагов:

- 1) отбор наиболее питательно ценных сортов фруктов и овощей из доступных на сегодняшний день;
- 2) хранение, подготовка, кулинарная обработка таким способом, который позволит усилить аромат и улучшить вкус.

Как только вы накопите информацию из этой книги – вы осуществите собственную революцию здорового питания; более того, вы узнаете, какие плоды и корнеплоды покупать и какие сеять на своем участке.



## Дорожная карта

Книга эта разделена на две части. Часть первая посвящена овощам, часть вторая – фруктам. Каждая глава характеризует или иной плод, или целое семейство плодов сразу.

В начале каждой главы вы прочтете о диких родственниках плодов и о роли, которую они играют в человеческой жизни. Затем вы обнаружите, по какой причине, когда и как 400 поколений фермеров и генетиков выхолостили ценные вещества из природных кладовых – совершили преступление, а злодей неизвестен.

Вторая часть каждой главы фокусируется на решениях. Вы узнаете наименования некоторых самых ценных веществ тех или иных сортов, узнаете, как они выглядят. Эта наисвежайшая информация, почерпнутая из обобщенных исследований в нескольких областях науки.

Затем мы расскажем вам о правильных технологиях приготовления плодов, о способах усиления их вкусовых и питательных свойств – и большинство этих технологий просты и легки для осуществления. Каждая глава завершается выводами, которые помогут вам запомнить ее содержание.

Информация, приводимая в этой книге, полезна всем, кто использует в своем рационе растительную пищу. Вегетарианец вы или мясоед – эти сведения помогут вам выбрать самое ценное из мира растительных продуктов. Если вы сели на диету для того, чтобы сбросить вес, если готовите для малолетних детей, для тяжелых больных, утративших аппетит, для пожилых людей или являетесь поклонником фастфуда, то будете вознаграждены, используя рекомендации этой книги.

И наконец, если вы принадлежите к тем, кто глубоко и давно болен, то пополните свою аптечку природными целительными средствами. Знаменитое выражение Гиппократов «Пусть ваше лекарство станет вашей пищей, а ваша пища исцелит вас» будет для вас более чем цитатой – вашей жизненной позицией.

## **Часть первая**

### **Овощи**

#### **Глава 1**

#### **От дикорастущих зеленных культур к салату айсберг**

В большинстве стран мы теперь можем купить свежие овощи и фрукты круглый год. Если овощи и фрукты «не по сезону» или вовсе не растут в данном регионе – их импортируют. И эти безостановочные поставки позволяют нам забывать о сезонном цикле развития растений и о коротком периоде их созревания и сбора.

Но люди, жившие в северных или умеренных регионах ранее нас, не знали этой роскоши потребления. Зимой – весной они ели запасы вяленого мяса или рыбы, засушенные корни, сухофрукты, сушеные травы. Когда наконец наступала весна, люди ликовали от свежей растительной пищи. И даже в начале теплого сезона их выбор был весьма ограничен. Дикорастущие ягодники и фруктовые деревья должны были сначала отцвести, затем завязать плоды, которым еще предстояло вызреть. Также требовалось время на вызревание орехов и бобовых. Плоды должны были вызреть. Чтобы насытить желание организма съесть что-то свежее, наши далекие предки потребляли большое количество диких трав и побегов. В пищу шли даже весьма непродуктивные и маловкусные корневища лилий, дикой моркови, луковицы лука, и это было единственной добавкой свежей органической пищи в рационе древних людей.

#### **Дикие зеленные растения: и питание, и лекарство**

Дикоросы, которые употребляли охотники и собиратели, были столь насыщены полезными веществами, что, по сути, были лекарством от всех хворей. Листья дикой мари белой (лебеда) были обычной пищей населения нескольких континентов, в частности Северной Америки, Европы и Африки. Эту траву потребляли в пищу сырой, жаренной во фритюре, добавляли в супы, смешивали с мясом. Племя помо, проживавшее в Северной Калифорнии, употребляло пропаренные листья лебеды при болях в желудке и кишечнике. В других регионах они служили средством от цинги – опаснейшей болезни, вызванной дефицитом витамина С. Племя ирокезов прикладывало пасту из свежей зелени лебеды к ранам для лучшего заживления и облегчения боли. Другие племена употребляли в пищу не только зелень лебеды, но и ее семена, хотя они практически незаметны для глаза и поэтому весьма трудны в сборе. В Америке теперь идут в пищу семена окультуренных видов лебеды, известные под наименованием «квиноа».

Лебеда доказала свои лечебные свойства и в XXI веке. Последние исследования показывают, что ее зелень обладает высокой антиоксидантной активностью, борется с вирусами и бактериями, блокирует рост раковых клеток, особо в грудной железе. Исследования полезных свойств лебеды продолжаются.

Одуванчик, считающийся сорным растением, всегда был в чести у племен навахо, чирок, ирокезов, апачи. Листья одуванчика шли в пищу сырыми, пареными, вареными, их добавляли в супы и жаркое. В сравнении со шпинатом одуванчик, один из представителей «суперцелителей», содержит в листе в восемь раз больше антиоксидантных веществ, вдвое больше кальция, втрое больше витамина А и в пять раз больше витаминов К и Е. Наша современная пища была бы отбросами в сравнении с одуванчиковой диетой.

Да, дикоросы превосходно влияют на наше здоровье, но как насчет вкуса? Предлагаю вам выяснить. Начнем с того же одуванчика. Сначала найдем местечко, не посещаемое кошками и собаками, к тому же не обрабатываемое пестицидами. Соберите там листья одуванчиков, промойте и чуть откусите от одного листочка. Вы обнаружите, что лист мясистый, относительно вязкой консистенции, сходной с жевательной резинкой. Он покрыт крошечными волосками с верхней и нижней стороны. За секунду-другую вы вкуса не обнаружите. Затем по нёбу разольется волна горечи, которая проникнет в горло. Если вы достаточно внимательны, то обнаружите, что язык и рот слегка онемели – это доказательство обезболивающих свойств одуванчика. Такого буйства вкусовых ощущений вы не почерпнете ни от каких сокровищ супермаркета.

За период примерно в десять тысяч лет, в течение которого развивалось сельское хозяйство, наши предки ухитрились избавиться от полезных горечей практически во всех культурных растениях. Непредусмотрительно избавившись от горечи, они избавились и от полезнейших фитонутриентов, которые имеют по большей части острый, горький или кислый вкус. Наш излюбленный, мягкий до пресноты на вкус салат Айсберг обладает всего одной сороковой частью тех фитонутриентов, что несут в себе листья одуванчика. Кальций также горек на вкус, и именно поэтому современные сорта зеленных овощей почти лишены кальция. И это одна из причин такого распространенного в наше время недуга остеопороза – снижения плотности костной ткани. Только в 2011 году этот диагноз был поставлен 44 миллионам американцев. А это значит, что эти люди подвержены риску переломов костей. Те наши предки, кто имел богатый кальцием природный овощной рацион, обладали большей плотностью костей, чем современники. И это несмотря на факт, что они почти не знали молочных продуктов.

Как многонациональная группа людей, североамериканцы наименее склонны к употреблению горьких зеленных культур по сравнению с жителями других частей света. У нас салат Айсберг остается самым популярным зеленым овощем, несмотря на легионы поваров-натуропатов, диетологов, фуд-дизайнеров и увлечение рукколой.

Прекрасный способ справиться с этой ситуацией – добавлять к ежедневному рациону больше обогащенных нутриентами зеленных культур. Вы можете выбрать менее знакомые и более разнообразные зеленные добавки к своим блюдам в салат-барах, пробовать все больше разнообразных овощей на рынках, покупать семена и выращивать зеленные овощи. В следующей главе вы узнаете, как выбирать самые ценные зеленные культуры при покупке, даже если в продаже нет тех сортов, о которых здесь будет говориться. Вы обогатите свой рацион и поправите здоровье, а также узнаете о способах хранения и подачи к столу полезных овощей.

## **Выбираем свежайший салат**

Свежесть салата и иных зеленных культур очень важна для здорового питания. Чем больше времени занимает путь зелени к вашему столу – тем ниже антиоксидантная активность, тем горьче салатная зелень на вкус. Зная, как выбирать зелень в супермаркете, особенно в «глухой» зимний сезон, вы сможете не навредить своему здоровью и повысить иммунитет.

Как правило, целые кочанчики салата более полезны, чем те листья или кочаны, которые были переупакованы в специальные поддоны и коробочки, хотя бы из тех соображений, что на упаковку уходит время. К тому же отдельные листья чаще и быстрее портятся, чем цельные кочаны (когда от кочана отрывают листья, растение продуцирует химические вещества, ускоряющие гниение). Осматривая кочан салата, обращайте внимание на листья, чтобы на них не было признаков пожелтения и увядания.

Также имейте в виду: кочанный салат должен быть тяжелым на вес, а не легким – это признак сохранения в кочане натуральной влаги, а значит, полезных свойств растения.

### **Почему некоторые любят вкус горечи, а другие отвергают его?**

Люди в большинстве своем интуитивно не любят интенсивный вкус горечи, кислого, перечного. Это составная часть основ безопасного питания. Это встроенный в сознание механизм, отвергающий ядовитые растения, которые по большей части характеризуются такими вкусами. Стоит сделать один укус – и мы неосознанно выплевываем растительный яд.

Но наша ответная реакция на умеренно горький вкус весьма различна. Исследования показывают, что около 25 % населения США наслаждается горьким вкусом продуктов и даже ищет этот вкус. 50 % опрошенных готовы терпеть горечь, хотя и не любят ее. Оставшиеся 25 % находят горький вкус отвратительным.

Люди, очень восприимчивые к горькому вкусу, с наибольшей вероятностью отвергнут черный кофе или будут пить его с сахаром и молоком. Они не любят соевые соусы и зеленый чай. Если они пьют вино, то предпочитают белое красному. Белый грейпфрут кажется им слишком горьким. Листовая капуста тоже представляется горькой; они слышаны о пользе шпината, но не любят его, из овощей предпочитают сладкую кукурузу, картофель, горошек.

Этот разброс восприятия горечи обусловлен многими факторами. Это и культура, в которой рос человек, и та пища, которой его кормили в детстве, и предпочитаемая им пища из всего доступного диапазона в его взрослой жизни. Некоторые дети, росшие в полудивилизованных условиях, наслаждаются горькими ягодами-фруктами. И в этом нет ничего удивительного – когда-то наши предки ценили пищу, которая сейчас покажется нам отвратительной.

Но ничто так ярко не показывает отвращения к горечи, как наш выбор пива. Горечь в составе пива подлежит номенклатуре и выражена в Международных единицах горечи (International Bitterness Units – IBU), которые входят в шкалу от единицы до ста. Чем выше число – тем более горечь пива. Пиво марки Irish Guinness обладает горечью от 45 до 60 IBU. Германское Pilsners приближается по горечи к 100. Budweiser – легкое американское пиво – помечено только 8 IBU.

И, хотя современные мелкие частные пивоварни сейчас производят полноценное пиво, американский бестселлер Budweiser Bud Light насчитывает только 6,4 единицы.

Горечь пива обусловлена культурными традициями и некоторыми особенностями производства пива. Каждый из нас наследует уникальный набор генов, отзывчивых на вкус и аромат. Один набор генов, например, определяет размер и число вкусовых рецепторов – сосочков – на вашем языке и слизистой оболочке рта. Люди уже рождаются с генами, определяющими и «кодирующими» большое количество сосочков у них во рту, а это, в свою очередь, и определяет чувствительность к горечи и иным вкусовым ощущениям (у людей с большим количеством сосочков больше поверхность, «ощущающая» пищу). Физиологи называют таких людей супертестерами.

Многих таких людей с неудовольствием называют привередами в детстве, а потом – гурманами. На самом деле они просто более изысканные тестеры пищи, чем остальная часть населения: способные в полной мере ощутить вкус и аромат, они нуждаются в гораздо меньшем количестве блюда или напитка, дабы ощутить всю игру его вкуса. То, что на их вкус очень горько, на вкус остальных людей только слегка горчит.

Если вы – супертестер, то вам сложнее наслаждаться полезными природными дарами, у которых едкий, кислый или горький вкус. Однако в своей книге я специально опишу способы маскировки горечи, чтобы эта горечь не «вылезала» первой «на сцену». Я также назову те овощи, что и хороши на вкус, и очень богаты полезными веществами.

## **Зелень в упаковке**

Вот уже несколько лет многократно промытые салатные листья выкладывают на витрины супермаркетов. Чтобы сделать из упакованных листьев салат для домашнего стола, вам бывает и нужно-то открыть упаковку, переложить содержимое в какую-то посуду и полить салатной заправкой. Цель сетевых продавцов была достигнута: из-за упрощения цепочки к нашему столу люди стали покупать и потреблять больше салата. Продаются сейчас и смеси из разных зеленых трав. Такие смеси содержат больше полезных фитонутриентов, чем моносалатная зелень. Выбирайте смеси с большей долей красных и пурпурных листьев – они значительно полезнее.

Для того чтобы купить самый свежий салат – внимательно осматривайте смеси и упаковки. Срезы салатных листьев увядают первыми. Увявшие или желтые листья – это верный признак долгого хранения. И только для подтверждения свежести можно напоследок взглянуть на срок, указанный на упаковке. Почему напоследок? Потому что по закону продавец имеет право указывать последнюю дату использования, в которую продукт еще сохраняет «удовлетворительное качество». Подумайте сами: «удовлетворительное качество» – это ведь не то же самое, что «превосходное качество»? Да и по каким критериям определяется это самое «удовлетворительное качество»?

## **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.