

Автор **NEW YORK TIMES**
бестселлера **№1**

МАЙКЛ ПОЛЛАН

ФИЛОСОФИЯ ЕДЫ:

КАК НАМ,
НОМО SAPIENS,
ПИТАТЬСЯ,
ЧТОБЫ БЫТЬ ПРЕДЕЛЬНО
ЗДОРОВЫМИ?



ПРАВДА о ПИТАНИИ

Правда о питании

МАЙКЛ ПОЛЛАН

Автор **NEW YORK TIMES** бестселлера **№1**

Философия ЕДЫ:

ПРАВДА О ПИТАНИИ

**Как нам, Homo sapiens, ПИТАТЬСЯ,
чтобы быть
предельно здоровыми**

The Penguin Press

Астрель
Москва

Поллан, М.

Философия еды. Правда о питании. Как нам, *Homo sapiens*, питаться, чтобы быть предельно здоровыми / Майкл Поллан. — М.: Астрель, 2013. — 284, [4] с. — (Правда о питании).

ISBN 978-5-271-42312-3

Книга, выход которой стал громким событием в Америке и Европе, бестселлер № 1 по версии «Нью-Йорк таймс», — теперь в России!

Великий парадокс нашего времени: чем больше мы заботимся о правильном питании, тем менее здоровыми мы себя чувствуем. Еда давно получила замену себе в виде «пищевых продуктов» с известным количеством питательных и вредных веществ. Диеты и рекомендации по здоровому питанию идут рука об руку с многомиллиардным маркетингом, который не терпит возражений: снижай холестерин, покупая наш продукт! Снижай уровень глюкозы, покупая наш продукт! Снижай свой вес с корзиной именно наших продуктов и нашей системой их употребления! Из нашего повседневного меню исчезают углеводы, жиры, белки...

Давайте же найдем и защитим еду, которую мы полюбим, еду, которая вернет нам удовольствие от ее употребления и здоровье, которое мы вот-вот окончательно подорвем, употребляя вместо нее «пищевые продукты».

Ешьте еду. Ешьте умеренно. В основном растительного происхождения. И ЭТО ВСЕ! Остальное — от лукавого на содержании пищевых корпораций.



ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение.</i>	
Манифест едока.....	6
I. ЭПОХА НУТРИЦИОНИЗМА.....	25
<i>Глава первая</i>	
От пищевых продуктов к питательным веществам	27
<i>Глава вторая</i>	
Что такое нутриционизм.....	38
<i>Глава третья</i>	
Нутриционизм захватывает рынок.....	46
<i>Глава четвертая</i>	
Золотой век науки о питании.....	53
<i>Глава пятая</i>	
Как от липидной гипотезы осталось мокрое место	58
<i>Глава шестая</i>	
Кушайте на здоровье и поправляйтесь	72
<i>Глава седьмая</i>	
За пределами принципа наслаждения.....	77
<i>Глава восьмая</i>	
Суть обезжиренного пудинга	84
<i>Глава девятая</i>	
Чокнутые профессора	88

<i>Глава десятая</i>	
Дети нутриционизма.....	113

II. ЗАПАДНАЯ ДИЕТА И БОЛЕЗНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ

117

<i>Глава первая</i>	
Абориген в каждом из нас	119

<i>Глава вторая</i>	
Слона-то мы и не заметили.....	125

<i>Глава третья</i>	
Индустриализация пищи. Что нам об этом известно	142
1. От цельных продуктов к рафинированным	148
2. От сложного к простому.....	159
3. От качества к количеству.....	164
4. От листьев к семенам.....	173
5. От культуры питания к науке о питании	185

III. КАК ПРЕОДОЛЕТЬ НУТРИЦИОНИЗМ.....

191

<i>Глава первая</i>	
Как спастись от западной диеты.....	193

<i>Глава вторая</i>	
«Ешьте настоящую пищу». Что считать пищей	204

<i>Глава третья</i>	
«В основном — растительную».	
Что именно есть	225

<i>Глава четвертая</i>	
«Не слишком много». Сколько есть.....	254
Благодарности	281

*Энн и Джерри —
с благодарностью за верную дружбу
и вдохновенную редактуру.*

ВВЕДЕНИЕ

Манифест едока

Ешьте настоящую пищу. Не слишком много. В основном — растительную.

Вот, по сути дела, краткий ответ на якобы невероятно сложный и запутанный вопрос о том, что мы, хомо сапиенс, должны есть, чтобы быть предельно здоровыми.

Мне, конечно, совсем не хочется выдавать все тайны вот так запросто, в самом начале целой книги, посвященной этой теме, и, конечно, есть соблазн все усложнить — чтобы правдами и неправдами удержать читательский интерес еще страниц двести. Постараюсь от этого воздержаться — просто расскажу, что знаю, и добавлю несколько подробностей, чтобы обосновать свои рекомендации. Например: немного мяса вам не повредит, хотя лучше относиться к нему не как к основному блюду, а как к приправе — для вкуса. И в целом лучше есть свежую полноценную пищу, а не переработанные пищевые субстанции. Именно это я и хотел сказать, когда рекомендовал «есть настоящую пищу», что отнюдь не так просто, как кажется. Потому что раньше можно было есть только такую пищу, однако в наши дни в супермаркете продают тысячи других условно-съедобных квазипищевых субстанций. Упаковка этих диетологических новинок изысканно украшена заверениями в полезности, что и заставляет меня дать вам еще один совет, пусть и несколько противоречащий интуиции: если вы заботитесь о своем

Манифест едока

здоровье, лучше по возможности избегать продуктов, претендующих на полезность. Почему? Потому что претензии на полезность пищевого продукта — верный признак того, что это не совсем пища, а вам нужно есть именно пищу, а не что-нибудь другое.

Видите, как быстро все усложнилось?

Я поставил себе задачу сформулировать несколько простых правил питания после публикации моей книги «Дилемма всеядного животного» («The Omnivore's Dilemma») в 2006 году. В той книге вопросы личного здоровья не занимали центрального места — речь скорее шла об экологических и этических аспектах выбора пищи. (Однако я обнаружил, что в большинстве случаев — но все же не всегда — то, что хорошо с точки зрения экологии и этики, оказывается и самым полезным для здоровья; и это, согласитесь, прекрасно.) Многие читатели, которым пришлось целых двести страниц следить за моими рассуждениями о пищевых цепочках, хотели уточнить: «Ладно, а что мне тогда есть? А вы — вот вы побывали на птицефермах, на пищеперерабатывающих заводах, на фермах, где выращивают экологически чистые продукты, и на местных фермах и ранчо, — вы-то что едите?»

Хорошие вопросы — хотя, честно говоря, мне кажется, что если человек ощущает потребность проконсультироваться с журналистом — да пусть даже и с диетологом, врачом, правительственной пирамидой питания, — по поводу столь простого аспекта повседневного поведения хомо сапиенс,

Манифест едока

это симптом царящей в наши дни невнятицы во всем, что касается пищи и питания. Разве каким-то другим животным нужен профессиональный совет по поводу того, что им есть? Конечно, мы животные всеядные, то есть создания, способные съесть практически все, что предлагает им природа, и, более того, ради сохранения здоровья вынужденные есть как можно больше разных продуктов питания, так что нам ответить на вопрос «Что есть?» несколько сложнее, чем, скажем, коровам. Однако на протяжении большей части человеческой истории люди как-то справлялись с этим вопросом без консультаций со специалистами. Вместо этого мы руководствовались Культурой — а это, по крайней мере, в смысле питания, просто ученое слово вместо слова «мама». Что есть, сколько есть, в каком порядке есть, с чем, когда и с кем — на протяжении всей истории человечества ответы на эти вопросы формулировались и передавались из поколения в поколение без особых противоречий и без лишней суеты.

Однако в последние несколько десятилетий мама практически утратила власть над обеденным меню, сдав позиции ученым, торговцам продовольственными продуктами (а зачастую и противоестественному союзу между учеными и торговцами) и, пусть и в меньшей степени, правительству с его постоянно меняющимися диетическими рекомендациями, правилами составления этикеток для пищевых продуктов и сложными пирамидами питания. задумайтесь — большинство из нас едят совсем не то, что ели наши мамы в детстве,

Манифест едока

да, в сущности, и не то, чем они нас в детстве кормили. С исторической точки зрения это крайне необычное положение дел.

Моя мама выросла в тридцатые-сороковые годы на традиционном еврейско-американском рационе, типичном для семей, недавно эмигрировавших из России или Восточной Европы: голубцы, субпродукты, сырники, оладьи, пельмени, вареники, книшес — пирожки с картошкой или куриной печенкой, бульоны с клецками-кнейдах — и овощи, обычно жаренные на топленом курином или утином жире. Я в детстве ничего подобного не ел — за исключением визитов к бабушке и бабушке. Моя мама была превосходным и к тому же отважным кулинаром, и ее арсенал фирменных блюд сформировался под влиянием космополитических кулинарных тенденций Нью-Йорка шестидесятых годов (в частности, на нее повлияли Всемирная выставка 1964 года, Джулия Чайлд и Крэг Клейборн*, тогдашние меню манхэттенских ресторанов и, разумеется, зарождающийся маркетинг пищевых продуктов), в результате чего рацион у нас постоянно менялся, и каждую неделю мама устраивала нам кругосветное путешествие по кухням разных народов: мясо по-бургундски или бефстроганов по понедельникам, курица в вине или на гриле (с хрустящей корочкой

* Джулия Чайлд (1912–2004) — американский повар, писатель и телеведущая, специалист по французской кухне. Крэг Клейборн (1920–2000) — американский ресторанный критик, писатель и ведущий кулинарной колонки в газете «Нью-Йорк таймс», автор целого ряда кулинарных книг. — Прим. перев.

Манифест едока

из кукурузных хлопьев «Келлогс» по вторникам, клопс или бифштекс с перцем по-китайски по средам (да, говядины мы ели много), спагетти-помодоро с итальянскими колбасками по четвергам, а если мама в выходные уходила в гости или в театр, мы ели готовые замороженные обеды или брали еду навынос в китайском ресторанчике. Мама готовила на кулинарном жире «Криско» или «Вессон», а не на курином и утином жире и предпочитала маргарин сливочному маслу, поскольку была сторонницей кулинарных догм тех лет, когда считалось, будто современные синтетические жиры полезнее для здоровья (вот так так!).

Сейчас я ничего такого не ем — и мама тоже, поскольку и она в ладу с эпохой. Ее родители вообще не поняли бы, что мы ставим на стол, и не узнали бы в этом пищу, — пожалуй, за исключением сливочного масла, которое снова в фаворе. Современная американская культура питания меняется чаще, чем раз в поколение, что беспрецедентно с исторической точки зрения — и к тому же совершенно лишает ориентиров.

Почему же американская диета никак не может остепениться и остановиться? Одна из сил, которые вынуждают ее постоянно меняться, — механизм пищевого маркетинга с оборотом в тридцать два миллиарда долларов, которому постоянные перемены жизненно необходимы. Еще один стимул — калейдоскоп достижений диетологии, которая (смотря как это воспринимать) то ли неустанно расширяет границы наших познаний о здоро-

Манифест едока

вом питании, то ли просто меняет убеждения как перчатки, потому что лишена нормального научного аппарата и знает гораздо меньше, чем признается. Рацион моих бабушек и дедушек был вытеснен с американского стола отчасти из-за мнения официальной науки, которая начиная с шестидесятых годов была склонна думать, будто животный жир — это смертельный яд. А еще в игру ввязались производители продовольственных продуктов, которым стряпня моей бабушки приносила крайне мало денег, ведь бабушка все делала сама, в том числе даже перетапливала жир. Обобщив «последние научные данные», производители сумели убедить ее дочь в достоинствах гидрогенизированных растительных масел — тех самых, которые, как мы теперь знаем, вполне могут оказаться... смертельным ядом.

Рано или поздно даже самые твердые представления о том, как рацион связан со здоровьем, разлетаются в пыль под натиском «новейших научных исследований». Возьмем открытия последних лет. В 2006 году нам объявили, что диета с низким содержанием жиров, которую долго считали защитой от рака, вероятно, ни от чего не защищает — это доказано массированным исследованием в рамках государственной программы «Здоровье женщины» («Women's Health Initiative»), причем это исследование не смогло обнаружить и связи между диетой с низким содержанием жиров и риском ишемической болезни сердца. И вообще рухнули все диетологические догмы касательно жиров — вскоре мы в этом убедимся. В 2005 году мы узна-

Манифест едока

ли, что клетчатка — несмотря на то, во что мы верили долгие годы, — вполне вероятно, не предотвращает ни рак кишечника, ни сердечные болезни. А потом, осенью 2006 года, два престижных исследования омега-3-жиров, результаты которых были опубликованы одновременно, привели к абсолютно противоположным выводам. Институт медицины при Национальной академии наук практически не нашел убедительных свидетельств того, что рыба полезна для сердца (зато она точно вредна для мозга, потому что в таком количестве рыбы очень много ртути), а гарвардское исследование обнародовало обнадеживающие вести о том, что если просто съедать пару порций рыбы в неделю (или глотать соответствующее количество капсул рыбьего жира), можно снизить риск умереть от сердечного приступа более чем на треть. Неудивительно, что омега-3-жирные кислоты стали своего рода «овсяными отрубями» наших дней — ученые наперебой пытаются сделать микрокапсул из рыбьего жира и масла из водорослей и напихать их в совершенно сухопутную пищу вроде хлеба, макарон, молока, сыра и йогурта, — так что не сомневайтесь, что вскоре на всех их упаковках будут красоваться претензии на пользу для здоровья: рекламщики обожают ловить рыбку в мутной воде. (Надеюсь, вы не забыли соответствующее правило?)

Наверное, вас уже одолел когнитивный диссонанс посетителя супермаркета и читателя научной фантастики, а также некоторая ностальгия по простым и веским словам, с которых началась эта

Манифест едока

книга. Эти слова я по-прежнему намерен оборонять от переменчивых ветров диетологии и пищевого маркетинга — намерен и буду. Но сначала важно понять, как мы дошли до нынешней диетологической путаницы и почему рацион нас так тревожит. Этому посвящена первая часть книги — «Эпоха нутриционизма».

История о том, почему самые простые вопросы о том, что нам есть, стали такими сложными, во многом связана с догмами, которые нам навязывают общественные институты — пищевая промышленность, наука о питании и, извините, журналистика: три партии, которые традиционно получают больше всего выгоды от всеобщей растерянности по поводу самого элементарного вопроса, на который должны отвечать всеядные животные. Видите ли, люди, которые без посторонней помощи решают, что им есть (как, между прочим, вполне успешно делали это с тех пор, как спустились с деревьев), крайне неприбыльны, если вы владеете компанией по производству пищевых продуктов, лишают вас возможности сделать карьеру, если вы диетолог, — и ужасно скучны, если вы издатель газеты или журнала или простой репортер. (Или, если уж на то пошло, простой потребитель пищи: кому хочется в очередной раз услышать, что «фрукты и овощи очень полезны»?!) Поэтому и состоялся Великий Заговор Научного Усложнения — подобно огромной свинцовой туче, он обволок самые простые вопросы питания к вящей выгоде всех заинтересованных лиц. Кроме, пожалуй, тех, кому все эти

Манифест едока

советы по питанию и предназначены — нас, нашего здоровья, удовольствия, которое мы получаем за столом. Ведь главное, что нужно знать о кампании по профессиональным диетическим консультациям, — то, что здоровее она нас не сделала. Напротив, как я покажу в первой части книги, большинство диетологических наставлений, которые мы получили в последние полвека (особенно совет заменить жиры в рационе углеводами), на самом деле подрывают наше здоровье и в значительной мере способствуют ожирению.

Цель моей книги — вернуть нам здоровье и удовольствие от еды. Для этого мне пришлось прибегнуть к мере, которая на первый взгляд кажется если не абсурдной, то по меньшей мере излишней: выступить в защиту самой пищи и, следовательно, питания. Вероятно, мысль о том, что пища и питание нуждаются в защите в наши дни, когда переизбыток стало куда более серьезной проблемой, нежели недоедание, покажется противоречащей интуиции. Однако я настаиваю, что большинство из того, что мы потребляем сегодня, строго говоря, вообще не пища, а то, как мы ее потребляем — в машине, перед телевизором и все чаще и чаще в одиночку, — нельзя называть словом «есть» и даже «питаться», по крайней мере, в том смысле, в котором это слово долгие годы понималось нашей цивилизацией. Жан Ансельм Брийя-Саварен, гастроном восемнадцатого века, наглядно разграничил питательную деятельность животных, которые «насыщаются», и людей, которые

Манифест едока

«едят» или «трапезничают», — по утверждению Брийя-Саварена, эта практика относится к культуре не в меньшей степени, чем к биологии.

Однако если пища и питание нуждаются в защите, то от кого и от чего их надо защищать? С одной стороны, от диетологической науки, а с другой — от пищевой индустрии — и от ненужных сложностей вокруг питания, которые они сообща культивируют. Мы как едоки попались в ловушку Комплекса пищевой индустрии, который составляют ученые — вполне благонамеренные, хотя и склонные заблуждаться, — и маркетологи, стремящиеся получить прибыль от каждого нового поворота в общественных представлениях о еде. Совместно — и заручившись существенной помощью правительства — они выработали «нутриционистскую идеологию», которая, кроме всего прочего, внушила нам три пагубных мифа: во-первых, важна не сама пища, а «питательные вещества», во-вторых, поскольку никто, кроме ученых, не видит этих питательных веществ и не понимает, что это такое, невозможно решить, что нам есть, без совета специалистов, и, в-третьих, цель питания — обеспечить физическое здоровье в очень узком смысле слова. Поскольку с этой точки зрения пища — вопрос чисто биологический, следовательно, мы должны подходить к питанию «научно», то есть обращать внимание на питательные вещества, точные цифры и советы специалистов.

Если подобный подход к пище не кажется вам по меньшей мере странным, это, вероятно, по-

Манифест едока

тому, что нутриционистское мышление уже укоренилось в подсознании. Мы забываем о том, что исторически люди едят по тысяче причин помимо биологической необходимости. Пища связана еще и с удовольствием, с чувством единства с обществом, с семейными и духовными ценностями, с отношениями с миром природы, с самовыражением. Пока люди участвуют в совместных трапезах, питание остается вопросом культуры в гораздо большей степени, нежели биологии.

То, что питание относится в первую очередь к здоровью, — идея относительно новая и, думаю, разрушительная, причем не только потому, что еда должна доставлять удовольствие и лишаться его само по себе очень плохо, но, как ни парадоксально, и потому, что это вредно для здоровья. Вообще-то ни один народ на свете не думает так много о влиянии питания на здоровье, как мы, американцы, и при этом ни один народ на свете не страдает от такого количества заболеваний, вызванных нарушениями рациона. Мы превращаемся в нацию орторексиков* — людей, нездорово озабоченных здоровым питанием.

Ученые еще не проверили эту гипотезу, однако я готов ручаться, что стоит им это сделать, как они

*Орторексия — от греческого «орто-» (правильно, верно) + «орексия» (аппетит) = правильный аппетит. Этот термин предложил в 1996 году американский врач Стивен Брэтман. Хотя орторексия еще не попала в перечень расстройств питания, признанных «Диагностическим и статистическим руководством по психическим расстройствам», соответствующие исследования уже проводятся.

Манифест едока

найдут существенную корреляцию между количеством времени, которое люди тратят на беспокойство о питании, и их здоровьем и счастьем в целом. Ведь именно этот урок нам преподает знаменитый «французский парадокс», названный так отнюдь не самими французами (*Quel paradoxe?*), а американскими диетологами — они никак не могут взять в толк, почему французы, народ, который так любит поесть и к тому же потребляет столько питательных веществ, которые диетологи клеймят как смертельные яды, значительно реже страдают сердечными недугами, чем мы с нашими научно обоснованными диетами с низким содержанием жиров. Пожалуй, пора нам задуматься об «американском парадоксе» — парадоксе сплошь и рядом больного народа, одержимого вопросами диет и идеей здорового питания.

Я вовсе не имею в виду, что все будет прекрасно, если мы вообще бросим думать о еде и о здоровом рационе: «А, пусть едят "Сникерсы"!» На самом деле нам есть о чем тревожиться. Масштабы влияния науки о питании на нашу жизнь отражают вполне законные опасения, что американская диета — которая стремительно идет к тому, чтобы стать диетой всего мира, — изменилась в таком направлении, что мы все больше боеем и толстеем. Четыре из десяти основных причин смерти в наши дни — это хронические болезни, связь которых с рационом вполне доказана: ишемическая болезнь сердца, диабет, инсульт и рак.

Манифест едока

Да, отчасти распространение этих недугов связана с тем, что теперь мы доживаем до них, а не умираем в более молодом возрасте от различных инфекций, но лишь отчасти: даже с поправкой на возраст многие из этих «болезней цивилизации» сто лет назад встречались гораздо реже и по-прежнему редки в тех местах, где люди едят не так, как мы.

Естественно, когда я говорю о рационе и здоровье, то имею в виду пресловутого «слона в комнате» или «бревно в глазу» — «западную диету». Ей посвящена вторая часть книги, в которой я расскажу о наиболее радикальных переменах в том, как люди едят, с момента изобретения земледелия. Все неразгаданные тайны диетологии не должны скрывать от нас тот факт, что большинство болезней, убивающих нас сегодня, напрямую связаны с индустриализацией приготовления пищи — это распространение продуктов, подвергшихся сильной переработке, и муки тонкого помола, использование химикатов для выращивания растений и животных массивными монокультурами, подавляющее доминирование дешевых калорий из сахара и жира, которые производит современное сельское хозяйство, сужение биологического разнообразия человеческого рациона до горстки основных злаков — кукурузы, пшеницы и сои. Мы воспринимаем как должное перемены в западной диете: много переработанных продуктов и мяса, много жира и сахара, которые добавляют при переработке, много чего уютно, кроме овощей, фруктов и цельного зерна.

Манифест едока

Мы уже давно знаем, что на подобной диете люди болеют. Еще в начале двадцатого века группа бесстрашных врачей и медицинских работников, трудившаяся в дальних странах, обнаружила, что везде, где люди отказывались от своих традиционных диет в пользу западной, следовала предсказуемая вспышка определенных болезней — в том числе ожирения, диабета, сердечнососудистых заболеваний и рака. Такие болезни эти исследователи и называли западными — и хотя точные механизмы их возникновения были и остаются неясными, отважные наблюдатели не сомневались, что причина их возникновения одна: западная диета.

Более того, традиционные диеты, вытесненные новыми западными продуктами, были самые разные — множество народов процветали на рационах, которые мы бы назвали диетами «с высоким содержанием жиров», «с низким содержанием жиров», «углеводистыми», сугубо мясными, вегетарианскими — словом, какой продукт ни возьмите, обязательно найдется основанная на нем традиционная диета. А это доказывает, что животное вида хомо сапиенс прекрасно приспособлено к самым разным рационам. Однако западная диета в их число не входит.

Итак, налицо простой и очень важный факт, касающийся диеты и здоровья, — однако, как ни странно, диетологи его почему-то не замечают, вероятно, потому, что диетология развивалась в тандеме с индустриализацией питания и поэтому принимает ее как должное. Диетология предпо-

Манифест едока

читает возиться с западной диетой, играть с соотношением питательных веществ (здесь понизит содержание жира, там добавит белка) и улучшать переработанные продукты — а между тем стоило с самого начала задуматься об их ценности как таковой. В каком-то смысле слова диетология — это официальная идеология западной диеты, поэтому не стоит ожидать, чтобы диетология как наука радикально усомнилась в этой идеологии или стала задавать о ней вопросы с неоднозначными ответами.

Однако нам это можно. Если мы как следует разберемся в основах западной диеты, постараемся понять не только психологические ее аспекты, но и исторические, и экологические, — то сможем иначе относиться к пище и, вероятно, сумеем уйти от судьбы. Руководствоваться при этом мы будем двумя непреложными — и крайне отрадными — фактами: во-первых, исторически люди питаются согласно самым разным здоровым рационам, во-вторых, как мы увидим, вредного влияния индустриализации на наш рацион почти всегда можно избежать. Проще говоря, в наших силах спастись и от западной диеты, и от ее последствий.

Именно в этом и состоит третья и последняя часть книги «В защиту пищи»: в ней заключены два-три десятка простых правил питания, которые позволят вам не только здоровее питаться, но и получать от еды гораздо больше удовольствия, причем, как вы увидите, одно способствует другому.

Манифест едока

Эти рекомендации несколько отличаются от тех, к которым вы, наверное, привыкли. Например, они вовсе не носят характер строгих предписаний. Мне совершенно не интересно диктовать вам, что есть на обед. Нет — скорее это алгоритмы питания, некие ментальные инструменты, которые помогут выбрать, что есть и чего не есть. Ведь четких ответов на эти вопросы никто не даст — а по этим принципам можно составить столько разных меню, сколько найдется людей, желающих их применить.

Кроме того, эти простые правила сформулированы без диетологических терминов. Это не потому, что науке о питании нечему нас научить — на самом деле есть, особенно когда ей удастся избежать ловушек упрощенчества и чрезмерной самоуверенности, — а потому, я уверен, что столько же истин о питании, если не больше, можно почерпнуть из истории, культуры и традиции. Мы привыкли, что во всем, что касается здоровья, последнее слово остается за наукой, однако в случае питания не меньший вес, а иногда и больший имеют другие источники познания. А там, где мне все же придется опереться на науку (даже на упрощенческую науку) в попытке разобраться в вопросах здорового питания, одной из целей этой книги станет показать, почему возможности строго научного подхода к такому богатому, сложному и многогранному феномену, как пища, неизбежно оказываются ограниченными. На самом деле наука знает о пище много полезного, и когда-нибудь ученые, вероятно, смогут «решить» проб-

Манифест едока

лему диеты, создав идеальный рацион в таблетке, но пока и в обозримом будущем было бы ошибочно позволить им составлять за нас меню. Они пока что маловато знают.

Вы имеете полное право задуматься о том, кто я такой, чтобы рассказывать вам, что есть? Вот я советую вам отвергнуть советы науки и промышленности — и тут же беззастенчиво навязываю собственные советы. От чьего имени, спрашивается? В основном — от имени традиций и здравого смысла. Большинство того, что нам нужно знать о питании, мы знаем и так — или знали раньше, пока не позволили диетологам и рекламщикам поколебать собственную уверенность в здравом смысле, в том, что подсказывают нам чувства, и в мудрости своих мам и бабушек.

Не то чтобы нам разрешили что-то выбирать. К шестидесятым годам или около того соблюдать традиционный рацион под натиском индустриализации питания стало практически невозможно. Если человек хотел есть растения, выращенные без химикалий, или мясо животных, которые паслись на природных пастбищах и не получали никаких лекарственных препаратов, ничего у него не получалось. Единственным местом, где можно было купить пищу, стал супермаркет, и настоящая пища стремительно исчезала с его полок, сменившись современным изобилием квазипищевых субстанций, подвергшихся серьезной переработке. А поскольку большая часть этих новинок предназначена для наших органов чувств из-за фальшивых подсластителей и искусственных вку-

Манифест едока

совых добавок, мы больше не можем полагаться на вкус и обоняние при выборе того, что есть.

Большинство наших советов сводятся к способам избежать западной диеты, но следует помнить, что до возрождения фермерских рынков, подъема экологического движения и восстановления местного сельского хозяйства возможность выйти за пределы общепринятой системы питания имели лишь очень немногие. Сейчас она есть у всех. Мы входим в постиндустриальную эру питания — люди нашего поколения впервые могут отказаться от западной диеты, не отказываясь от цивилизации. И чем больше едоков поднимают вилки в защиту другой разновидности пищи, тем доступнее и привычнее становится эта разновидность. Кроме всего прочего, эта книга — **манифест едока**, приглашение примкнуть к движению за обновление нашей системы питания во имя здоровья — но здоровья в самом широком смысле слова.

Сомневаюсь, чтобы третью часть книги можно было написать сорок лет назад, хотя бы потому, что тогда единственной возможностью питаться так, как я предлагаю, было вернуться к сельской жизни и самостоятельно выращивать себе пищу. В те времена это был бы манифест маньяка-деревенщика. В национальном меню была, в сущности, пища только одного рода — то, что в данный момент подавали индустрия с диетологией. Теперь все уже не так. В наши дни у едоков появился обширный выбор, и у каждого варианта есть вполне реальные последствия и для нашего здоровья,

Манифест едока

и для здоровья нашей страны, и для здоровья нашей культуры питания — а ведь все это, как мы увидим, теснейшим образом взаимосвязано. То, что кто-то вообще взялся написать книгу, которая советует «есть настоящую пищу», само по себе свидетельствует о том, насколько мы растерялись и запутались. А можно посмотреть на это с более оптимистической точки зрения и считать, что нам повезло, — ведь мы снова можем есть настоящую пищу.

I

ЭПОХА НУТРИЦИОНИЗМА



ГЛАВА ПЕРВАЯ

От пищевых продуктов к питательным веществам

Если вы в восьмидесятые годы заглядывали в супермаркеты, то, вероятно, отметили один интересный феномен. С полок постепенно исчезала пища. Нет, не буквально, я не имею в виду дефицит, как в СССР. Нет — полки и витрины-рефрижераторы по-прежнему ломились под тяжестью коробок, пакетов и пачек чего-то съедобного, и с каждым годом их громоздилось все больше, однако огромное количество традиционных продуктов вытеснялось «питательными веществами», а это совсем другая история. На месте привычных названий узнаваемой снеди, будь то яйца, кукурузные хлопья или печенье, гордо красовавшихся на ярких упаковках, заполонивших проходы, крупным шрифтом значились другие, наукообразные слова — «холестерин», «клетчатка», «насыщенные жиры». Теперь было принято думать, будто на здоровье едока влияют не просто продукты, а наличие или отсутствие в них этих невидимых веществ. Нам давали понять, будто сами продукты по сравнению с ними — что-то грубое, старомодное и определенно ненаучное: разве можно понять, что в них на самом деле содержится? А вот питательные вещества — химические составляющие и минералы в пище, которые, как доказали

Эпоха нутриционизма

ученые, необходимы для нашего здоровья, — так и лучились отрадной научной достоверностью. Ешьте больше полезного и меньше вредного — и вы проживете дольше, избежите хронических болезней и похудеете.

Сами по себе питательные вещества как концепция и набор слов появились еще в начале девятнадцатого века. Именно тогда английский врач и химик Уильям Праут выделил три основные составляющие пищи — белки, жиры и углеводы, — которые впоследствии стали известны как питательные макроэлементы.

На основании открытия Праута великий немецкий ученый Юстус Либих, которого считают одним из основателей органической химии, добавил к «большой тройке» несколько минералов и провозгласил, что теперь тайна питания животных — то есть того, как пища превращается в плоть и энергию, — наконец раскрыта. Это был тот самый Либих, который выделил макроэлементы в почве — азот, фосфор и калий (фермеры и садовники знают их по обозначениям из таблицы Менделеева — N, P и K).

Либих утверждал, что для жизни и роста растений не нужно ничего, кроме этих трех химических элементов, — и точка. А как растения, так и люди — в 1842 году Либих выдвинул теорию метаболизма и объяснил жизнь строго в рамках горстки химических питательных веществ, не прибегая к помощи метафизических сил вроде «витализма».

От пищевых продуктов к питательным веществам

Легко и просто раскрыв тайну питания человека, Либих пошел дальше и разработал мясной экстракт — «Extractum Carnis» Либиха, — который дошел до нас в виде крепкого бульона, — и составил первую молочную смесь для искусственного вскармливания младенцев из коровьего молока, пшеничной муки, солодовой муки и бикарбоната калия.

Либих, отец современной диетологии, загнал пищу в угол и заставил выдать свои химические секреты. Однако после Либиха ученые недолго пребывали в полном согласии по поводу того, что наука теперь знает о пище более или менее все. Врачи стали отмечать, что младенцы, питавшиеся исключительно смесью Либиха, почему-то не развиваются (неудивительно: в ней не было ни витаминов, ни некоторых незаменимых жиров и аминокислот). Кроме того, мысль о том, что Либих, вероятно, не заметил еще каких-то мелких деталей в составе пищи, стала приходить в голову и врачам, которые подметили, что моряки в длительных плаваниях часто болеют, даже если получают достаточно белков, жиров и углеводов. Очевидно, химики что-то упустили — какие-то важнейшие ингредиенты, которые есть в свежих растениях вроде апельсинов и картофеля (эти продукты чудесным образом исцеляли заболевших моряков). Это наблюдение привело к открытию в начале XX века первого набора питательных микроэлементов, которые польский биохимик Казимир Функ, припомнив уста-

Эпоха нутриционизма

ревшие виталистические представления о пище, назвал в 1912 году витаминами («вита-» — жизнь, «амины» — органические соединения, организованные вокруг азота).

Витамины во многом поспособствовали престижу диетологии. Эти особые молекулы, которые сначала были выделены из пищи, а затем синтезированы в лабораториях, исцеляли людей от болезней недостаточного питания вроде цинги и бери-бери чуть ли не в мгновение ока — чем не доказательство могущества упрощенческой химии? С 1920 годов витамины стали последним писком моды у среднего класса — прослойки общества, не затронутой ни цингой, ни бери-бери. Однако все свято верили, что эти волшебные молекулы способствуют росту детей, долгой жизни взрослых и, как тогда принято было говорить, «позитивному здоровью» людей всех возрастов (интересно, что такое «негативное здоровье»). Витамины придали науке о питании светского лоска, но хотя некоторые сливки общества уже тогда начали питаться строго в соответствии с последними достижениями диетологии, лишь к концу двадцатого века питательные вещества стали вытеснять продукты в представлении общества о том, что ему следует есть.

Переход от того, чтобы есть пищу, к тому, чтобы есть питательные вещества, произошел не разом и не был отмечен каким-то особым событием, хотя сейчас представляется, что подтолкнул американскую культуру по этой скользкой

От пищевых продуктов к питательным веществам

дорожке небольшой скандалчик, который произошёл в Вашингтоне в 1977 году. В ответ на сообщения о тревожном росте числа хронических заболеваний, связанных с диетой, в том числе сердечно-сосудистых болезней, рака, диабета и ожирения, Специальный комитет Сената по продовольствию и потребностям человека под председательством сенатора от Южной Дакоты Джорджа Макговерна устроил слушания по этому поводу. Комитет был создан в 1968 году с заданием искоренить недоедание, и его работа привела к созданию нескольких важных программ по продовольственной помощи населению. То, что теперь комитет рвался дать ответ на вопрос о диете и хронических болезнях в популяции в целом, свидетельствовало о некотором миссионерском зуде, но дело было хорошее и возражать против него никто не стал.

Два дня ушло на свидетельства о том, как рацион влияет на смертельные болезни, после чего комитет, который состоял не из ученых и врачей, а из юристов и журналистов, принялся за работу и стал готовить документ, который, как единодушно предполагалось, должен был получиться бескомпромиссным; документ назывался «Диетические цели Соединенных Штатов». Комитет узнал, что тогда как заболеваемость ишемической болезнью сердца в Америке со времен Второй мировой войны взлетела до небес, у других культур, которые придерживались традиционных диет, хронические болезни встречались на-

Эпоха нутриционизма

столько редко, что разница бросалась в глаза. Эпидемиологи также отметили, что в Америке в годы войны, когда мясо и молочные продукты распределялись строго ограниченно, количество сердечных болезней временно резко снизилось — однако, как только война закончилась, резко взмыло вверх.

С начала 1950-х годов в научных кругах набирало силу представление о том, что в росте числа сердечно-сосудистых заболеваний в двадцатом веке повинно потребление жира и пищевого холестерина, которые содержатся в основном в мясе и молочных продуктах. «Липидная гипотеза» — так ее прозвали — уже была одобрена Американской кардиологической ассоциацией, которая в 1961 году начала рекомендовать «благоразумную диету» с низким содержанием насыщенных жиров и холестерина из продуктов животного происхождения. На самом же деле доказательств липидной гипотезы к 1977 году накопилось довольно мало — она по-прежнему оставалось лишь гипотезой, однако семимильными шагами шла к всеобщему признанию.

В январе 1977 года комитет издал крайне прямолинейный перечень диетических рекомендаций, призывая американцев резко сократить потребление красного мяса и молочных продуктов. Прошел месяц-другой, и комитет захлестнула волна критики, поднятая в основном производителями мясных и молочных продуктов,

От пищевых продуктов к питательным веществам

после чего сенатор Макговерн (весомую часть электората которого в Южной Дакоте составляли фермеры-скотоводы) был вынужден пойти на попятный. Рекомендации комитета были поспешно переработаны. Простые формулировки, где говорилось обо всем известных продуктах — комитет советовал американцам «есть меньше мяса», — сменились хитроумными компромиссами: «предпочитайте сорта мяса, птицы и рыбы, которые содержали бы меньше насыщенных жиров».

Пока что мы не станем останавливаться на достоинствах, скажем, диеты с низким содержанием мяса или, предположим, жиров — к этим вопросам я еще вернусь, — а обратим внимание на лексикон. Ведь эти тонкости в формулировках мгновенно изменили образ мыслей по поводу пищи и здоровья в целом. Во-первых, обратите внимание, что простой совет «есть меньше» тех или иных продуктов — в данном случае мяса — с той поры подпал под жесткий запрет: даже не пытайтесь искать его в любых правительственных диетических рекомендациях. Говорите о том или ином продукте что хотите, но официально советовать людям есть его меньше нельзя, иначе вас самих съедят производители — с перцем и майонезом. Однако эту гору можно обойти по торной тропе, которую нам осветили сотрудники Макговерна: *говорите не о продуктах, а только о питательных веще-*

Эпоха нутриционизма

ствах. Обратите внимание, что в пересмотренных советах исчезли границы между столь различными продуктами, как говядина, курятина и рыба. Эти три почтенных продукта, каждый из которых представляет не просто отдельный вид, а отдельный таксономический класс, оказались смешаны в кучу как простые поставщики одного конкретного питательного вещества. Обратите также внимание на то, как новые формулировки выводят из-под удара продукты сами по себе. Теперь преступником объявлена таинственная, невидимая, безвкусная — и к тому же политически нейтральная — субстанция, которая то ли есть в продукте, то ли нет, под названием насыщенный жир.

Однако лингвистическая капитуляция не уберегла Макговерна от провала. На следующих же выборах, в 1980 году, лобби производителей говядины сумело отправить сенатора со стажем в три срока в отставку — это было открытое предупреждение всякому, кто покусится на американскую диету, а в особенности на огромный шмат животного белка, который красуется посреди ее тарелки. С этих пор правительственные диетические рекомендации избегают прямого разговора о продуктах питания, а стыдливо прикрываются научными эвфемизмами и рассуждают о питательных веществах — субстанциях, в которых разбираются лишь немногие американцы (в том числе, как мы увидим, далеко не все американские диетологи), зато у них нет мощ-

От пищевых продуктов к питательным веществам

ных лобби в Вашингтоне (единственное существенное исключение — это сахароза)*.

Урок фиаско Макговерна быстро усвоили все, кому было что сказать по поводу американской диеты. Когда несколько лет спустя Национальная академия наук рассмотрела вопрос диеты и рака, она повела себя крайне осторожно и изложила свои рекомендации исключительно по питательным веществам, а вовсе не по продуктам, чтобы ни в коем случае не задеть интересы власть имущих. Теперь нам известно, что комиссия академии, состоявшая из тринадцати ученых, прибегла к этому подходу, несмотря на возражения по крайней мере двух своих членов, которые утверждали, что доступные научные данные подталкивают к выводам относительно именно продуктов, а не питательных веществ. Согласно Т. Колину Кэмпбеллу, диетологу-биохимику из Корнеллского университета, входившему в эту комиссию, все исследования чело-

*Сахароза — исключение, которое подтверждает правило. То, что официальные правительственные рекомендации устанавливают максимальную допустимую долю сахаров в диете в 25 процентов (ничего себе!) ежедневного количества калорий, можно объяснить исключительно мощным сахарным лобби в Вашингтоне. Чтобы дать вам представление о том, какое это, с позволения сказать, вольное допущение, укажу, что Всемирная организация здравоохранения рекомендует получать из добавленных в пищу сахаров не более 10 процентов ежедневных калорий, и американское сахарное лобби стремилось поднять эту планку правдами и неправдами. В 2004 году оно втянуло Государственный департамент Буша в кампанию по изменению этих рекомендаций и угрожало заставить конгресс урезать финансирование ВОЗ, если организация не уступит. Пожалуй, стоит радоваться, что насыщенные жиры пока еще не обзавелись собственным лобби.

Эпоха нутриционизма

веческой популяции, которые связывают рак с пищевым жиром, на самом деле показали, что группы, где рак встречался чаще всего, потребляли не просто больше жира, но и вообще больше животной пищи и меньше растительной. «Это означает, что все эти случаи рака вполне могли быть вызваны животными белками, пищевым холестерином, чем-то еще, что встречается только в продуктах животного происхождения, или просто недостатком растительной пищи», — писал Кэмпбелл много лет спустя. Его аргументов никто не услышал.

Питательные вещества по-прежнему оставались на авансцене, даже когда речь шла о «полезных продуктах»: формулировки окончательного постановления подчеркивали пользу антиоксидантов в овощах, а не самих овощей. Джоан Гуссоу, диетолог из Колумбийского университета, которая также входила в состав комиссии, тоже протестовала против сосредоточенности не на пищевых продуктах, а на питательных веществах: «Главное важное открытие эпидемиологии, которого нам было бы вполне достаточно, чтобы сделать нужные выводы, состояло в том, что овощи и цитрусовые, судя по всему, защищают от рака. Однако эти разделы постановления были написаны так, словно этот эффект вызван витамином С в цитрусовых и бета-каротином в овощах. Я постоянно пыталась изменить формулировку, чтобы там говорилось о *"продуктах, содержащих витамин С"*, и *"про-*

От пищевых продуктов к питательным веществам

дуктах, содержащих каротины". Ведь откуда вам знать, может быть, дело в чем-то другом, что есть в моркови или брокколи?! Каротинов существует сотни. Однако у биохимиков был свой ответ: "Исследование на брокколи не построишь"».

Так питательные вещества одержали победу над продуктами. Уход комиссии в научное упрощенчество принес существенную выгоду — он был и политически благоразумным (в случае с мясом и молоком), и, для научных последователей Юстуса Либиха, интеллектуально соблазнительным. Окончательный проект постановления Национальной академии наук под названием «Диета, питание и рак», каждая глава которого была посвящена какому-либо одному питательному веществу, формулировал свои выводы в терминах насыщенных жиров и антиоксидантов, а не говядины и брокколи. Тем самым отчет Национальной академии наук 1982 года поспособствовал кодификации нового диетологического лексикона, которым теперь пользуемся все мы. Вскоре к ним присоединились индустрия и СМИ, и слова вроде «полиненасыщенный», «холестерин», «мононенасыщенный», «углеводы», «клетчатка», «полифенол», «аминокислоты», «флавоноиды», «каротиноиды», «антиоксиданты», «пробиотики» и «фитохимикалии» захватили большую часть культурного пространства, которую прежде занимала осязаемая материя, ранее известная под названием «пища».

Наступила Эпоха нутриционизма.

ГЛАВА ВТОРАЯ

Что такое нутриционизм

Этот термин придумал не я. Его ввел в обиход австралийский социолог Гиорги Скринис; насколько я могу судить, впервые слово «нутриционизм» появилось в 2002 году в статье под названием «Прости, Марго» («Sorry Marge»), опубликованной в австралийском ежеквартальном журнале под названием «Meanjin». Статья «Прости, Марго» рассматривала маргарин как идеальный нутриционистский продукт, способный менять личину (сегодня — «без холестерина!», через год — «без трансжиров!») в зависимости от господствующих поветрий в диетических воззрениях. Однако Скринис имел в виду дичь покрупнее, чем растительное масло, которое можно мазать на хлеб. Он предложил оторешиться от всевозможных нутриционистских притязаний на полезность, которые так и кишат вокруг масла и маргарина, и взглянуть на потаенную суть спора: «А именно, что нам следует рассматривать наш организм и пищу и обращаться с ними в терминах питательных и химических составляющих и потребностей — то есть предполагается, будто больше нам ничего понимать не нужно». На подобный упрощенческий подход к представлениям о пище уже указывали и до этого и даже критиковали его (особенно канадский историк Харви Левенштейн, английский диетолог Джеффри Кэннон и американ-

Что такое нутриционизм

ские диетологи Джоан Гуссоу и Марион Нестл), однако никто раньше не присваивал ему подобающего названия — «нутриционизм». Удачные названия частенько делают видимым то, что нам трудно разглядеть или что мы просто воспринимаем как данность.

Прежде всего следует понять, что слово «нутриционизм» — не синоним слова «nutrition», то есть «питание». Суффикс «-изм» указывает, что это не предмет научных изысканий, а идеология. Идеология — это способ организовывать крупные сферы жизни и знания вокруг жесткого набора принятых, однако неизученных предположений. Из-за этой особенности идеологию обычно трудно разглядеть, по крайней мере, пока она не сдаст позиции в вашей культуре. Господствующая идеология чем-то напоминает погоду — такая же всепроникающая и словно бы неизбежная. Однако мы все же попробуем от нее увернуться.

В случае с нутриционизмом распространенное, но не изученное предположение состоит в том, что главное в понимании пищи — это питательное вещество («nutrient»). Сформулируем иначе: пища, в сущности, — это сумма составляющих ее питательных веществ. Из этой основной предпосылки есть несколько следствий.

Поскольку питательное вещество, в отличие от продуктов питания, невидимо и поэтому окружено некоторым ореолом тайны, объяснить нам подлинную сущность пищи — это обязанность

Эпоха нутриционизма

ученых (а также журналистов, через которых ученые общаются с публикой). В каком-то смысле это квазирелигиозная идея — предполагается, что на самом деле имеет значение не видимый мир, а какой-то другой, из чего следует необходимость создания касты жрецов. Ибо, дабы войти в царствие, где ваше диетическое спасение зависит от невидимых питательных веществ, вам необходима всемерная помощь специалистов.

А какой именно помощи мы ждем от этих специалистов? Этот вопрос подводит нас к следующему непроверенному нутриционистскому предположению: цель еды сводится к тому, чтобы поддержать и укрепить телесное здоровье. В качестве аргумента в пользу этого представления принято ритуально предлагать знаменитое предписание Гиппократово «Пусть пища будет тебе лекарством». Пока что я не стану останавливаться на этом утверждении — разве что отмечу, что не все культуры с ним согласны и, более того, опыт этих иных культур показывает, что, как ни парадоксально, народы, которые считают, что пища относится не к телесному здоровью, а к чему-то другому, например, к удовольствию, к самоопределению, к социальной принадлежности, не делают от этого менее здоровыми — более того, есть некоторые причины полагать, что такое отношение делает их только *здоровее*. Именно это мы имеем в виду, когда говорим о «французском парадоксе». Так что полезна ли

Что такое нутриционизм

для здоровья идеология нутриционизма — это, мягко говоря, еще вопрос.

Из предпосылки, что пища служит в первую очередь для поддержания физического здоровья, следует, что питательные вещества в пище следует поделить на полезные для здоровья и вредные для здоровья — на хорошие и плохие. Это было главной отличительной чертой нутриционистского образа мыслей со времен Либиха, которому мало было выявить питательные вещества — ему потребовалось еще и выбрать себе любимчиков, и с тех пор так поступают все диетологи-нутриционисты. Либих заявил, будто белок — это «главное питательное вещество» в питании животных, поскольку был уверен, что белок стимулирует рост. Более того, он уподобил роль белка в жизни животных азоту у растений: белок (который содержит азот) — это главное удобрение для людей. После того как Либих возвысил белок, это представление доминировало в нутриционистской мысли десятки лет, и чиновники от здравоохранения стремились расширить доступ к главному питательному веществу (особенно в виде животных белков) с целью выращивать более крупных — а следовательно (как тогда считалось), и более здоровых — людей. (Для западных правительств, погрязших в имперских войнах, это было вопросом первейшей важности.) Система питания у нас до сих пор в значительной степени организована вокруг рекламы белка как главного питательного веще-

Эпоха нутриционизма

ства. Помимо всего прочего, нас в результате снабжают огромным количеством дешевого мяса и молока, что, в свою очередь, делает нас гораздо, *гораздо* крупнее. Правда ли, что чем крупнее человек, тем он здоровее, — это еще вопрос.

Видимо, нутриционизм предполагает правило, согласно которому на каждое полезное питательное вещество должно приходиться свое вредное — для контраста, — причем последние становятся средоточием страхов, связанных с пищей, а первые — поводом для бурного энтузиазма. Кампания против белка началась в Америке на рубеже прошлого века, когда гуру диетологии вроде Джона Харви Келлогга и Хореса Флетчера (о нем мы поговорим позже) рассказали о вредном воздействии белка на пищеварение (якобы от него в кишечнике размножаются болезнетворные бактерии) и выступили за замену его более чистыми и питательными углеводами. Наследием этой переоценки ценностей стали хлопья для завтрака, стратегическая цель которых — свергнуть животный белок с престола утреннего приема пищи.

С тех пор история современного нутриционизма — это история войн макроэлементов: белки против углеводов, углеводы против белков, а затем и против жиров, жиры против углеводов. Начиная с Либиха, на каждой ступени нутриционизм группировал львиную долю своих сил вокруг царствующего питательного вещества —

Что такое нутриционизм

в девятнадцатом веке это были белки, в двадцатом — жиры, а в двадцать первом, если рассуждать логически, нашим вниманием должны завладеть углеводы. Между тем за кулисами этих битв титанов бушевали и мелкие гражданские войны в пределах просторных империй «большой тройки» — легкоусвояемые углеводы против клетчатки, животный белок против растительного, насыщенные жиры против полиненасыщенных, — а потом, в глубинке, в далекой провинции полиненасыщенных жиров, стычка омега-3-жирных кислот с омега-6. Нутриционизм, как и множество других идеологий, в сущности, держится на жесткой дихотомии, поэтому всегда должно быть злое питательное вещество, которое приверженцы нутриционизма проклинают, и доброе питательное вещество, которое они обожествляют. В данный момент первую роль с блеском исполняют трансжиры, а вторую — омега-3-жирные кислоты. Нечего и говорить, что подобное представление о питании неизбежно поддерживает пищевые пристрастия и фобии и приводит к резким и сильным колебаниям диетологического маятника.

Еще одна потенциальная слабость нутриционистской идеологии состоит в том, что, поскольку она так сосредоточена на питательных веществах, которые можно измерить и сосчитать, ей очень трудно провести качественные различия между продуктами. Поэтому рыба, говядина, курица в кривом зеркале нутриционизма ста-

Эпоха нутриционизма

новятся не более чем источниками того или иного количества разных жиров и белков и всевозможных других питательных веществ, какие только ни привлекут благосклонное внимание этой идеологии. Молоко в этом кривом зеркале сводится к взвеси белков, лактозы, жиров и кальция в воде, тогда как очень может быть, что полезность — или, если уж на то пошло, вредность — молока объясняется совсем другими причинами (гормонами роста?) или отношениями между этими причинами (жирорастворимые витамины и насыщенные жиры?), которые ускользнули от взора исследователей. Молоко остается продуктом оскорбительно сложным — если судить по длинной скорбной саге, повествующей о попытках создать его заменитель. Вся история молочных смесей — это история незамеченных питательных веществ: Либих упустил витамины и аминокислоты, его последователи — омега-3-жирные кислоты, и все равно и в наши дни дети, которых кормят самыми «идеальными заменителями» материнского молока, растут не такими здоровыми, как те, которых кормят грудью. Молочная смесь даже в большей степени, чем маргарин, служит пробным камнем нутриционизма и ярким показателем его непомерной дерзости.

Это подводит нас к одной из самых тревожных особенностей нутриционизма — хотя особенность эта, очевидно, тревожит не всех. Если делать упор на подсчете питательных веществ,

Что такое нутриционизм

содержащихся в продуктах (или, точнее говоря, *распознанных* питательных веществ в продуктах), вот-вот исчезнет всякое качественное различие между продуктами обработанными и необработанными. «[Если] оценивать пищу исключительно с точки зрения разного количества содержащихся в ней питательных веществ, — писал Гиорги Скринис, — [то] даже обработанные продукты можно счесть "более полезными для здоровья", чем необработанные, "живые" продукты, если они содержат нужное количество этих питательных веществ».

Очень удобно, правда?

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Нутриционизм захватывает рынок

Мало что так греет душу производителя, как идея обработанных продуктов, что, конечно, объясняет, почему производители так радостно бросились вдогонку нутриционистам. В самом деле, нутриционизм целиком и полностью оправдывает обработку продуктов, так как утверждает, что если разумно пользоваться достижениями диетологической науки, эрзац-продукты можно сделать даже более питательными, чем настоящие. Разумеется, так и произошло с маргарином, первым существенным синтетическим продуктом, проскользнувшим в наш рацион. История маргарина началась в девятнадцатом веке, когда он стал дешевым низкосортным заменителем масла, однако с появлением липидной гипотезы в пятидесятые годы двадцатого века производители быстро сообразили, что если чуть-чуть повозиться с их товаром, можно представить его на рынке как нечто более полезное — и ученое! — чем масло, то есть как масло, из которого удалили вредные питательные вещества (холестерин и насыщенные жиры) и заменили их полезными (сначала полиненасыщенными жирами, а затем витаминами). Каждый раз, когда у маргарина обнаруживали какой-нибудь недостаток, можно было про-

Нутриционизм захватывает рынок

сто добавить в него недостающее питательное вещество (витамин D? Пожалуйста. Витамин A? Сколько угодно). Но ведь маргарин — это не произведение природы, а продукт человеческого разума, так что он не может быть учение, чем нутриционисты-диетологи, продиктовавшие его рецепт, а нутриционисты, как выяснилось, совсем не такие ученые, как они думали. Остроумный метод, позволивший ученым сделать полезное растительное масло твердым при комнатной температуре — обработать его водородом, потому-то оно и называется «гидрогенизированным», — как выяснилось, приводит к появлению вредных трансжиров, жиров, которые, как мы теперь знаем, еще опаснее, чем насыщенные жиры, на смену которым они пришли. Однако прелесть обработанных продуктов вроде маргарина состоит в том, что его можно постоянно модифицировать — преодолевая даже самые неприятные повороты нутриционистской мысли, в том числе самое досадное предположение, что его главный ингредиент вызывает инфаркт и рак. Так что теперь трансжирам пришел конец, а маргарин шагает себе дальше, ничуть не обескураженный и, видимо, бессмертный. Жаль, что этого нельзя сказать о большинстве его потребителей.

Сейчас мы настолько приучены к эрзацам, что забыли, какой извилистый путь пришлось пройти маргарину, прежде чем ему и другим синтетическим продуктам удалось добиться призна-

Эпоха нутриционизма

ния правительства и покупателей. По крайней мере, после публикации в 1906 году «Джунглей» Эптона Синклера «фальсификация» обычных продуктов стала серьезно заботить питающуюся публику, так что были приняты различные федеральные законы и всевозможные постановления Управления по контролю за продуктами и лекарствами (Food and Drug Administration, FDA). Многие покупатели считали «олеомаргарин» такой же «фальсификацией», и к концу девяностых годов девятнадцатого века в пяти штатах были приняты законы, требующие, чтобы во все заменители масла добавляли розовый краситель — тогда никого не удастся одурачить. Верховный суд отменил эти законы в 1898 году. Как теперь представляется, если бы эта практика закрепилась, возможно, удалось бы спасти некоторое количество жизней.

Закон о пище, лекарствах и косметике 1938 года установил строгое правило, требовавшее писать слово «имитация» на любом пищевом продукте, который представлял собой не что иное, как имитацию. С сегодняшней точки зрения официальное обоснование «правила имитации» кажется одновременно и разумным, и старомодным: «...существуют некоторые традиционные продукты, известные каждому, например, хлеб, молоко и сыр, и когда покупатели приобретают эти продукты, следует обеспечить, чтобы они получали именно то, что ожидают... [и] если

Нутриционизм захватывает рынок

какой-то продукт напоминает стандартизованный продукт, однако не соответствует данному стандарту, этот продукт следует называть «имитацией»».

Казалось бы, с этим не поспоришь... однако пищевая промышленность поспорила — и упорно спорила несколько десятков лет, и в 1973 году ей наконец удалось добиться отмены «правила имитации» — этот судьбоносный, хотя и никем не замеченный шаг лишь ускорил движение Америки по скользкой дорожке нутриционизма.

Промышленность ненавидела «правило имитации». История фальсифицированных продуктов и прочей гадости в американской коммерции была такой скандальной, что нацепить на тот или иной продукт ярлык «имитация» — значит поставить на нем крест, признать, что это низкосортный эрзац. К 1960 — 1970 годам требование писать на упаковках фальшивой пищи это обидное слово мешало прогрессу, а в целом — полному реформированию американской системы торговли продовольствием — проекту, который на взлете озабоченности пищевыми жирами и холестерином должен был казаться хорошим и правильным. То, что в 1906 году считалось мошенничеством и спекуляцией, к 1973 стало похоже с виду на разумную политику здравоохранения. Американская кардиологическая ассоциация, стремясь избавить американцев от насыщенных жиров и перевести на раститель-

Эпоха нутриционизма

ные масла (в том числе и гидрогенизированные растительные масла), активно подталкивала пищевую промышленность к «модификации» различных продуктов, чтобы вывести из них насыщенные жиры и холестерин, и в начале семидесятых потребовала, чтобы «были убраны любые существующие законодательные препятствия маркетингу подобных продуктов».

Их и убрали — в 1973 году, когда Управление по контролю за продуктами и лекарствами (а не Конгресс, прошу отметить, который составил закон) попросту отменило правило, касавшееся имитаций продуктов и принятое в 1938 году. Это новшество Управление замаскировало набором новых правил, на первый взгляд направленных на защиту прав потребителей и относившихся к тому, как указывать на упаковке состав и питательную ценность продукта, так что новость об отмене «правила имитации» нашла себе место лишь в двадцать седьмом параграфе отчета в «Нью-Йорк таймс», который вышел под заголовком: «Управление по контролю за продуктами и лекарствами предлагает революционную реформу в маркировке продуктов. Новые правила позволят потребителям яснее представлять себе питательную ценность продуктов». (Правда, подзаголовок раскрывал карты: «Меры в защиту заводской обработки пищи».)

Пересмотренное правило имитации гласило, что если имитированный продукт «в отноше-

Нутриционизм захватывает рынок

нии питательности» не «хуже» натурального, которым он хочет притвориться, — то есть если в нем содержатся те же количества распознанных питательных веществ, — имитацию можно продвигать на рынке без страшного слова на букву «и».

Теперь законодательные двери распахнулись перед обезжиренными эрзацами всех мастей: жиры в продуктах вроде сметаны и йогурта можно было заменять гидрогенизированными растительными маслами, гуаровой смолой или каррагенином, кусочки бекона — соевым белком, сливки во «взбитых сливках» и «сливках для кофе» — кукурузным крахмалом, а яичные желтки... да чем угодно, что только ни взбредет в голову ученым-диетологам, потому что теперь их было уже не остановить. Поддельные продукты нельзя больше считать поддельными, если ученые сумели сделать их идентичными натуральным по питательной ценности.

Естественно, диетологи-нутриционисты опираются на предпосылку, что мы знаем достаточно, чтобы ручаться за эту идентичность, а между тем хитросплетения истории молочной смеси показывают, что это отнюдь не так и никогда так не было.

Нутриционизм стал официальной идеологией Управления по контролю за продуктами и лекарствами: теперь правительство для всех практических целей считало продукты не более чем

Эпоха нутриционизма

суммой распознанных питательных веществ. Умение их фальсифицировать стало называться научным подходом к питанию.

Дело было за малым: достаточно было легчайшего толчка со стороны отредактированных «Диетических целей» Макговерна — и сотни «традиционных продуктов, известных каждому», начали свое долгое отступление с полок супермаркетов, а наше питание с каждым годом приобретало все больше «научности».

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

Золотой век науки о питании

В течение нескольких лет после публикации «Диетических целей» Макговерна в 1977 году и отчета Национальной академии наук по поводу рациона и рака в 1982 году пищевая промышленность, вооруженная юридической вседозволенностью, принялась мудрить над тысячами популярных продуктов, добиваясь, чтобы в них было больше питательных веществ, которые наука и правительство объявили полезными, и меньше вредных. Занималась заря золотого века науки о питании. Проходы супермаркетов запестрели учеными неологизмами, что твой лужок одуванчиками: «обезжиренный», «без холестерина», «обогащенный клетчаткой». Состав продуктов, включавших еще недавно всего два-три ингредиента, — майонеза, хлеба, йогурта — распух от длинного перечня новомодных добавок, которые в менее просвещенный век называли бы подделками. «Год овсяных отрубей» — известный также как 1988-й — стал для нутриционистов своего рода фестивалем, в ходе которого им удалось впихнуть упомянутое вещество чуть ли не во все обработанные продукты, которые продавались в Америке. Движение за овсяные хлопья на диетологической арене продержалось недолго, зато подало хороший пример — и с тех пор каждые несколько лет новые овсяные хлопья по очереди исполняли свой

Эпоха нутриционизма

звездный номер под маркетинговыми софитами (а теперь аплодисменты — омега-3, просим, просим!).

Кто бы мог подумать, что даже обычные домашние животные, дававшие мясо и молоко, и те были подкорректированы в соответствии с нутриционистской модой, — но так и случилось: в ответ на диетические нормы 1977 и 1982 годов животноводы придумали, как выращивать худощавых свиней, и вывели стройные породы коров, чтобы производить постную говядину. Человеческой популяцией овладела повальная липофобия, и бесчисленные домашние животные утратили мраморность, а постная свинина стала называться «новым белым мясом» — и свиная отбивная, пусть безвкусная и жесткая, как подметка от кроссовок, смогла теперь состязаться с куриной грудкой за право помочь едокам «снизить потребление насыщенных жиров». В последующие годы производители яиц придумали хитроумный способ восстановить безнадёжно, казалось бы, погубленную репутацию яйца: если кормить кур льняным семенем, в желтках повышается уровень омега-3-жирных кислот. Чтобы добиться того же эффекта с говяжьим и свиным жиром, ученые принялись программировать омега-3-жирные кислоты в ДНК свиней и уговаривать коров обедать льняным семенем в надежде ввести благословенный рыбий жир туда, где его никогда не было, — в хот-доги и гамбургеры.

Золотой век науки о питании

Однако эти натуральные продукты — это исключение. Рядовые натуральные продукты не в состоянии выдержать конкуренцию по правилам нутриционизма хотя бы потому, что бананы или, скажем, авокадо не будут с такой легкостью менять свои нутриционистские знамена. (Не сомневайтесь, однако, что генная инженерия уже работает над этой проблемой.) По крайней мере, на сегодня ученые не могут запихнуть овсяные отруби в банан или омега-3-жирные кислоты в персик. Так что, в зависимости от господствующей нутриционистской догматики, авокадо может быть как слишком жирным продуктом, которого следует всячески избегать (Устарелые Представления), так и продуктом, богатым мононенасыщенными жирами, который стоит всячески приветствовать (Современные Представления). Судьба и уровень продаж в супермаркетах каждого натурального продукта рабски зависит от малейших нутриционистских поветрий — а у обработанных продуктов достаточно просто скорректировать рецептуру и подмешать в них разные добавки. Вот почему в 2003 году, когда пищевая промышленность содрогнулась под натиском диеты Аткинса, хлеб и макароны тут же подверглись косметическим процедурам (углеводы пригасить, белков добавить), а бедную картошку с морковкой, не поддающиеся реконструкции, оставили зябнуть на нутриционистском морозе. (Низкоуглеводное надругательство, постигшее хлеб и макароны — «традиционные

Эпоха нутриционизма

продукты, известные каждому», — было бы абсолютно невозможно, если бы в 1973 году не отменили «правило имитации». Кто стал бы покупать имитацию спагетти? А ведь низкоуглеводные макароны — это она и есть.)

Кое-каким натуральным продуктам повезло — в последние годы нутриционисты дали им зеленый свет на рынке благодаря наличию в них «полезных питательных веществ»: в гранате — фрукте, есть который еще недавно было не столько вкусно, сколько трудоемко, — нашлись антиоксиданты, защищающие, видимо, от рака и эректильной дисфункции, а в фундуке — от которого еще недавно только толстели — обнаружили омега-3-жирные кислоты, предохраняющие от сердечно-сосудистых заболеваний. Появилась целая новая область нутриционистской науки — существующая на деньги промышленности и, согласно одному недавнему исследованию*, обладающая примечательной способностью находить пользу для здоровья в любом изучаемом продукте, — которая придает нутриционистский лоск всевозможным продуктам, даже тем, которые не принято считать полезными (и позволяет, таким образом, писать на их упаковке притязания на полезность, подтвержденные Управлением по контролю за продуктами

*L. I. Lesser, C. B. Ebbeling, M. Goozner, D. Wypidj, and D. C. Ludwig, "Relationship Between Funding Source and Conclusion Among Nutrition-Related Scientific Articles", *PLoS Medicine*, Vol. 4, No.1, e5 doi:10.1371/journal.pmed.0040005.

Золотой век науки о питании

ми и лекарствами). Корпорация «Марс» не так давно учредила и спонсирует кафедру исследований шоколада в Калифорнийском университете в Дэвисе, где совершаются революционные открытия, касающиеся антиоксидантов в какао, так что недалек тот день, когда и на шоколадных батончиках появятся заверения в полезности под эгидой Управления (и тогда нутриционизм вступит в эпоху барокко). К счастью для всех игроков в эти игры, ученые способны найти антиоксиданты практически в любом продукте растительного происхождения, стоит им взяться за его изучение.

Однако в целом гораздо проще прилепить заверение в полезности на коробку обсыпанных сахаром кукурузных хлопьев, чем на сырую картошку или морковку, что приводит к парадоксальному результату: самые полезные продукты сидят себе тихо на задворках овощного отдела, немые, как инсультники, а всего в нескольких проходах от них, в бакалейном отделе, до потолка громоздятся полки со всякими шоколадными подушечками и медовыми колечками, крича на весь мир о «пользе цельного зерна», которую в них нежданно-негаданно обнаружили.

Не верьте подобным притязаниям!

ГЛАВА ПЯТАЯ

Как от липидной гипотезы осталось мокрое место

Нутриционизм очень полезен для пищевого бизнеса. Но полезен ли он для нашего здоровья? Резонно предположить, будто всенародная одержимость питательными веществами должна привести к значительному улучшению здоровья нации. Однако для этого необходимо, чтобы и наука о питании, и правительственные рекомендации, основанные на ее данных (не говоря уже о журналистах), обладали здравым смыслом. А так бывало редко.

Самой значительной из подобных нутриционистских кампаний была тридцатилетняя битва за то, чтобы реформировать снабжение продовольствием и наши пищевые привычки в свете липидной гипотезы — идеи, что в хронических болезнях виноват пищевой жир. По повелению правительственных комиссий, диетологов-нутриционистов и чиновников от здравоохранения мы резко изменили свои представления о пище и вообще стали есть иначе — и это было самым масштабным экспериментом по практическому применению нутриционизма в истории.

Прошло тридцать лет, и у нас есть все причины полагать, что, дав нутриционистам право определять меню и лезть в кухонные дела, мы не только погубили несметное множество блюд,

Как от липидной гипотезы осталось мокрое место

но и не стали ни капельки здоровее — а вполне возможно, что и наоборот.

Да, я понимаю, это смелое заявление. Добавлю еще парочку: «Кампания против жиров» сыграла для нутриционистской идеологии ту же роль, что СССР — для марксистской, — стала ее пробным камнем и, как мы теперь видим, самой страшной ее ошибкой. Тут можно возразить, подобно иным фанатичным нутриционистам, что дело было не в самой идее, а в неправильном ее воплощении, а можно согласиться с мыслью, что сама идеология содержала в себе зерно саморазрушения.

Сейчас вы, вероятно, подумали: «Стоп-стоп. Вы что, правда хотите сказать, что вся история с жирами — чистой воды фикция? Но ведь в моем супермаркете до сих пор все забито обезжиренными и бесхолестериновыми продуктами! И лечащий врач постоянно заставляет меня контролировать холестерин в крови и рекомендует есть только обезжиренное!» Признаться, меня эта новость тоже огорошила, поскольку никто из власть предержащих — ни правительство, ни работники здравоохранения — не нашел в себе смелости сказать: «Гм... помните, что мы уже тридцать лет твердили вам по поводу связи между пищевыми жирами и сердечными болезнями? А по поводу жира и рака? А по поводу жира и жира? Так вот, понимаете, кажется, все это ерунда. Извините нас, пожалуйста, нам самим досадно, что мы так заблуждались».

Эпоха нутриционизма

Нет — все попытки сделать признание были задушены, никаких «*mea culpa*» днем с огнем не сыщешь. Но почитайте авторитетную научную литературу — и окажется, что очень много ученых пошли на попятный и отказались от основных принципов липидной гипотезы. Позвольте привести лишь один пример — статью группы выдающихся специалистов-диетологов из Гарвардской школы здравоохранения. В этом недавнем обзоре основных работ по теме, озаглавленный «Разновидности пищевых жиров и риск ишемической болезни сердца. Критический обзор»* авторы спокойно, по одному, развенчивают практически все аксиомы, лежащие в основе теории, что пищевые жиры вызывают сердечные болезни.

Ху и его коллеги начинают с краткого беспристрастного описания эры липофобии, которое стоит привести хотя бы как рассказ об эпизоде исторического прошлого.



В последние несколько десятилетий сокращение потребления жиров было главным пунктом правительственных диетических рекомендаций. В общественном сознании слова «пищевой жир» стали синонимом ожирения и сердечных болезней, тогда как слова «обезжиренный» и «с низким содержанием жира» считались синонимом здоровья сердца.

Frank B. Hu et al., Journal of the American College of Nutrition, Vol.20, 1, 5–19 (2001).

Как от липидной гипотезы осталось мокрое место

Остается только недоумевать, каким образом подобная безумная идея вообще проникла в общественное сознание. Я поначалу надеялся, что мы узнали о ней не от кого-то из сотрудников Гарвардской школы здравоохранения. Так вот, как выясняется, абсолютно та же самая группа в прошлом тоже побывала в ловушке липидной гипотезы и до начала 1990-х годов, когда закрывать глаза на свидетельства вредности трансжиров было уже нельзя, всячески рекомендовала людям снизить потребление насыщенных жиров, перейдя с масла на маргарин. (Хотя первые тревожные сигналы по поводу трансжиров появились еще в 1956 году, когда Ансель Кейс, отец липидной гипотезы, предположил, что в том, что в двадцатом веке так возросла заболеваемость сердечно-сосудистыми недугами, повинны гидрогенизированные растительные масла.)

Вернемся, однако, к критическому обзору — уже во втором абзаце авторы бросают припасенную бомбу:

В наши дни все чаще признают, что кампания против жиров была основана на недостаточных научных данных и, вероятно, невольно стала причиной многих болезней.



Да что вы говорите?!

Затем статья переходит к непредвзятому обзору шатких оснований липидной гипотезы по состоянию на 2001 год: лишь два исследования

Эпоха нутриционизма

нашли «значительную прямую связь между потреблением насыщенных жиров и риском ИБС [ишемической болезни сердца]»; гораздо больше было тех, кто такой связи не обнаружил. Лишь одно исследование подтвердило «значительную обратную связь между потреблением ненасыщенных жиров и ИБС». Переведу: если количество насыщенных жиров в рационе и влияет на риск сердечной болезни, то лишь незначительно, а свидетельства в пользу того, что увеличение доли полиненасыщенных жиров в рационе снижает этот риск, стремятся к нулю. Что же касается опасностей холестерина, обзор обнаружил «ненадежную и незначительную прямую связь между холестерином в рационе и риском ИБС». (Хорошо бы кто-нибудь намекнул об этом производителям обработанных продуктов, которые по-прежнему считают содержание холестерина вопросом жизни и смерти.) «Как ни странно, — пишут далее авторы, — прямая связь между повышенным потреблением яиц и повышением риска ИБС практически не прослеживается». Действительно, странно, ведь яйца — продукт, в котором особенно много холестерина.

К концу обзора остается лишь одна надежная ассоциация между разнообразностью пищевого жира и сердечными болезнями — и надо же такому случиться, что это как раз та разновидность жира, потреблять которую нас в течение тридцати лет уговаривают сторонники кампании против жира: трансжиры. Выясняется, что «повы-

Как от липидной гипотезы осталось мокрое место

шенное потребление трансжиров, вероятно, вносит свой вклад в повышение риска ИБС посредством различных механизмов», а именно повышает уровень «плохого» холестерина и снижает уровень «хорошего» (на такое не способны даже зловредные насыщенные жиры), повышает уровень триглицидов, а это тоже фактор риска ИБС, вызывает воспаления, а возможно, и образование тромбов и к тому же провоцирует устойчивость к инсулину. Очевидно, трансжир — по-настоящему *вредное* вещество, и на соотношение уровней разных видов холестерина он влияет в два с лишним раза сильнее, чем насыщенные жиры. Даже если кто-то из авторов обзора и заподозрил в этом иронию судьбы космического масштаба — главный итог тридцатилетней официальной правительственной кампании по здравоохранению сводится к замене разве что не совсем полезного жира в нашем рационе самым настоящим смертельным ядом, — они об этом умалчивают.

Авторы статьи еще не готовы полностью отказаться от липидной гипотезы, однако к концу от нее остается самая малость. Авторы приходят к выводу, что хотя в целом уровень жиров в рационе, очевидно, имеет мало отношения к риску сердечных болезней (!), соотношение разных видов жиров, судя по всему, прямо на него влияет. Если добавить к рациону омега-3-жирные кислоты (то есть потреблять еще *больше* определенного вида жиров), это «существенно снижа-

Эпоха нутриционизма

ет как смертность от коронарной недостаточности, так и смертность в целом» среди больных сердечно-сосудистыми болезнями, а замена насыщенных жиров полиненасыщенными жирами снижает уровень холестерина в крови, который, по мнению авторов, служит фактором риска ИБС. (Некоторые исследователи так уже не думают, указывая, что в половине случаев инфаркт не сопровождается повышенным уровнем холестерина, а примерно у половины тех, у кого холестерин в крови повышен, нет ИБС.) Еще одну небольшую гранату авторы бросают в заключение статьи: хотя «у диеты с низким содержанием жиров есть одно предполагаемое преимущество — снижение массы тела», обзор литературы не дает никаких убедительных свидетельств в пользу этого предположения. Напротив, имеются «некоторые свидетельства», что замена жиров в рационе углеводами (официальное диетическое предписание, которое требует этого от нас с начала семидесятых) приводит к набору веса.

Я так много говорю об этой статье, поскольку она честно отражает современные представления о связях между пищевыми жирами и здоровьем — и связи эти становятся все сомнительнее. Липидная гипотеза постепенно истаивает, от нее остается мокрое место, однако ни работники здравоохранения, ни правительство, похоже, не готовы публично это признать. Чего они, в сущности, боятся? Что мы ринемся обжи-

Как от липидной гипотезы осталось мокрое место

раться двойными чизбургерами? Гораздо вероятнее, что мы придем к очевидному выводу, что короли нутриционизма голые, и раз и навсегда перестанем их слушать.

Вообще-то у липидной гипотезы всегда были противники — биохимики, специалисты по липидам, вроде Мэри Эниг (которая била тревогу по поводу трансжиров еще с семидесятых годов) и ученые-диетологи вроде Фреда Куммерова и Джона Юдкина (которые били тревогу по поводу легкоусвояемых углеводов — тоже еще с семидесятых годов), однако этим критикам всегда было нелегко найти благодарных слушателей, особенно после 1977 года, когда руководство Макговерна, по сути дела, закрыло вопрос о липидной гипотезе.

Подвергать сомнению научные парадигмы всегда нелегко, даже когда они трещат под натиском опровергающих свидетельств. Лишь немногие ученые время от времени делают шаг в сторону, чтобы поглядеть, не сбились ли они с пути и не пошатнулись ли их парадигмы, — нет, их специально учат неуклонно стремиться вперед, проводить новые исследования, расширяющие наш кругозор, латать дыры и по возможности сохранять нынешние общепринятые воззрения, пока не возникнет очередная революционная идея. Так что не рассчитывайте, что явится этакий Солженицын от науки и покажет, что вся жировая парадигма — это историческая катастрофа.

Эпоха нутриционизма

Ближайшим подобием подобной титанической фигуры стал для нас не ученый, а журналист, популяризатор науки, по имени Гэри Таубс, который последние десять лет неустанно критиковал научные обоснования кампании против жиров. В серии сокрушительных статей и недавно вышедшей замечательной книге под названием «Калории полезные, калории вредные» («Good Calories, Bad Calories») Таубс едва не изничтожил липидную гипотезу в целом и убедительно показал, насколько ненадежны были научные данные в ее пользу с самого начала.

В самом деле. Отмотайте пленку назад, на 1976 год, и у вас будет масса причин усомниться в липидной гипотезе уже тогда. Некоторые из этих причин были связаны с тогдашним положением дел, однако и они очень убедительны. Например, в те же десятилетия в двадцатом веке, когда заболеваемость сердечно-сосудистыми недугами в Америке стремительно росла, американцы на самом деле потребляли *меньше* животных жиров (в форме лярда и сала). Вместо этих жиров они потребляли заметно больше растительных масел — особенно в виде маргарина, продажи которого впервые опередили продажи масла в 1957 году. Между концом Второй мировой войны и 1976 годом (годом, когда Макговерн провел свои слушания) потребление животных жиров на душу населения, по данным из всех источников, сократилось с восьмидесяти четырех фунтов до семидесяти одного, а потреб-

Как от липидной гипотезы осталось мокрое место

ление жиров из зерновых масел возросло примерно вдвое. Казалось бы, американцы двигались в сторону «благоразумной диеты» — и все же, как ни парадоксально, сердечные приступы у них случались чаще, а не реже*.

Что касается резкого спада количества сердечных болезней во время Второй мировой войны, это так же легко объясняется и другими факторами, а не дефицитом мяса, сливочного масла и яиц. Во время войны жестко нормировались не только животный белок, но и сахар и бензин. У американцев в целом было меньше *всего*, в том числе, подчеркнем, легкоусвояемых углеводов — однако рыбы тогда ели больше. И больше двигались — потому что в условиях нехватки бензина на машине не покатаешься.

Однако липидная гипотеза не испугалась и не отступила. В 1950 — 1960 годы ученые исследовали население других стран, где сердечных болезней было существенно меньше, что можно было бы объяснить низким потреблением насыщенных жиров. То, что это можно было так же легко объяснить и другими факторами (в целом менее калорийный рацион? Меньше легкоусвояемых углеводов? Больше движения? Больше овощей, фруктов, рыбы?), не тревожило научную обще-

*В 1945 году от сердечного приступа в США умерло 217 000 человек. К 1960 году таких смертей стало 500 000. К 2001 году это число снизилось до 185 000. (Важно отметить, что за это время изменились как диагностические критерии сердечного приступа, как и численность популяции.)

Эпоха нутриционизма

ственность, все больше и больше согласную с тем, что дело в жире.

Согласие это опиралось на две предполагаемые закономерности, которые к началу шестидесятых казались очевидными: связь между повышенным уровнем холестерина в крови и риском сердечных заболеваний и связь между насыщенными жирами в рационе и уровнем холестерина в крови. Эти закономерности всячески подчеркивались — только вот из них не следует, что потребление насыщенных жиров обязательно приводит к сердечным болезням: для этого еще надо доказать, что холестерин в сыворотке крови — это причина сердечных болезней, а не, скажем, их симптом. И хотя доказательства связи между холестерином в рационе и холестерином в крови всегда были скудноваты, вера в то, что первое приводит ко второму, сохранялась, возможно, потому, что соответствовала интуитивным представлениям — а еще потому, что ее так настойчиво рекламировали производители маргарина.

Несмотря на бреши в доказательствах, комитету Макговерна, судя по всему, было легко и просто все увязать и прийти к выводу, что если есть молоко и мясо (важные источники как насыщенных жиров, так и холестерина), это приведет к сердечным болезням. В конце концов, Американская кардиологическая ассоциация уже успела сделать этот простой и легкий шаг — связала связи и с 1961 года рекомендовала «бла-

Как от липидной гипотезы осталось мокрое место

горазумную диету» с низким содержанием жира и холестерина. Однако комитет знал и о противоречиях вокруг исследований, на которых он основывал свои рекомендации. Он получил суровое письмо от Американской медицинской ассоциации, где говорилось, что «радикальная долгосрочная смена рациона, которая произойдет, если предлагаемые национальные цели будут приняты, потенциально может привести к вредным последствиям».

Тем не менее национальные цели были приняты. Никогда еще правительство не бралось за изменение рациона всего населения. В прошлом рекомендации и меры по изменению рациона касались определенных слоев населения и дефицита определенных питательных веществ. Однако документы, которые приводит Таубс, показывают, что в целом комитет был настроен следующим образом: да, конечно, нельзя сказать, что доказательства тверды, как скала, но что плохого, если американцы в целом будут есть меньше жиров? На пресс-конференции, на которой были представлены «Диетические цели», Марк Хегстед, ученый-диетолог из Гарвардской школы здравоохранения, сформулировал это так: «Вопрос не в том, почему нам нужно менять рацион, — вопрос в том, почему бы нам его не изменить?»

Очевидно, никому не пришел в голову по крайней мере один хороший ответ на этот вопрос. Возможно, дело в том, что к 1977 году у жира бы-

Эпоха нутриционизма

ла уже очень скверная репутация, — но доктору Хегстеду и его коллегам обязательно нужно было обратить внимание на то, как изменение соотношения различных липидов в рационе влияет на физиологию человека. Стоит вспомнить, что человеческий мозг на 60 процентов состоит из жира — каждый нейрон покрыт защитным слоем из этого вещества. Жиры составляют структуру наших клеточных мембран, и соотношение между разными видами жиров влияет на то, как клетки воспринимают все — от глюкозы и гормонов до микробов и токсинов. Без адекватного количества жиров в рационе жирорастворимые витамины вроде А и Е не в состоянии просочиться сквозь стенки кишечника. Все это к 1977 году было прекрасно известно. Однако клятва Гиппократа — «не навреди» — очевидно, не относится к официальным диетическим рекомендациям, которые, по крайней мере в 1977 году, оперировали совершенно иным принципом — «почему бы и нет?».

Так что наше здоровье и благополучие оказались под серьезной угрозой, когда правительство вложило весь свой немалый вес в поддержку коренных изменений в американской диете. Да, действительно, сохранялась вероятность, что народ возьмет и проигнорирует «Диетические цели» и будет питаться, как раньше. Но этого не произошло. Напротив, к целям отнеслись весьма серьезно, и начался один из самых смелых экспериментов по смене рациона в исто-

Как от липидной гипотезы осталось мокрое место

рии. В январе 1977 года сменилась власть, регулировавшая национальное меню: раньше его определяли в основном традиции и привычки (и мама), а теперь культура уступила львиную долю влияния на то, что мы едим и как думаем о еде, науке. Точнее, не о науке, а о том, что заменяет науку во всем, что касается рациона, то есть нутриционизме. В 1981 году корреспондент «Нью-Йорк таймс» Джейн Броуди писала: «Можно ли считать "Диетические цели" продуманными и взвешенными — это еще вопрос, однако они уже начали реформировать философию питания, а вероятно, и привычки большинства американцев».

ГЛАВА ШЕСТАЯ

Кушайте на здоровье и поправляйтесь

С появлением новых рекомендаций пищевые привычки у нас и в самом деле изменились: мы занялись тем, чтобы заменить зловердные жиры на вершине пирамиды рациона добрыми углеводами, раскинувшимися у ее подножия. Производство и поставки продуктов питания в целом подверглись видоизменению в соответствии с последними открытиями нутриционизма — у нас в распоряжении появились и обезжиренная свинина, и обезжиренное шоколадное печенье, и обезжиренные макароны, и фруктозный (но обезжиренный!) кукурузный сироп. Как ни странно, на этой обезжиренной диете американцы здорово разжирили — более того, многие считают началом нынешней эпидемии ожирения и диабета конец семидесятых, когда мы начали объедаться углеводами — якобы избегая зловердных жиров.

Однако все было не так просто. Да, американцы после 1977 года действительно изменили соотношение жиров и углеводов в рационе в пользу последних, так что *процент калорий, получаемых из жиров*, в рационе снизился (с 42 процентов в 1977 году до 34 процентов в 1995 году), но на самом деле *потребление жиров* мы не снизили — просто стали есть больше всего остально-

Кушайте на здоровье и поправляйтесь

го. Да, мы снизили потребление насыщенных жиров, заменив их, как нам сказали, полиненасыщенными жирами и трансжирами. Потребление мяса сохранилось на прежнем уровне, хотя мы действительно — опять же, как нам сказали, — переключились с красного мяса на белое ради того, чтобы снизить потребление насыщенных жиров. В целом мы сделали вот что: стали класть на тарелку гораздо больше углеводов, маскируя — но ни в коем случае не заменяя! — ими огромный шмат животного белка (правда, белого и без кожи), который по-прежнему лежал себе посередине.

Как мы дошли до жизни такой? Я бы сказал, что за это в ответе не только углеводы как таковые, но и идеология нутриционизма — а еще человеческая натура. Поскольку диетические рекомендации 1977 и 1982 годов оформлялись в терминах полезных и вредных питательных веществ, а совет есть меньше любого конкретного продукта был похоронен под этой риторикой, население восприняло суть этих рекомендаций очень просто: «ешьте больше обезжиренных продуктов». Именно так мы и поступили. Всегда приятно, когда тебе разрешают есть больше чего угодно (за исключением разве что овсяных отрубей), а нутриционизм надежно снабжает нас именно такими разрешениями: тогда — обезжиренное печенье, теперь — безуглеводное пиво... Трудно представив себе, чтобы нас

Эпоха нутриционизма

охватило такое же обезжиренно-углеводистое безумие, а здоровье нации ухудшилось бы в такой же степени, если бы рекомендации Макговерна дошли до нас в первоначальном виде: «Ешьте меньше мяса и молочных продуктов». Потому что подобный конкретный совет никоим образом не наталкивает на мысль, будто еще пачечка печеньца — это то, что доктор прописал!

Думаю, теперь вам понятно, почему нутриционизм так притягателен для всех заинтересованных лиц — как для производителей, так и для потребителей, не говоря уже об ученых-диетологах и журналистах, без которых ему не обойтись.

Эта идеология предлагает солидное обоснование для маркетинга всевозможных новых переработанных продуктов и для того, чтобы потребители считали, будто их можно и нужно есть. К тому же любая корректировка курса в нутриционистских рекомендациях дает возможность писать новые книги и статьи о диетах, производить новые линейки товаров и есть до отвала еще больше полезных продуктов. А если продукт задуман как полезный и официально одобрен, это значит, его можно есть и в больших количествах, — и не только можно, но и нужно.

Пожалуй, нутриционизм — самая сказочная удача в истории пищевой промышленности, которая раньше томилась под гнетом ограниче-

Кушайте на здоровье и поправляйтесь

ний, налагаемых популяцией едоков, потому что популяция эта росла отнюдь не так стремительно, как было нужно производителям пищевых продуктов, чтобы соответствовать ожиданиям Уолл-стрит. Нутриционизм решает проблему постоянства объема желудка, как это принято называть в деловых кругах — тот факт, что спрос на продукты питания по сравнению с другими потребительскими товарами в прошлом был не слишком эластичным. Человек может съесть столько-то и не больше — а поскольку потребительским выбором руководили традиции привычки, ели потребители примерно одно и то же. Теперь все не так! Нутриционизм не просто отдает предпочтение ультрасовременным разновидностям продуктов, подвергшихся основательной переработке (которые к тому же необыкновенно прибыльно производить) — он еще и заставляет врачебное сообщество и правительство рекламировать подобные продукты. Стоит верно разыграть карты — и, глядишь, Американская кардиологическая ассоциация объявит твои кукурузные хлопья «полезными для здоровья сердечной мышцы».

Сейчас, когда я пишу эти строки, Управление по контролю за продуктами и лекарствами только что подписало очередную претензию на полезность — теперь полезными объявлены картофельные чипсы «Frito-Lay», на том основании, что если есть чипсы, поджаренные в полине-

Эпоха нутриционизма

насыщенных жирах, можно снизить потребление насыщенных жиров и тем самым облагодетельствовать сердечно-сосудистую систему.

Так что даже печально знаменитые своей вредоносностью продукты способны пройти в игольное ушко нутриционистской логики и вылезти с другой стороны, прикинувшись полезной пищей.

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

За пределами принципа наслаждения

Увы, нам, едокам, не достается и малой толики выгод нутриционизма, которыми наслаждаются производители продуктов питания. Да, нутриционизм дает нам «добро» на то, чтобы поесть как можно больше новомодных квази-пищевых субстанций, и мы это, конечно, ценим, но при этом он всячески провоцирует нас на нездоровую озабоченность процессом покупки продуктов и их поедания. Чтобы сделать все правильно, нужно быть в курсе последних научных исследований, изучать списки ингредиентов, которые становятся все длиннее и сложнее*, просеивать сквозь частое сито притязания на полезность, которые становятся все сомнительнее, а после всего этого пытаться получить удовольствие от продуктов, при создании которых учитывалось столько всяких разных целей — помимо того, чтобы они просто получились вкусными. Если считать самые вкусные ингредиенты блюд ядами — как приучил нас нутриционизм в отношении, скажем, жира, — счастливой жизни едоков это не способствует. По выражению Джейн Броуди, американцы стали придержи-

*Джеффри Кэннон отмечает, что таблицы питательных веществ, ставшие самым вездесущим источником знаний о химии в нашей жизни, служат «рекламой химического принципа питания».

Эпоха нутриционизма

ваться «философии питания» — а эта философия, даже если не думать о том, что она делает с нашим здоровьем, явно мешает получать от еды удовольствие.

Так зачем же она вообще нужна, эта философия питания?! Наверное, дело в том, что мы, американцы, вообще не привыкли получать удовольствие от еды. И многое сделали для того, чтобы его не получать. Харви Левенштейн, автор двух весьма поучительных работ об американской культуре питания, предполагает, что само по себе изобилие пищи в Америке выработало «некоторое безразличие к пище, выраженное в склонности "перекусывать и бежать", а не "вкушать и смаковать"». Смаковать еду, воспринимать прием пищи как эстетическое переживание принято считать признаком изнеженности, разновидностью заграничного пижонства. (Мало что способно так опорочить американского политического кандидата так сильно, как любовь к изысканной кухне, — что и обнаружил Мартин Ван Бурен, когда не прошел на второй срок в 1840 году. Ван Бурен поселил в Белом доме повара-француза — наглость, которой воспользовался его оппонент Вильям Генри Гаррисон, который всячески подчеркивал, что сам он существует «на сырой говядине с солью». А вот пристрастие Джорджа Буша-старшего к свиным хрящикам и Билла Клинтона к биг-макам — это политически благонадежные вкусы, которыми можно и похвастаться).

За пределами принципа наслаждения

Как настаивает Левенштейн, вполне может быть, что само по себе изобилие пищи в Америке воспитало в нас культуру бездумного, небрежного питания. Кроме того, пуританские корни не одобряют ни чувственного, ни эстетического наслаждения пищей.

Потребность есть, как и секс, роднит нас с животными, а силы протестантов на протяжении всей истории во многом уходили как раз на то, чтобы помочь нам держать подобные животные аппетиты под строгим контролем. Для христиан-реформаторов девятнадцатого века «неприкрытый акт поглощения пищи был едва ли не неизбежным злом... и его нельзя было считать удовольствием, разве что с большими оговорками». Это я цитирую «Идеальный салат» Лоры Шапиро, где рассказывается о том, как эти реформаторы частной жизни развернули кампанию по убеждению американцев, как сказал один из них, «что еда — это не просто животное наслаждение, что приготовление пищи имеет цель более благородную, нежели просто удовлетворение аппетита и вкуса». Что же это за более благородная цель? Здоровое питание, санитария и гигиена. Возвышение этих научных принципов и «презрение к свидетельствам вкусовых союзов», — пишет Шапиро, — в последующие годы позволили американской кулинарии погрузиться в поток пагубных инноваций», видное место среди которых занимают обезжиренные продукты.

Эпоха нутриционизма

Итак, научный подход к питанию — давняя и почитаемая американская традиция. Вот как Харви Левенштейн формулирует общие принципы псевдонаучных представлений, которые вот уже более ста лет определяют отношение американцев к еде: «Руководствоваться вкусом при выборе пищи нельзя; есть то, что нравится, нельзя; важнейшие компоненты пищи недоступны ни зрению, ни вкусу, их можно выявить лишь в научных лабораториях, и лишь экспериментальная наука способна снабдить нас правилами питания, которые позволят предотвратить болезни и обеспечить долголетие». В сущности, Левенштейн описал важнейшие постулаты нутриционизма.

Пожалуй, самая печально знаменитая вспышка псевдонаучного подхода к питанию (и протонутриционизма) произошла в начале двадцатого века, когда Джон Харви Келлогг с Хоресом Флетчером убедили тысячи американцев обменять удовольствие от еды на «здоровое питание» по правилам необычайной жесткости и противоречивости. Два гуру диетологии объединились в ненависти к животному белку, потребление которого, как твердо верил доктор Келлогг, адвентист седьмого дня, на удивление похожий на полковника Сандерса, «лицо» сети KFC, способствовало как онанизму, так и размножению в кишечнике болезнетворных бактерий. В тот период — первый золотой век пищевых извра-

За пределами принципа наслаждения

щений в Америке — белок играл примерно ту же роль, что и жир во время следующей вспышки этого умопомешательства. В санатории Келлогга в Ваттл-Крик пациенты (в числе которых были Джон Д. Рокфеллер и Теодор Рузвельт) платили небольшое состояние за то, чтобы подвергнуться таким «научным» процедурам, как, скажем, ежечасная йогуртовая клизма (чтобы возместить ущерб, который якобы нанес кишечнику белок), электрическая стимуляция и «массивный вибрационный массаж» внутренних органов, виноградная монодиета (пять-семь кило винограда в день), и при каждом приеме пищи — «флетчеризация», то есть пережевывание каждого кусочка не менее сотни раз (иногда под воодушевляющий аккомпанемент специальных жевательных песенок). В теории полное измельчение и промачивание слюной снижало потребление белка (в этом сомневаться не приходится) и, следовательно, способствовало «субъективному и объективному благополучию». Хорес Флетчер (он же «великий жеватель») не обладал вообще никаким научным образованием, однако был настолько физически здоров* — мог подниматься на Монумент Вашингтону и спускаться обратно по всем 898 ступеням, даже не останав-

*Согласно Левенштейну, ученые, пытавшиеся разгадать тайну образцового здоровья Флетчера, тщательно фиксировали все, что он поглощал и выделял, «причем в отношении последнего все наблюдатели отмечали удивительное отсутствие запаха» (Levenstein, «Revolution of the Table», p. 89).

Эпоха нутриционизма

ливаясь перевести дух, существуя при этом всего на 45 граммах тщательно пережеванного белка в день, — что его последователям не нужно было иных доказательств. Ревностными «жевателями» стали братья Уильям и Генри Джеймс*.

Все эти диетические экзерсисы, какова бы ни была их биологическая действенность, привели к важному результату — они отделили питание от социальной жизни, а удовольствие — от питания; судорожное пережевывание (не говоря уже о ежечасном перерыве на клизму) не способствует радостям застолья. Кроме того, флетчеризация весьма эффективно лишала пищу малейшего намека на вкус задолго до того, как бывало отсчитано сотое движение челюсти. Сам Келлогг ничуть не скрывал своего отвращения к радостям еды: «Там, где процветает гурманство, начинается упадок нации!»

Если это так, американцам было не о чем беспокоиться.

Вероятно, приверженность Америки к разнообразным видам научного подхода к питанию уже в те годы отражала неловкость при виде того, как едят другие — американцев коробили странные, грязные, пахучие, беспорядочные пищевые

*Уильям Джеймс писал о Флетчере, что «если его наблюдения касательно рациона, уже подтвердившиеся в частности, окажутся истинными и в общем, их революционное влияние трудно будет переоценить». Флетчер ответил любезностью на любезность, заверив философа, что флетчеризм «отстаивает ту же позицию, что и прагматизм» (Levenstein, «Revolution of the Table», p. 92).

За пределами принципа наслаждения

привычки иммигрантов*. То, как народ ест, — один из самых надежных способов выразить и сохранить свое национальное самосознание, а в обществе, где господствует идеал «американизации», как раз национальное самосознание совершенно излишне. Поставить выбор пищи на научные рельсы — значит лишить его этнической составляющей и истории, — а нутриционизм, по крайней мере теоретически, предлагает нейтральный, современный, нацеленный в будущее и потенциально объединяющий всех и вся ответ на вопрос, что такое есть по-американски. Кроме того, он дает повод поморализировать по поводу вкусовых пристрастий других народов — причем незаметно. В этом нутриционизм напоминает концепцию американской лужайки перед домом — это деликатный и при этом не вызывающий возражений способ залакировать все различия и американизировать любой ландшафт. Естественно, в обоих случаях за единство приходится платить — эстетическим разнообразием и чувственным удовольствием. Видимо, в этом-то все и дело.

*Особенно американцев нервировало то, как многие группы иммигрантов смешивали разные блюда на тарелке — например, жаркое с гарниром, — тогда как англо-американские традиции диктуют разделять блюда на тарелке в кулинарном формате, который антрополог Мэри Дуглас называет «1А плюс 2Б», то есть один кусок животного белка и два овощных или углеводистых блюда. Возможно, отвращение к смешанной пище привело и к отворачиванию к прочим видам смешивания.

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

Суть обезжиренного пудинга

Ничего, что придется пожертвовать удовольствием, ведь все делается ради здоровья, — по крайней мере, нутриционисты обещали это с самого начала. Однако судить о том, как научный подход к питанию повлиял на наше здоровье, очень трудно. Как уже упоминалось, кампания против жира привела в Америке к резкому росту заболеваемости ожирением и диабетом. Можно, конечно, винить в подобном нежелательном повороте событий нас, едоков, — ведь это мы с несколько излишним рвением последовали официальной рекомендации есть больше обезжиренных продуктов. Это объяснение предполагает, что кампания против жира в теории была хороша и разумна, только вот исполнение подкачало, а если бы работники здравоохранения понятнее все объяснили, то уберегли бы нас от нашего же невежества. Но ведь остается вероятность, что сам по себе совет заменить жиры в рационе углеводами был заблуждением. Как предполагает статья Ху, ученые находят все больше и больше свидетельств в пользу того, что переход с жиров на углеводы может привести к набору веса (не говоря уже о сонме прочих расстройств). Да, это противоречит интуиции, поскольку в жире содержится более чем вдвое больше калорий, чем в углеводах (9 калорий на грамм жиров по сравнению с 4 калориями на грамм уг-

Суть обезжиренного пудинга

леводов или белков). Теоретически все объясняется тем, что легкоусвояемые углеводы вмешиваются в инсулиновый обмен и усиливают чувство голода, а также провоцируют переедание и откладывание запасов жира в организме (назовем это углеводной гипотезой — ждите, она вот-вот войдет в моду)*.

Если это так, неизбежен вывод, что диетические рекомендации, заключенные не только в «Целях» Макговерна, но и в докладе Национальной академии наук, диетических рекомендациях Американской кардиологической ассоциации и Американского общества по борьбе с раком,

*Гэри Таубс подробнейшим образом описывает набирающую силу углеводную гипотезу в своей книге «Калории полезные, калории вредные». Согласно этой гипотезе, львиную долю вреда для здоровья, в котором последние полвека ошибочно винили жиры, — сердечно-сосудистые болезни, ожирение, рак, диабет и так далее, — на самом деле приносят легкоусвояемые углеводы. Однако если о липидной гипотезе Таубс рассуждает со здравым скептицизмом, от подобного подхода не остается ни следа, когда он пишет об углеводной гипотезе (столь же недоказанной). Даже если легкоусвояемые углеводы и в самом деле чреваты более серьезными опасностями для здоровья, нежели пищевые жиры, сосредотачиваться на одном питательном веществе, пренебрегая остальными, — значит впасть в такое же упрощенчество, что и липофобы. Более того, ненависть, с которой Таубс демонизирует углеводы, застилает ему глаза в такой степени, что он упускает несколько других возможных объяснений разрушительного воздействия западной диеты, в том числе недостаток омега-3-жирных кислот и растительных микроэлементов. Кроме того, он умаляет риск белковой «диеты Аткинса» (пагубной и для здоровья, и для удовольствия от еды), которая, согласно углеводной диете, как раз и составляет самый здоровый рацион. Книга «Калории полезные, калории вредные» при всей своей ценности не свободна от оков нутриционизма — что, впрочем, видно и по ее названию.

Эпоха нутриционизма

прямо и непосредственно повинны в кризисе заболеваемости, с которым мы сейчас столкнулись.

Даже если считать, что эпидемия ожирения и диабета — это непредвиденные последствия войны против пищевых жиров, побочный эффект, так сказать, — как же предвиденные последствия этой кампании — снижение заболеваемости сердечно-сосудистыми болезнями? Это последний оплот борцов с жирностью: они гордо указывают на тот факт, что после пика конца шестидесятых смертность от сердечно-сосудистых болезней в США резко сократилась — снизилась с 1969 года на 50 процентов. Уровень холестерина также упал. Эпидемиолог Уолтер С. Уиллетт из Гарвардской школы здравоохранения (соавтор статьи Ху) считает повышение потребления полиненасыщенных жиров «существенным, если не важнейшим, фактором снижения заболеваемости сердечно-сосудистыми болезнями», наблюдавшегося в семидесятых-восемидесятых годах, и называет кампанию по замене насыщенных жиров в рационе одним из величайших достижений здравоохранения нашего времени. На первый взгляд так и есть: мы снизили потребление насыщенных жиров, уровень холестерина у нас упал и теперь гораздо меньше народу умирает в одночасье от сердечных приступов.

Однако имеют ли борцы с жирами право считать это своей заслугой — неизвестно. Сокращение смертности от сердечных болезней — не то

Суть обезжиренного пудинга

же самое, что сокращение заболеваемости сердечными болезнями, и резонно задать вопрос, настолько ли сильно изменилась статистика по сердечным болезням за последние тридцать лет, как было бы, если бы изменения рациона играли столь важную роль. Десятилетнее исследование смертности от сердечных заболеваний, опубликованное в «New England Journal of Medicine» в 1998 году, приходит к весьма обоснованному выводу, что смертность от сердечных болезней снизилась не благодаря переменам в образе жизни, например в рационе, а благодаря достижениям медицины (хотя важную роль сыграл и отказ от курения). Дело в том, что, хотя за исследуемый период смертность от сердечных приступов существенно сократилась, число случаев обращения за медицинской помощью по поводу сердечных приступов осталось прежним. Очевидно, современная медицина спасает куда больше больных сердечно-сосудистыми недугами, однако в искоренении самих этих недугов мы не достигли и малой толики подобного успеха.

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

Чокнутые профессора

Чтобы разобраться, почему диетология как наука совершила такую колоссальную ошибку, связав пищевой жир со здоровьем, важно уяснить, что заниматься диетологическими исследованиями отнюдь не просто. По правде говоря, это гораздо труднее, чем понимают или, по крайней мере, готовы признать ученые, которые сделали это своей профессией. Во-первых, научный инструментарий, которым они располагают, во многих отношениях не слишком-то приспособлен к анализу таких сложных систем, как пища и питание. Аксиомы нутриционизма, например, идея о том, что пища — не система, а сумма составляющих ее питательных веществ, — приводят к другому набору осложнений. Нам приятно полагать, будто ученые не марают себе руки идеологией, однако они, естественно, в той же степени становятся продуктом своего идеологического окружения, что и все мы. Нутриционизм способен ввести в заблуждение ученого точно так же, как вызывает ошибочные представления у едока.

Корень зла — питательное вещество. Как правило, нутриционистская наука исследует питательные вещества по отдельности — это якобы неизбежно, однако даже сами нутриционисты, которые придерживаются подобного подхода, скажут вам, что он глубоко порочен. Ма-

Чокнутые профессора

рион Нестл, ученый-диетолог из Нью-Йоркского университета, отмечает: «Проблема с изучением питательных веществ по отдельности состоит в том, что питательное вещество рассматривается в отрыве от продукта, продукт — в отрыве от рациона, а рацион — в отрыве от образа жизни».

Если ученые-диетологи об этом знают, почему же они так поступают? Потому что предрасудки о питательных веществах вбиты в самые основы научных методов. Ученые исследуют переменные, которые можно выделить, а если они не могут выделить переменную, то не могут и сказать, имеет ли значение ее наличие либо отсутствие. Однако анализировать даже простейший продукт — безнадежно трудная задача: это непроходимые джунгли химических компонентов, многие из которых вступают друг с другом в затейливые и переменчивые отношения, и все они сообща находятся в процессе постоянного перехода из состояния в состояние. Поэтому если человек работает ученым-диетологом, у него нет выхода — он делает то единственное, что *способен* делать, учитывая находящийся в его распоряжении инструментарий, то есть разбивает анализируемый продукт на компоненты и изучает их по одному, даже если при этом приходится игнорировать тонкие взаимодействия и контексты и тот факт, что целое вполне может оказаться больше совокупности частей — или хотя бы отличаться от нее. Вот почему мы называем такой подход упрощенчеством.

Эпоха нутриционизма

Упрощенчество в науке — мощнейший аналитический инструмент, однако он вполне может привести к пагубным заблуждениям, особенно если применять его к такой сложной материи, как, с одной стороны, пища, а с другой — едок. Это подталкивает к механистической точке зрения на их взаимодействие: добавь то или иное питательное вещество — получишь его физиологическое воздействие. Однако все люди разные — и разница эта весьма существенна. Все мы знаем счастливиц, которые могут поглощать жирное и сладкое в циклопических количествах и не поправляться ни на грамм. Некоторые этнические группы способны перерабатывать сахара лучше других. В зависимости от наследственности вы можете или не можете усваивать лактозу из молока. В зависимости от генетики снижение насыщенных жиров снижает или не снижает уровень холестерина у вас в крови. Специфика экологии вашего кишечника помогает определить, насколько хорошо вы перевариваете съеденное, поэтому одни и те же 100 калорий дадут вам больше или меньше энергии в зависимости от соотношения бактерий *Bacteroides* и *Firmicutes* у вас в кишках. В свою очередь, соотношение видов бактерий тоже зависит от генов или от чего-то в окружающей среде. Поэтому едок — это вам не машина, и считать, будто пища — просто топливо, — значит понимать все в корне неправильно. Стоит помнить о том любопытном факте, что пищеварительный

Чокнутые профессора

тракт человека содержит примерно столько же нейронов, что и позвоночник. Пока мы не разобрались, для чего они нужны, однако их наличие предполагает, что пищеварение — отнюдь не просто разложение пищи на химические составляющие.

Кроме того, никто не ест питательных веществ — мы едим продукты, а продукты ведут себя совсем не так, как питательные вещества, которые в них содержатся. На основании эпидемиологического сравнения разных популяций ученые давно убедились в том, что диета с содержанием большого количества овощей и фруктов некоторым образом защищает от рака. Поэтому они задались резонным вопросом, какое же питательное вещество в овощах и фруктах способствует профилактике рака. Согласно одной гипотезе, «фактор X» — это антиоксиданты в свежих растениях — вещества вроде бета-каротина, ликопена, витамина Е и так далее. Теоретически это вполне обосновано — эти молекулы (которые растения вырабатывают, чтобы защититься от крайне химически активных форм кислорода, которые они же производят при фотосинтезе) впитывают в нашем организме свободные радикалы, а свободные радикалы способны портить ДНК и вызывать рак. По крайней мере, в пробирке. Но стоит вывести эти жизненно важные молекулы из контекста продуктов, в которых они содержатся, — что мы и делаем, когда создаем БАДы с антиоксидантами, — и они во-

Эпоха нутриционизма

обще перестают действовать. Более того, бета-каротин, если употреблять его в виде пищевой добавки, по данным одного исследования, способен даже *повышать* риск определенных видов рака. Нехорошо получилось.

Что же там происходит? Неизвестно. Может быть, это просто капризы нашего пищеварения. Может быть, клетчатка (или еще какой-нибудь компонент) в морковке защищает молекулу антиоксиданта от разрушения кислотами желудочного сока в самом начале процесса пищеварения. А может быть, мы исследовали не тот антиоксидант. Бета-каротин — всего лишь один из множества каротинов, которые содержатся в обычных овощах; вероятно, мы сосредоточились не на той разновидности. А может быть, бета-каротин действует как антиоксидант только вместе с каким-то другим веществом, содержащимся в растениях, или при условии какого-то процесса — а при других обстоятельствах может служить про-оксидантом.

В самом деле, если посмотреть на химическую композицию любого привычного продукта, мы поймем, сколько в нем таится тонкостей. Вот, скажем, перечень антиоксидантов, выявленных в листе огородного чабреца: *аланин, анетоловое эфирное масло, апигенин, аскорбиновая кислота, бета-каротин, ванилиновая кислота, галловая кислота, гамма-терпинен, изохлорогеновая кислота, изотимонин, изозвгенол, камфен, карвакрол, кемпферол, кофеиновая кислота, лаурино-*

Чокнутые профессора

вая кислота, линалилацетат, лютеолин, метионин, миристиновая кислота, мирцен, розмариновая кислота, селен, танин, 4-терпинол, тимол, триптофан, урсоловая кислота, феруловая кислота, хлорогеновая кислота, хризозериол, эриодиктиол, эвгенол. Вот что вы поглощаете, когда едите блюдо, приправленное чабрецом. Некоторые из этих химикалий расщепляются в пищеварительном тракте, но большинство успевает проделать с вашим организмом пока еще никому не известные фокусы — скажем, включить или выключить проявления того или иного гена, а может быть, перехватить свободный радикал, пока он не потревожил ДНК в какой-нибудь клетке. Было бы замечательно разобраться, как все это устроено, однако пока что можно спокойно и с удовольствием есть тимьян, зная, что вреда от него, пожалуй, не будет (ведь его ели всегда), а вероятно, он даже полезен (ведь его ели всегда), а даже если от него не будет ничего, все равно он вкусный.

Кроме того, важно напоминать себе, что вещества, которые способна распознать, а затем выделить и изучить упрощенческая наука, практически непрерывно сменяют друг друга, а у нас есть тенденция считать, будто что мы разглядели, на то и нужно смотреть. Пристальное внимание, которого удостоился холестерин начиная с 1950 годов, во многом результат того факта, что в течение долгого времени холестерин был единственным фактором, связанным с сердечно-сосудистыми болезнями, который мы могли из-

Эпоха нутриционизма

мерить, так как располагали для этого инструментарием. (Такое иногда называют «парковочными исследованиями» — в честь легендарного простака, который потерял на парковке ключи от машины и ищет их под фонарем не потому, что потерял их именно там, а потому, что там светлее.) Как только мы узнали, как измерить количество различных типов холестерина, а потом — триглицидов, а потом — С-реактивного белка, именно они становились важнейшими веществами, которые обязательно нужно было изучать. Наверняка найдутся и другие, еще не выявленные факторы.

Старая история: когда Праут и Либих обнаружили макроэлементы, ученые вообразили, будто теперь они понимают природу пищи и знают, что именно из нее нужно организму. Затем, через несколько десятков лет, открыли витамины — и ученые решили: отлично, теперь-то мы *действительно* понимаем природу пищи и что нужно организму, чтобы быть здоровым; а сегодня появились каротиноиды и полифенолы — и картину считают законченной. Но кто знает, что еще таится в глубинах загадочной морковной души?

Утешьтесь: для того, кто ест морковь, все это не играет никакой роли. Вот почему гораздо лучше есть продукты, а не питательные вещества: чтобы насладиться всеми благами морковки, не нужно погружаться в пучину ее хитроумного устройства.

Чокнутые профессора

Тайна антиоксидантов подчеркивает, как опасно вырывать питательное вещество из контекста продукта; более того, ученые делают и вторую — следующую из первой — ошибку, когда пытаются изучать продукты вне контекста рациона. Мы едим продукты в сочетаниях и в определенном порядке, и все это влияет на то, как они усваиваются. Углеводы из бублика усваиваются медленнее, если намазать бублик арахисовым маслом: клетчатка, жир и белки из арахисового масла приглушают инсулиновую реакцию и тем самым смягчают воздействие углеводов (вот почему, наверное, разумно есть десерт в конце приема пищи, а не в начале). Если вы запиваете бифштекс кофе, то ваш организм не сможет полностью усвоить содержащееся в мясе железо. Оливковое масло, которым я заправляю салат из помидоров, делает содержащийся в них ликопин доступнее для организма. Некоторые из компонентов веточки чабреца, возможно, влияют на то, как я перевариваю блюдо, которое я им приправляю, — помогают расщепить какое-нибудь вещество или стимулируют выработку фермента, служащего противоядием еще какому-нибудь веществу. Если мы и начали понимать, как взаимодействуют продукты в кулинарии, то едва-едва.

Разобрались мы разве что в самых простых отношениях продуктов — например, кажется, уразумели «правило нулевой суммы»: если ешь много чего-то одного, значит, не ешь много чего-

Эпоха нутриционизма

то другого. Одного этого наблюдения оказалось достаточно, чтобы сбить с толку исследователей связи рациона с сердечно-сосудистыми болезнями: как и многие из нас, они решили, будто у плохого следствия — например, сердечных болезней — должна быть плохая причина — например, насыщенные жиры или холестерин, — вот они и сосредоточили свои исследовательские усилия на том, как эти зловердные ингредиенты вызывают болезнь, а не на том, не влияет ли на ее этиологию отсутствие чего-то еще, например растительной пищи или рыбы. Наука о питании, как правило, бросала все силы на идею о том, что проблемы, которые она изучает, — результат избытка чего-то плохого, а не недостатка чего-то хорошего. Что это — научный подход или нутриционистские предрассудки? Эпидемиолог Джон Паулс предположил, что подобная предвзятость — что-то вроде пуританской аксиомы: «Плохое случается только с теми, кто плохо питается».

Но ведь огромную роль может играть не только то, что люди едят, но и то, чего они не едят. Вот почему популяции, в рационе которых много животной пищи, как правило, чаще страдают болезнями сердца и раком, чем те, кто питается иначе. Однако нутриционизм призывает исследователей копнуть глубже подозреваемого продукта как такового, то есть мяса, и разыскать в нем подозреваемое питательное вещество, то есть, как давно решили ученые, насыщенный жир.

Чокнутые профессора

Как же они были обескуражены, когда крупные исследования вроде программ «Здоровье женщины» и «Здоровье медицинских сестер» («Nurses' Health Study») не сумели найти доказательств того, что сокращение потребления жиров сколько-нибудь значительно снижает заболеваемость сердечно-сосудистыми недугами и раком.

Естественно, благодаря моде на диету с низким содержанием жиров (вдохновленной все той же упрощенческой липидной гипотезой), вполне возможно есть гораздо меньше насыщенных жиров, не особенно снижая потребление животного белка: пейте обезжиренное молоко, покупайте обезжиренный сыр и заказывайте вместо гамбургера куриную грудку или индюшачью ветчину. Что же оправдали крупные исследования рациона — мясо или один лишь жир? К несчастью, сосредоточенность на питательных веществах практически ничего не говорит нам о продуктах. Возможно, преступное вещество в мясе и молоке — это животный белок как таковой, как и предполагают некоторые исследователи. (Диетолог из Корнеллского университета Т. Колин Кэмпбелл именно об этом и пишет в своей последней книге «Китайское исследование» — «The China Study».) Кое-кто считает, что дело в определенной разновидности железа в красном мясе (его называют также гемовым железом) или в нитрозаминах, которые возникают при приготовлении мяса. А может быть, дело в стероидах — гормонах роста, кото-

Эпоха нутриционизма

рые обычно содержатся в мясе и молоке; эти гормоны (которые есть в мясе и молоке от природы, но промышленность их зачастую еще и добавляет), как доказано, провоцируют определенные виды рака.

А может быть, как я уже упоминал, беда мясной диеты не в самом мясе, а в том, что оно вытеснило с тарелки овощи. Этого мы попросту не знаем. Однако тем едокам, которые заботятся о своем здоровье, не надо дожидаться, пока наука определится с этим вопросом, — они и без этого могут решить, что разумнее есть больше овощей и меньше мяса. Разумеется, комиссия Макговерна пыталась донести до нас именно это.

Необходимость соблюдать нулевую сумму создает и еще одно препятствие тому, чтобы определить воздействие какого-то одного питательного вещества. Как указывает Гэри Таубс, трудно организовать эксперимент по проверке воздействия вещества вроде насыщенного жира, потому что стоит нам исключить его из экспериментального рациона, как общая калорийность этого рациона резко понизится и придется восполнять ее за счет чего-то другого — других жиров (каких именно?!), углеводов (какого рода?!), или белка. Так или иначе, в эксперимент вводится вторая переменная — поэтому вы не сможете приписать тот или иной наблюдаемый эффект исключительно отсутствию насыщенного жира. Вполне возможно, дело в уменьшении общей калорийности или в добавлении углево-

Чокнутые профессора

дов либо полиненасыщенных жиров. На любую диетическую гипотезу, которую вы возьметесь проверять, найдется альтернативная гипотеза, основанная на наличии или отсутствии вещества-заменителя. Все ужасно запутывается.

А ведь есть еще и плацебо-эффект — суший бич диетологических исследований. Примерно треть американцев — «ответчики», как называют их исследователи на своем жаргоне, то есть люди, которые реагируют на лечение или вмешательство вне зависимости от того, действительно ли они подвергались всему этому. Когда испытываешь лекарство, можно скорректировать этот эффект, если ввести в эксперимент плацебо, но как быть с плацебо-эффектом в диетологическом исследовании? Никак: обезжиренные продукты редко похожи по вкусу на настоящие, и никто на свете не спутает мясное блюдо с вегетарианской подделкой.

* * *

Кроме того, Марион Нестл предупреждает, что нельзя рассматривать рацион в отрыве от образа жизни — а ведь именно эта опасность подстерегает исследователя при сравнении традиционных диет разных народов. Распространено мнение, что одна из самых здоровых традиционных диет — средиземноморская, однако почти все, что мы о ней знаем, основано на исследованиях пятидесятих годов, объектом которых было население острова Крит, то есть

Эпоха нутриционизма

люди, жизнь которых во многих отношениях сильно отличалась от нашей. Да, они ели много оливкового масла и больше рыбы, чем мяса. Но при этом они больше занимались физическим трудом. Будучи последователями Греческой православной церкви, они часто постились. Они ели очень много дикорастущей зелени — пряных трав. А самое, пожалуй, главное, — они в целом потребляли меньше калорий, чем мы. Подобным же образом большая часть наших познаний о вегетарианской диете основана на исследованиях адвентистов седьмого дня, которые смазывают диетологическую картину, потому что не только не едят мяса, но еще и воздерживаются от курения и алкоголя. Подобные неустранимые внешние факторы по праву называются дезинформаторами.

Приведу последний пример: те, кто принимает пищевые добавки, здоровее, чем население в целом, однако, вероятно, их здоровье не имеет никакого отношения к пищевым добавкам — ведь почти все современные исследования показывают, что никакого прока от пищевых добавок нет. Просто те, кто их принимает, в целом лучше образованы и более состоятельны — и, можно сказать, по определению больше обычного интересуются собственным здоровьем: вероятно, эти «дезинформаторы» и обеспечивают им здоровье.

Однако если факторы-дезинформаторы, имеющие отношение к образу жизни, мешают срав-

Чокнутые профессора

нивать различные популяции с эпидемиологической точки зрения, то вроде бы более скрупулезные масштабные исследования различных слоев населения США тоже не свободны от недостатков — возможно, даже более пагубных. Исследователи-диетологи располагают тремя главными методами изучения влияния рациона на здоровье (в порядке предполагаемого возрастания надежности): изучение методом «случай-контроль», анализ когорты, то есть изучение совокупности людей, обладающих совпадающими временными признаками, и экспериментальное исследование. У каждого из них — свои серьезные недостатки.

При изучении методом «случай-контроль» исследователи пытаются выяснить, каков был рацион человека, которому диагностировали хроническое заболевание, чтобы найти причину недуга. Беда в том, что когда человек заболевает, то сплошь и рядом начинает питаться иначе, поэтому не исключено, что диета, о которой рассказывает испытуемый, — не та диета, из-за которой он заболел. Кроме того, эти испытуемые, как правило, признаются, что потребляют большое количество именно того питательного вещества, которое на данный момент считается врагом номер один. Испытуемые тоже читали газеты — естественно искать причину своего несчастья, естественно связывать болезнь с поведением. Пожалуй, чуть ли не опаснейшая сторона нутриционизма — то, что он побуждает

Эпоха нутриционизма

нас взваливать вину за болезни на образ жизни и внушает мысль, будто каждый человек полностью отвечает за все постигшие его болезни. Не стоит забывать, что самый надежный предсказатель сердечно-сосудистых болезней — вовсе не диета и не физическая активность, а принадлежность к тому или иному слою общества.

Долгосрочные наблюдения над выборками-когортами — например, программа «Здоровье медицинских сестер» — в смысле надежности представляют собой большой шаг вперед по сравнению с методом «случай-контроль». Во-первых, это исследования не анамнеза, а катамнеза — наблюдение за испытуемыми начинается *до того*, как они заболевают. Программа «Здоровье медицинских сестер», собиравшая данные о пищевых привычках и здоровье более ста тысяч женщин в течение нескольких десятилетий (и стоившая более ста миллионов долларов), считается лучшим исследованием в своем роде — но и у него есть недочеты. В частности, оно опирается на анкеты о частоте употребления тех или иных продуктов (о них мы поговорим чуть позже). Кроме того, проблема в выборке медсестер, которую оно решило изучать. Критики (например, Колин Кэмпбелл) подчеркивают, что она довольно-таки однородна и в целом более привержена мясоедению, чем население США в среднем. Более или менее все в этой выборке придерживаются западной диеты. Поэтому, когда исследователи делят изучаемую популяцию на группы (обычно

Чокнутые профессора

на пять), чтобы изучить воздействие, скажем, диеты с низким содержанием жира, та пятая часть, которая потребляет меньше всего жира, на самом деле ест его не так уж мало — и не так уж резко отличается в этом отношении от тех, кто придерживается самой жирной диеты. «Вероятно, вся когорта медсестер придерживается диеты высокого риска», — пишет Кэмпбелл. Возможно, этим объясняется, почему программа «Здоровье медицинских сестер» не выявила особой пользы от многих диетических корректировок, которые она изучала. Если вся выборка испытуемых придерживается достаточно стандартной западной диеты — подобно выборке медсестер, — невозможно отследить ни полезные, ни вредные последствия более радикальных рационов. (Колин Кэмпбелл приводит в своей книге личный ответ Уолтера Уиллетта на это замечание: «Возможно, Колин, вы и правы, но никто не хотел от нее отказываться».)

Золотым стандартом в диетологической науке считается полномасштабное экспериментальное исследование. Подобные проекты — крупнейшим и известнейшим из которых считается программа «Здоровье женщины» — делят крупную выборку на две группы. Экспериментальная группа меняет свой рацион так, как ей предписано, в то время как контрольная группа (как надеются исследователи) этого не делает. Затем обе группы наблюдаются в течение многих лет, чтобы выяснить, как это предписание влияет на

Эпоха нутриционизма

относительную заболеваемость хроническими недугами. В случае когда программа «Здоровье женщины» изучала пищевые жиры (проект стоил 415 миллионов долларов и проходил под эгидой Национальных институтов здравоохранения), в течение восьми лет прослеживались пищевые привычки и здоровье без малого сорока девяти тысяч женщин с целью выявить воздействие диеты с низким содержанием жира на риск возникновения рака груди и кишечника и сердечно-сосудистых болезней. Сорока процентам женщин предписали сократить потребление жира до 20 процентов общего количества калорий. Когда в 2006 году были опубликованы результаты исследования, они попали на первые полосы газет (заголовок в «Нью-Йорк таймс» гласил: «Исследование показало, что диета с низким содержанием жира не снижает риск для здоровья»), и тучи нутриционистской путаницы, под которыми американцы пытались что-то есть, стугустились еще сильнее.

Даже поверхностное изучение методов исследования заставляет задуматься, что же оно, в сущности, доказало — и по поводу мяса, и по поводу пищевого жира? На это можно ответить, что, как и в случае «Здоровья медицинских сестер», все подобные исследования доказывают, что если менять один компонент диеты зараз и не слишком радикально, это не приводит к заметному улучшению здоровья. Однако самый, пожа-

Чокнутые профессора

луй, надежный вывод, который можно сделать из анализа «Здоровья медицинских сестер», — то, что подобные диетологические исследования, изучающие отдельные питательные вещества, изначально имеют свои ограничения.

Даже первокурсник-диетолог сразу заметит некоторые недостатки: например, предметом исследования был пищевой жир, а не какой-то конкретный продукт, скажем, мясо и молоко. Поэтому поставленной цели женщины могли достигнуть, просто переключившись на животные продукты низкой жирности. Кроме того, не было проведено различий между разными видами жира — то есть женщины, которые набирали положенное количество жира за счет оливкового масла и рыбы, попадали в одну группу с теми, кто получал жиры из куриной грудки, маргарина или сыра низкой жирности. Почему? Потому что исследование планировали шестнадцать лет назад, когда концепция «полезных жиров» еще не попала в поле зрения ученых. А ученые изучают только то, что видят.

Еще одним недостатком исследования может оказаться то, что группа, получившая задание снизить потребление жиров до 20 процентов общего количества калорий, с этим заданием не справилась. В первый год они сумели добиться разве что 24 процентов, а к концу исследования мало-помалу набрали 29 процентов — всего на несколько процентов меньше, чем у контроль-

Эпоха нутриционизма

ной группы. А контрольная группа сама по себе тоже снизила потребление жиров — потому что, хотя этим женщинам сказали есть столько жиров, сколько хочется, они тоже читали газеты и этикетки на продуктах, и им передался общекультурный энтузиазм по поводу всего обезжиренного. (Подобное воздействие диетических рекомендаций называется эффектом условий эксперимента.) Так что не стоит удивляться, что результаты у двух групп если и различались, то лишь незначительно — к концу исследования рацион у них, вероятно, был практически одинаковым.

Я сказал «вероятно», поскольку нам неизвестно, что на самом деле ели эти женщины. Когда человека спрашивают, как он питается, он обычно лжет — и эти женщины тоже лгали, а это приводит нас, пожалуй, к самой крупной проблеме всех диетологических исследований. Даже ученые, которые проводят подобные исследования, прекрасно понимают, что люди в целом постоянно недооценивают (мягко говоря), сколько они едят. Они даже вывели численное значение этой погрешности.

«Исследования валидности» диетических экспериментов вроде «Здоровья женщины» и «Здоровья медицинских сестер», основанные на «анкетах о частоте употребления тех или иных продуктов», которые испытуемые должны были заполнять несколько раз в год, показывают, что люди обычно едят на двадцать-тридцать процен-

Чокнутые профессора

тов больше, чем указывают в анкетах*. Откуда исследователи это знают? Они сравнивают данные анкет с результатами беседы о том, что испытуемые ели в течение двадцати четырех часов перед анкетированием, — эти данные считаются более надежными. Ну, несколько более надежными. Потому что, как вы понимаете, данные этих «суточных отчетов» тоже имеют свои недостатки: насколько то, что вы съели в последние двадцать четыре часа, характерно для вашего рациона в целом?

Попытаться ответить на вопросы анкеты по программе «Здоровье женщины» — как я недавно и сделал, — значит понять, насколько, в сущности, шатки данные, на которые полагаются все эти диетические исследования. Анкета, на заполнение которой уходит около сорока пяти минут, начинается с относительно простых вопросов. «Ели ли вы в последние три месяца курятину или индейку?» Я ответил «да», и тогда меня спросили: «Когда вы ели курятину или индейку, насколько часто вы ели кожу?» И еще: «Какое мясо вы предпочитаете — белое, красное, и то и другое?» Но вскоре вопросы стали головоломнее, — например, меня попросили

*На самом деле погрешность может быть гораздо значительнее, учитывая громадный зазор между средним количеством калорий, производимых ежедневно на душу населения США (3900), и средним количеством калорий в день, которое средний американец вправе проглотить (2000). Излишки, наверное, выбрасывают, но не все же...

Эпоха нутриционизма

вспомнить, ел ли я в последние три месяца окру, ямс или кабачки, если да, то жареные или нет, а если жареные, то на чем их жарили — на маргарине из пачки, маргарине из пластиковой ванночки, масле, кулинарном жире (в эту категорию по неизвестной причине попали и гидрогенизированное растительное масло, и лярд), оливковым или рапсовым масле или антипригарной смеси в баллончиках? Остается надеяться, что к моим ответам отнеслись бы со здоровым скептицизмом, потому что я, право слово, не помню таких подробностей, а в случае когда я ел окру в ресторане, ни гипнотизер, ни агент ЦРУ не смогли бы добиться от меня, на каком жире ее жарили. А в наши дни, когда половина денег, которые мы тратим на пищу, расходуется на блюда, приготовленные не дома, откуда респондентам узнать, какие именно жиры они потребляют?!

Во втором разделе анкеты все становится еще сомнительнее: меня попросили припомнить, сколько раз за последние три месяца я ел порцию брокколи объемом в полчашки — и это помимо головоккружительного количества прочих овощей и фруктов, за которые я должен был отчитаться в этот диетический квартал. Сомневаюсь, чтобы даже Марсель Пруст оказался способен вспомнить все, что он ел в последние девять дней, с точностью, которой требовала от меня эта анкета.

Что же касается раздела о мясе, то таких порций, как там указано, в Америке не видывали

Чокнутые профессора

со времен администрации Гувера. Если стодвадцатиграммовый стейк считается «средним», то стоит ли мне признаваться, что стейки, которые радовали меня бессчетное количество раз за указанные три месяца, были, пожалуй, эквивалентны двум или трем (а в стейк-хаусе — не меньше чем четырем!) таким порциям? Пожалуй, не стоит. Честно говоря, большинство «порций среднего размера», с которыми меня попросили сравнить то, что я ем, заставили меня почувствовать себя такой свиньей, что мне так и хотелось скостить пару унций то здесь, то там (ведь это же не показания под присягой, правда?).

И вот на таких-то данных и основаны ответы на главные вопросы о рационе и здоровье! Как пишет Марион Нестле в книге «Продовольственная политика» («Food Politics»): «Труднейшая интеллектуальная задача в области питания — определить, сколько человек потребляет». Неприятный факт состоит в том, что вся область диетологии как науки покоится на фундаменте из лжи и дезинформации при ответе на основной вопрос питания: что люди едят? За ланчем я спросил Нестле, не слишком ли я резко выражаюсь. Она улыбнулась.

— Чтобы действительно понимать, что человек ест, нужен невидимка, который будет везде за ним ходить, все фотографировать, смотреть на ингредиенты и справляться с точными таблицами питательной ценности, которыми мы не располагаем.

Эпоха нутриционизма

Если вы сообщаете в ответе на один из вопросов анкеты, что вы съели морковку, обработчик посмотрит в базу данных Министерства сельского хозяйства и определит в точности, сколько кальция и бета-каротина содержалось в этой морковке. Но не все морковки рождаются равными, поэтому содержание в них питательных веществ варьируется в зависимости от всего, чего угодно, — от сорта морковки и типа почвы, где она выросла до методов выращивания (экологически чистые? Обычные?) и свежести, так что в этих таблицах в изобилии своих неточностей.

Я начал понимать, каким подозрительным и недоверчивым должен быть настоящий ученый-диетолог.

— Это невозможно, — продолжала Нестле. — Может быть, наши испытуемые подсознательно недооценивают потребление того, что, как они считают, исследователь считает вредным, а может быть, недооценивают потребление того, что, как они считают, исследователь считает полезным. Это неизвестно. Может быть, и то и другое. Вопрос получения данных крайне серьезен. Всегда нужно спрашивать себя, насколько они точны.

Между прочим, эпидемиологи, которые разрабатывают и применяют эти анкеты, и сами знают, насколько они небезупречны. Кое-кто из них, например, Уолтер Уиллетт, героически сражается за восстановление ущербных данных

Чокнутые профессора

и разрабатывает для этого «факторы корректировки энергии», призванные скомпенсировать неизбежные неточности данных, которые получены от испытуемых, и сложные алгоритмы «оценки погрешности», которые якобы латают дыры в суточных отчетах, которые используют, чтобы залатать дыры в анкетах.

Я выследил саму Глэдис Блок, выдающегося эпидемиолога — это она разрабатывала ту самую анкету, на которой основан вопросник программы «Здоровье женщины». Мы встретились за чашкой кофе в Беркли — Глэдис Блок профессор Школы здравоохранения. Несмотря на то что Глэдис уже подумывает о выходе на пенсию, она необычайно много размышляет о недостатках своей отрасли науки и обезоруживающе откровенно об этом говорит.

— Это полнейшая каша, — говорит она не о самих анкетах, а о всевозможных формулах и алгоритмах, которые используют для корректировки данных. — Энергию (то есть общее количество калорий) учесть невозможно, значит, питательные вещества тоже. Так что если нужно вводить поправку для калорий, нужно вводить поправку и для... — Она помолчала и вздохнула: — Нет, полнейшая каша.

Блок уверена, что беда нутриционистской диетологии — то, что «сбило нас с пути истинного», — не сами анкеты, а неправильная либо излишняя интерпретация данных, полученных из этих анкет, которые сами по себе, как она счи-

Эпоха нутриционизма

тает, — инструмент с достаточно реалистичными, но на удивление скромными возможностями: «Подлинная цель анкет о частоте употребления продуктов — разбить людей на группы» в зависимости от общей калорийности рациона или относительного уровня потребления, скажем, фруктов и овощей.

— Если кто-то уверяет, будто в день потребляет пятьсот калорий, это, очевидно, неправда, но можно *предположить*, что этот человек находится на нижнем краю спектра. Не надо придавать точности такое уж значение.

Да уж, такого я никак не ожидал услышать от эпидемиолога. Но и такого тоже:

— Я больше не верю ничему, что читаю о диетологической эпидемиологии. Слишком скептически настроена.

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

Дети нутриционизма

Как же теперь быть нам, едокам? Мое сугубо ненаучное мнение — история еще не знала поколения, которое настолько не понимало бы, что ему есть. Нет, конечно, у нас имеются кое-какие научные данные, к сожалению несколько недостоверные, и они отчасти унимают ту сумятицу, которую устроили в голове у американцев якобы гораздо более достоверные данные научной диетологии. Поль Розин — психолог из Пенсильванского университета; он придумал для своего исследования очень оригинальные вопросы — таких американским едокам еще не задавали, — и собрал в результате отличные данные, позволяющие понять, как мы растерялись и сколько нервничаем из-за еды. Например, Розин обнаружил, что половина из нас уверена, что высококалорийная пища в небольшом количестве содержит больше калорий, чем низкокалорийная — в большом. И что треть из нас не сомневается, что диета, в которой вообще нет жиров — на случай, если вы забыли, напомню, что жиры нам жизненно необходимы! — полезнее, чем диета, содержащая даже «капельку» жиров. В ходе одного эксперимента Розин предъявлял испытуемым, группе американцев, словосочетание «шоколадный торт» и записывал, какие ассоциации у них возникнут. Самый частотный ответ — «угрызения совести». Если вам

Эпоха нутриционизма

кажется, что это неожиданный результат, сравните его с тем, что ответили на такой же вопрос испытуемые-французы: «праздник». (Так-то) Мне кажется, Розин — своего рода диетолог-психоаналитик.

Несколько лет назад Розин предложил группе американцев следующий сценарий: «Представьте себе, что вы на год оказались на необитаемом острове, где есть вода и какой-то один продукт питания. Выберите продукт, который, по вашему мнению, был бы полезнее всего для вашего здоровья». Испытуемым предложили следующий список продуктов: кукуруза, проростки люцерны, хот-доги, шпинат, персики, бананы и молочный шоколад. Самыми популярными оказались бананы (42 процента), затем — шпинат (27 процентов), кукуруза (12 процентов), проростки люцерны (7 процентов), персики (5 процентов), хот-доги (4 процента) и молочный шоколад (3 процента). Лишь 7 процентов участников выбрали один из двух продуктов, которые и в самом деле стали бы в таком случае лучшим источником всех необходимых питательных веществ: хот-доги и молочный шоколад.

Похоже, на необитаемый остров Розина волнами вынесло несколько обломков липидной гипотезы.

«По всей видимости, жир, даже в малых количествах, — пишет Розин, — играет [в наших диетических фантазиях] роль чуть ли не яда». Интересно — почему. Как указывает Розин, «столько

Дети нутриционизма

беспокоиться о еде вредно для здоровья». В самом деле. «Orthorexia nervosa» — нервная орторексия — расстройство питания, которое не вошло в четвертое издание «Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам», однако некоторые психологи в последнее время считают, что пора его туда включать. Все больше и больше их пациентов страдают от «нездоровой озабоченности здоровым питанием».

Вот до чего нас довело то, что мы позволили науке и наукообразию решать, что войдет в американскую диету: к чрезмерной озабоченности самыми основными вопросами здорового питания, к полной невозможности на них ответить — и к отказу от одного из главных житейских удовольствий, потому что мы больше не можем радоваться вкусной еде без нервозности и угрызений совести.

Однако, хотя нутриционизм и коренится в научном подходе к питанию, важно помнить, что сам по себе он не наука, а идеология и что пищевая промышленность, журналистика и правительство в ответе за то, что он нагородил у нас в голове и на нашем столе. Эта троица внесла свой вклад в усиление радиосигналов нутриционизма: журналистика усердно докладывала нам о новейших исследованиях в области диетологии на первых страницах газет и журналов, не подвергая их ни малейшей критике, пищевая промышленность рекламировала сомнительные

Эпоха нутриционизма

квазипищевые продукты на основании сомнительных претензий на полезность, а правительство присвоило себе право давать официальные диетические рекомендации, в первую очередь основанные на обрывочных научных данных, а во вторую — извращенные политическим давлением. Пищевые новинки, изобретенные индустрией в соответствии с последними нутриционистскими поветриями, в целом успешно вытеснили с наших тарелок нормальную еду. Однако влияние промышленности не было бы так сильно, если бы идеология нутриционизма не подорвала влияние традиции, привычки и здравого смысла — и авторитет носителя всех этих ценностей, мамы, — в вопросах питания.

И все это еще можно было бы потерпеть, если бы питание по правилам нутриционизма сделало нас если не счастливее, то хотя бы здоровее. Так нет же. Тридцать лет нутриционистских рекомендаций — и мы стали толще, чем раньше, болеем больше, чем раньше, и в целом питаемся хуже, чем раньше. Вот почему мы вынуждены поставить перед собой задачу придумать совершенно новый подход к питанию.

II

ЗАПАДНАЯ ДИЕТА И БОЛЕЗНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ



ГЛАВА ПЕРВАЯ

Абориген в каждом из нас

Летом 1982 года группа из десяти австралийских аборигенов — диабетиков средних лет, страдающих ожирением, проживающих в городке Дерби, — согласилась участвовать в эксперименте, чтобы проверить, может ли временная отмена процесса «вестернизации», которому они подверглись, и возврат к прежнему образу жизни обратить вспять и расстройства их здоровья. Все испытуемые несколько лет назад покинули буш, после чего у них развился диабет второго типа, кроме того, у них появились признаки толерантности к инсулину (то есть организм перестал реагировать на инсулин), а в крови повысился уровень триглицерида — фактор риска ишемической болезни сердца. Комплекс заболеваний, которые появились у этих аборигенов, на медицинском языке называется «метаболическим синдромом» или «синдромом X»: большое количество легкоусвояемых углеводов в рационе в сочетании с сидячим образом жизни разладили сложную (и до сих пор не понятую) систему, благодаря которой гормон инсулин регулирует обмен жиров и углеводов в организме. Метаболический синдром, как доказано, приводит не только к развитию диабета второго типа, но и к ожирению, гипертонии, сердечным заболеваниям, а также к некоторым видам рака. Некоторые исследователи полагают, что метаболиче-

Западная диета и болезни цивилизации

ский синдром стоит у истоков многих «болезней цивилизации», которые, как правило, охватывают популяцию аборигенов, стоит ей перейти на западный образ жизни и связанный с ним западный рацион.

Десять аборигенов вернулись на свою традиционную родину — в изолированный регион на северо-западе Австралии, куда из ближайшего городка день езды на вездеходе. Когда они удалились от цивилизации, то утратили доступ и к магазинным продуктам и напиткам; идея состояла в том, чтобы они питались исключительно пищей, добытой на охоте или собранной в лесу. (Эти аборигены, даже переселившись в город, иногда ходили на охоту и навыков не утратили.) Керин О'Ди, исследователь-диетолог, придумавший и организовавший этот эксперимент, сопровождала группу, чтобы наблюдать и записывать, что потребляют испытуемые, и следить за их здоровьем.

Часть отведенного на эксперимент периода в семь недель аборигены решили провести на побережье, а часть — вдали от моря. На побережье они питались в основном морепродуктами, иногда добавляя к этому птиц, кенгуру и съедобных гусениц — жирных личинок местной разновидности древоточца. В надежде найти больше растительной пищи группа две недели спустя перебралась в глубь материка и осела на берегу реки. Здесь в дополнение к пресноводной рыбе и моллюскам их диета обогатилась

Абориген в каждом из нас

мясом черепах, крокодилов, кенгуру, птиц, ямсом, финиками и лесным медом. Контраст между этим рационом охотников и собирателей и прежней диетой был разительным — О'Ди отмечает, что до эксперимента «основными компонентами городского рациона были мука, сахар, рис, газированные напитки, алкоголь (пиво и портвейн), сухое молоко, дешевое жирное мясо, картофель, лук и разнообразные другие свежие овощи и фрукты» — словом, местная разновидность западной диеты.

После семи недель в буше О'Ди взяла у аборигенов кровь и обнаружила поразительное улучшение практически всех показателей. Все испытуемые заметно похудели (в среднем на 8 килограммов), артериальное давление у них упало. Уровень триглицерида в крови снизился до нормы. Доля омега-3-жирных кислот в тканях резко возросла. «В целом, — заключила О'Ди, — все метаболические отклонения, характерные для диабета второго типа, в группе аборигенов-диабетиков либо заметно приблизились к норме (толерантность к глюкозе, инсулиновый ответ на глюкозу), либо полностью нормализовались (липиды в плазме крови) за относительно краткий (семь недель) период возврата к традиционному образу жизни охотников и собирателей».

Что было дальше, О'Ди не рассказала, — решились ли аборигены остаться в буше или вернуться к цивилизации, — однако вполне можно предположить, что если они вернулись к запад-

Западная диета и болезни цивилизации

ному образу жизни, проблемы со здоровьем вернулись тоже. Мы уже сто лет знаем, что существует целый комплекс так называемых западных болезней — в их число входят и диабет, и ожирение, и сердечно-сосудистые болезни, и гипертония, и целый набор особых видов рака, связанных с рационом, — которые практически всегда появляются вскоре после того, как какой-то народ отказывается от традиционной диеты и образа жизни. Но пока О'Ди не забрала своих аборигенов обратно в буш (а после того как она это сделала, аналогичные эксперименты привели к подобным же результатам и в случае индейцев, и в случае коренных гавайцев), мы не знали, что некоторые самые страшные последствия западной диеты можно быстро обратить вспять. Судя по всему, мы — по крайней мере, в какой-то степени — вполне способны прокрутить назад пленку нутриционистского превращения и отчасти загладить причиненный ущерб. Последствия для нашего здоровья могут стать весьма значительными*.

*Согласно Уолтеру С. Уиллетту, лишь 3,1% выборки, исследованной в рамках программы «Здоровье медицинских сестер», можно по образу жизни и рациону считать «группой сниженного риска», что, в его понимании, означает отказ от курения, индекс массы тела (ИМТ) ниже 25 (верхняя граница избыточного веса), полчаса физических упражнений в день и диету с низким содержанием трансжиров, подавляющим преобладанием полиненасыщенных жиров над насыщенными, высоким содержанием цельного зерна, двумя порциями рыбы в неделю и ежедневным дополнительным приемом фолиевой кислоты и не менее пяти граммов алкоголя. На основании четырнадцатилетних наблюдений Уиллетт с коллегами подсчитали, что если бы подобного образа жизни

Абориген в каждом из нас

Гениальность эксперимента Керин О'Ди заключалась в его простоте — и в том, что исследовательница не позволила завлечь себя в научный лабиринт нутриционизма. Она не пыталась разложить сложный комплекс диеты на составляющие (ни до, ни после эксперимента) и выделить какое-то одно питательное вещество, которое объяснило бы результаты — то ли что диета была с низким содержанием жиров, то ли что в ней было мало легкоусвояемых углеводов, то ли общая калорийность рациона была снижена, и это, мол, и вызвало улучшение здоровья в группе. Нет, О'Ди сосредоточилась на более крупных диетических паттернах, и хотя свои недостатки есть и у этого подхода (из подобного исследования нельзя сделать вывод, какой именно компонент западной диеты нужно скорректировать, чтобы притупить самые скверные ее последствия), у него есть одно колоссальное достоинство — О'Ди выбралась из кучи малы конфликтующих теорий по поводу конкретных питательных веществ и заставила нас снова об-

придерживалась вся когорта, можно было бы избежать 80% случаев ишемической болезни сердца, 90% случаев диабета второго типа и более 70% процентов случаев рака кишечника. Этот анализ предполагает, что худших последствий западной диеты можно было бы избежать или загладить их, вовсе не удаляясь от цивилизации. Или, как пишет Уиллетт: «Потенциал профилактики заболеваний самыми скромными коррективами в образе жизни, которые легко сочетаются с жизнью в XXI веке, поистине огромен». Цит. по: Walter C. Willett, «The Pursuit of Optimal Diets: A Progress Report» в кн.: Jim Caput and Raymond L. Rodriguez, *Nutritional Genomics: Discovering the Path to Personalized Nutrition* (New York: John Wiley & Sons, 2006).

Западная диета и болезни цивилизации

ратить внимание на некоторые фундаментальные вопросы связей между диетой и здоровьем.

Вот, например, такой вопрос: в какой степени все мы — аборигены? Если вспомнить, что две трети американцев обладают избыточным весом или больны ожирением, что целая четверть нашего населения страдает метаболическим синдромом, что у сорока четырех миллионов уже диагностировано преддиабетическое состояние, а заболеваемость диабетом второго типа с 1990 года растет на 5 процентов в год — с 4 до 7,7 процента взрослого населения (это более двадцати миллионов американцев), — этот вопрос уже не покажется таким уж дурацким.

ГЛАВА ВТОРАЯ

Слона-то мы и не заметили

В сущности, даже самые крупные, амбициозные и цитируемые исследования диеты и здоровья — «Здоровье женщины», «Здоровье медицинских сестер» и практически все прочие — не затронули основных отличительных особенностей западной диеты: обилия мяса и переработанных продуктов, обилия добавленных при приготовлении сахара и жиров, обилия всего, кроме овощей, фруктов и цельного зерна. Поскольку большинство исследователей питания вынуждены оставаться в рамках нутриционистской парадигмы и упрощенческой науки, они не покладая рук возятся с отдельными питательными веществами, однако их испытуемые принадлежат к типичным американским едокам, которые и ведут себя как типичные американские едоки: стараются есть поменьше того питательного вещества и побольше этого в зависимости от последних научных веяний. Однако общий диетический паттерн считается более или менее незыблемой данностью. Вот почему нам не следует удивляться, что у таких масштабных исследований такие скромные, неоднозначные и непонятные выводы.

Так как насчет слона из названия этой главы — того образа питания, который мы называем западной диетой? Как полезно было бы в вих-

Западная диета и болезни цивилизации

ре неразберихи, царящей в науке о питании, сделать несколько шажков назад и посмотреть на это животное со стороны — понять, что же мы на самом деле знаем о западной диете и ее влиянии на здоровье. И вот что мы знаем: народы, которые едят так, как едим мы, жители Запада, в наши дни гораздо чаще болеют раком, сердечно-сосудистыми болезнями, диабетом и ожирением, чем народы, которые придерживаются любой из бесчисленного множества традиционных диет. Еще мы знаем, что те, кто приезжает на Запад и перенимает наш образ питания, вскоре заболевают всеми этими болезнями — зачастую, как в случае австралийских аборигенов и других местных племен, в весьма вирулентной форме.

Эта история — история о так называемых западных болезнях и их связи с западной диетой — в общих чертах стала нам известна в первые годы двадцатого века. Именно тогда горстка отважных европейских и американских медиков, которая работала с самыми разными племенами по всему миру, отметила у них почти полное отсутствие хронических болезней, которые в последнее время стали обычным явлением на Западе. Примерно то же самое открытие сделали Альберт Швейцер и Денис П. Беркитт — в Африке, Роберт Мак-Каррисон — в Индии, Сэмюэль Хаттон — у лабрадорских эскимосов, антрополог Алеш Грдличка — у американских индей-

Слона-то мы и не заметили

цев и стоматолог Уэстон А. Прайс — у десятка разных племен по всему миру (в том числе у перуанских индейцев, австралийских аборигенов, швейцарских горцев). Они составили и опубликовали в медицинских журналах списки самых распространенных заболеваний, которых они не могли найти у местных племен, как ни старались: у них практически не было сердечных болезней, диабета, рака, ожирения, гипертонии, инсультов; никогда не случалось аппендицита, дивертикулита, неправильного прикуса, кариеса, не встречалось варикозных вен, геморроя, язвы желудка. И тогда все эти заболевания предстали перед учеными в совершенно новом свете — что видно по тому названию, которое дал им британский врач Денис Беркитт, работавший в Африке в годы Второй мировой войны: это он предложил называть их западными болезнями. Из этого следовало, что между этими заболеваниями при всех их различиях есть некоторая связь, а возможно, у них общая причина.

Некоторым из этих исследователей довелось наблюдать, как западные болезни приходят в изолированные племена, — как писал Альберт Швейцер, обычно это случалось «с туземцами, которые все больше и больше начинали жить на манер белых». Кое-кто отмечал, что западные болезни следовали по пятам за западными продуктами — особенно мукой высшего сорта, сахаром и прочими «магазинными товарами». Кроме того, ис-

Западная диета и болезни цивилизации

следователи заметили, что стоило появиться одной западной болезни, как следом подтягивались и прочие: за ожирением следовал диабет второго типа, за диабетом — гипертония и инсульт, за ними — ишемическая болезнь сердца.

* * *

В годы, предшествовавшие Второй мировой войне, медицинский мир живо обсуждал вопрос западных болезней — врачи стремились выяснить, что говорит стремительный рост заболеваемости этими недугами о нашем образе жизни, для которого характерна неуклонная индустриализация. Первопроходцы этой концепции были уверены, что дело в каких-то особенностях современной диеты, к которым туземцы плохо адаптированы, однако не могли найти консенсуса в том, какая именно особенность во всем виновата. Скажем, Беркитт был уверен, что дело в недостатке клетчатки в современной диете, а Мак-Каррисон, английский военный врач, винил во всем легкоусвояемые углеводы, тогда как остальные бичевали мясоедение и насыщенные жиры или, в случае Прайса, избыток переработанных продуктов и промышленно выращенных овощей и фруктов, в которых мало витаминов и минералов.

Однако далеко не всем импонировала мысль, что хронические болезни — побочный продукт западного образа жизни, а особенно — что на-

Слона-то мы и не заметили

ше здоровье губит индустриализация питания. В частности, против этой теории выдвигали генетический довод: у разных рас — разные болезни, например, белые склонны к сердечным приступам, а чернокожие — к недугам вроде проказы. Однако Беркитт с единомышленниками возражали на это, что чернокожие американцы страдают теми же хроническими болезнями, что и их белые соотечественники. Иммигранты из стран, где заболеваемость хроническими недугами была относительно низкой, мгновенно «заражались» ими, стоило им перебраться в Штаты.

Кроме того, в защиту западной диеты выдвигали — и выдвигают до сих пор — еще один довод, демографический. Причина, по которой мы наблюдаем всплеск хронических болезней на Западе, заключается в том, что заболевают ими обычно на склоне лет, а поскольку инфекционные болезни были более или менее побеждены еще в начале двадцатого века, мы теперь получили возможность дожить до этих недугов. С этой точки зрения хронические болезни — неизбежная расплата за долголетие. С одной стороны, средняя продолжительность жизни у нас, конечно, резко возросла с 1900 года (в США — с 47 до 77 лет), однако в основном мы обязаны этим тому, что все больше из нас избегают опасностей младенчества и детства — у тех, кому в 1900 году уже сравнялось шестьдесят пять, ожидаемая продолжительность жизни была всего на шесть

Западная диета и болезни цивилизации

лет меньше, чем у наших шестидесятипятилетних современников*. Если сделать поправку на возраст, заболеваемость хроническими недугами вроде рака и диабета второго типа сегодня значительно выше, чем в 1900 году. То есть вероятность, что шестидесяти-семидесятилетний американец страдает раком или диабетом второго типа, в наши дни выше, чем сто лет назад. (То же самое можно сказать и о сердечных болезнях, однако наверняка мы этого утверждать не можем, поскольку не располагаем надежной статистикой по сердечным болезням на 1900 год.)

Рак, сердечно-сосудистые болезни и множество других западных болезней уже признаны неотъемлемой составляющей современной жизни, поэтому нам трудно поверить, что так было не всегда и вообще это не обязательно. В наши дни большинство из нас считают, будто хронические болезни — это что-то вроде погоды, жизненная данность, — и полагают, что им повезло, что в отличие от погоды хронические болезни

*Возможно, вспышка хронических заболеваний уже начинает сказываться на ожидаемой продолжительности жизни в США. В 2007 году, по данным Справочника ЦРУ по странам мира, США заняли по ожидаемой продолжительности жизни при рождении 55-е место в мире — ниже Иордании, Израиля, Боснии и Бермудских островов. Грядущее увеличение ожидаемой продолжительности жизни во многом зависит от того, насколько мы сумеем продлить жизнь престарелых — а это необычайно трудно, если учесть, что за первую половину нашего века заболеваемость диабетом среди людей старше 75 лет, по прогнозам, возрастет на 336 процентов.

Слона-то мы и не заметили

более или менее лечатся благодаря достижениям современной медицины. Хронические болезни для нас — понятие строго медицинское, а вовсе не историческое и тем более не эволюционное. Однако за десятилетия, предшествовавшие Второй мировой войне, когда индустриализация всевозможных сфер нашей жизни еще была в новинку, цена «прогресса», особенно для нашего здоровья, для многих была более очевидна — а значит, более открыта для дискуссии.

Одним из самых бестрепетных скептиков довоенной поры был стоматолог Уэстон А. Прайс, уроженец Канады, который, кроме всего прочего, интересовался одним из тех очевиднейших вопросов, которые мы уже не замечаем. Хронические проблемы с зубами слились с пейзажем современной жизни примерно в той же степени, что и сердечно-сосудистые болезни. Однако, если задуматься, разве не странно, что каждому из нас время от времени необходима стоматологическая помощь, что столь многим из нас нужны брекеты, пломбы, удаление зубов мудрости и все прочие «рутинные» процедуры, составляющие современную «гигиену полости рта». Не может ли быть такого, что потребность в постоянном лечении части тела, жизненно необходимой для исполнения опять же жизненно необходимой функции организма — питания, — это своего рода недосмотр естественного отбора? Едва ли. Уэстон Прайс, родившийся в 1870 году

Западная диета и болезни цивилизации

в фермерской общине к югу от Оттавы и работавший стоматологом в Кливленде, в штате Огайо, своими глазами наблюдал, как стремительно портились зубы у населения на рубеже прошлого века, и был убежден, что причина этого — в современной диете. (Он был не одинок — в 1930-е годы в медицинских кругах велись яростные споры о том, что главное в лечении и профилактике кариеса — диета или гигиена. В 1934 году публичные дебаты по этому вопросу на Манхэттене собрали тысячи людей. То, что в конце концов победила гигиена, было вызвано потребностями стоматологического сообщества в той же степени, что и научными данными: решить проблему личной гигиены проще и куда как прибыльнее, чем разбираться с рационом и системой питания в целом.)

К 1930-м годам Прайс оставил стоматологическую практику, чтобы посвятить все свои силы разгадке тайны западной диеты. Он искал «контрольные группы» — изолированные популяции, еще не отведавшие современных продуктов. Такие группы он нашел в горах Швейцарии и Перу, в долинах Африки, в австралийских бушах, на периферии Гебридских островов, в Эверглейдс во Флориде, на побережье Аляски, на островах Меланезии и у Торресова пролива, в джунглях Новой Гвинеи и Новой Зеландии — и во многих других местах. Прайс сделал несколько значительных открытий, которые и описал в статьях

Слона-то мы и не заметили

в медицинских журналах (с названиями вроде «Новый взгляд на физическую дегенерацию современного человека на основании полевых исследований первобытных племен»), а впоследствии свел воедино в своей пятисотстраничной монографии «Питание и физическая дегенерация» («Nutrition and Physical Degeneration»), опубликованной в 1939 году.

Хотя при жизни Уэстона Прайса к его исследованиям относились серьезно, он оказался вычеркнут из истории науки двадцатого века. Мне удалось найти всего один достойный рассказ о его жизни и деятельности — это неопубликованная магистерская диссертация Мартина Реннера, выпускника исторического факультета отделения Калифорнийского университета в Санта-Крус*. Такое пренебрежение, вероятно, объясняется тем, что Прайс был стоматолог и скорее ученый-энтузиаст образца девятнадцатого века, нежели профессиональный исследователь в области медицины. Кроме того, вероятно, дело в том, что иногда он высказывался как сущий «одержимец» — одна из его статей именовалась «Стоматология и судьбы рас». Его суждения о «первобытных племенах», мягко говоря, обескураживают, хотя в конце концов он пришел к резкой критике «современной цивилизации» и был убежден, что нам есть чему научиться у «туземцев»,

*«Modern Civilization, Nutritional Dark Age: Weston A. Price's Ecological Critique of the Industrial Food System», 2005.

Западная диета и болезни цивилизации

а вот наоборот — вряд ли. Кроме того, он был своего рода мономаном диеты и не сомневался, что плохим питанием можно объяснить не только кариес и сердечно-сосудистые болезни, но и практически все горести рода человеческого, в том числе и подростковую преступность, и гибель цивилизации, и войны.

И все равно тщательно собранные данные о «контрольных группах» и связи, которые Прайс сумел проследить — не только между рационом и здоровьем, но и между тем, как народ производит пищу, и питательной ценностью этой пищи, — не потеряли ценности и в наши дни. Более того — исследования Прайса сегодня даже ценнее, чем в 1939 году, поскольку большинство его «контрольных групп» с тех пор уже исчезли либо восприняли западный образ питания. Если вы захотите сегодня изучать западную диету, контрольных групп у вас будет мало, а контраст между ними и теми, кто придерживается западной диеты, во многом стерся. (Правда, можно создать их искусственно, как сделала Керин О'Ди в Австралии.) Кроме того, труд Прайса показывает путь к протоэкологическому пониманию питания, а это очень важно для всех, кто стремится выпутаться из тенет нутриционизма.

Что же выяснил Прайс? Во-первых, что изолированные популяции, придерживающиеся любых традиционных диет, вообще не нуждаются в стоматологах. (Ну или почти не нуждаются —

Слона-то мы и не заметили

у «суровых горцев» Швейцарии, незнакомых с зубной щеткой, зубы покрыты зеленоватым налетом, однако под ним Прайс обнаружил великолепно сформированные зубы и практически полное отсутствие кариеса.) Где бы Прайс ни обнаруживал изолированное первобытное племя, еще не отведавшее «продуктов-заменителей, плодов современной коммерции», под которыми он понимал муку высшего сорта, сахар, консервы и пресервы, а также растительные масла, — он не находил там признаков «современной дегенерации», под которой он понимал хронические болезни, кариес и нарушения прикуса. Либо в западной диете было что-то такое, что вызывало эти проблемы, либо в ней, наоборот, чего-то не доставало.

Везде, где бы Прайс ни оказался, он фотографировал зубы и собирал образцы продуктов, которые отправлял домой в Кливленд, чтобы проанализировать на предмет наличия в них макроэлементов и витаминов. Он обнаружил, что туземные племена придерживаются рациона, в котором больше витаминов А и D, чем в рационе современных американцев, — и не просто больше, а в среднем в десять раз. Отчасти это объяснялось тем фактом, что, как уже начали понимать к тридцатым годам, переработка продуктов обычно лишает их питательной ценности, а особенно — витаминов. Магазинные продукты — это продукты, которые специально разрабатывали, чтобы они подолгу хранились и их

Западная диета и болезни цивилизации

можно было перевозить на дальние дистанции, а самый надежный способ сделать пищу непривлекательной для микробов и грызунов — это лишить ее питательных веществ. В целом перевозить калории — в виде муки тонкого помола или сахара-рафинада — гораздо проще, чем ценные питательные вещества, которые склонны портиться или привлекать внимание бактерий, насекомых и грызунов, — они пристально интересуются именно питательными веществами, а не калориями (в отличие от нас). Прайс пришел к выводу, что современная цивилизация пожертвовала качеством своей пищи ради количества и длительного срока хранения.

Прайс не выявил идеального рациона — он обнаружил племена, которые прекрасно жили на одних морепродуктах, придерживались мясной и молочной диеты или диеты, где преобладали фрукты, овощи и злаки. Африканское племя масаи практически не потребляло растительной пищи и жило на молоке, мясе и крови. Рыболовы с Гебридских островов вообще не пили молока — их рацион состоял в основном из морепродуктов и овса, из которого они делали кашу и лепешки. Эскимосы, с которыми беседовал Прайс, существовали на сырой рыбе, икре, дичи и ворвани и лишь очень редко ели что-то хотя бы отдаленно зеленое. На берегах Нила возле Эфиопии Прайс повстречал, по его мнению, самые здоровые племена на земле — народы, которые питались молоком, мясом и кро-

Слона-то мы и не заметили

вью домашнего скота и животной пищей из Нила. Прайс обнаружил, что группы, питавшиеся мясом диких животных, в целом были здоровее, чем земледельцы, которые полагались на злаки и другие растительные продукты; у земледельцев в целом несколько чаще встречался кариес (хотя, по нашим стандартам, это все равно бывало крайне редко). Прайс отметил, что многие племена особенно ценили мясные субпродукты, в которых он обнаружил большое количество жирорастворимых витаминов, минералов и «активатор Х» — его собственный термин, который, скорее всего, означает витамин K_2 .

Куда бы Прайс ни отправился, везде он отмечал, что люди очень ценят рыбу и морепродукты — даже горцы готовы были ради нее прилагать очень серьезные усилия и покупали у прибрежных племен вяленую икру и другие подобные продукты. Но главное условие здоровья, как заключил Прайс, — это придерживаться традиционной диеты, состоящей из свежих продуктов животного и растительного происхождения, выращенных на почвах, которые также богаты питательными веществами.

Особое внимание Прайс уделял качеству животных продуктов и его связью с тем, что ели эти животные. Он сравнил содержание витаминов в масле, полученном из молока коров, которые паслись на весенней травке, с «зимним» — от коров, которых кормили сеном; в первом, более желтом, не только было гораздо больше вита-

Западная диета и болезни цивилизации

минов А и D, но и люди, которые его ели и питались мясом таких животных, в целом были здоровее. Прайс был уверен, что главное условие здоровья — качество почвы, и в 1932 году опубликовал статью под названием «Новый взгляд на некоторые отношения между недостатком минералов в почве, недостатком витаминов в продуктах и определенными дегенеративными заболеваниями».

Когда Прайс проводил подобные связи между качеством почвы и травой и здоровьем едоков людей на вершине пищевой цепочки, то вплотную подходил к критике сельскохозяйственной промышленности, которая как раз в тридцатые годы переживала период становления. В этом Прайс был не одинок — примерно в то же время английский агроном сэръ Альберт Говард, родоначальник и идеолог движения за экологически чистое сельское хозяйство, также настаивал на том, что индустриализация сельского хозяйства, а особенно распространение синтетического азотного удобрения, которое упрощало химическую структуру почвы, впоследствии скверно скажется на нашем здоровье. Говард настаивал, что следует считать «проблему здоровья почвы, растений, животных и человека одним величайшим вопросом». Когда Говард писал эти слова, это была еще не более чем рабочая гипотеза; Уэстон Прайс начал закладывать под нее эмпирический фундамент.

Слона-то мы и не заметили

Прайс понемногу подходил к экологическому пониманию диеты и здоровья и в этом значительно опережал свое время. Он понимал, что в конечном итоге пища связывает нас с почвой и ее составляющими, а также с энергией солнца. «Обед, съеденный сегодня, — говорил он своим слушателям на лекции в 1928 году, — всего несколько месяцев назад был частью Солнца». А промышленная обработка продуктов делает эту связь не такой очевидной и сильной. Когда мы удлиняем пищевую цепочку, чтобы кормить большие города продуктами с далеких полей, то нарушаем законы природы как минимум дважды: лишаем пищу питательных веществ из почвы, на которой она росла, а потом еще и расстрачиваем оставшиеся питательные вещества во время переработки. Туземцы, которых изучал Прайс, заботились о том, чтобы возвращать питательные вещества в местные почвы (ведь они полностью от них зависели), а «наша современная цивилизация возвращает лишь малую толику того, что берет. Огромные флотилии вывозят редкие минералы из дальних стран на далекие рынки». Реннер показывает на свидетельствах документов, как Прайс в конце концов пришел к пониманию проблемы диеты и здоровья как проблемы экологической дисфункции. Разрушив связи между местными почвами, местными продуктами и местным населением, пищевая промышленность нарушила кругооборот пита-

Западная диета и болезни цивилизации

тельных веществ по пищевой цепочке. При всех преимуществах современной промышленности она больше не в состоянии удовлетворять биохимические потребности человеческого организма, который не располагает временем на адаптацию и поэтому постоянно «ломается» — там, где раньше «поломок» не было.

Возможно, и не стоило забираться так далеко, как доктор Прайс, — так или иначе, и он, и другие исследователи «пре-западной» диеты начала двадцатого века возвращались к цивилизации с одной и той же простой, но сокрушительной вестью, отрицать которую бессмысленно: животное вида хомо сапиенс адаптировано к огромному количеству самых разных рационов и, видимо, способно процветать на любом из них, однако западная диета, как бы ее ни определяли, к ним не относится.

Случилось так, что экологическая критика индустриальной цивилизации, к которой подходил в тридцатые годы Уэстон Прайс, не пережила Второй мировой войны. Ниша для подобных сочинений, которую занимали также англичане сэр Говард и лорд Нортбурн и некоторые американские аграрии, закрылась вскоре после того, как Прайс опубликовал в 1939 году свой труд «Питание и физическая дегенерация». Публика перестала мириться с нападками на «индустриальную цивилизацию», потому что именно от нее зависело их спасение в годы войны. К концу войны индустриальная цивилизация

Слона-то мы и не заметили

заметно окрепла и в процессе стала куда более самоуверенной. В первые послевоенные годы сельскохозяйственная промышленность (которой принесла массу пользы мирная конверсия боеприпасов в химические удобрения, а нервно-паралитического газа — в пестициды) также консолидировала свои позиции; вскоре непромышленного сельского хозяйства попросту не осталось. Уэстон Прайс и его соратники, изучавшие западные болезни, были позабыты. Никому не было интересно вспоминать прошлое и восхвалять мудрость первобытных племен, которые и сами быстро исчезали или ассимилировались; даже австралийские аборигены и те переселялись в большие города.

Что же касается западных болезней, они никуда не делись — более того, после войны заболеваемость ишемической болезнью сердца стремительно скакнула вверх, — однако теперь отвечать за них стали современная медицина и упрощенческая наука. Нутриционизм стал общепризнанным набором терминов, в которых полагалось вести любой диалог о диете и здоровье. Пытливые умы стали снова задавать вопросы о промышленной пищевой цепочке лишь в конце 1960-х годов — с зарождением движения за экологически чистое сельское хозяйство.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Индустриализация пищи. Что нам об этом известно

Я уделил столько внимания полузабытым идеям исследователей вроде Уэстона Прайса или сэра Альберта Говарда, которые взирали на пищевую цепочку человека с экологической точки зрения, поскольку они подталкивали нас на путь, который мог бы вывести нашу цивилизацию из узких и крайне нецелесообразных границ нутриционизма — представления о пище исключительно в терминах ее химических составляющих. Теперь, думаю, мне пора выработать более широкое и скорее экологическое — и культурное — представление о пище и питании. Давайте попробуем это сделать.

Что будет, если мы начнем думать о пище не как о предмете, а как о взаимоотношениях? Разумеется, в природе пища и питание всегда сводились именно к взаимоотношениям — к отношениям между видами в системах, которые мы называем пищевыми цепочками или пищевыми сетями и которые идут до самой почвы. Виды развиваются вместе с другими видами, которые они едят, и у них зачастую возникают отношения взаимозависимости — «Я буду тебя кормить, если ты будешь распространять мои гены». Постепенный процесс взаимной адаптации превращает что-нибудь вроде яблока или кабачка в питательную и вкусную пищу для животного.

Индустриализация пищи. Что нам об этом известно

Проходит время, и методом проб и ошибок растение становится вкуснее (а иногда и заметнее), чтобы удовлетворить потребности и желания животного, а животное постепенно приобретает необходимые пищеварительные инструменты (например, энзимы), чтобы использовать растение наилучшим образом.

Подобным же образом изначально не предполагалось, что коровье молоко станет пищей для человека — более того, люди от него болели, пока у тех народов, которые жили поблизости от коров, не выработалась способность переваривать молоко уже во взрослом состоянии. Ген, отвечающий за выработку энзима, переваривающего молоко, то есть лактозы, обычно переставал действовать у людей вскоре после отлучения от груди, и так было до тех пор, пока пять тысяч лет назад не произошла некая мутация, благодаря которой ген стал действовать и у взрослых, и эта мутация стремительно распространилась среди скотоводов Северной и Центральной Европы. Почему? Потому что люди, обладавшие этой мутацией, получили доступ к фантастически полезному источнику пищи, а следовательно, стали производить больше потомства, чем люди, у которых этой мутации не было. Это нововведение оказалось очень выгодно как потребителям молока, так и коровам: в результате возникших симбиотических отношений коровы стали гораздо многочисленнее, распространеннее и, кстати, здоровее.

Западная диета и болезни цивилизации

Кроме всего прочего, здоровье — тоже продукт подобных отношений в пищевой цепочке, а в случае всеядного животного вроде человека — продукт огромного количества подобных отношений. Следовательно, если нарушено здоровье одного звена в цепочке, это влияет на всех остальных животных, которые в ней задействованы. Если почва больна или в ней чего-то не хватает, значит, больной и ущербной будет и трава, которая на ней растет, и скот, который ест эту траву, и люди, которые пьют его молоко. Именно это и имели в виду Уэстон Прайс и сэр Говард, когда пытались связать на первый взгляд далекие сферы состояния почвы и здоровья человека. Наше личное здоровье нельзя рассматривать в отрыве от здоровья всей пищевой сети.

Во многих случаях давнее близкое знакомство между едой и едоками приводит к возникновению изящных систем коммуникации из конца в конец пищевой цепочки, которые позволяют животному распознать подходящую пищу по вкусу, запаху и цвету. Очень часто подобные сигналы «посылают» сами съедаемые, у которых свои резоны хотеть, чтобы их съели. О спелости плода сигнализирует особый запах (любой приятный аромат, ощущаемый на большом расстоянии), цвет (ярко выделяющийся на фоне зелени) или вкус (обычно сладкий). Спелость — то есть момент, когда семена растения готовы попасть в землю и прорасти, — как правило, совпадает с порой, когда плод богаче всего питатель-

Индустриализация пищи. Что нам об этом известно

ными веществами, поэтому интересы растения (которому нужен транспорт для семян) совпадают с интересами едока его плодов (которому нужно питание). Наши организмы, получив сигналы и решив, что этот плод можно есть, в предвкушении производят именно те ферменты и кислоты, которые нужны, чтобы расщепить его. Здоровье сильно зависит от умения читать эти биологические сигналы: «Этот плод на вид спелый, этот пахнет гнилью, а вон та корова — просто загляденье». Делать это гораздо проще, если вы обладаете обширными познаниями в пище, и гораздо сложнее, если пища специально сделана так, чтобы обманывать ваши чувства при помощи, например, искусственных ароматизаторов или синтетических подсластителей. Продукты, которые врут органам чувств, — одна из самых опасных особенностей западной диеты.

Обратите внимание, что эти экологические отношения — это отношения, по крайней мере в первую очередь, между едоками и цельными продуктами, а не питательными веществами или химикалиями. Даже если учесть, что упомянутые продукты впоследствии расщепляются в организме на простые химические компоненты — вот, например, кукуруза почти целиком превращается в сахара, — качества цельных продуктов при все равноважны. Количество и структура клетчатки в кукурузе, скажем, определяет, в частности, скорость, с которой сахара будут выделяться и усваиваться, — а мы знаем, что это крайне

Западная диета и болезни цивилизации

важно для инсулинового обмена. Химик скажет вам, что крахмал в кукурузе в конце концов станет глюкозой в крови, однако подобное упрощенческое понимание пренебрегает сложными и многообразными процессами, благодаря которым происходит это превращение. Что бы ни писали на этикетке, не все углеводы созданы равными перед Господом.

Иначе говоря, наш организм выстраивает с кукурузой долгосрочные и стабильные отношения, которые невозможны с глюкозно-фруктозным кукурузным сиропом. Вероятно, когда-нибудь мы построим такие отношения и с сиропом, ведь есть же люди, обладающие сверхчеловеческими инсулиновыми системами, способными справляться с регулярными массивными вливаниями чистой глюкозы и фруктозы*, но пока что эти отношения приводят к расстройству здоровья, потому что наш организм еще не научился управляться с подобными биологическими новшествами. Примерно так же человеческий организм, способный справляться с жеванием листьев коки — таковы долгосрочные отношения между туземцами и растением под названием кока в некоторых регионах Южной Америки, — не

*Глюкоза — это молекула сахара, служащая основным источником энергии для организма; большинство углеводов расщепляются до глюкозы в процессе пищеварения. Фруктоза — это другая разновидность сахара, которая встречается в основном в фруктах. Сахароза, или столовый сахар, — это дисахарид, состоящий из молекулы глюкозы, соединенной с молекулой фруктозы.

Индустриализация пищи. Что нам об этом известно

может справляться с кокаином или героином, хотя активное вещество везде одно и то же. Упрощенчество как инструмент понимания пищи или лекарств может быть безвредным и даже необходимым, однако упрощенчество на практике — упрощение продуктов или лекарственных растений до характерных для них химических составляющих — может привести к проблемам.

Если посмотреть на пищу и питание в подобном экологическом свете, нам откроется принципиально новая точка зрения на сущность западной диеты: это радикальная и, по крайней мере в терминах эволюции, резкая смена правил питания на протяжении последних 150 лет, которая коснулась не только самих продуктов, но и отношений с пищей на всем ее пути от почвы до тарелки. В число этих перемен вошел и как таковой расцвет идеологии нутриционизма. Когда мы задумываемся, в какой «среде» живет биологический вид, то думаем в основном о географии, хищниках и добыче, климате. Но ведь один из самых важных компонентов среды, где обитает любое живое существо, — то, какая пища там доступна и какие отношения сложились между ней и видом, который ей питается. Если меняется пищевая среда биологического вида, ставки очень высоки. Для нас первая крупная перемена произошла десять тысяч лет назад с приходом сельского хозяйства. (Эта перемена была губительна для нашего здоровья — она

Западная диета и болезни цивилизации

привела к недостатку самых разных полезных веществ и всплеску инфекционных заболеваний, бороться с которыми мы научились лишь в последние сто лет.) А вторая крупная перемена? Появление современной диеты.

Чтобы лучше осознать природу этих перемен, нужно понять, как можно изменить отношения с пищей к лучшему, ради нашего здоровья. Перемены эти были многочисленны и глубоки, но давайте для начала поразмыслим над пятью фундаментальными нововведениями, которые касаются и самой пищи, и того, как именно мы едим. Все эти нововведения вполне можно отменить — конечно, не в масштабах системы питания в целом, но в жизни и рационе каждого конкретного едока, причем, поспешу добавить, для этого не нужно будет переселяться в буши или приниматься за собирательство и охоту.

1. От цельных продуктов к рафинированным

Случай кукурузы указывает на одну из основных черт современной диеты — сдвиг в сторону все более рафинированных продуктов, особенно углеводов. Злаки и муку люди рафинировали еще со времен Промышленной революции — предпочитали белую муку тонкого помола и белый рис бурому, даже если ради этого приходилось жертвовать полезностью. Во многом дело

Индустриализация пищи. Что нам об этом известно

было в престиже — ведь на протяжении многих лет позволить себе рафинированные злаки могли лишь состоятельные люди, так что это была своего рода роскошь. Рафинированные злаки хранятся дольше (именно потому, что они не так питательны и поэтому не привлекают бактерии, грызунов и насекомых, которые соперничают с нами за заключенные в них калории), к тому же их легче переваривать, потому что из них удалена клетчатка, которая обычно замедляет высвобождение содержащихся в них сахаров. Кроме того, чем тоньше смолота мука, тем больше суммарная поверхность ее частиц, открытая для воздействия пищеварительных ферментов, поэтому крахмал быстрее превращается в глюкозу. Современная промышленно переработанная пища — в огромной степени расширение, обобщение и интенсификация именно этой практики: промышленники ищут способы высвободить глюкозу — предпочтительное топливо для мозга — все быстрее и эффективнее. Иногда все делается именно с этой целью — как, например, при изготовлении глюкозно-фруктозного кукурузного сиропа; иногда это нежелательный побочный эффект переработки пищи для других целей.

С этой точки зрения история рафинированных продуктов — это история изобретения способов не просто сделать их удобнее для хранения и транспортировки, но и сконцентрировать их энергию и, в каком-то смысле, ускорить их воз-

Западная диета и болезни цивилизации

действие. Ко второй цели мы приблизились мощным рывком с появлением в 1870-е годы мукомольных катков (стальных, железных и фаянсовых). Эта новая технология, которая к 1880 году полностью вытеснила каменные жернова в Европе и Америке, пожалуй, более всех прочих конкретных нововведений стала вехой индустриализации питания — она свела пищу к ее химическим составляющим и значительно ускорила ее усвоение. Мука высшего сорта — это первый в истории фастфуд.

До «революции мукомольных катков» муку мололи между огромными каменными колесами-жерновами, так что даже белая мука получалась лишь относительно белой. Дело в том, что хотя при таком помоле из пшеничного зерна удалялись отруби (а с ними и львиная доля клетчатки), в нем оставался зародыш — а с ним и летучие масла, особенно богатые полезными веществами. Каменные жернова разминали зародыш и высвобождали масла. Именно поэтому мука приобретала желтовато-серый оттенок (желтизну ей придавал каротин) и меньше хранилась, потому что на воздухе масла окислялись — то есть портились. Люди видели этот оттенок, чувствовали запах, и им это не нравилось. Однако органы чувств не подсказывали им, что именно зародыш отдавал муке самые полезные вещества — в том числе белок, фолиевую кислоту и другие витамины группы В, каротины и прочие антиоксидан-

Индустриализация пищи. Что нам об этом известно

ты и омега-3-жирные кислоты, которые как раз и портятся в первую очередь.

Появление мукомольных катков позволило убирать из муки зародыш, а молоть лишь оставшийся эндосперм (большой запас крахмала и белка, содержащийся в зерне), что чудесным образом решало проблему цвета и срока хранения. В наши дни практически любой может позволить себе белоснежную муку, которая хранится несколько месяцев. Нам больше не нужны мельницы в каждом городке, потому что муку можно перевозить на огромные расстояния. (К тому же ее стало можно молоть круглый год, что и делают крупные фирмы в больших городах: тяжелые каменные жернова, которые обычно приводились в движение ветром или водой, работали обычно лишь у реки или на открытом пространстве, а паровые машины вертели катки где угодно и когда угодно.) Так один из главных продуктов, составляющих западную диету, оказался оторван от корней во времени и пространстве и стал рекламироваться на основе своего внешнего вида, а не питательной ценности. Так белая мука стала современным промышленным продуктом питания — одним из первых.

Беда в том, что шикарный белый порошок с точки зрения питательности ничего или почти ничего не стоил. То же самое можно сказать и о кукурузном крахмале, и о белом рисе, шлифовать который (то есть лишать его самых пита-

Западная диета и болезни цивилизации

тельных частей) до белизны научились примерно в то же время. Везде, где распространялись и входили в обиход приемы рафинирования, вскоре пронеслись опустошительные эпидемии пеллагры и бери-бери. Обе эти болезни вызваны недостаточностью витаминов группы В, которые приносил в рацион именно зародыш. Однако свою пагубную роль в ухудшении здоровья населения, особенно европейской городской бедноты, наверняка сыграло и внезапное исчезновение из хлеба нескольких других микроэлементов, а также омега-3-жирных кислот, — ведь бедняки и не ели ничего, кроме хлеба.

В 1930-е годы, когда были открыты витамины, ученые выяснили, что произошло, и мукомолы стали добавлять в рафинированную муку высшего сорта витамины группы В. Это помогло решить проблему самых очевидных авитаминозов. В последующие годы ученые поняли, что у многих из нас в рационе не хватает также фолиевой кислоты, и в 1996 году чиновники от здравоохранения велели мукомолам добавлять в муку также и фолиевую кислоту. Однако у ученых ушло еще больше времени, чтобы понять, что подобная стратегия «Чудо-хлеба», в который добавляют всевозможные улучшители — «Чудо-хлебом» этот продукт назвал один диетолог-нутриционист, — похоже, не решает всех проблем, связанных с рафинированием зерна. Диагностировать и лечить авитаминозы гораздо легче (более того, успехи медицины в их лечении во

Индустриализация пищи. Что нам об этом известно

многим и способствовали престижу нутриционистской науки), чем хронические болезни, а между тем выяснилось, что практика рафинирования углеводов внесла свой вклад и в возникновение этих болезней — диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых видов рака.

История рафинированных злаков — наглядный пример, своего рода притча о бессилии упрощенческой науки применительно к такому сложному феномену, как пища. Диетологи уже много лет знают, что диета, обогащенная цельным зерном, сокращает риск возникновения диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и рака (видимо, это остается правдой, даже если внести поправку на то обстоятельство, что в наши дни люди, которые едят много цельного зерна, в целом ведут более здоровый образ жизни). Разные ученые-нутриционисты объясняли полезность цельного зерна наличием в нем разных питательных веществ — клетчатки в отрубях, фолиевой кислоты и других витаминов группы В в зародыше, антиоксидантов, всевозможных минеральных веществ. В 2003 году «Американский журнал по клинической диетологии»* опубликовал на удивление неупрощенческое исследование, демонстрирующее, что пользу цельного

*David R. Jacobs and Lyn M. Steffen, «Nutrients, Foods, and Dietary Patterns as Exposures in Research: A Framework for Food Synergy», *American Journal of Clinical Nutrition*, 2003; 78 (suppl): 508S-13S.

Западная диета и болезни цивилизации

зерна нельзя объяснить ни одним из этих веществ по отдельности: типичный для упрощенческой науки анализ изолированных питательных веществ не объяснял, почему потребители цельного зерна становятся здоровее.

Для этого исследования эпидемиологи из университета штата Миннесота Дэвид Р. Джейкобс и Лин М. Стеффен сделали обзор соответствующих работ и обнаружили весомые доказательства, что диета, обогащенная цельным зерном, и в самом деле снижает смертность от всех причин. Неожиданным было то, что даже после корректировки потребляемого количества пищевой клетчатки, витамина Е, фолиевой кислоты, фитиновой кислоты, железа, цинка, магния и марганца (то есть всех полезных вещей, которые, как мы знаем, содержатся в цельном зерне) исследователи обнаружили, что есть цельное зерно все равно полезнее, чем потреблять каждое из этих веществ в отдельности или даже все вместе. То есть испытуемые, получавшие те же количества тех же питательных веществ из других источников, были не такими здоровыми, как едоки цельного зерна. «Этот анализ заставляет сделать вывод, что в цельном зерне есть еще что-то, что защищает от смерти». Авторы пришли к заключению — несколько нечетко сформулированному, однако наводящему на определенные мысли, — что «разные злаки и их составляющие действуют синергически», и посоветовали своим коллегам обращать внимание на концепцию

Индустриализация пищи. Что нам об этом известно

«синергии пищевых продуктов». Так вот, это поистине революционная идея по стандартам нутриционизма: цельный продукт может быть полезнее, чем сумма составляющих его питательных веществ.

Неудивительно, что пищевая промышленность отнеслась к подобному предложению безо всякого энтузиазма — и едва ли это изменится в ближайшем будущем. Сейчас, когда я пишу эти строки, «Кока-Кола» продвигает витаминизированные лимонады — и обобщает таким образом стратегию «Чудо-хлеба», облагораживая полезными добавками квазипищевой продукт в его чистейшей форме («чудо-кола»?). Большие деньги испокон веку вкладывают именно в переработку продуктов, а не в продажу их в цельном виде. Факт остается фактом — в нас есть что-то такое, что любит легкоусвояемые углеводы, и это что-то — человеческий мозг. Человеческий мозг мечтает об углеводах, сведенных к энергетической составляющей, то есть к чистой глюкозе. Как только промышленность научилась превращать семена злаков в химический эквивалент сахара, путь назад, похоже, был отрезан.

А ведь есть еще сахар как таковой — идеальный легкоусвояемый углевод, заполонивший рынок и человеческий метаболизм одновременно с мукой высшего сорта. В 1974 году Англия снизила таможенные пошлины на импортный сахар, цены резко упали, и к концу девятнадцатого века из сахара получали ни больше ни мень-

Западная диета и болезни цивилизации

ше, как шестую часть общего количества калорий в английской диете — а огромная доля оставшихся происходила из муки высшего сорта.

Теперь, когда дешевый чистый сахар стал общедоступным, человеческому организму приходится справляться не только с постоянным притоком глюкозы, но и с небывалым количеством фруктозы, поскольку сахар — сахароза — наполовину состоит из фруктозы*. (Потребление глюкозы на душу населения за последние тридцать лет возросло на 25 процентов.) В мире природы фруктоза — редкое и драгоценное лакомство, как правило, она появляется в рационе лишь в сезон, в составе спелых фруктов и некоторых овощей, и дарит нам запас медленно высвобождающейся энергии в сопровождении минералов и всевозможных важнейших микроэлементов, которых нам больше нигде не найти. (Ценнейшие микроэлементы есть даже в меде — самой чистой разновидности сахара в природе.)

Одна из самых серьезных и судьбоносных перемен в американской диете с 1909 года (с тех пор, как Министерство сельского хозяйства стало вести соответствующую статистику) — увеличение доли калорий, получаемых из сахаров,

*Фруктоза перерабатывается в организме иначе, чем глюкоза; организм не реагирует на нее выработкой инсулина, чтобы переправить ее в клетки и использовать в виде энергии. Фруктоза перерабатывается в печени, которая превращает ее сначала в глюкозу, а потом, если глюкозы организму не требуется, в триглициды — в жир.

Индустриализация пищи. Что нам об этом известно

с 13 до 20 процентов. Прибавьте к этому процент калорий, получаемых из углеводов (примерно 40 процентов, или десять порций, девять из которых — легкоусвояемые) — и вы увидите, что американцы существуют на диете, как минимум наполовину состоящей из сахаров в той или иной форме, то есть из калорий, которые не дают ничего, кроме энергии. Насыщенность этих легкоусвояемых углеводов энергией приводит к ожирению сразу с двух сторон. Во-первых, мы потребляем гораздо больше калорий на единицу пищи; клетчатка, которую удалили из рафинированных продуктов, это как раз тот компонент, который позволил бы нам почувствовать сытость и перестать есть. Кроме того, вброс глюкозы приводит к резкому повышению уровня инсулина, а затем, когда клетки забирают из кровотока всю глюкозу, к резкому его падению, отчего нам кажется, что пора снова поесть.

Повсеместное стремительное распространение западной диеты дало нам возможность мгновенно получать удовлетворение от сахара, однако у многих людей, особенно у тех, кто к этому не привык, скорость усвоения этого продукта превышает способность инсулина его переработать, что и приводит к диабету второго типа и ко всем прочим хроническим болезням, связанным с метаболическим синдромом. Как сказал мне один специалист по питанию: «Мы живем в разгар общенационального эксперимента по изучению внутривенного введения глюкозы».

Западная диета и болезни цивилизации

И не забывайте о засилье фруктозы, которое, пожалуй, с эволюционной точки зрения нам еще более в новинку, а поэтому ставит перед человеческим метаболизмом еще более трудную задачу, чем вся эта глюкоза.

Похоже, отнюдь не случайно, что заболеваемость диабетом второго типа ниже среди этнических европейцев, поскольку они дольше, чем остальные группы населения, приспособливали свой метаболизм к легкоусвояемым углеводам, которые быстро высвобождают энергию, — у них пищевая среда изменилась первой*. Первое знакомство с подобным рационом — когда, например, представители народа, привыкшего к более традиционной диете, перебирались в Америку или когда до них добирался фастфуд, — настоящее потрясение для организма. Именно это потрясение специалисты по здравоохранению называют «сменой пищевых привычек» — и оно может оказаться смертельным.

Итак, мы познакомились с первой судьбоносной переменой в западной диете, которая, ве-

*В прошлом перемены в пищевой среде приводили со временем к существенным изменениям в биологии человека. Недавнее исследование показало, что у народов, придерживающихся диеты с высоким содержанием крахмала, больше копий генетического кода амилазы — энзима, необходимого для расщепления крахмала. Авторы исследования предполагают, что естественный отбор в популяциях, которые перешли на злаки после зарождения сельского хозяйства, благоволил к носителям этого гена. George H. Perry, et al., «Diet and the Evolution of Human Amylase Gene Copy Number Variation», *Nature Genetics*, опубликована в Интернете 9 сентября 2007 года; doi:10.1038/ng2123.

Индустриализация пищи. Что нам об этом известно

роятно, помогает объяснить, почему некоторые люди от нее болеют: вытеснив испытанные отношения с цельными продуктами, сложившиеся у нас за многие тысячелетия, она требует от наших организмов строить новые отношения — и иметь дело — с очень ограниченным набором легкоусвояемых питательных веществ, вырванных из пищевого контекста. Древние эволюционные отношения рода человеческого с семенами злаков и плодами растений резко сменились бурным легкомысленным романом с глюкозой и фруктозой.

2. От сложного к простому

На всех уровнях — от почвы до тарелки — индустриализация пищевой цепочки опирается на процесс химического и биологического упрощения. Она начинается с промышленных удобрений, которые грубо упрощают биохимию почвы. С тех пор как Либих выявил «большую тройку» макроэлементов, необходимых растениям для жизни, — азот, фосфор и калий (NPK), — а Фриц Габер изобрел метод синтеза азотного удобрения из ископаемого топлива, сельскохозяйственные почвы получают вдоволь «большой тройки» — а больше, в сущности, ничего. В точности уподобившись Либиху, который, сосредоточившись на макроэлементах человеческого рациона, упустил из виду важную роль микро-

Западная диета и болезни цивилизации

элементов вроде витаминов, Габер совершенно не заметил, как важна биологическая активность почвы — какой вклад в здоровье растений вносит сложная подземная экосистема почвенных микроорганизмов, червей и грибицы. Грубые химические удобрения (и пестициды) подавляют или вовсе останавливают эту биологическую активность, заставляя урожай существовать в основном на простом рационе из NPK. Растения могут жить на подобном химическом «фастфуде», но при этом теряют устойчивость к вредителям и болезням и, видимо, питательную ценность.

Логично предположить, что на химически упрощенной почве растут химически упрощенные растения. Со времени распространения химических удобрений в 1950-е годы питательная ценность плодоовощной продукции в Америке существенно снизилась — согласно статистике, собранной Министерством сельского хозяйства, которое с тех пор следит за содержанием питательных веществ в разных овощах и фруктах. Одни ученые винят в этом спаде состояние почвы, другие ссылаются на современные методы селекции, которые учитывают промышленные характеристики сортов, а не их питательную ценность. (Следующий раздел будет посвящен как раз борьбе количества и качества в пищевой промышленности.)

Тенденция к упрощению нашей пищи продолжается и вверх по цепочке. Как мы уже убедились, переработка цельных продуктов — ра-

Индустриализация пищи. Что нам об этом известно

финирование, консервирование, использование всевозможных искусственных добавок — лишает их многих полезных веществ, правда, некоторые потом добавляют снова: витамины группы В — в муку высшего сорта, витамины и минеральные вещества — в хлеб и хлопья для завтрака. Конечно, обогащать переработанные продукты недостающими питательными веществами гораздо лучше, чем оставлять все как есть, однако наука о питании способна добавлять лишь крошечную горстку питательных веществ, которые считает важными в данный момент. Что она упускает из виду? Изучение синергии продуктов из цельного зерна показывает, что наука даже отдаленно не представляет себе, как возместить весь тот ущерб, который причиняет цельным продуктам переработка. Мы знаем, как расщепить зернышко кукурузы или пшеницы на химические составляющие, но не представляем себе, как соединить их в зернышко. Разрушить сложную систему много легче, чем воссоздать ее.

Упрощение пищевой цепочки коснулось и разнообразия биологических видов. Невероятное разнообразие продуктов в современном супермаркете не дает разглядеть, что на самом деле количество биологических видов в современной диете стремительно сокращается. Тысячи разновидностей животных и растений выпали из коммерции за последние сто лет — с тех пор, как сельскохозяйственная промышленность

Западная диета и болезни цивилизации

сосредоточила внимание на горстке высокоурожайных и особо плодовых (и зачастую патентованных) сортов и пород, обладающих качествами, которые делают их пригодными для манипуляций вроде механизированного сбора и заводской обработки. Половина капусты брокколи, которую выращивают в наши дни в США, — это брокколи одного-единственного сорта «Марафон», прославленного своей урожайностью. Подавляющее большинство кур-бройлеров, которых выращивают на мясо, принадлежат к одному и тому же гибриду — корнуэльской породе; более 99 процентов индюшек — к породе белых широкогрудых.

С расцветом сельскохозяйственной промышленности разнообразные фермы, которые кормили нас раньше, сменились обширными монокультурами крошечной группки растений — в основном зерновых. Сто лет назад типичная ферма в Айове выращивала более десятка разных видов животных и растений — крупный рогатый скот, кур, свиней, кукурузу, яблоки, сено, овес, картофель, вишню, пшеницу, сливы, виноград, груши. Теперь — только два: сою и кукурузу. Подобное упрощение сельского пейзажа прямо ведет к упрощению рациона, который в наши дни в значительной мере состоит из — надо же! — сои и кукурузы. Может быть, вам и не приходит в голову, что вы едите много сои и кукурузы, но на самом деле так и есть: 75 про-

Индустриализация пищи. Что нам об этом известно

центов растительного масла в вашей диете — соевое (и оно несет в себе 20 процентов вашей суточной нормы калорий), а более половины подсластителей, которые вы едите, сделаны из кукурузы (примерно 10 процентов суточной нормы калорий).

Почему именно соя и кукуруза? Потому что именно эти два вида растений лучше всех в природе наострились превращать солнечный свет и химические удобрения в энергию углеводов (в случае кукурузы) и в жир и белок (в случае сои) — то есть если вы хотите извлечь из американских сельскохозяйственных угодий максимум макроэлементов, сажать надо сою и кукурузу. (Да еще и правительство приплачивает фермерам за то, что они растят сою и кукурузу — субсидируют каждый бушель готовой продукции.) Большая часть урожая сои и кукурузы идет на корм мясным породам скота и птицы (отчего их рацион тоже нездорово упрощается, как мы увидим), а почти все остальное входит в состав переработанных продуктов. Бизнес-модель пищевой промышленности организована вокруг «обогащения» дешевого сырья — ее гениальность и состояла в том, чтобы разобраться, как расщепить два великих растения на химические «кубики», а потом составить из них мириады продуктов в упаковочках. В результате сегодня соя дает 554 калории в день в рационе статистического американца, а кукуруза еще 257. Добавь-

Западная диета и болезни цивилизации

те сюда пшеницу (768 калорий) и рис (91) — и, как видите, в американском желудке практически не остается места для других продуктов.

Сегодня эти четыре злака отвечают за две трети калорий, которые мы потребляем. Если вспомнить, что исторически род людской ел около восьмидесяти тысяч съедобных биологических видов, три тысячи из которых получили широчайшее распространение, становится очевидно, что человеческая диета претерпела радикальное упрощение. Почему это должно нас заботить? Потому что человек — животное всеядное, и чтобы быть здоровым, ему нужно от пятидесяти до ста разных химических соединений. Едва ли, прямо скажем, мы получаем все необходимое из диеты, которая в основном состоит из переработанных сои, кукурузы, пшеницы и риса.

3. От качества к количеству

Хотя сельскохозяйственная промышленность добилась небывалых успехов в добыче макроэлементов — калорий — с единицы площади, становится все очевиднее, что прирост в количестве пищи достигается за счет ее качества. Пожалуй, удивляться не следует: пищевая промышленность издавна посвящала свои силы увеличению урожаев и продаже пищи по предельно низким ценам. Едва ли можно надеяться, что

Индустриализация пищи. Что нам об этом известно

этих целей можно достичь, не пожертвовав питательной ценностью пищи — хотя бы отчасти.

Как уже упоминалось, статистика Министерства сельского хозяйства указывает на снижение питательности сорока трех растений, за которыми оно следит с 1950 года. В недавнем анализе говорится, что содержание витамина С снизилось на 20 процентов, железа — на 15, рибофлавина — на 38, кальция — на 16. Данные правительства Англии показывают то же самое: с пятидесятых годов содержание железа, цинка, кальция и селена в самых разных съедобных растениях снизилось на 10 процентов и больше. Практически это означает, что в наши дни нужно съесть три яблока, чтобы получить количество железа, эквивалентное одному яблоку 1940 года, и нужно съесть на несколько кусочков хлеба больше, чем сто лет назад, чтобы получить рекомендованную ежедневную дозу цинка.

Эти примеры позаимствованы из статьи 2007 года под названием «Бесплатных обедов пока не будет», которую написал Брайан Халуэйл, исследователь из Института всемирной вахты, а опубликовал Экологический центр — исследовательский институт, организованный индустрией экологически чистых продуктов. Халуэйл пишет: «Недальновидное решение сосредоточиться на увеличении урожаев создало "слепую зону", не заметив неизбежного ухудшения питательности нашей пищи... которое в основном не попало в поле зрения ученых,

Западная диета и болезни цивилизации

правительства и потребителей». В результате возникла своего рода диетологическая инфляция, так что теперь нам приходится есть больше, чтобы получить то же количество разных важных питательных веществ. Тот факт, что по меньшей мере у 30 процентов американцев не хватает в рационе витамина С, витамина Е, витамина А и магния, конечно, объясняется скорее потреблением переработанных продуктов с их пустыми калориями, нежели сниженным содержанием питательных веществ в цельных продуктах, которых мы не едим. Однако положение усугубляется еще и тем, что сырье, используемое для изготовления переработанных продуктов, утратило питательное качество, так что даже если мы едим цельные продукты, то все равно получаем существенно меньше питательных веществ на калорию, чем раньше*.

Видимо, основных причин у диетологической инфляции две: перемены в методах выращивания пищи и перемены в разновидностях пищи, которую мы растим. Халуэйл цитирует внушительный корпус исследований, доказывающих, что растения, выращенные на искусственных удобрениях, зачастую с точки зрения питательности хуже, чем те же самые виды, выращенные

*Известие о снижении количества питательных веществ в американском пищевом сырье побудило журнал «The Packer», профессиональный орган работников пищевой промышленности, предположить, что для бизнеса это даже хорошо: ведь теперь людям нужно больше есть, чтобы получить прежнее количество питательных веществ.

Индустриализация пищи. Что нам об этом известно

на натуральных почвах. Почему это так, до конца непонятно, но есть некоторые гипотезы. Растения, выращенные на химических удобрениях, растут быстрее, а значит, у них меньше времени и возможностей накопить какие-либо питательные вещества, кроме «большой тройки» (вещества, которыми промышленные почвы в целом относительно бедны). Кроме того, легкий доступ к главным питательным веществам означает, что у промышленно выращенных растений корневая система меньше и слабее, чем у натуральных, а глубоко укорененные растения имеют доступ к большему количеству минералов из почвы. Почти наверняка важную роль играет и биологическая активность почвы: медленное разложение органических веществ высвобождает огромное количество разных питательных веществ для растений, в том числе, вероятно, и соединения, значение которых пока ускользнуло от внимания ученых. Кроме того, в биологически активной почве больше грибницы, которая живет в симбиозе с корнями растений и снабжает растения минералами в обмен на дозу сахара.

Кроме того, выяснилось, что растения, выросшие на натуральных почвах, не просто богаче минералами, но и содержат больше фитохимикалий — всевозможных вторичных соединений, в том числе каротиноидов и полифенолов, которые растения вырабатывают, чтобы защититься от болезней и вредителей; многие из этих

Западная диета и болезни цивилизации

веществ, как выяснилось, содержат важные антиоксиданты, противовоспалительные вещества и другие компоненты, полезные для здоровья человека. Поскольку растения, живущие на экологически чистых фермах, не опрыскивают синтетическими пестицидами, они вынуждены защищать себя сами и в результате вырабатывают на 10 — 50 процентов больше подобных полезных вторичных соединений, чем растения, которые выращивают, как теперь принято.

Видимо, хотя бы отчасти снижение питательной ценности промышленных урожаев объясняется каким-то сочетанием этих факторов окружающей среды, однако, вероятно, не меньшую роль играет генетика. Проще говоря, мы долго выводили растения не за питательную ценность, а за урожайность, а когда культивируешь одно какое-то качество, неизбежно жертвуешь другим. Халуэйл цитирует несколько исследований, которые показывают, что если старые разновидности съедобных растений выращивать бок о бок с их культивированными промышленными потомками, то старые разновидности, как правило, дают меньшие урожаи, однако обладают значительно большей питательной ценностью. Недавно исследователи из Министерства сельского хозяйства обнаружили, что разведение «улучшенных» сортов пшеницы за последние 130 лет (период, за который урожайность с единицы площади увеличилась втрое) снизило количество железа на 28 процентов, а цинка и селена — при-

Индустриализация пищи. Что нам об этом известно

мерно на треть. Подобным же образом молоко современных коров голштинской породы (из которой животноводы выжимают в три раза больше молока в день, чем в 1950 году) содержит заметно меньше жира и других питательных веществ, чем молоко более старых и менее «усовершенствованных» пород вроде джерсейских, гернсейских и бурых швейцарских коров.

Очевидно, достижения сельскохозяйственной промышленности дорого обошлись: она способна производить гораздо больше калорий на единицу площади, однако каждая из этих калорий несет куда меньше питательной ценности, чем раньше. А то, что произошло на фермах, произошло и с системой питания в целом — так всегда бывает, если промышленность прибегает к подобной стратегии увеличения количества в ущерб качеству. Не надо долго торчать в среднем супермаркете, чтобы убедиться, что наша система питания организована вокруг продажи больших количеств калорий по минимально возможным ценам.

Вообще-то именно такой была генеральная политика правительства США с середины семидесятых, когда резкое повышение цен на продукты вывело на улицы возмущенных домохозяек и заставило администрацию Никсона выработать смелую политику дешевизны. Сельскохозяйственные программы были переписаны, чтобы фермерам стало выгодно выращивать злаки вроде кукурузы, сои и пшеницы на всех

Западная диета и болезни цивилизации

своих площадях, и это оправдалось: с 1980 года американские фермеры производят примерно на 600 калорий на человека в день больше, цены на продукты упали, порции непомерно раздулись, и, что неудивительно, мы стали есть гораздо больше, как минимум на 300 калорий в день, чем в 1985 году. Что это за калории? Примерно четверть дополнительных калорий мы получаем из добавленных в продукты сахаров (в основном в виде фруктозного кукурузного сиропа), еще примерно четверть — из добавленных жиров (по большей части — соевого масла), 46 процентов — из злаков (в основном рафинированных), а жалкий (8 процентов) остаток калорий — из овощей и фруктов*. Подавляющее большинство калорий американцы добавили к своему рациону с 1985 года, — 93 процента, которые поступают из сахаров, жира и рафинированных злаков, — снабжают нас огромным количеством энергии, но больше — почти ничем.

Диета, основанная на количестве, а не на качестве, выпустила на мировую сцену новое создание — человеческое существо, которое умудряется одновременно переедать и недополучать питательных веществ: долгая биологическая история нашего вида, пожалуй, редко сталкивалась с сочетанием этих двух качеств в одном теле. В большинстве традиционных диет, где

*Это статистика Министерства сельского хозяйства из Food-Review, vol. 25, issue 3 — публикация Службы экономических исследований при Министерстве сельского хозяйства.

Индустриализация пищи. Что нам об этом известно

количество калорий адекватно потребностям, содержание в пище питательных веществ обычно тоже адекватно потребностям. Более того, многие традиционные диеты богаты питательными веществами и при этом бедны калориями — по сравнению с нашей. Западная диета перевернула это соотношение с ног на голову. В одной клинике в Окленде, штат Калифорния, врачи наблюдали детей, которые одновременно страдали ожирением — и старомодными авитаминозами вроде рахита, который в развитых странах уже давно, как считалось, выброшен на свалку истории. Но ведь если кормить ребенка фастфудом, а не свежими овощами и фруктами и поить лимонадом, а не молоком, забытые авитаминозы вернутся — даже у тучных.

Брюс Эймс, знаменитый биохимик из Беркли, наблюдает таких детишек в Детской больнице и Исследовательском центре в Окленде. Он убежден, что наша высококалорийная диета с низким содержанием питательных веществ ответственна за множество хронических болезней, в том числе и рак. Эймс обнаружил, что даже небольшой недостаток питательных веществ — в гораздо меньшей степени, чем необходимо, чтобы проявились авитаминозы и другие подобные болезни, — может повредить ДНК и привести к раку. Эймс исследовал культуры человеческих клеток и обнаружил, что «недостаток витаминов С, У, В₁₂, В₆, ниацина, фолиевой кислоты, железа и цинка, похоже, подобно

Западная диета и болезни цивилизации

радиации, вызывает разрывы ДНК — и одинарные, и двойные, — окислительные повреждения или и то и другое», а это предвестники рака. «Следствия из этого весьма серьезны, так как недостаток того или иного микроэлемента испытывает, возможно, половина населения США». Большинство недостающих микроэлементов содержится в овощах и фруктах, пять порций которых в день, как рекомендовано, получают лишь 20 процентов американских детей и 32 процента взрослых. Клеточные механизмы, которые наблюдал Эймс, вероятно, объясняют, почему диеты, богатые овощами и фруктами, обеспечивают определенную защиту от определенных видов рака.

Кроме того, Эймс полагает — хотя пока и не доказал, — что недостатки микроэлементов, вероятно, вызывают и ожирение. Согласно его гипотезе, организм, которому не хватает определенных веществ, требует еды, чтобы раздобыть их. Отсутствие этих веществ в рационе, вероятно, «подавляет естественное ощущение сытости даже после того, как съедено достаточное количество калорий», и подобный неутолимый голод, «возможно, — биологическая стратегия получения недостающих питательных веществ». Если Эймс прав, значит, пищевая промышленность, организованная вокруг количества, а не качества, содержит в себе дурную бесконечность: чем больше низкокачественной пищи человек ест, тем больше ему хочется — в тщетных, одна-

Индустриализация пищи. Что нам об этом известно

ко весьма выгодных для промышленности поисках отсутствующего питательного вещества.

4. От листьев к семенам

Неудивительно, что горстка растений, от которых мы зависим, — это злаки (соя — это бобовое): эти растения особенно хорошо умеют превращать солнечный свет, удобрения, воздух и воду в макроэлементы — углеводы, жиры и белки. В свою очередь, эти макроэлементы можно весьма выгодно превратить в мясо, молоко и всевозможные переработанные продукты. Кроме того, тот факт, что урожаи этих растений имеют форму зерна, которое можно долго хранить, означает, что это не просто пищевой продукт, а предмет потребления, то есть эти растения в целом особенно хорошо отвечают потребностям индустриального капитализма.

Однако у человека-едока потребности совсем другие. Избыток макроэлементов, с которым мы столкнулись, сам по себе несет серьезную угрозу здоровью, о чем и говорит резкий всплеск заболеваемости ожирением и диабетом. Однако, как показывают исследования Брюса Эймса и другие, недостаток микроэлементов может быть не менее губительным. В самых общих чертах это можно описать так: мы едим гораздо больше семян и гораздо меньше листьев (как и животные, от которых мы зависим), а это тектониче-

Западная диета и болезни цивилизации

ский сдвиг рациона, последствия которого мы лишь начинаем осознавать. Опять же, в упрощенчески-нутриционистских терминах, листья обеспечивают организм самыми разными важными питательными веществами, которые невозможно получить из рациона, состоящего из рафинированных семян. Это антиоксиданты и фитохимикалии, это клетчатка, а еще это незаменимые омега-3-жирные кислоты, которые обнаружены в листьях и которые, как полагают некоторые ученые, могут оказаться главным недостающим в нашем рационе микроэлементом.

Для большинства из нас омега-3-жирные кислоты ассоциируются с рыбой, однако рыба получает их изначально из зеленых растений (то есть водорослей), где они и зарождаются*. Листья растений вырабатывают эти незаменимые жирные кислоты (мы называем их незаменимыми, потому что организм не в состоянии вырабатывать их самостоятельно) в процессе фотосинтеза — они заполняют мембраны хлоропластов и помогают им впитывать свет. Семена содержат больше другой разновидности незаменимых жирных кислот — омега-6, — которые служат запасом энергии для развивающегося

*Во всех зеленых растениях содержится омега-3-жирная кислота под названием альфа-линоленовая кислота, это самый распространенный жир в природе. Рыба содержит еще более ценные разновидности омега-3-жирных кислот — так называемые длинноцепочечные жирные кислоты вроде ЭПК (экозапентаеновая кислота) и ДГК (докозагексаеновая кислота), которую рыбы получают из водорослей в начале своей пищевой цепочки.

Индустриализация пищи. Что нам об этом известно

проростка. Эти два типа полиненасыщенных жиров выполняют как в растении, так и в организме едока этого растения совсем разные функции. При описании их ролей я несколько упрощу химические тонкости. Более полное (и увлекательное) описание биохимических включений этих жиров и истории их открытия читайте в работе Сьюзен Оллпорт «Королева жиров»*.

Похоже, омега-3 играют важную роль в неврологическом развитии и в обработке нервных импульсов (самая высокая концентрация омега-3 в человеческом организме обнаружена в тканях мозга и глаз), в обеспечении остроты зрения (что соответствует их роли в фотосинтезе), в проницаемости клеточных мембран, глюкозном обмене и борьбе с воспалениями. Омега-6 участвуют в запасании жира (в точности как у растений), а также повышают жесткость клеточных мембран, способствуют свертыванию крови и вызывают реакцию воспаления. Полезная аналогия: омега-3 — легкие и гибкие, омега-6 — тяжелые и неповоротливые. Поскольку эти виды жирных кислот соревнуются за место в клеточных мембранах и за внимание разных энзимов, соотношение между омега-3 и омега-6 и в рационе, и, следовательно, в наших тканях, вероятно, играет более важную роль, чем абсолютное ко-

*Susan Allport. The Queen of Fats: Why Omega-3s Were Removed from the Western Diet and What We Can Do to Replace Them (Berkeley: University of California Press, 2006).

Западная диета и болезни цивилизации

личество каждого из этих жиров. Так что слишком много омега-6 — это, вероятно, так же плохо, как слишком мало омега-3.

Вполне возможно, в этом и состоит проблема тех, кто придерживается западной диеты. Поскольку основой нашей диеты стали уже не листья, а семена, соотношение омега-3 и омега-6 в нашем организме тоже изменилось. То же самое можно сказать и о большинстве животных, которые дают нам мясо и молоко: сельскохозяйственная промышленность перевела их с привычной диеты из зеленых растений и посадила на более сытную диету из семян. Результат — заметное снижение количества омега-3 и, соответственно, повышение количества омега-6 в современном мясе, молочных продуктах и яйцах. В то же время принятые в наши дни приемы обработки продуктов еще сильнее снизили количество омега-3 в нашем рационе. Омега-3 не так устойчивы, как омега-6, и быстрее портятся, поэтому пищевая промышленность, цель которой — обеспечить длительный срок хранения пищи, была настроена категорически против омега-3 еще до того, как мы узнали, что это такое. (Омега-3 получили титул незаменимых жирных кислот в человеческом рационе лишь в восьмидесятые годы — через некоторое время после того, как нутриционизм уже начал огульную кампанию против жиров.) Многие годы селекционеры растений невольно отдавали предпочтение сортам, содержащим меньше омега-3,

Индустриализация пищи. Что нам об этом известно

поскольку урожай таких сортов дольше хранится. (Дикие травы вроде портулака содержат гораздо больше омега-3, чем большинство одомашненных растений.) К тому же, когда промышленники отчасти гидрогенизируют масла, чтобы они не так быстро портились, уничтожаются именно омега-3. Один сотрудник компании «Фрито-Лэй» прямым текстом сказал Сьюзен Оллпорт, что омега-3 «не должны входить в состав переработанных продуктов», поскольку склонны окисляться.

Большинство официальных диетологических наставлений, которые мы получали с семидесятых годов, пусть непреднамеренно, но помогали вытеснить омега-3 из нашей диеты и поднять уровень омега-6. Эти наставления не просто демонизировали жиры как таковые, но и поощряли нас перейти с насыщенных жиров животного происхождения (некоторые из них, например, сливочное масло, на самом деле содержат внушительное количество омега-3) на зерновые масла, в большинстве которых значительно выше уровень омега-6, особенно в кукурузном масле, а после частичной гидрогенизации их становится еще больше. Переход от сливочного масла (особенно из молока коров, которых выпасали на зеленой траве) к маргарину не только ввел в рацион трансжиры, но и значительно повысил уровень омега-6 за счет омега-3.

Не отдавая себе ни малейшего отчета, мы резко изменили соотношение двух видов незаме-

Западная диета и болезни цивилизации

нимых жиров в своем рационе и в своем организме, что и привело к тому, что соотношение омега-6 к омега-3 в рационе среднего американца уже превысило десять к одному. До повсеместного распространения зерновых масел на рубеже прошлого века это соотношение было примерно три к одному.

Пока непонятно, какую в точности роль играют эти липиды в здоровье человека, однако некоторые ученые убеждены, что исторически низкие уровни омега-3 (или, напротив, исторически высокие уровни омега-6) повинны во многих хронических болезнях, связываемых с западной диетой, в том числе в диабете и ишемической болезни сердца. Исследования популяций показывают, что уровни омега-3 в рационе прямо связаны со статистикой по сердечно-сосудистым болезням и инсультам и смертностью от всех причин*. Скажем, японцы, которые едят много омега-3 (в основном в рыбе), болеют сердечно-сосудистыми болезнями заметно реже, хотя много курят и у них повышенное артериальное давление. Американцы потребляют в три раза меньше омега-3, чем японцы, а от сердечно-сосудистых болезней умирают почти в четыре раза чаще. Однако уровни омега-3 и сердечные болезни связывает не только эпидемиология —

*Joseph Hibbeln, et al. «Healthy Intakes of ω -3 and ω -6 Fatty Acids: Estimation Considering Worldwide Diversity», American Journal of Clinical Nutrition, 2006; 83 (suppl): 1483S-93S.

Индустриализация пищи. Что нам об этом известно

клинические исследования показали, что увеличение омега-3 в рационе может снизить шансы инфаркта на треть*.

Какой биологический механизм мог бы объяснить подобные наблюдения? Уже появилась пара теорий. Омега-3 в высокой концентрации присутствуют в сердечной ткани, где, видимо, играют роль в регулировке сердечного ритма и предотвращении фатальных аритмий. Кроме того, омега-3 подавляют реакцию воспаления, которую склонны вызывать омега-6. В наши дни считается, что воспаление играет важную роль в возникновении ишемической болезни сердца, а также целого ряда других расстройств, в том числе ревматоидного артрита и болезни Альцгеймера. Омега-6 поставляют строительный материал для класса особых химических веществ — «вестников» воспаления, которые позволяют организму принять срочные меры при целом ряде проблем. Один из таких компонентов — тромбоксан, который способствует слипанию кровяных телец в тромбы. Напротив, омега-3 замедляют процесс свертывания крови, — вот, пожалуй, почему народы, которые потребляют особенно много омега-3, например эскимосы, склонны к кровотечениям. (Если у потребления

*M. L. Daviglus, «Fish Consumption and the 30-Year Risk of Myocardial Infarction», *New England Journal of Medicine*, 1997; 336: 1046-53. K. W. Lee and G. Y. Lip, «The Role of Omega-3 Fatty Acids in the Secondary Prevention of Cardiovascular Disease», *QIM: An International Journal of Medicine*, 2003 July; 96(7):465-80.

Западная диета и болезни цивилизации

большого количества омега-3 и есть побочные эффекты, это, пожалуй, кровотечения.)

Гипотезу, согласно которой омега-3, вероятно, защищают от ишемической болезни сердца, вдохновили исследования гренландских эскимосов, которые потребляют много омега-3, и ишемическая болезнь сердца встречается у них редко. Кроме того, эскимосы, которые придерживаются традиционной диеты, основанной на морепродуктах, похоже, реже болеют диабетом, и некоторые исследователи полагают, что защищают их именно омега-3. Эксперимент, в ходе которого омега-3 добавляли в рацион крысам, показали, что это защищает от толерантности к глюкозе. (Правда, на людях этот результат повторить не удалось.) Теоретически омега-3 увеличивают проницаемость клеточных мембран и ускоряют клеточный метаболизм. (У колибри в клеточных мембранах тонны омега-3, у крупных млекопитающих — гораздо меньше.) Клетка с быстрым метаболизмом и проницаемой мембраной должна особенно хорошо реагировать на инсулин — впитывать из крови больше глюкозы, чтобы удовлетворять свои повышенные потребности в энергии. Тот же самый механизм заставляет предположить, что диета, богатая омега-3, может предотвращать и ожирение.

Тогда почему же, как пишет Сьюзен Оллпорт, «Если дать популяции выбор, она естественным образом движется в сторону рациона с меньшим количеством омега-3»? Дело в том, что ускоренный

Индустриализация пищи. Что нам об этом известно

метаболизм, как предполагает Оллпорт, повышает потребность в пище и, следовательно, вероятность появления чувства голода, — а терпеть это состояние труднее, чем избыточный вес. Возможно, именно поэтому многие этнические группы ухватились за первый же шанс перейти на западную диету.

Надо сказать, что исследователи, изучавшие омега-3, несколько напоминают доктора Казобона из «Миддлмарч» — тот, если помните, искал «Ключ ко всем мифологиям». Вот и исследователи омега-3, кажется, одержимы Всеобщей Теорией Всего, в том числе и счастья. Те же исследования популяций, которые связали недостаток омега-3 с ишемической болезнью сердца, обнаружили и явные корреляции между снижением уровня омега-3 в рационе и ухудшением статистики по депрессии, суицидам и даже убийствам. Некоторые исследователи винят недостаток омега-3 в трудностях в обучении, в том числе в синдроме дефицита внимания. То, что омега-3 играют важную роль в функции мышления, известно еще с восьмидесятых, когда выяснилось, что младенцы, питавшиеся молочной смесью, обогащенной омега-3, получали гораздо больше очков за тесты на интеллектуальное развитие и обладали заметно более острым зрением, чем их сверстники, в молочной смеси которых были лишь омега-6.

Не может ли быть такого, что проблема западной диеты состоит исключительно в вопиющем

Западная диета и болезни цивилизации

дефиците этого незаменимого вещества? Все больше ученых приходят к выводу, что так и есть, и выражают недовольство официальными диетологическими рекомендациями, которые все никак не могут обратить внимание на эту проблему. Для этого правительству, само собой, пришлось бы признать, что в прошлом оно давало неправильные советы — демонизировало жиры как таковые и пропагандировало переход на зерновые масла, богатые омега-6. Однако кажется вероятным, что рано или поздно правительство все же определит минимальную суточную потребность в омега-3 (правительства некоторых других стран уже так поступили), так что со временем, может статься, врачи будут рутинным образом проверять уровень омега-3 у нас в крови, как сейчас берут анализы на холестерин.

Хотя при этом, пожалуй, им стоит проверять и уровень омега-6, поскольку это, возможно, еще более серьезная проблема. Омега-6 и омега-3 находятся друг с другом, похоже, во взаимоисключающих отношениях: омега-6 сводят на нет все то хорошее, что делают для организма омега-3. Если просто добавить в рацион омега-3 — скажем, в виде БАД, — это, вероятно, не принесет ощутимых результатов, если не снизить при этом завышенный уровень омега-6, которые вошли в западную диету вместе с переработанными продуктами, зерновыми маслами и мясом и молоком животных, которых кормили злаками. Де-

Индустриализация пищи. Что нам об этом известно

вять процентов калорий в сегодняшней американской диете дает одна-единственная омега-6-жирная кислота — линолевая кислота, в основном из соевого масла. Некоторые специалисты по питанию уверены, что в этом нет ничего страшного: ведь омега-6 тоже принадлежат к числу незаменимых жирных кислот, и свое заметное место в рационе они заняли за счет насыщенных жиров, а это, как принято думать, хорошо. Однако сторонники противоположной точки зрения настаивают, что беспрецедентное превалирование омега-6 в западной диете приводит к самым разным воспалительным недугам. Джозеф Хиббельн, исследователь из Национального института здоровья, изучавший корреляции потребления омега-3 в популяции со всем, чем угодно, — от инсульта до суицида, — утверждает, что миллиарды, которые мы тратим на противовоспалительные лекарства вроде аспирина, ибупрофена и ацетаминофена, — это деньги, потраченные на последствия чрезмерного количества омега-6 в рационе. Он пишет: «Увеличение потребления [омега-6] в мире в последние сто лет можно рассматривать как весьма масштабный неконтролируемый эксперимент, который, вероятно, привел к усугублению в обществе бедствий наподобие депрессии, агрессии и смертности от сердечно-сосудистых болезней»*.

* Joseph Hibbeln, et al., «Healthy Intakes of ω -3 and ω -6 Fatty Acids: Estimation Considering Worldwide Diversity», American Journal of Clinical Nutrition, 2006; 83 (suppl): 1483S-93S.

Западная диета и болезни цивилизации

Вероятно, среди всех перемен в нашей системе питания, которые можно объединить под названием «западная диета», переход от пищевой цепочки, основанной на зеленых растениях, к цепочке, основой которой стали семена, имеет самые далеко идущие последствия. Ученые-диетологи сосредотачивают свои усилия на отдельных веществах — ищут корень проблемы современной диеты то в переизбытке легкоусвояемых углеводов, то в недостатке полезных жиров, то в переизбытке вредных жиров, то в недостатке того или иного числа тех или иных микроэлементов или в слишком большом количестве калорий как таковых. А между тем все эти биохимические перемены произошли в результате одной-единственной экологической перемены. Однако переход от листьев к семенам приводит отнюдь не только к изменению соотношения омега-3 и омега-6 в организме. Он повинен и в том, что в современный рацион потопом хлынули легкоусвояемые углеводы, и в том, что из него выпало так много микроэлементов, и в том, что в нем стало так много калорий. *От листьев к семенам.* Примерно так — а может быть, и в точности так — и формулируется Всеобщая Теория Всего.

Индустриализация пищи. Что нам об этом известно

5. От культуры питания к науке о питании

Последнее важное изменение, навязанное западной диетой, строго говоря, не относится к экологии — по крайней мере, в узком смысле слова. Однако индустриализация питания, которую мы и называем западной диетой, систематически и преднамеренно подрывает основы традиционной культуры питания во всем мире. Возможно, это вредит нашему здоровью в той же степени, что и недостаток тех или иных полезных веществ.

До начала эпохи современного питания — и до возникновения нутриционизма — народы руководствовались в вопросах выбора пищи своими национальными или региональными культурами. Культуру мы понимаем как набор представлений и практик, регулирующих наши отношения с окружающими, однако культура, несомненно, играла важнейшую роль и в регулировании отношений человека с природой — по крайней мере, до возникновения современной науки. Поскольку еда — одно из важнейших проявлений этих отношений, культурам было что сказать о том, что, как, почему, когда и сколько мы должны есть. Когда речь идет о еде, культура становится синонимом мамы, то есть фигуры, которая традиционно передавала следующему поколению традиции питания в группе — тра-

Западная диета и болезни цивилизации

диции питания, сохранившиеся, кстати, только потому, что люди, которые их придерживались, оставались здоровыми.

Новизна и шик западной диеты — семнадцать тысяч новых пищевых продуктов в год, и ее маркетинговая мощь — тридцать два миллиарда долларов в год, задействованная, чтобы продать нам вышеуказанные продукты, преодолели силу традиции и довели нас до того, что мы не можем решить, что нам есть, без помощи науки, журналистики, правительства и рекламы. Нутриционизм, который изначально был призван помочь нам справиться с проблемами западной диеты, в результате только подлил масла в огонь — промышленность пользуется им, чтобы продавать больше «обогащенных» с нутриционистской точки зрения переработанных продуктов и тем самым еще сильнее подорвать авторитет традиционной культуры питания, стоящей на пути фастфуда. В своей рекламе промышленность грубо обобщает притязания нутриционистской науки и извращает их, спонсируя ангажированные научные исследования*. Результат предсказуем —

*Несколько научных работ доказывают, что когда какое-то предприятие финансирует диетологические исследования, их результаты чаще оказываются благоприятными для продукции этого предприятия. Мы уже цитировали одну такую работу, опубликованную Публичной научной библиотекой, — это статья D. C. Ludwig et al., «Relationship Between Funding Source and Conclusion Among Nutrition-Related Scientific Articles». Кроме того, см. Marion Nestle. «Food Politics: How the Food Industry Influences Nutrition and Health». (Berkeley: University of California Press, 2007).

Индустриализация пищи. Что нам об этом известно

общая какофония нутриционистской информации бьет по ушам, а самую фундаментальную сферу деятельности любого живого существа — поиски чего-нибудь хорошего поесть — окружает ореол феерической путаницы.

Вы бы не купили эту книгу и не дочитали бы до этого места, если бы ваша культура питания осталась здоровой и нетронутой. И хотя правда, что большинство из нас неосознанно отдает науке приоритет перед культурой во всем, что касается здоровья, этот предрассудок пора хотя бы пересмотреть. При этом следует задать вот какой вопрос: так ли уж лучше идут у нас дела с тех пор, как эти новоизбранные авторитеты стали диктовать нам, что есть, по сравнению с тем, что было при традиционных авторитетах, которые они заменили? На данный момент ответ уже, наверное, очевиден.

На это можно возразить, что нам просто пора признать, что наша культура питания — это фаст-фуд, и с этим смириться. Со временем люди привыкнут так питаться и здоровье наше улучшится, поскольку мы постепенно приспособимся к новой пищевой среде. Кроме того, нутриционистская наука не стоит на месте, поэтому когда-нибудь мы сумеем смягчить худшие последствия такого рациона. Ученые-диетологи уже придумали, как делать микрокапсулы с омега-3 и запекать их в витаминизированный хлеб. Но я не уверен, что нам следует доверяться ученым-дие-

Западная диета и болезни цивилизации

тологам — пока что ничего хорошего мы от них не видели, — как, впрочем, и эволюции.

В том, чтобы взять и привыкнуть к западной диете, таятся некоторые сложности. Вы можете возразить, что мы, в отличие от австралийских аборигенов или, скажем, эскимосов, уже в некоторой степени привыкли к ней — большинство из нас не настолько ожирели и не страдают диабетом в такой тяжелой форме, как они. Однако наше умение «приспособиться» выглядит отнюдь не так отрадно, если принять в расчет, что, как уже упоминалось, более четверти американцев страдают метаболическим синдромом, две трети имеют избыточный вес или уже страдают ожирением и большинство из нас умирает от болезней, связанных с диетой. Концепция меняющейся пищевой среды — не просто метафора, как и идея адаптации к ней. Чтобы естественный отбор позволил нам адаптироваться к западной диете, нам нужно быть готовыми к тому, что те, кому она вредна, вымрут. Кроме того, многие хронические болезни, вызванные западной диетой, — это болезни пожилых людей, уже вышедших из детородного возраста, а этим периодом нашей жизни естественный отбор уже не интересуется. Гены, которые отвечают за предрасположенность к этим заболеваниям, скорее передаются потомкам, а не искореняются.

Поэтому в поисках спасения следует обратиться к индустрии здравоохранения. Медицина уже учится сохранять жизнь тем людям, кото-

Индустриализация пищи. Что нам об этом известно

рые заболели из-за западной диеты. Врачи уже прекрасно умеют поддерживать жизнь в тех, кто страдает сердечными болезнями, а теперь вплотную взялись за ожирение и диабет. Капитализм, в отличие от человеческого тела, фантастически адаптивен и замечательно наострил-ся обращать проблемы, которые сам же и создает, в бизнес-идеи — таблетки для похудения, коронарное шунтирование, шприцы с инсулином, липосакция. Но хотя фастфуд оказался крайне прибыльной затеей для индустрии здравоохранения, общество не сможет расплачиваться за него вечно — оно уже тратит примерно 250 миллиардов долларов ежегодно на медицинские нужды, связанные с диетой, и эта сумма стремительно растет. У американца, родившегося в 2000 году, один шанс из трех заболеть диабетом; у латиноамериканцев и афроамериканцев риск еще выше. Диагноз «диабет» сокращает жизнь в среднем на 12 лет, а на лечение симптомов этой болезни требуется около 13 000 долларов в год (для сравнения: человек, который не болеет диабетом, тратит на медицину около 2500 долларов в год).

Идет глобальная пандемия — однако особого свойства, поскольку в ней участвуют не вирусы и не бактерии, а всего лишь привычка питаться определенным образом. Еще неизвестно, сумеем ли мы дать ей отпор, изменив свою диету, культуру или экономику. Хотя, по оценкам ученых, 80 процентов случаев диабета второго типа мож-

Западная диета и болезни цивилизации

но предотвратить при помощи корректив в диете и физической нагрузке, похоже, что вместо этого кто-то сделает хорошие деньги на создании новой обширной индустрии товаров и лекарств для диабетиков. Самые популярные средства массовой информации постоянно рекламируют новые устройства и лекарства для диабетиков, индустрия здравоохранения вооружается до зубов, готовая удовлетворить растущий спрос на операции аорто-коронарного шунтирования (80 процентов диабетиков страдают еще и сердечно-сосудистыми болезнями), диализ и пересадку почек. У касс в супермаркетах можно пролистать новый гляцевый журнал «Жизнь при диабете». Диабет вот-вот станет нормой на Западе — его признают новым демографическим трендом и, следовательно, отличным рынком сбыта. Очевидно, легче — или, по крайней мере, гораздо прибыльнее — превратить болезнь цивилизации в образ жизни, чем изменить то, как эта цивилизация ест.

III

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ НУТРИЦИОНИЗМ



ГЛАВА ПЕРВАЯ

Как спастись от западной диеты

Нутриционизм — мощное подводное течение, и я не раз и не два за последние несколько страниц ощущал, как меня засасывает в пучину. Вы наверняка заметили, что большая часть научных данных, на которые я ссылался, тоже относится к упрощенческой науке, поскольку сосредоточена на отдельных питательных веществах (например, на тех или иных жирах, углеводах или антиоксидантах), а не на цельных продуктах или диетических привычках. Грешен. Однако, чтобы выяснить, что плохого в западной диете, волей-неволей приходится обращаться к подобным научным сведениям. Каким бы несовершенным ни был этот экспериментальный и исследовательский инструмент, острее нам не найти. Кроме того, он утоляет потребность в простых, «одноэлементных» объяснениях. И все же одно дело — задействовать подобные объяснения, и совсем другое — принимать их за истину в последней инстанции или позволять им диктовать, что вам есть.

Наверное, вы заметили также, что многие из изложенных здесь научных теорий, объясняющих, почему западная диета отвечает за западные болезни, противоречат друг другу. Липидную гипотезу не примирить с углеводной, а теория,

Как преодолеть нутриционизм

согласно которой во всех хронических болезнях следует винить дефицит омега-3-жирных кислот (назовем ее неолипидной), не в ладах с теорией, которая считает, что корень зла — легкоусвояемые углеводы. И хотя все согласны, что избыток легкоусвояемых углеводов вытеснил из современной диеты важные микроэлементы, ученые, которые винят в наших болезнях недостаток этих микроэлементов, — это не те же самые ученые, которые полагают, что просахаренная диета ведет к метаболическому синдрому, а оттуда — прямиком к диабету, ишемической болезни сердца и раку. Понятно и естественно, что ученые не меньше нас тяготеют к простому всеобъемлющему объяснению. Вот, пожалуй, почему то и дело обнаруживаешь, что самые ярые критики липидной гипотезы поддерживают углеводную с тем же абсолютистским рвением, с каким когда-то клеймили рок-группу «Толстяки». В ходе моих собственных исследований этих теорий ученые, примкнувшие к углеводному лагерю, неоднократно предупреждали меня об опасности «попасть в колдовские сети секты омега-3». Секты? В науке, оказывается, куда больше религии, чем можно было бы предположить.

Итак, мы не сдвинулись с мертвой точки — по-прежнему затерялись в бурном море среди противоборствующих течений и конфликтующих теорий.

Так ли это?

Как спастись от западной диеты

Ведь, как выяснилось, нам не нужно декларировать преданность любой из этих философских школ, чтобы разобраться, как лучше всего есть. В конце концов, теории есть теории, научные объяснения эмпирического феномена, сомневаться в реальности которого не приходится: люди, придерживающиеся западной диеты, склонны к целому ряду хронических болезней, которые редко поражают тех, кто придерживается более традиционных диет. Ученые могут спорить до посинения о биологических механизмах, стоящих за этим феноменом, но это как раз неважно: решение проблемы останется более или менее прежним — *откажитесь от западной диеты*.

На самом деле все до единой диетологические теории — помимо того, что они удовлетворяют нашу любознательность, — ценны не для едока, а скорее для пищевой промышленности и медицинского сообщества. Пищевая промышленность нуждается в теориях, чтобы эффективнее работать над дизайном тех или иных переработанных продуктов: новая теория — значит новая линия товаров, которая позволит промышленности и дальше «отлаживать» западную диету, вместо того чтобы прибегнуть к более радикальным изменениям своей бизнес-модели. Промышленности, очевидно, предпочтительнее подводить научную базу под *дальнейшую* переработку продуктов — неважно, в чем она заключается, в понижении количества жира или углеводов или

Как преодолеть нутриционизм

в обогащении продукта омега-3 антиоксидантами или пробиотиками, — чем всерьез рассматривать предположение, что переработанные продукты любого рода сами по себе приводят к проблемам.

Что касается медицинского сообщества, то здесь научные диетологические теории тоже способствуют бизнесу, как обычно. Новые теории порождают новые лекарства от диабета, высокого давления, повышенного холестерина, новые методы и процедуры для смягчения симптомов хронических болезней, новые диеты, организованные вокруг каждой новой теории, возвышающей один класс питательных веществ и принижающей другой. О пользе профилактики ведется много пустых разговоров — однако индустрия здравоохранения, будучи индустрией, получает гораздо более симпатичную прибыль от новых лекарств и процедур для лечения хронических болезней, чем получила бы, если бы все население разом изменило свои пищевые привычки. Цинично? Пожалуй. Вы возразите, что готовность медицинского сообщества относиться к западной диете во всей ее красе как к данности — отражение реализма, а не алчности. Как ответил Уолтер Уиллетт на вопрос одного критика, почему программа «Здоровье медсестер» не изучала выгоды альтернативных диет, «Никто не хочет этим заниматься (то есть переходить на альтернативные диеты. — Прим. перев.)». Тем не менее «медикализация» проблемы

Как спастись от западной диеты

западной диеты в целом вместо работы по ее устранению (на уровне как пациента, так и политики) — именно то, чего следовало ожидать от медицинского сообщества, которое симпатизирует нутриционизму. Едва ли стоило бы ожидать от такого медицинского сообщества чуткости к культурным или экологическим аспектам проблемы питания — оно ее и не проявляет. Мы бы поняли, что что-то изменилось, если бы врачи поганой метлой выгнали киоски с фаст-фудом хотя бы из больниц.

Что бы посоветовал нам более экологический или культурный подход к проблеме питания? Как бы мы могли спланировать побег от нутриционизма — а следовательно, и от самых пагубных последствий западной диеты? Для Дениса Беркитта, английского врача, который практиковал в Африке во время Второй мировой войны и ввел в обиход термин «западные болезни», ответ был хоть и неприятен, но очевиден и прост. «Единственный способ побороть болезнь, — говорил Беркитт, — это вернуться к рациону и образу жизни наших предков». Звучит это несколько обескураживающе — как и рассказ о поступке австралийских аборигенов-диабетиков, которые, чтобы вылечиться, вернулись в буши. Однако мне кажется, что Беркитт имел в виду не это; и даже если он имел в виду именно это, понятно, что такая стратегия не покажется большинству из нас ни завлекательной, ни практичной. Нет, перед нами сегодня стоит другая задача: как из-

Как преодолеть нутриционизм

бежать самых опасных составляющих западной диеты и образа жизни, при этом *не возвращаясь* в буши.

Теоретически что может быть проще: чтобы отказаться от западной диеты и идеологии нутриционизма, нужно всего-навсего перестать так думать и так питаться. Легко сказать, но трудно сделать, если учесть, в какой коварной пищевой среде мы обитаем и как мало у нас культурных инструментов, чтобы сориентироваться в ней. Возьмем, к примеру, вопрос цельных продуктов в противоположность переработанным — это, пожалуй, главное отличие современных промышленных продуктов от их более древних разновидностей. Гиорги Скринис, изобретатель термина «нутриционизм», полагает, что самое важное в любом продукте — не составляющие его питательные вещества, а степень его переработки. Скринис пишет, что «цельные продукты и переработанные продукты — вот две единственные разновидности пищи, которые я считал бы целесообразным включать в любую сколько-нибудь полезную "пищевую пирамиду"». Иначе говоря, не надо заботиться о питательных веществах — нужно просто избегать продуктов, которые переработаны настолько, что это уже продукт не природы, а промышленности.

На первый взгляд кажется, будто это полезное и практичное «золотое правило», пока мы не вспомним, что и многие цельные продукты в наши дни подвергаются промышленной обработ-

Как спастись от западной диеты

ке. Можно ли считать стейк из мяса бычка, откормленного на животноводческом комбинате, где его держали на диете из кукурузы, промышленных пищевых отходов, антибиотиков и гормонов, «цельным продуктом»? Я в этом не уверен. Бычок и сам вырос на западной диете, и эта диета сделала его мясо совсем не таким и по типу и доле жира, и по содержанию витаминов, чем говядина, которую ели наши предки. То, что бычка вырастили промышленно, означает также, что мясо его очень дешево, а значит, мы съедим его гораздо больше, чем могли бы наши предки. Так что это мясо «промышленный продукт» еще и в том смысле, что предназначено для промышленного потребления — в виде фастфуда.

Так что проложить путь к спасению от западной диеты может оказаться непросто. И все же я убежден, что это возможно, и в ходе исследований собрал и разработал несколько простых (и крайне ненаучных) «золотых правил», или персональных принципов питания, которые, по крайней мере, укажут нам верное направление. В них почти не упоминаются конкретные продукты — на каком масле лучше готовить или следует ли есть мясо. Там ничего не говорится и о питательных веществах и калориях, хотя, если вы будете питаться согласно этим правилам, соотношение питательных веществ и количество калорий в вашем рационе неизбежно изменится. Мне совершенно не интересно составлять для кого-то меню; я предпочел соста-

Как преодолеть нутриционизм

вить, так сказать, алгоритмы питания — мысленные программы, которые, если вы их запустите, когда пойдете в супермаркет за продуктами или возьмете в руки ресторанный меню, подскажут вам огромное количество разных обедов, каждый из которых будет вполне «здоровым» в самом широком смысле слова.

Ведь смысл этого слова давно пора расширить. Большинство из нас, задумываясь о пище и здоровье, прибегает к узким нутриционистским терминам — думает о личном физическом здоровье, о том, как на него влияет потребление того или иного питательного вещества или отказ от него. Однако я больше не считаю, будто можно отделить телесное здоровье от здоровья среды, откуда мы берем еду, и, если уж на то пошло, от здоровья нашего общего представления о еде (и здоровье). Если мои исследования пищевой цепочки чему-то меня и научили, то лишь тому, что это пищевая цепочка, звенья которой сцеплены друг с другом — здоровье почвы со здоровьем растений и животных, которых мы едим, а оно — со здоровьем культуры питания, согласно которой мы их едим, и со здоровьем едока, и телесным, и душевным. Поэтому, как вы увидите, правила связаны не только с тем, что надо есть, но и с тем, как это есть, а также с тем, как эта пища производится. Еда состоит не только из груды пищевых веществ — она также включает в себе комплекс социальных и экологических взаимоотношений, которые как вос-

Как спастись от западной диеты

ходят к территории, так и распространяются на окружающих. Вам бросится в глаза, что некоторые из этих правил вообще не имеют отношения к здоровью; на самом деле — еще как имеют.

Кроме того, вам бросится в глаза, что многие правила потребуют от вас определенной работы; еще как потребуют. Нам следует прислушаться к призыву Беркетта «вернуться к предкам» и последовать примеру австралийских аборигенов, вернувшихся в буши, в одном-единственном смысле: чтобы хорошо питаться, надо посвятить больше времени, сил и ресурсов на добывание хлеба насущного (смахнем пыль с этих древних слов), чем большинство из нас уделяет сейчас. Девиз западной диеты — пища должна быть быстрой, дешевой и легкодоступной. Американцы тратят на еду меньше 10 процентов дохода; кроме того, они тратят меньше получаса в день на приготовление пищи и чуть больше часа — на наслаждение ее вкусом*. Однако для большинства людей в большинство исторических эпох добывание и приготовление пищи было самым наиглавнейшим занятием, вокруг которого строилась вся

*David M. Cutler et al., «Why Have Americans Become More Obese?», *Journal of Economic Perspectives*, Vol. 17 No. 3 (Summer, 2003), pp. 93–118. В 1995 году американцы тратили двадцать семь минут на приготовление пищи и четыре минуты на уборку после еды; в 1965 году эти цифры составляли сорок четыре минуты на подготовку и двадцать одну минуту на уборку. Общее время на еду снизилось с шестидесяти девяти минут до шестидесяти пяти, и все это свидетельствует о сдвиге в сторону готовых продуктов в упаковках.

Как преодолеть нутриционизм

повседневная жизнь. Традиционно народы травили на еду существенно большую долю своего дохода — как по-прежнему и происходит в некоторых из тех стран, где питаются лучше, чем мы, а следовательно, и меньше болеют*. Итак, вот лазейка, которая позволит нам стать немного ближе к предкам-туземцам — вернуться в прошлое, а может быть, двинуться в будущее, в то пространство и время, где добывание и приготовление пищи и наслаждение ею находятся ближе к центру правильной жизни.

Эта книга началась с трех правил из девяти слов: «Ешьте настоящую пищу. Не слишком много. В основном — растительную», — но теперь мне пора раскрыть их содержание, придать им точности и изысканности в виде более конкретных советов, указаний, подпунктов и так далее. Каждое из трех этих правил может служить названием отдельной категории персональных принципов питания, которыми можно руководствоваться при выборе еды, избегая при этом излишних трудов и размышлений. Простые принципы вроде «Избегайте пищевых продуктов, которые рекламируют как полезные для здоровья» призваны упростить процесс выбора и сделать его более приятным, чем нынешние попытки питаться белками, жирами и углевода-

*По сравнению с 9,9 процента дохода, которые тратят на еду американцы, итальянцы тратят 14,9 процента, французы — тоже 14,9 процента, испанцы — 17,1 процента.

Как спастись от западной диеты

ми в строго заданных количествах, как диктует нам нутриционизм.

Поэтому, когда я говорю «Ешьте настоящую пищу», то предлагаю некоторые практические способы выделить и защитить настоящую пищу из лавины квазипищевых субстанций, которая заваливает и дезориентирует нас, особенно в супермаркете. Многие советы под этой рубрикой как раз и касаются покупок и служат фильтрами, которые помогут вам отсеять те продукты, которых стоит избегать. В разделе «В основном — растительную» я более конкретно (и настойчиво) поговорю о самых полезных продуктах (а не питательных веществах), которые надо есть. Не беспокойтесь: сразу оговорюсь, что в этом списке нашлось место не только овощам и фруктам. Наконец, в разделе «Не слишком много» речь пойдет уже не о самих продуктах, а о том, как их есть, — о традициях, этикете и привычках, которые нужны, чтобы создать здоровую — и приятную — культуру питания.

ГЛАВА ВТОРАЯ

«Ешьте настоящую пищу». Что считать пищей

Совет «Ешьте настоящую пищу» я впервые услышал в лекции Джоан Гуссоу, и тогда он меня совершенно огорошил. Естественно, есть надо пищу, что же еще? Однако Гуссоу, которая питается в основном тем, что сама выращивает на полузатопленном мысу, вдающемся в реку Гудзон, не желает называть гордым именем «пища» большинство товаров, которые продают в супермаркете. «Я работаю в сфере науки о питании вот уже тридцать четыре года, — сказала Гуссоу в той же лекции, — и своими глазами видела, как настоящая пища исчезает и из отделов супермаркетов, и из большей части мира едоков». Место пиши на полках занял неиссякаемый поток квазипищевых субстанций, по семнадцать тысяч новых наименований в год — «продукты, созданные в основном на коммерции и надежде, подкрепленной лишь крайне приблизительными знаниями». Обычная пища, однако, по-прежнему существует, ее выращивают и даже иногда продают в супермаркетах, и именно эту обычную пищу нам и следует есть.

Но при нынешнем положении дел, когда царит страшная путаница и пищей себя называют тысячи продуктов, это легко сказать, но трудно сделать. Поэтому подумайте над этими золоты-

«Ешьте настоящую пищу». Что считать пищей

ми правилами. Каждое из них предлагает свою карту современного пищевого ландшафта, однако все они приведут вас примерно к одному и тому же.

Не ешьте ничего, в чем не узнала бы пищу ваша прабабушка.

При чем здесь прабабушка? Дело в том, что в этом вопросе ваша мама и даже, вероятно, бабушка разбирается не лучше всех нас; на всякий случай стоит вернуться на пару поколений назад, во времена до появления большинства современных продуктов. Поэтому, в зависимости от вашего возраста (и от вашей бабушки), вам, вероятно, придется вернуться к прабабушке или даже прапрабабушке. Некоторые диетологи рекомендуют вернуться даже раньше. Джон Юдкин, британский диетолог, чьи предостережения о вреде легкоусвояемых углеводов остались без внимания в шестидесятые и семидесятые годы, как-то раз посоветовал: «Не ешьте ничего, в чем не узнали бы пищу ваши неолитические предки, и все будет в порядке».

Как приобретать продукты в супермаркете, если руководствоваться этим принципом? В общем, представьте себе, что когда вы катите тележку по проходу супермаркета, рядом с вами — ваша прабабушка. Вы стоите рядышком в молочном отделе. Прабабушка берет в руки упаковку

Как преодолеть нутриционизм

«йогуртера» в тубиках — и не может разобраться, что это такое может быть. Это пища или зубная паста? Как вообще прикажете знакомить с этим организм? Вы-то знаете, что это просто йогурт, который удобно выдавливать, но если прабабушка вчитается в список ингредиентов, она с полным правом усомнится в вашей правоте. Да, там действительно есть йогурт, но кроме него содержится еще с дюжину других ингредиентов, даже отдаленно не напоминающих йогурт, — ингредиентов, в которых прабабушка, скорее всего, не узнает пищу, в том числе глюкозно-фруктозный сироп, модифицированный крахмал, кошерный желатин (то есть попросту искусственный загуститель), каррагинин, трехкальциевый фосфат, натуральные и искусственные ароматизаторы, витамины и так далее. (А ведь есть еще отдельный список ингредиентов вкусовой добавки «Сочные лесные ягоды и жевательная резинка», в которой содержится все, что угодно, кроме лесных ягод и жевательной резинки.) Каким образом йогурт, который во времена вашей прабабушки состоял из молока и закваски — бактериальной культуры, — стал таким сложным? Можно ли считать такой «йогуртер» цельным продуктом? И вообще пищей? Или это просто условно-съедобная субстанция?

На самом деле в супермаркете продают сотни квазипищевых продуктов, в которых ваши предки не узнали бы еду: батончики-мюсли с ослепительно-белыми прожилками, символизирующи-

«Ешьте настоящую пищу». Что считать пищей

ми молоко, однако в реальности не имеющими с ним ничего общего; «энергетические напитки» и «безмолочные сливки» для кофе; сыроподобное нечто, в создании которого не поучаствовала ни одна корова; бисквитоподобные цилиндрики (с кремоподобной начинкой) под названием «Твинки», которые вообще никогда не портятся. *Никогда не ешьте ничего, что не портится*, — вот еще один полезнейший принцип.

Есть много причин отказаться от подобных сложных пищевых продуктов — даже помимо всевозможных химических добавок и производных сои и кукурузы. Творения нутриционистской науки, в частности, плохи еще и тем, что, как отмечает Джоан Гуссоу, обманывают организм; искусственные подсластители и ароматизаторы и ультрасовременные синтетические жиры захватывают органы чувств, на которые мы полагаемся, когда оцениваем новые продукты и готовим свой организм к обращению с ними. Аживые продукты не оставляют нам выбора — мы вынуждены есть, руководствуясь цифрами и этикетками, а не органами чувств.

Да, пищевые продукты действительно уже давно обрабатывают, чтобы сохранить, — мы солим, коптим, заквашиваем пищу, — однако промышленная переработка нацелена отнюдь не только на увеличение срока хранения. Сегодняшние способы переработки пищи придуманы, чтобы продавать нам больше пищи, нажимая на наши эволюционные кнопки — врожденные при-

Как преодолеть нутриционизм

страстия к сладкому, соленому и жирному. Эти качества редко встречаются в природе — зато ученому дешево и просто их подделать, а в результате такая обработка принуждает нас поглощать куда больше этих экологических редкостей, чем это полезно для здоровья. «Великолепный вкус и никакой сытости!» — вот каким мог бы быть рекламный слоган для большинства переработанных продуктов, которые по сравнению с цельными продуктами представляют собой концентраты энергии — в них гораздо меньше воды, клетчатки и микроэлементов и в целом гораздо больше сахара и жира, а в итоге в них одновременно (подарим промышленности еще один рекламный слоган) «Больше лишних килограммов, меньше нелишней пользы!»

Правило прабабушки позволит вам не допустить в тележку многие из таких продуктов. Но не все. Поскольку — скажите спасибо Управлению по контролю за продуктами и лекарствами — с 1973 года производители пищевых продуктов имеют право изменять сущность «традиционных продуктов, известных каждому» и при этом не обязаны называть их имитациями, вашу прабабушку запросто могли бы одурачить, и она приняла бы буханку хлеба и кусок сыра именно за буханку хлеба и кусок сыра. Вот почему нам нужны несколько более подробные правила, позволяющие вычленив всевозможные эрзацы. Вот, скажем,

«Ешьте настоящую пищу». Что считать пищей

**Старайтесь не есть пищевых
продуктов, содержащих:**

- а) незнакомые ингредиенты,
б) ингредиенты**

**с труднопроизносимыми названиями,
в) больше пяти ингредиентов,
г) глюкозно-фруктозный сироп.**

Сами по себе эти качества не то чтобы вредны, однако каждое из них — верный признак, что перед вами продукт, подвергшийся такой глубокой переработке, что он теперь совсем не то, что кажется, и даже совсем не то, что задумывалось. Это уже не еда, а условно-съедобная субстанция.

Возьмем, к примеру, буханку хлеба — один из «традиционных продуктов, известных каждому», особо указанный в «правиле имитации» 1938 года. Как сказала бы вам прабабушка, традиционно хлеб выпекали из примечательно небольшого количества знакомых ингредиентов: муки, дрожжей, воды и щепотки соли — и все. Однако заводской хлеб, даже заводской цельнозерновой хлеб, превратился в куда более сложный продукт, детище современной науки о питании (не говоря уже о коммерции и надежде). Приведу полный список ингредиентов «Пышного и мягкого цельнозернового белого хлеба Сары Ли» (минуточку: «цельнозерновой белый

Как преодолеть нутриционизм

хлеб» — нет ли в этом внутреннего противоречия? Видимо, теперь уже нет).



Обогащенная отбеленная мука [пшеничная мука высшего сорта, осолодованная ячменная мука, никотиновая кислота, железо, тиамина моонитрат (витамин B_1), фолиевая кислота], вода, цельные зерна [пшеничная мука первого сорта, мука из бурого риса (рисовая мука, рисовые отруби)], глюкозно-фруктозный сироп (здравствуй-те-здравствуйте!), сыворотка, пшеничная клейковина, дрожжи, целлюлоза. Содержит не более 2% каждого из следующих ингредиентов: мед, сульфат кальция, растительное масло (соевое и/или хлопковое масло), соль, сливочное масло (сливки, соль), разрыхлители теста (могут содержать один или более из следующих ингредиентов: моно- и диглицериды, этоксилированные моно- и диглицериды, аскорбиновая кислота, энзимы, азодикарбонамид), гуаровая смола, кальция пропионат (консервант), дистиллированный уксус, улучшители дрожжей (суперфосфат, сульфат кальция, сульфат аммония), кукурузный крахмал, натуральный ароматизатор, бета-каротин (краситель), витамин D_3 , соевый лецитин, соевая мука.

Об этом архисложном «хлебе» можно многое сказать, а для начала отметим, что даже если «прабабушкин тест» он и проходит (потому что это хлеб, по крайней мере, он так называется и с виду очень похож), он все равно нарушает

«Ешьте настоящую пищу». Что считать пищей

все до единого положения второго правила: в нем есть незнакомые ингредиенты (о моноглицеридах мне уже приходилось слышать, но что такое этоксилированные моноглицериды?!), ингредиенты с непроизносимыми названиями (попробуйте-ка без подготовки выговорить «азодикарбонамид»), ингредиентов в нем, мягко говоря, больше максимально допустимых пяти (примерно на тридцать шесть) и содержится глюкозно-фруктозный сироп. К сожалению, Сара Ли, ваш «Пышный и мягкий цельнозерновой белый хлеб» вообще не еда и не имел бы права называться хлебом, если бы не попустительство Управления по контролю за продуктами.

«Пышный и мягкий цельнозерновой белый хлеб Сары Ли» — настоящий памятник эпохи нутриционизма. Он воплощает последние достижения нутриционистской мысли — и научной, и государственной (потому что правительство в последней версии пищевой пирамиды рекомендует потреблять по меньшей мере половину рациона злаков в виде цельного зерна), однако смягчает этот совет реверансом в адрес коммерции — поскольку признает тот факт, что едоки-американцы (а особенно американские дети) предпочитают пшеницу в крайне рафинированном виде — то есть мягкую, как вата, белую как снег и необычайно сладкую на вкус. В рекламных материалах (там заявляется, что изготовитель поставил перед собой честолюбивую цель создать

Как преодолеть нутриционизм

«бескомпромиссный» хлеб) Сара Ли поступает с подобным столкновением интересов примерно как с гордиевым узлом, разрубить который способна, пожалуй, лишь самая продвинутая наука о питании.

Что и произошло — был изобретен цельнозерновой белый хлеб. Поскольку даже крошечная доля цельного зерна в хлебе делает его куда менее сладким, чем, скажем, белейший «Чудо-хлеб», который превращается в глюкозу, не успев попасть в рот, ученые-диетологи добавили в хлеб Сары Ли глюкозно-фруктозный сироп и мед, чтобы загладить разницу; чтобы преодолеть проблему тяжести и неровной фактуры настоящего цельнозернового хлеба, они разработали «улучшители теста» — в том числе гуаровую смолу и вышеупомянутый азодикарбонамид, — чтобы симулировать текстуру белого хлеба из супермаркета. А добавив в рецепт некоторые разновидности муки-альбиноса, они умудрились добиться смертельной, однако, очевидно, интересной бледности, совсем как у «Чудо-хлеба».

Кто бы мог подумать, что «Чудо-хлеб» из отбеленной муки высшего сорта превратится в эстетически-гастрономический идеал, к которому будут стремиться пекари, — в «Джоконду» Сары Ли?!

Когда диетологическая наука старается сделать традиционные продукты более питательными, она зачастую сильно их усложняет, но от

«Ешьте настоящую пищу». Что считать пищей

этого они не всегда становятся полезнее. Чтобы обезжирить молочные продукты, недостаточно просто убрать жир. После этого нужно всячески изощряться, чтобы сохранить фактуру — плотную, как у сыра, или нежную, как у сливок, — а для этого прибегают к помощи всевозможных пищевых добавок. Скажем, в обезжиренное или снятое молоко при этом почти обязательно добавляют сухое молоко. А в сухом молоке содержится окисленный холестерин, который, как полагают ученые, для артерий даже вреднее обычного холестерина, что производители пищевых продуктов иногда компенсируют добавлением антиоксидантов, и это еще сильнее усложняет субстанцию, которая совсем недавно еще была цельным продуктом из одного ингредиента. Кроме того, удаление жира сильно мешает организму усваивать жирорастворимые витамины, ради которых молоко вообще-то и стоит пить.

Все эти героические и иногда контрпродуктивные усилия наука о питании предпринимает ради нашего здоровья — чтобы Сара Ли могла добавить на полиэтиленовую упаковку волшебные слова «источник цельного зерна» или какая-нибудь компания-производитель могла похвастаться еще более волшебными словами «обезжиренный». Что и подводит нас к следующему принципу питания, который едоку, озабоченному своим здоровьем, на первый взгляд покажется абсурдным.

Как преодолеть нутриционизм

**Не ешьте продуктов,
на которых написано,
что они полезны для здоровья.**

Чтобы продукт мог поместить на свою упаковку претензию на полезность, у него прежде всего должна быть упаковка, а это вернейший признак, что перед вами не цельный, а переработанный продукт. Вообще говоря, деньги на то, чтобы помещать на упаковку продуктов притязания на полезность, подтвержденные Управлением по контролю за продуктами, и трубить об этом на весь мир, есть только у крупнейших компаний-производителей продуктов питания. Однако в последнее время своей полезностью стали похвастаться самые изысканные фрукты и орехи, и чем больше денежек будут выклянчивать поставщики разной зеленой продукции на проведение собственных исследований, тем больше будет таких заявлений. Поскольку все растения содержат антиоксиданты, все эти исследования гарантированно найдут хоть что-нибудь, что можно положить в основу маркетинговой кампании, ориентированной на здоровье.

Однако обычно самые смелые заявления о полезности делают именно творения науки о питании, причем подкрепляют их научными данными, отнюдь не подтвержденными, а зачастую

«Ешьте настоящую пищу». Что считать пищей

и просто ошибочными, — вот они, сомнительные плоды нутриционизма. Не забывайте, что богатый трансжирами маргарин, одним из первых синтетических промышленных продуктов претендовавший на то, что он полезнее традиционного продукта, который он вытеснил, как выяснилось, приводит к инфаркту.

После этого фиаско Управление по контролю за продуктами под чудовищным давлением промышленности сделало так, что теперь производителям пищевых продуктов стало только легче высказывать все более сомнительные претензии на полезность — вроде той, которую поместила на пачки с чипсами компания «Фруто-Лэй»: что будто бы они почему-то полезны для сердца. Если вы возьмете на себя труд внимательно прочитать подобные заявления (а маркетологи тщательно следят, чтобы покупатели делали это как можно реже), вы обнаружите, что они сулят далеко не так много, как кажется на первый взгляд.

Вот, скажем, свежая «научно подтвержденная» претензия на полезность — Управление по контролю за продуктами одобрило (не смейтесь) кукурузное масло. (Выражение «научно подтвержденная» появилось относительно недавно под нажимом промышленности.) Как вы, вероятно, помните, кукурузное масло содержит особенно много омега-6-жирных кислот, которых мы и без этого потребляем в переизбытке.

Как преодолеть нутриционизм



Предварительные итоги весьма ограниченных исследований показывают, что потребление примерно одной столовой ложки (16 граммов) кукурузного масла в день, вероятно, снижает риск ишемической болезни сердца благодаря содержанию в кукурузном масле ненасыщенных жиров.

Особенно красочный штрих — это столовая ложка: так и представляешь себе мам, которые дают своим чадам лекарства, скажем, рыбий жир. Однако если Управление по контролю за продуктами дает что-то одной рукой, то тут же отбирает другой. Вот что написано мелким шрифтом после этого достаточно скромного заявления:



Управление по контролю за продуктами и лекарствами пришло к выводу, что научных свидетельств в пользу этого утверждения очень мало.

А затем — чтобы еще сильнее все запутать.



Чтобы добиться предполагаемого эффекта, следует заменить кукурузным маслом аналогичное количество насыщенных жиров и не увеличивать общую калорийность дневного рациона.

«Ешьте настоящую пищу». Что считать пищей

Этот маленький шедевр псевдонаучной казуистики — все, чего удалось добиться от Управления по контролю за продуктами производителю кукурузного масла «Мазола». Такое чувство, что «научно обоснованное» — это официальный эвфемизм, к которому Управление прибегает, когда надо бы сказать «практически бессмысленное». Хотя стоило бы принять в игру и покупателя: собственные исследования Управления показывают, что покупатели не в состоянии сделать никаких выводов из «научно обоснованных» претензий на полезность (еще бы!), а его правила позволяют производителям рекламировать свои притязания как угодно — например, печатать их огромными буквами, а уточнения и комментарии, в которых содержится самая суть, наимельчайшим петитом. Несомненно, можно предсказать появление в ближайшем будущем подобной рекламы и для самого глюкозно-фруктозного сиропа — столовая ложка которого, вероятно, тоже вносит свой вклад в ваше здоровье, если заменяет в вашем рационе аналогичное количество, скажем, крысиного яда и не увеличивает общую калорийность дневного рациона.

Если кукурузное масло, чипсы и засахаренные хлопья для завтрака способны похвастаться, что полезны для сердца, значит, притязания на полезность безнадежно коррумпированы. Американская кардиологическая ассоциация в настоящее время ставит (за соответствующую

Как преодолеть нутриционизм

мзду) свою печать «здоровое сердце» на хлопья для завтрака, растворимый горячий шоколад и мороженое с карамелью — и это в наши дни, когда ученые начали понимать, что сахар в рационе, вероятно, играет в возникновении сердечных заболеваний даже более важную роль, чем жиры. Между тем подлинно полезные для сердца продукты в овощном отделе, у которых нет финансово-политической поддержки, как у продуктов в упаковке в нескольких проходах от них, безмолвны и безъязыки. Но не считайте, будто молчание цветной капусты означает, что ей нечего сказать о пользе для здоровья.

Лживые притязания на полезность и нутриционистская наука о питании сделали супермаркеты особенно опасным местом для покупки настоящей пищи, что и привело к формулировке двух следующих правил.

Покупайте продукты на периферии супермаркета, а в середину не ходите.

Большинство супермаркетов устроены примерно одинаково: переработанные пищевые продукты доминируют в центральных проходах магазина, а ящики с более или менее свежими продуктами — молоком, мясом, рыбой, овощами и фруктами — жмутся по стенкам. Если держаться поближе к краям магазина, в вашей тележке с большей вероятностью окажется именно на-

«Ешьте настоящую пищу». Что считать пищей

стоящая пища. Однако эта тактика не лишена недостатков, потому что штучки вроде глюкозно-фруктозного сиропа просочились и в молочный отдел под видом того же «йогуртера» и ему подобных. Поэтому стоит обдумать более радикальный принцип.

Рынок лучше супермаркета.

На фермерском рынке глюкозно-фруктозный сироп не продают *вообще никогда*. Там не найдешь и продуктов, подвергшихся хитроумной обработке, упаковки с длинными списками непроизносимых ингредиентов или с сомнительными заявлениями о полезности, ничего такого, что можно разогреть в микроволновке, а главное, пожалуй, — лежалых продуктов, привезенных неведомо откуда. Зато там есть свежая натуральная пища, собранная на пике вкуса и полезности — именно такая, в которой легко узнали бы пищу и ваша прабабушка, и даже ваши далекие предки-неандертальцы.

Естественно, самый надежный способ увернуться от западной диеты — попросту покинуть ее владения: супермаркет, продуктовые магазины, заведения фастфуда. Трудно плохо питаться, если покупать продукты на фермерском рынке или по программе «Общественная помощь сельскому хозяйству» («Community-Supported Agriculture», CSA; это все более популярная схема,

Как преодолеть нутриционизм

когда подписываешься на продукцию определенной фермы и раз в неделю получаешь коробку овощей и фруктов) либо собирать в собственном огороде. Количество фермерских рынков за последние десять лет более чем удвоилось — их уже свыше четырех тысяч, — так что теперь этот сегмент продовольственного рынка развивается чуть ли не быстрее всех прочих. Конечно, большинство фермерских рынков работают только в сезон, и всего необходимого там не купишь. Но если покупать на фермерских рынках (или прямо на фермах, если есть возможность) как можно больше, этот простой прием приведет к огромному количеству самых благоприятных последствий для вашего здоровья, а также для здоровья пищевой цепочки, к которой вы таким образом примыкаете.

Если питаться продуктами с фермерского рынка, само собой получится, что ешь только сезонные продукты — то есть самые полезные. Кроме того, питаться по сезону — верный способ разнообразить рацион, потому что если нельзя круглый год покупать брокколи, клубнику или ту же картошку, волей-неволей начнешь экспериментировать с другими продуктами, когда они будут появляться на рынке. Коробка «Общественной помощи сельскому хозяйству» еще надежнее заставит вас выбиться из диетической колеи, поскольку в еженедельной порции овощей и фруктов вы непременно найдете что-нибудь такое, чего сами никогда бы не купили. Содержимое

«Ешьте настоящую пищу». Что считать пищей

такой коробки — будь то брюква или какой-то редкий сорт тыквы — обязательно заставит вас порыться в поваренных книгах, чтобы понять, с какой стороны подступиться к этим диковинам.

Необходимость готовить самостоятельно — одно из важнейших для здоровья последствий покупки продуктов у местных фермеров; прежде всего, когда готовишь дома, едва ли будешь шарить в шкафчике в поисках этоксилированных диглициридов или глюкозно-фруктозного сиропа. Однако к домашней кухне мы еще вернемся.

Покупать продукты на фермерском рынке или подписаться на программу «Общественная помощь сельскому хозяйству» — значит присоединиться к короткой пищевой цепочке, а из этого также следует несколько полезных для здоровья перемен. Как правило, продукцию местных ферм собирают зрелой, и она свежее, чем овощи и фрукты в супермаркете, а поэтому вкуснее и полезнее. Что касается экологически чистых овощей и фруктов, которые продают в супермаркетах, они, скорее всего, привезены издалека, с промышленных экологически чистых ферм в Калифорнии либо — все чаще — из Китая*. Да, экологически чистые фрукты и овощи с гарантией выращены без синтетических

*Одно недавнее исследование показало, что экологически чистые фрукты и овощи в супермаркете в среднем проделывают более длинный путь от грядки к прилавку, чем фрукты и овощи, выращенные обычным способом.

Как преодолеть нутриционизм

пестицидов и удобрений, — однако многие, если не почти все, мелкие фермы, поставляющие продукцию на фермерский рынок, тоже растят экологически чистые фрукты и овощи, только не кричат об этом. Чтобы выдержать конкуренцию на фермерском рынке или в программе «Общественная помощь сельскому хозяйству», мелкая ферма должна выпускать самую разнообразную продукцию, а ферме, которая выпускает самую разнообразную продукцию, пестициды обычно не очень нужны — обойтись без них не могут лишь большие монокультуры*.

Если вы беспокоитесь, как бы в ваших овощах и фруктах не оказалось ядохимикатов, можете просто спросить у фермера на рынке, как он обращается с вредителями и плодородием почвы, и начать тем самым диалог между производителями и потребителями, который, в сущности, и есть лучшая гарантия качества вашей пищи. Между потребителями и производителями высится стена невежества, из-за которой обе стороны позволяют себе определенное легкомыслие. Фермеры зачастую упускают из виду тот факт, что они растят пищу именно для едоков, а не посредников, а потребители легко забывают о том, что без заботы и усердного труда хорошую

*Уэнделл Берри описывает проблему монокультур с восхитительной лаконичностью и ясностью в своей статье «Радости еды»: «По мере увеличения размаха страдает разнообразие, а если страдает разнообразие, страдает и здоровье; если же страдает здоровье, естественно, усиливается зависимость от лекарств и химикалий».

«Ешьте настоящую пищу». Что считать пищей

еду не вырастишь. В длинной пищевой цепочке история и сущность продукта (кто его вырастил? Где и как он рос?) растворяется в безликом потоке предметов потребления, поэтому единственная информация, которую сообщают друг другу потребители и покупатели, это цена. В короткой пищевой цепочке едоки могут донести свои желания и потребности до фермера, а фермер — разъяснить едокам разницу между обычными и отборными продуктами и множество причин, по которым отборные продукты стоят тех денег, которые за них просят. Пища оправдывает свою историю и обретает благородство, когда вам вручает ее тот, кто ее вырастил. Так что у правила «покупайте продукты на рынке» есть один подпункт: *Пожимайте руку, которая вас кормит.*

Как только вы начнете ему следовать, подотчетность снова станет вопросом отношений, а не инструкций, номенклатуры и законопослушности. Качество пищи стало проблемой национального и глобального масштаба лишь тогда, когда индустриализация пищевой цепочки ослабила отношения между производителями пищи и едоками. Именно в этом и состояла история, которую в 1906 году рассказал Эптон Синклер о корпорации «Биф-Траст», и именно в этом и состоит история, которая разворачивается в наши дни в Китае, где стремительная индустриализация системы питания приводит к пугающим провалам в области качества пищи и добросовестности работников пищевой промышлен-

Как преодолеть нутриционизм

ности. Инструкция — плохая замена ответственности и доверию, царящим на рынке, где производители пищи глядят в глаза едокам — и наоборот. Лишь когда мы участвуем в короткой пищевой цепочке, нам каждую неделю напоминают, что мы и в самом деле состоим в пищевой цепочке и наше здоровье зависит от ее участников, от ее почвы, от ее целостности — от ее здоровья.

«Питание — это акт культуры земледелия», — это известный афоризм Уэнделла Берри, который хотел этим сказать, что мы не просто пассивные потребители пищи, а сотворцы систем, нас питающих. Доллары, которые мы тратим на еду, в зависимости от того, как мы и тратим, либо пойдут на поддержку пищевой промышленности, озабоченной лишь количеством, доступностью и «питательной ценностью», либо подпитывают пищевую цепочку, организованную вокруг истинных ценностей — ценностей наподобие здоровья и качества. Конечно, если покупать продукты по этому принципу, это потребует больше сил и средств, но как только вы научитесь относиться к этим расходам не просто как к покупкам, а как к своего рода волеизъявлению — голосованию за здоровье в самом широком смысле слова, — вам сразу перестанет казаться, будто экономить на еде — это разумно.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

«В основном — растительную». Что именно есть

Если вы сумеете устроиться так, чтобы в большинстве случаев есть настоящую пищу — все равно какую, — у вас, скорее всего, все будет хорошо. Фантастическое разнообразие традиционных диет, на которых жили в разное время разные народы по всему свету, учит нас прежде всего тому, что питаться можно поразительным количеством самых разных продуктов — если только это настоящая пища. В истории были и вполне могут быть здоровые диеты с повышенным и пониженным содержанием жиров — главное, чтобы они были выстроены на настоящих продуктах, а не на переработанных квазипищевых субстанциях. Все же некоторые цельные продукты полезнее прочих, а некоторые способы их добывать, а затем комбинировать в рамках приемов пищи вполне достойны нашего внимания. Так что этот раздел предлагает несколько личных принципов, касающихся того, что именно есть, — кроме того, что есть нужно «настоящую пищу».

**Ешьте в основном растения,
а лучше — листья.**

Пусть себе ученые спорят, что такого полезного в растениях — антиоксиданты? клетчатка?

Как преодолеть нутриционизм

омега-3-жирные кислоты? — все они соглашались, что растения, по всей видимости, очень полезны и уж точно не вредны. Во всех моих беседах со специалистами по питанию нашелся лишь один пункт, в котором был достигнут всеобщий консенсус, — это полезность диеты, основанной на растениях. Даже ученые-диетологи, изнуренные десятилетиями конфликтов и неразберихи вокруг диетических рекомендаций, когда я спрашивал их: «В чем же вы до сих пор уверены?», отвечали более или менее одно и то же: «Ешьте больше растительной пищи» (хотя Марион Нестле выразилась несколько более обтекаемо: «Несомненно, растения никому не повредят»).

То, что людям полезно есть растения, вероятно, не нуждается в подробных разъяснениях, однако история витамина С, антиоксиданта, в добыче которого мы вынуждены полагаться в основном на растения, указывает на эволюционные причины, которые, вероятно, объясняют, в чем тут дело. Давным-давно, на ранних ступенях эволюции, наши предки обладали биологической способностью вырабатывать витамин С, незаменимый микроэлемент, самостоятельно, с нуля. Подобно другим антиоксидантам, витамин С, аскорбиновая кислота, приносит организму как минимум двойную пользу. Несколько рутинных процессов жизнеобеспечения, в том числе клеточный метаболизм и защитный механизм воспаления, производят «кислородные радикалы» —

«В основном — растительную». Что именно есть

атомы кислорода с лишним электроном, который заставляет их особенно рьяно вступать в реакцию с другими молекулами, причем так, что это чревато самыми разными неприятностями. Свободные радикалы, как подозревают врачи, виновны в колоссальном количестве проблем со здоровьем — в их числе и рак, и разные болезни пожилого возраста (с возрастом выработка свободных радикалов повышается). Антиоксиданты вроде витамина С обезвреживают эти радикалы — впитывают и стабилизируют их, пока они не успели натворить бед.

Однако антиоксиданты делают и еще кое-что — они стимулируют печень вырабатывать энзимы, необходимые для расщепления самих антиоксидантов, — энзимы, которые, раз уж их выработали, расщепляют и другие молекулы, например, всевозможные токсины, волею случая напоминающие антиоксиданты. Таким образом, антиоксиданты помогают обезвредить опасные химикалии, в том числе канцерогены, и чем больше в рационе разных антиоксидантов, тем больше разных ядов организм способен обезоружить. Вот почему нам, в частности, так важно есть как можно больше разных видов растений — в них содержатся разные антиоксиданты, а следовательно, они помогают организму избавляться от разных видов токсинов. (Логично, что чем больше загрязнений в окружающей среде, тем больше разных растений вам следует есть.)

Как преодолеть нутриционизм

Животные умеют синтезировать собственные антиоксиданты, — когда-то в их числе был и витамин С. Однако в богатой растениями диете наших предков было столько витамина С, что со временем мы утратили способность вырабатывать это вещество самостоятельно, — вероятно, потому, что естественный отбор стремится избавиться от всех излишков, вырабатывать которые затратно с точки зрения обмена веществ. (Растения представляют собой такой богатый источник антиоксидантов по той простой причине, что антиоксиданты нужны им, чтобы справиться со всем чистым кислородом, который вырабатывается в процессе фотосинтеза.) Растениям, конечно, повезло, что у них есть такой механизм, поскольку в результате люди полностью зависят от них — только растения поставляют им жизненно необходимое питательное вещество; вот почему с тех пор люди так много делают для «поставщиков» витамина С: распространяют их гены и расширяют ареал произрастания. Иногда мы считаем, что катализатор взаимоотношений между растениями и людьми — это сладкий вкус, однако антиоксиданты вроде витамина С играют в этом столь же важную, хотя и не такую осязаемую роль.

Итак, биологическая зависимость от растений у нас имеет давнюю и глубокую историю, так что вовсе не удивительно, что питаться ими так полезно для нас. Исследований, доказывающих,

«В основном — растительную». Что именно есть

что диета, богатая овощами и фруктами, снижает риск умереть от всех западных болезней, тьматьмущая. В странах, где едят не менее 400 граммов овощей и фруктов в день, заболеваемость раком вдвое меньше, чем в США. Кроме того, нам известно, что вегетарианцы меньше подвержены всем западным болезням и, следовательно, живут дольше всех прочих. (Правда, почти-вегетарианцы — так называемые «флекситарианцы» — такие же здоровые, как и строгие вегетарианцы.) Не совсем понятно, чем именно это объясняется, но это факт. Почти наверняка защиту обеспечивают антиоксиданты, которые содержатся в растениях, — но это могут быть и омега-3 (опять же незаменимые микроэлементы, которые мы не умеем вырабатывать самостоятельно), и клетчатка, и всякие другие составляющие растений, и их комбинации, о которых мы еще ничего не знаем; как показывает исследование цельных злаков, растительная пища вполне может оказаться не просто суммой ее составляющих.

Однако преимущества диеты, основанной на растительной пище, вероятно, не ограничиваются тем, что содержится в овощах и фруктах: поскольку растительная пища (за исключением семян) гораздо меньше насыщена энергией, чем большинство других съедобных вещей, значит, если вы будете придерживаться в основном растительной диеты, то, скорее всего, станете по-

Как преодолеть нутриционизм

треблять меньше калорий (что само по себе защищает от многих хронических болезней). Оговорка, касающаяся семян, объясняет, почему важно отдавать преимущество листьям перед зернами; хотя нерафинированные семена, в том числе цельные злаки и орехи, бывают очень полезны, они несут много калорий сообразно своей биологической роли энергозапасующих устройств. Так что неприятности у нас появляются, только когда мы начинаем рафинировать злаки или есть их вместо остальной части растения.

А как же мясо? В отличие от растений, без которых мы не можем обойтись, есть мясо нам *не обязательно* — оно нам нужно только как источник витамина B_{12} , а все остальные питательные вещества, которые содержатся в мясе, можно найти еще где-нибудь. (Раздобыть то крошечное количество витамина B_{12} , которое нам необходимо, не так уж трудно; он есть во всех продуктах животного происхождения и вырабатывается бактериями, так что запросто можно получить его, если съесть грязные, подгнившие или забродившие овощи и фрукты.) Однако мясо, ради которого люди испокон веку шли на титанические усилия и которое так давно любят, — весьма питательный продукт, содержащий все незаменимые аминокислоты, а также многие витамины и минералы, и я не нашел убедительных медицинских причин, чтобы исключить его из рациона (правда, нельзя сказать, чтобы для

«В основном — растительную». Что именно есть

этого не было уважительных этических и экологических причин)*.

Тем не менее поглощать мясо в таких циклопических количествах, как мы (средний американец в наши дни съедает 80 кило мяса в год!), пожалуй, не стоит, особенно если получать мясо из высокоиндустриализованной пищевой цепочки. Несколько исследований приходят к выводу, что чем больше в вашей диете мяса, особенно красного, тем выше риск развития рака и ишемической болезни сердца. Однако исследования «флекситарианцев» показывают, что небольшое количество мяса — меньше одной порции в день — похоже, не повышает риск заболеть. Томас Джефферсон, вероятно, был прав, когда рекомендовал считать мясо скорее вкусовой добавкой, нежели основным блюдом, — «приправой для овощей».

Что такого содержится в мясе, из-за чего нам следует насторожиться (насыщенные жиры? Особая разновидность железа? канцерогены,

*Промышленное производство мяса славится своей жесткостью к животным и безобразно расточительным отношениям к ресурсам вроде воды, зерна, а также антибиотиков; кроме того, эта отрасль числится среди чемпионов по загрязнению воды и воздуха. В отчете ООН за 2006 год говорится, что мировое поголовье скота генерирует больше парниковых газов, чем вся транспортная индустрия. Henning Steinfeld et al. *Livestock Long Shadow: Environmental Issues and Options*. Доклад опубликован Продовольственной и сельскохозяйственной организацией ООН (ФАО) (Rome: FAO, 2006). Можно прочитать и в Сети: http://www.virtualcentre.org/en/library/key_pub/lonshad/A0701E00.htm.

Как преодолеть нутриционизм

которые возникают, когда мы его готовим?) — неясно; вероятно, дело просто в том, что если есть много мяса, это вытесняет из рациона растения. Но если есть слишком много промышленного мяса, мы явно получим больше насыщенных жиров, омега-6-жирных кислот, гормонов роста и канцерогенов, чем стоит включать в рацион. Мясо находится на самой верхушке пищевой цепочки, а это имеет свои преимущества и недостатки: в мясе накапливается и концентрируется много как питательных веществ из окружающей среды, так и токсинов.

Мясо — хорошее доказательство того, что здоровье пищи неразрывно связано со здоровьем пищевой цепочки, которая ее производит, — то есть здоровье почвы, растения, животного и едока взаимосвязаны, хорошо это или плохо. А из этого следует особое правило для тех, кто ест животную пищу.

Человек есть то, что ест его еда.

То есть рацион животных, которых мы едим, влияет на питательность, качество и полезность самой пищи — будь то мясо, молоко или яйца. Казалось бы, это очевидно, — однако на самом деле промышленная пищевая цепочка, как правило, пренебрегает этим фактом, так как стремится производить дешевый животный белок в больших количествах. Это стремление изме-

«В основном — растительную». Что именно есть

нило рацион большинства животных, которые дают нам пищу, — теперь они едят в основном семена, а не листья, поскольку животные быстрее растут и дают больше молока и яиц, если держать их на высококалорийной злаковой диете. Однако некоторые из животных, которые дают нам пищу, скажем, коровы и овцы, — травоядные, и такими их сделала эволюция; если они едят слишком много семян, то болеют, — именно поэтому коровам, которые питаются злаками, нужно давать антибиотики. Даже те животные, которые неплохо существуют на зерновой диете, — например, куры и свиньи, — гораздо здоровее, если у них есть доступ к зеленым растениям, — а следовательно, как мы уже уяснили, здоровее будут и их яйца и мясо.

Для большинства животных, которых мы едим, рацион, состоящий в основном из зелени, означает, что у них в мясе, молоке и яйцах будет больше полезных жиров (больше омега-3 и конъюгированной линолевой кислоты, меньше омега-6 и насыщенных жиров), а также существенно больше витаминов и антиоксидантов. Иногда разница видна невооруженным глазом — например, когда сливочное масло ярко-желтое или яичные желтки ярко-оранжевые: при этом видно бета-каротин из свежей зеленой травки. Имеет полный смысл искать в магазинах мясо, молоко и яйца, полученные от животных, которые питались свежей травой на пастбище, и не скупиться за это доплачивать. Ведь хотя со сто-

Как преодолеть нутриционизм

роны яйцо курицы, которая гуляла по лужайке, и выглядит абсолютно так же, как яйцо курицы с птицефабрики, а стоит в несколько раз дороже, на самом деле это во всех отношениях совершенно разные продукты*. Так что правило «ешьте листья, а не семена» относится не только к нам, но и к животным в нашей пищевой цепочке.

Если место позволяет, купите морозильную камеру.

Если вам повезет найти хороший источник мяса с пастбища, имеет смысл закупить его сразу много. Если покупать мясо оптом — например, сразу четверть говяжьей туши или целого кабанчика, — это прекрасный способ хорошо питаться за умеренные деньги. Специальные морозильные камеры на удивление недорого обходятся — и при покупке, и в эксплуатации, потому что в них залезают во много раз реже, чем в морозилку обычного холодильника. Кроме того, морозильная камера станет для вас сти-

*Если на упаковке написано, что птицы выращены «на ферме», это еще ничего не значит — у многих фермеров бройлеры гуляют в грязном дворике, где ничего не растет. Ищите слово «пастбище» или «луг». Что касается говядины, помните, что какое-то количество свежей травы получают все коровы; вас же интересуют только те, которые на 100% выкормлены свежей травой. Более подробно о полезности таких животных продуктов читайте на сайте eatwild.com.

«В основном — растительную». Что именно есть

мулом запасать продукты с фермерского рынка, потому что вы сможете оптом закупать у них продукты в разгар сезона, когда их особенно много и поэтому они особенно дешевы. А заморозка, в отличие от консервирования, не очень сильно снижает качество и питательность мяса и овощей.

Ешьте как всеядное животное.

Неважно, часто ли вы едите продукты животного происхождения, — всегда имеет смысл добавлять в рацион новые биологические виды, а не просто новые продукты. Ошеломляющее разнообразие переработанных пищевых продуктов в супермаркете обманчиво, поскольку очень многие из них сделаны из горстки одних и тех же растений, причем в подавляющем большинстве — из семян, а не листьев, как в случае сои, пшеницы и кукурузы. Чем больше разнообразие видов, которые вы едите, тем выше вероятность, что вы покроете все свои основные потребности в питательных веществах.

Однако это аргумент из области нутриционизма — а есть и другой, получше, относящийся к здоровью в более широком смысле слова. Биоразнообразие рациона — это биоразнообразие в полях. Если уменьшить посевы, которыми мы сейчас питаемся, фермерам не придется рас-

Как преодолеть нутриционизм

пылять столько пестицидов и химических удобрений, а следовательно, здоровее станут почвы, здоровее станут животные и растения, здоровее станут, в свою очередь, и люди. Здоровье человека не ограничивается его организмом, и что полезно почве, полезно, скорее всего, и вам. А это подводит нас к следующему правилу.

Ешьте продукты, выращенные на здоровой почве и с умом.

Гораздо проще было бы сказать «ешьте экологически чистые продукты», поскольку пища, сертифицированная как «экологически чистая», обычно выращена с большой заботой на относительно здоровой почве — почве, которую удобряли органическими материалами, а не химическими удобрениями. Однако в нашей стране есть выдающиеся фермеры и владельцы ранчо, которые по тем или иным причинам не получили сертификата «экологически чистой продукции», и их продуктами не стоит пренебрегать. «Экологически чистые продукты» — это прекрасно, но ничего не гарантирует.

Кроме того, современные супермаркеты набиты переработанной экологически чистой пищей, которые с точки зрения стандартов здоровья мало чем отличаются от своих обычных аналогов. «Экологически чистое» шоколадное

«В основном — растительную». Что именно есть

печенье со сливочной помадкой — это не здоровая пища. Когда «Кока-Кола» станет продавать экологически чистую колу, а это рано или поздно произойдет, компания, возможно, окажет услугу окружающей среде — но не нашему здоровью. Большинство покупателей уверены, что «экологически чистый» — значит «здоровый», но на самом деле вашему инсулиновому метаболизму абсолютно все равно, экологически чистый фруктозно-глюкозный сироп у вас в лимонаде или нет.

Тем не менее очевидно, что пища, выращенная на здоровой почве, выше качеством. Уже есть небольшой, но постепенно растущий корпус исследований, подтверждающих гипотезу, которую выдвинули сэр Альберт Говард и Дж. И. Родейл, согласно которой почвы, богатые органической материей, производят более питательную пищу. Не так давно несколько строго контролируемых исследований по сравнению растений, выращенных обычным и экологически чистым способом, выявили существенно более высокие уровни антиоксидантов, флавоноидов, витаминов и других питательных веществ в нескольких видах экологически чистых растений. Естественно, после нескольких дней пути в грузовике через всю страну любые овощи и фрукты отчасти теряют полезность, поэтому в идеале ищите продукты, которые были бы одновременно и экологически чистыми, и местного производства.

Не упускайте возможности поесть дичи и дикорастущих растений.

Два самых полезных растения в мире, портулак и лебеда, — это дикорастущие травы, и самые полезные традиционные диеты, например средиземноморская, часто прибегают к дикой зелени. Поля и леса изобилуют растениями, содержащими больше самых разных фитохимикалий, чем их одомашненные родичи. Почему? Потому что этим растениям нужно защищаться от болезней и вредителей безо всякой нашей помощи, а еще потому, что исторически сложилось, что мы отбираем и выращиваем огородные растения ради сладости, а многие защитные вещества, которые вырабатывают растения, как раз горькие. Кроме того, в диких растениях обычно больше омега-3-жирных кислот, чем в их домашних собратях, которых подвергали селекции, чтобы они дольше хранились и не портились.

Мясо диких животных также стоит при случае включать в рацион. Обычно в мясе дичи меньше насыщенных жиров и омега-3-жирных кислот, чем в мясе домашних животных, поскольку обычно дикие животные, попадающие к нам на стол, и сами придерживались более разнообразной диеты, состоявшей в основном из листьев, а не семян (химический состав и качество мяса быков и коров, выкормленных травой, напоми-

«В основном — растительную». Что именно есть

нает состав мяса дичи). В дикой рыбе, как правило, больше омега-3-жирных кислот, чем в промышленно выращенной, которую часто кормят зерном. Опыт культур, где принято есть много рыбы, — скажем, японцев, — показывает, что если есть несколько порций дикой рыбы в неделю, это снижает риск сердечно-сосудистых болезней, продлевает жизнь и даже делает нас счастливее*.

Тем не менее я рекомендую есть дичь и дикорастущие растения с некоторой оглядкой: дело в том, что многие дикие животные и растения оказались под угрозой исчезновения, в частности, мы рискуем лишиться огромного количества диких видов рыб из-за браконьерства. До сих пор все рекомендации, которые я вам предлагал, не содержали никаких противоречий между пользой для здоровья и пользой для окружающей среды. Более того, большинство из них поддерживают приемы фермерства и животноводства, которые даже улучшают здоровье почвы и воды. Однако, к сожалению, не эта. Не так много осталось диких животных (кроме разве что косуль и кабанов), чтобы мы могли есть их мясо чаще, а о диких рыбах и говорить не приходится. К счастью, некоторые самые полезные

*Joseph Hibbeln et al., «Healthy Intakes of ω -3 and ω -6 Fatty Acids: Estimation Considering Worldwide Diversity», American Journal of Clinical Nutrition, 2006; 83 (suppl): 1483S-93S; Hibbeln et al., «Dietary Polyunsaturated Fatty Acids and Depression: When Cholesterol Does Not Satisfy», American Journal of Clinical Nutrition, 1995: 62:1-9.

Как преодолеть нутриционизм

виды рыб — в том числе лосось, скумбрия, сардины и сельдь — благодаря разумным действиям экологов и биологов вполне благополучны и даже изобильны. Не упускайте случая отведать этой мелкой жирной рыбки.

Станьте похожим на тех, кто принимает биологически активные добавки.

Нам известно, что люди, принимающие биологически активные добавки, в целом здоровее всех прочих, а еще нам известно, что по результатам контролируемых исследований биологически активные добавки в большинстве случаев совершенно бесполезны. Скорее всего, те, кто их принимает, здоровее по другим причинам, не имеющим отношения к таблеткам: как правило, они больше заботятся о здоровье в целом, лучше образованы и более состоятельны. Так что в некоторой степени вы вполне можете стать *очень похожим* на тех, кто принимает биологически активные добавки, — и сэкономить при этом деньги.

Тем не менее многие специалисты по питанию, с которыми я консультировался, рекомендуют принимать какой-нибудь витаминный комплекс, особенно если вы человек немолодой. Конечно, в теории ваша диета должна содержать все микроэлементы, необходимые для поддержания

«В основном — растительную». Что именно есть

здоровья, особенно если вы едите настоящую пищу и много растений. В конце концов, эволюция научила нас получать из природы все необходимое для организма, и если бы мы этого не умели, то не сохранились бы. Однако естественный отбор мало интересуется нашим здоровьем и жизнью по окончании детородного периода, а с приближением старости потребность в антиоксидантах повышается, так как утрачивается способность получать их из пищи. Так что, наверное, разумно (и наверняка не вредно) после пятидесяти лет принимать таблетку витаминно-минерального комплекса в день. А если вы редко едите рыбу, имеет полный смысл принимать и рыбий жир.

**Старайтесь есть как французы.
Или как итальянцы. Или как японцы.
Или как индийцы. Или как греки.**

При прочих равных условиях люди, которые следуют правилам любой традиционной культуры питания, в целом здоровее людей, придерживающихся современной западной диеты. Это относится к японской и другим азиатским диетам в той же степени, что и к традиционным диетам Мексики, Индии и Средиземноморья, в том числе Франции, Италии и Греции. Из этого правила есть исключения: нельзя не подивиться диете восточноевропейских евреев, моих пред-

Как преодолеть нутриционизм

ков. Но кто знает — вдруг куриный и утиный жир окажутся гораздо полезнее для здоровья, чем думают нынешние ученые! (Уэстон Прайс уж точно не удивился бы.) Я склонен думать, что подойдет любая традиционная диета — если бы она не была здоровой и разумной, народ, которой ее придерживался, не сохранился бы.

Разумеется, у традиционной диеты есть два аспекта — продукты, которые приняты в данной культуре, и то, как их положено есть, — причем оба они в равной степени важны для нашего здоровья. Давайте сначала разберемся с составом традиционных диет, а формальную сторону дела, то есть пищевые привычки, оставим на следующий раздел.

В некоторых отношениях традиционная диета напоминает другие творения национальных культур, скажем, архитектуру. Долгий и постепенный процесс проб и ошибок позволил культурам понять, что именно подходит им лучше всего — как лучше всего удовлетворять человеческие потребности при помощи того, что предлагает природа в данной местности. Так, например, наклон крыши отражает, сколько в этом регионе выпадает снега и дождя — чем больше осадков, тем он круче, — а, предположим, количество пряностей в национальной кухне тоже отражает местный климат, только с другой точки зрения. Острая пряная пища помогает не перегреться, кроме того, у многих пряностей есть антибактериальные свойства, а это важно в жар-

«В основном — растительную». Что именно есть

ком климате, где пища быстро портится. И конечно, ученые установили, что чем жарче климат, тем больше пряностей в местной кухне.

Естественно, кухня связана отнюдь не только со здоровьем и вообще с биологией, — многие кулинарные практики — результат причуд и капризов, иногда они бывают даже вредны, например полировка риса. Кухня может выполнять исключительно культурную функцию — для общества это один из способов выразить свою самобытность и подчеркнуть отличие от других обществ (например, религиозные диетические правила кашрута и халяля исполняют эту роль для иудеев и мусульман соответственно). Эти культурные цели, пожалуй, объясняют, почему кухни так сопротивляются переменам; говорят, что в эмигрантском доме искать признаки ассимиляции можно где угодно, только не в кухне. Хотя, как указывает психолог-диетолог Пол Розин, если культура придерживается «вкусовых принципов» своей кухни, будь то лимон и оливковое масло в Средиземноморье, соевый соус и имбирь в Азии и даже кетчуп в Америке, то ей становится легче воспринять новые полезные продукты, которые с другими приправами показались бы ей чужеродными на вкус и потому неприемлемыми.

Однако питание связано с природой гораздо сильнее, чем другие культурные практики, — с одной стороны, с биологией человека, с другой — с миром живых существ. Конкретные со-

Как преодолеть нутриционизм

четания продуктов в рамках кухни и способы их приготовления — настоящая кладезь познаний о здоровье, рационе и регионе. Многие традиционные кулинарные традиции — своего рода продукт биокультурной эволюции, исключительно разумную подоплеку которого ученые выявляют спустя тысячи лет после зарождения этих традиций. В Латинской Америке кукурузу по традиции едят с фасолью; каждое из этих растений восполняет недостаток незаменимой аминокислоты в другом, поэтому вместе кукуруза и фасоль составляют здоровую сбалансированную диету в условиях отсутствия мяса. Более того, кукурузу в этих странах в основном едят в виде мелкой крупы или отмачивают в известке, благодаря чему легче усваивается содержащиеся в ней витамины группы В, отсутствие которых привело бы к авитаминозам вроде пеллагры. Очень часто, когда общество заимствует продукт, пренебрегая связанными с ним культурными традициями, — как это произошло, когда кукуруза появилась в Европе, Африке и Азии, — люди болеют. Контекст, в котором едят продукт, едва ли не так же существен, как сам этот продукт.

Древняя азиатская традиция есть соевые бобы либо перебродившими, либо в виде соевого творога — тофу — позволяет образовать здоровую диету на основе растения, от которого в любом другом случае люди болеют.

«В основном — растительную». Что именно есть

Сама по себе соя печально знаменита как вредный продукт питания; она содержит всевозможные «антинутриенты» — компоненты, которые блокируют способность организма усваивать витамины и минералы, вмешиваются в работу эндокринной системы, не дают организму расщеплять содержащиеся здесь же, в сое, белки. Потребовались азиатские культуры питания, чтобы приспособить это безнадёжное растение к делу и превратить его в крайне полезную еду. Азиатские повара придумали сначала измельчать соевые бобы и варить их, чтобы получилось нечто вроде молока, а потом добавлять в соевое молоко гипс (сульфат кальция), отчего получается осадок из легкоусвояемого белка — то есть тофу.

Так чем же отличаются традиционные методы «переработки» от более современных способов, придуманных наукой о питании? Только тем, что промышленные способы выдержали испытание временем, поскольку благодаря им люди хорошо питались на протяжении многих поколений. Одна из отличительных черт традиционной диеты — присущий ей консерватизм. Традиции, относящиеся к пище и питанию, отражают давний опыт и зачастую содержат в себе биохимическую логику, которой нам не следует пренебрегать. Из чего следует подпункт правила о том, что следует придерживаться традиционных диет.

**Относитесь к нетрадиционной пище
со здоровым скептицизмом.**

Инновации — это интересно, но когда речь идет о таких тонких материях, как пища, следует относиться ко всем новинкам с подозрением. Если диеты — продукт эволюционного процесса, то новинки — как продукты, так и новые кулинарные приемы, — это мутация: *может статься*, что это революционное улучшение, но, скорее всего, это не так. Было очень интересно, когда современная архитектура отказалась от наклонной кровли, с другой стороны, плоские крыши, которые пришли ей на смену, частенько текут.

В качестве интересного примера возьмем опять же сою. Американцы никогда еще не ели столько сои — в основном благодаря изобретательности промышленности, которая рвется переработать и продать огромные объемы субсидированной сои, которые поступают с ферм США и Южной Америки. Однако в наши дни мы едим такую сою, которую азиатские культуры, обладающие куда более давним опытом общения с этим продуктом, едва ли признают пищей: «изолированный соевый белок», «соевые изофлавоны», «текстурат соевого белка», изготовленные из сои и соевого масла (которые в наши дни приносят пятую часть калорий в рационе американцев), проложили себе путь

«В основном — растительную». Что именно есть

в тысячи переработанных продуктов, а в результате американцы едят больше сои, чем японцы и китайцы.

Однако последствия этих диетических новинок для нашего здоровья крайне неоднозначны. Соевые изофлавоны, которые есть в большинстве соевых продуктов, напоминают эстроген и соответствующим образом воспринимаются человеческими рецепторами для эстрогена. Ведут они себя как эстроген в организме или только выдают себя за эстроген, пока неизвестно. В любом случае фитоэстрогены, вероятно, влияют (или хорошо, или плохо) на развитие определенных видов рака, симптомы менопаузы и функции эндокринной системы в целом. Поскольку все это не изучено, Управление по контролю за продуктами и лекарствами склонно присваивать соевым изофлавонам, используемым в качестве пищевой добавки, статус «условно безвредных» («generally recognized as safe», GRAS). Как писал один ведущий ученый в Национальном центре токсикологических исследований при Управлении по контролю за продуктами и лекарствами: «Уверенность в том, что соевые продукты безвредны, основана, очевидно, на убеждении, а не на надежных данных». Пока таких данных нет, я чувствую себя спокойнее, если ем сою, приготовленную традиционными азиатскими способами, а не по новаторским рецептам, разработанным специалистами-технологами вроде корпорации «Арчер Дэниэлс Мидленд».

**Не ищите в традиционной диете
волшебный компонент.**

Так же как продукт не есть сумма составляющих его питательных веществ, диетические паттерны, судя по всему, тоже не есть просто сумма входящих в рацион продуктов. Океаны чернил израсходованы в попытках выявить и проанализировать составляющие средиземноморской диеты в надежде выявить «фактор икс», благодаря которому она такая здоровая: что это — оливковое масло? Орехи? Рыба? Дикорастущие травы? Чеснок? «Французский парадокс» также приписывали целительным качествам то красного вина, то оливкового масла, то даже фуа-гра (в печенке много витаминов группы В и железа). Однако если ученые выделяют какой-то один компонент из диеты, зарекомендовавшей свою полезность, им не удастся убедительно доказать, почему люди, придерживающиеся этой диеты, живут дольше и реже болеют сердечно-сосудистыми болезнями или раком, чем те, кто придерживается современной западной диеты. Очевидно, что диетический паттерн в целом — нечто большее, чем сумма своих частей.

Более того, некоторые эти части вопиющим образом противоречат всему, что знает наука о здоровом питании. По стандартам большинства официальных диетических рекомендаций французы питаются из рук вон плохо — потреб-

«В основном — растительную». Что именно есть

ляют слишком много насыщенных жиров и вина. У греков — свой парадокс: они не обращают внимания на рекомендацию получать из жиров всего 30 процентов калорий и получают все сорок, причем в основном в виде оливкового масла. Тогда ученые стали искать синергию питательных веществ: может быть, антиоксиданты из красного вина помогают переработать жиры? Вероятно. Правда, вряд ли удастся объяснить «Французский парадокс» полезностью того или иного отдельного продукта, вещества или механизма — скорее, мы рано или поздно поймем, что никакого парадокса нет. Диетические парадоксы лучше всего считать фиаско нутриционистского мышления, признаком, что в научном представлении о данной диете что-то не так.

Однако поиск «фактора икс» в диетах здоровых популяций (PubMed, подробный индекс научных статей по медицине, содержит 257 названий под рубрикой «Французский парадокс» и еще 828 под рубрикой «Средиземноморская диета») все продолжается, поскольку упрощенческая наука, что понятно и естественно, этим интересуется, а нутриционизм как идеология требует результатов. Если удастся выявить секретный ингредиент, можно будет переделать рецептуру переработанных продуктов, чтобы они содержали его больше, а нам ничего не придется менять в своих пищевых привычках. Единственный способ извлечь пользу из кладезя традиционных диет (кроме того, что писать о них

Как преодолеть нутриционизм

книги) — разложить их по канонам упрощенческой науки, а потом продать на отдельные питательные вещества.

В последние годы возник несколько менее упрощенческий метод научных исследований в области диетологии, основанный на идее изучения диетических паттернов в целом, а не отдельных продуктов или питательных веществ. Первые результаты поддержали гипотезу, что традиционные диеты защищают нас от хронических болезней и что эти диеты можно переносить из одного региона в другой и из одной популяции в другую. Даже некоторые исследователи, связанные с программой «Здоровье медсестер», понемногу начали прибегать к анализу диетических паттернов — в одном случае сравнили благоразумную диету, смоделированную на основе азиатского и средиземноморского паттерна, то есть богатую овощами, фруктами и рыбой и бедную красным мясом и молочными продуктами, с типичной западной диетой, для которой характерно изобилие мяса (в том числе переработанного), рафинированных злаков, сахара, картошки фри и молочных продуктов. (Исследование обнаружило «несомненную связь» благоразумной диеты со снижением риска коронарной болезни сердца*.) Другое недавнее исследование одной традиционной диеты на вегета-

*Frank B. Hu et al., «Prospective Study of Major Dietary Patterns and Risk of Coronary Disease in Men», American Journal of Clinical Nutrition, 2000; 72:912-21.

«В основном — растительную». Что именно есть

рианской основе показало, что даже если сравнить ее с западной диетой «низкой жирности» с таким же содержанием жиров в целом, насыщенных жиров, белков, углеводов и холестерина, люди, придерживающиеся традиционной диеты, обладали значительно более здоровыми сердцами. Все это наталкивает на мысль, что добавление к диете каких-то продуктов (овощей и фруктов? цельного зерна? чеснока?), возможно, играет более важную роль, чем воздержание от каких-то продуктов или питательных веществ, как подозревали классические нутриционисты*.

Как подчеркивают авторы первого исследования, сильная сторона подобного подхода — то, что «он точнее имитирует реальный мир», то

*Cristopher Gardner et al., «The Effect of a Plant-Based Diet on Plasma Lipids in Hypercholesterolemic Adults». *Annals of Internal Medicine*, 2005; 142:725-33. Другие похожие исследования выявили мощный защитный эффект более традиционных диетических паттернов, основанных на растительной пище, который нельзя объяснить каким-то одним питательным веществом. В исследовании программы «Диетические методы борьбы с гипертензией» (D.A.S.H.) диета, богатая овощами и фруктами и бедная насыщенными жирами, снижала артериальное давление, даже если потребление соли и масса тела оставались прежними. (Lawrence J. Appel et al., «A Clinical Trial of the Effects of Dietary Patterns on Blood Pressure», *New England Journal of Medicine*, Vol. 336, № 16, April 17, 1997). Ни одно из этих исследований не основывалось на анкетах о частоте употребления тех или иных продуктов — еду для испытуемых готовили сами исследователи. «Лионское исследование рациона и здоровья» (The Lyon Heart-Diet Study) обнаружило, что средиземноморская диета по сравнению с западной защищает от повторного инфаркта в течение четырех лет, пока велось наблюдение над пациентами. (Michel de Logeril et al., «Mediterranean Diet, Traditional Risk Factors, and the Rate of Cardiovascular Complications after Myocardial Infarction», *Circulation*, 1999:99; 779-85).

Как преодолеть нутриционизм

есть «принимает в расчет сложные отношения между питательными веществами и вопросами, не имеющими прямого отношения к питательным веществам, в исследованиях людей, ведущих обычный образ жизни». Слабость подобного подхода — «он не может выявить, какие конкретно питательные вещества отвечают» за те или иные последствия для здоровья испытуемых. Разумеется, слабостью это можно считать лишь с точки зрения нутриционизма. Неспособность вычленить ключевое питательное вещество играет куда более важную роль для ученого (и для пищевой промышленности), нежели для нас — едоков, «ведущих обычный образ жизни» в реальном мире.

Выпивайте за ужином бокал вина.

Если вино и не пресловутый «фактор икс» во французской или средиземноморской диете, оно все равно неотъемлемая часть этих диетических паттернов. Уже накопились обильные научные данные о пользе алкоголя, подтверждающие и тысячелетия традиционных представлений, и свидетельства анекдотов.

Памятуя о социальных и медицинских последствиях алкоголизма, работники здравоохранения неохотно рекомендуют пить вино, однако факт остается фактом: люди, которые пьют регулярно и умеренно, живут дольше и гораздо реже

«В основном — растительную». Что именно есть

страдают сердечно-сосудистыми болезнями, чем трезвенники. Риск сердечно-сосудистых болезней снижает, судя по всему, любой алкоголь, однако полифенолы в красном вине (особенно ресвератрол), видимо, обладают уникальными защитными качествами. Чем больше алкоголя вы пьете (до четырех бокалов вина в день, в зависимости от ваших габаритов), тем лучше для сердца, — однако если вы будете пить так много, то вас может настигнуть смерть от других причин, в том числе от некоторых видов рака и от несчастных случаев, поэтому большинство специалистов рекомендуют ограничиваться двумя бокалами в день — для мужчин и одним — для женщин. Польза алкоголя для здоровья зависит в той же степени от ритма употребления, что и от количества: пить понемногу каждый день лучше, чем пить относительно много по выходным и праздникам, а пить и закусывать лучше, чем пить и не закусывать. (Пища притупляет вредное воздействие алкоголя, так как замедляет его усвоение.) Кроме того, диета, особенно богатая растениями, подобно французской и средиземноморской, снабжает организм теми самыми витаминами группы В, которых его лишает алкоголь. Какая удача! Когда-нибудь, возможно, наука разберется во всех сложностях синергии продуктов в традиционной диете, в которую входят вино, однако мы уже сейчас можем подивиться вековой мудрости — и поднять бокал за парадокс.

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

«Не слишком много».

Сколько есть

Если пища — нечто большее, чем сумма составляющих ее питательных веществ, а диета — нечто большее, чем сумма составляющих ее продуктов, следовательно, культура питания — нечто большее, нежели сумма составляющих ее меню: она предполагает также правила этикета, традиции питания и неписанные правила, которые сообща регулируют отношения человека с пищей и питанием. То, как в данной культуре принято есть, вероятно, влияет на здоровье ничуть не меньше, чем то, что принято есть в данной культуре. Конечно, продукты и блюда, которые ест другой народ, заимствовать проще, чем пищевые привычки, что да, то да, однако, возможно, если мы перейдем какие-то из этих привычек, это будет не менее полезно для нашего здоровья и самореализации как едоков.

Когда нутриционизм взирает на «французский парадокс», то видит, как много-много французов и француженок деликатного телосложения едят уйму насыщенных жиров и запивают их вином. Не видит он другого: французы — народ, установивший с едой совершенно иные отношения, чем мы. Нутриционисты уделяют больше внимания химии пищи, чем социологии и экологии питания. Все их исследования пользы

«Не слишком много». Сколько есть

красного вина или фуа-гра упускают из виду тот факт, что французы едят совсем не так, как мы. Они редко перехватывают куски между едой и обычно едят в компании. Они едят маленькими порциями и у них не принято брать добавки. А еще они тратят на еду существенно больше времени, чем мы. В совокупности эти привычки приводят к созданию культуры питания, благодаря которой французы потребляют существенно меньше калорий, чем мы, зато радости от них получают во много раз больше.

Пол Розин подтвердил многие из этих наблюдений в сравнении американской и французской культур питания на основании поведения посетителей ресторанов в Париже и в Филадельфии. Розин обращал внимание на размеры порций и на то, сколько времени посетители ресторанов проводили за столом. Оказалось, что размеры порций во Франции — и в ресторанах, и в супермаркетах — гораздо меньше, чем в США. Это важно, поскольку у большинства людей наличествует, по выражению психологов, «квантованное мышление», то есть какой бы большой или маленькой ни была порция, нам почему-то кажется, что именно столько и надо съесть. Кроме того, Розин обнаружил, что французы тратят на наслаждение своими крошечными порциями гораздо больше времени, чем мы — на поглощение наших великанских. «Французы едят меньше, чем американцы, — пишет Розин, — но при этом тратят на еду больше времени, а следова-

Как преодолеть нутриционизм

тельно, "пищевых впечатлений" у них больше, хотя едят они меньше». Он предполагает, что присущий французам талант получать больше пищевых впечатлений из меньшего количества калорий, вероятно, объясняет, почему французы стройнее и здоровее нас. Видимо, это необычайно разумный подход к еде, который можно сделать руководящим принципом, способным подтолкнуть нас в нужном направлении.

Платите больше, ешьте меньше.

Случай французской диеты показывает, что в питании существует баланс количества и качества.

Американская система питания уже более ста лет бросает все свои силы на количество и дешевизну, а не на качество. Что у нас прекрасно получается — так это распродавать дикие количества весьма посредственной пищи в роскошной упаковке по смешной цене. Да, в Америке можно найти отличные продукты, и чем дальше, тем больше, — но исторически руководящий принцип был, как в рекламном слогане одного сетевого супермаркета, «нагромоздить под потолок и продать за гроши».

Невозможно закрыть глаза на тот факт, что хорошая пища — и с точки зрения вкуса, и с точки зрения полезности (что зачастую связано) — стоит дороже, обычно потому, что растили ее

«Не слишком много». Сколько есть

более заботливо и не так торопливо. Не всякий американец может позволить себе питаться высококачественными продуктами, и это — стыд и позор для страны; однако те из нас, кому это по средствам, должны хорошо питаться. Так они принесут пользу не только собственному здоровью (среди прочего, например, они будут меньше подвержены вредоносному влиянию пестицидов и медикаментов), но и здоровью тех людей, которые растят эту пищу, а также тех, кто живет ниже по течению или с подветренной стороны от тех ферм, где эту пищу выращивают.

Еще одна важная положительная сторона того, что вы будете больше платить за пищу лучшего качества, — то, что вам будет проще есть меньше.

Совет «Ешьте меньше» чаще всех прочих встречаются в штыки, но на самом деле наука давно и убедительно доказала, что есть надо гораздо меньше, чем мы едим сейчас, причем неважно, есть у нас лишний вес или нет. Уже многократно показано, что ограничение калорийности рациона замедляет старение и продлевает жизнь животных, и некоторые ученые уверены, что это единственная надежная параллель между изменением диеты и профилактикой рака.

Попробую объяснить все на пальцах: переедание провоцирует деление клеток, а особенно — раковых; снижение калорийности замедляет деление клеток. Кроме того, оно блокирует выработку свободных радикалов, пресекает

Как преодолеть нутриционизм

воспаление, снижает риск большинства западных болезней.

«Ешьте медленнее» — это, конечно, легко сказать, но трудно сделать, особенно в культуре обильных дешевых калорий, где нет никаких правил, позволяющих обуздать переедание. Однако у других культур такие правила существуют, и мы в силах попробовать их перенять. У французов это маленькие порции и табу на добавку. У жителей Окинавы — это одна из самых здоровых и долголетних популяций в мире — принят принцип «хара хачи бу» — «ешь, пока не насытишься на 80 процентов».

Очень разумная идея, однако опять же легко сказать, но трудно сделать: как, в самом деле, разобраться, когда ты насытишься именно на 80 процентов? Нужно научиться прислушиваться к своим чувствам лучше, чем это делают большинство американцев, оказавшись за столом. Как показали Розин и другие психологи, американцы, как правило, едят *не до тех пор*, пока не насытятся (и уж точно не до тех пор, пока не насытятся на 80 процентов), а до тех пор, пока не получают какой-то визуальный сигнал из окружающей среды, что пора остановиться: опустеет тарелка или упаковка, а то и кончится телепередача. Брайан Вансинк, профессор маркетинга и диетологии из Корнеллского университета, проделал несколько остроумных экспериментов по оценке аппетита и размера порций и пришел к выводу, что американцы уделяют гораздо боль-

«Не слишком много». Сколько есть

ше внимания внешним, а не внутренним сигналам насыщения*. Для сравнения: французы, которые, похоже, внимательнее относятся к чувственной стороне еды, уделяют больше внимания и внутренним сигналам о том, что они сыты.

Так как же необходимость дороже платить за еду поможет нам есть меньше? Двояким образом. Давно доказано, что на количество еды, которое мы поглощаем, сильно влияет стоимость пищи — и в смысле денег, и в смысле сил, которые требуются, чтобы поставить ее на стол. Эпидемия ожирения в Америке началась около 1980 года — как раз тогда, когда с американских ферм начал поступать поток дешевых калорий, подхлестнутый реформами сельского хозяйства в эпоху Никсона. Американские фермеры в 2000 году производили на 600 калорий на душу населения в день больше, чем в 1980 году. А некоторые калории еще и оказались дешевле прочих: с 1980 года цена подсластителей и добавляемых в пищу жиров (большинство из которых получали соответственно из субсидированной кукурузы и субсидированной сои) упала на 20 процентов, тогда как цены на свежие овощи и фрукты выросли на 40 процентов. Американ-

*В ходе одного исследования Вансинк поставил в ресторане бездонные суповые чашки, которые автоматически наполнялись снизу; те, кто ел из таких бездонных чашек, съедали на 73 процента супа больше, чем те, кто ел из обычных суповых чашек, а некоторые — целую кварту супа, то есть почти литр. Когда одного из таких обжор спросили, как ему понравился суп, он ответил: «Вкусно и сытно». Еще бы.

Как преодолеть нутриционизм

цы объедаются именно дешевыми и вредными из этих двух разновидностей калорий.

Именно эти калории и обнаруживаются в продуктах массового потребления — лакомствах, полуфабрикатах для разогрева в микроволновой печи, безалкогольных напитках и всевозможных продуктах в упаковке, — вот каков, вероятно, источник примерно 300 лишних калорий, которые американцы добавили к дневному рациону с 1980 года. Так что эти продукты дешевы еще и в другом смысле слова — они практически не требуют времени и сил на приготовление, и это вторая причина, почему мы едим их так много. Часто ли вы ели бы картошку фри, если бы вам приходилось ее мыть, чистить, нарезать и жарить вручную, а потом еще и мыть посуду, фритюрницу и плиту? Ели бы вы вообще печенье со сливочной помадкой, если бы сами должны были сначала печь маленькие круглые печеньица, потом делать помадку, потом склеивать их помадкой попарно, а потом еще убирать за собой?

Недавно группа гарвардских экономистов пыталась доказать экономическую теорию, которая объясняла бы эпидемию ожирения в Америке: согласно этой теории, повышение среднего веса американцев было связано со снижением «временных затрат» на еду — на ее приготовление, утилизацию остатков и так далее. Экономисты пришли к выводу, что повсеместная доступность дешевых продуктов широкого потребе-

«Не слишком много». Сколько есть

ния объясняет, почему вес среднего американца с начала 1960-х годов возрос на 5—6 кг. Они подчеркивают, что в 1980 году микроволновая печь была лишь у 10 процентов американцев; к 1999 году эта цифра достигла 83 процентов хозяйств. По мере того как технология сокращает временные затраты на пищу, мы становимся склонны есть больше*.

Мое предположение состоит в том, что и обратное по-прежнему верно и что чем больше мы заплатим за еду — во всех смыслах, — тем меньше ее мы съедем. На это нацелены и некоторые нижеприведенные правила. Конечно, многие просто не могут позволить себе тратить на еду еще больше времени, денег или и того и другого, — но кто-то из нас может. В конце концов, в последние десять-двадцать лет мы как-то сумели выкроить время на то, чтобы проводить по несколько часов в день в Интернете, и деньги из бюджета не только на то, чтобы оплачивать спутниковое телевидение, но и на мобильный телефон, и на домашний, который раньше был бесплатным. Однако для большинства из нас тратить больше на качественную еду — вопрос не возможности, а приоритета. В процентах от бюджета мы тратим на еду меньше, чем любое другое индустриализованное общество, — есте-

*David M. Cutler et al., «Why Have Americans Become More Obese?». *Journal of Economic Perspectives*, Vol. 17, No. 3 (summer, 2003), pp. 93–118.

Как преодолеть нутриционизм

ственно, если бы мы решили, что для нас важно качество пищи, то могли бы позволить себе тратить на еду на несколько долларов в неделю больше, а есть чуточку меньше.

Можно ли считать совпадением, что одновременно с сокращением доли бюджета, выделяемой на еду, возросли затраты на медицину? В 1960 году американцы тратили 17,5 процента доходов на еду и 5,2 процента национального бюджета на здравоохранение. С тех пор эти цифры поменялись местами: затраты на еду упали до 9,9 процента, а на здравоохранение — возросли до 16 процентов национального дохода.

Чтобы сделать общую рекомендацию «платить больше, есть меньше» более удобоваримой, подумайте о том, что само по себе качество не просто требует больших затрат, но и, вероятно, повлияет на то, сколько вам захочется съесть. Чем качественнее пища, тем меньше ее нужно съесть, чтобы почувствовать удовлетворение. Не все морковки равны от рождения, и лучшие из них — те, которые по-настоящему достойны смакования, — попросту приносят больше удовольствия в пересчете на кусок. Выражаясь словами Пола Розина, отличная еда обеспечивает нам больше «пищевых впечатлений» — на кусок, на блюдо, на трапезу — а, как показали французы, чтобы получить богатые пищевые впечатления, не нужно много еды. Отдайте предпочтение качеству перед количеством, пищевым впечатлениям перед калориями.

«Не слишком много». Сколько есть

**Ешьте только
во время приемов пищи.**

Казалось бы, это такая же нелепая рекомендация, как и совет есть «настоящую пищу», однако в наши дни, по крайней мере в Америке, об этом нужно говорить особо. Мы все чаще перекусываем и все реже едим вместе. Более того, социологи, изучающие традиции питания американцев, больше не организуют свои результаты вокруг все более расплывчатой концепции «приема пищи» — теперь они измеряют «случаи», когда человек ест, и говорят, что американцы добавили к традиционной «большой тройке» — завтраку, обеду и ужину — пока не получивший название четвертый прием пищи, который длится с утра до вечера, — постоянное жевание и прихлебывание у телевизора, за рулем и так далее. Одно исследование показало, что американцы в возрасте от 18 до 45 лет съедают примерно пятую часть своего рациона в машине*.

То, что кому-то приходит в голову защищать идею «приема пищи», — вообще очень печально, но лично я не думал и о том, что придется защищать идею «пищи». Большинство читателей вспомнит о том, как хорошо, полезно и правильно

*Это исследование, проведенное по поручению промышленности и не опубликованное, проделал Джон Найхофф, профессор гастрономии из Американского кулинарного института.

Как преодолеть нутриционизм

но есть во время приемов пищи, и без моих напоминаний. Ведь именно за обеденным столом мы прививаем своим детям цивилизованность и умение общаться, учим их хорошим манерам и искусству беседы. За столом родители регулируют размер порций, подают пример поведения за едой и обращения с алкоголем, постулируют социальные нормы, относящиеся к алчности, чревоутодию, расточительству. Совместные трапезы — это не просто заправка организма топливом, это уникальные гуманистические институты, где наш биологический вид обрел и разработал и язык, и интересное явление, именуемое культурой. Надо ли мне продолжать?

Все это так хорошо понятно, что когда социологи спрашивали американцев, собираются ли они за семейным столом в большинство вечеров, то получили единодушный — и единодушно лживый — утвердительный ответ. Да, большинство современных американских семей говорят, будто ужинают вместе три-четыре вечера в неделю, однако даже эти трапезы лишь отдаленно напоминают идеал, прославленный прекрасным художником Норманом Рокуэллом. Если установить в кухнях и столовых типичных американских семей скрытые камеры, как делали маркетологи из крупнейших компаний-производителей продуктов питания, вы вскоре обнаружите, что реальность семейного ужина сильно отличается от нашего представления о ней. Да, мама, вероятно, приготовит что-то для себя и немного поси-

«Не слишком много». Сколько есть

дит за столом, но почти все время будет в одиночестве. Потому что папа и каждый из детей будет, скорее всего, готовить отдельное блюдо для себя. Причем «готовить» в данном случае означает «разогреть упаковку в микроволновой печи». Каждый член семьи после этого присоединяется к маме за столом на то время, которое требуется, чтобы съесть разогретый ужин, но не обязательно пробудет с ней с начала до конца ее трапезы. Строго говоря, подобное кормление считается в социологических опросах «семейным ужином», хотя трудно представить себе, чтобы оно выполняло все привычные функции совместной трапезы. Размер порций теперь определяет не мама, а «Крафт» или «Дженерал Миллз», и социальная ценность распределения пищи утрачена. Такой ужин гораздо больше похож на ресторанный, где каждый заказывает себе отдельное блюдо. (Хотя обслуживание оставляет желать лучшего, поскольку блюда оказываются на столе не одновременно.) Естественно, человек будет есть больше, если получает в точности то, чего ему в данный момент хочется, — вот почему крупные компании-производители продуктов питания одобряют подобный модернизированный «семейный ужин» и делают все, что только в их силах, чтобы поддержать этот обычай. Например, они продвигают на рынок разные блюда для каждого члена семьи (с низким содержанием углеводов — для дочери-подростка, сидящей на диете, с низким содержанием холе-

Как преодолеть нутриционизм

стерина — для папы, с высоким содержанием жиров — для восьмилетнего сынишки и так далее) и придумывают такую упаковку для этих «семейных эрзац-ужинов», что разогреть их в микроволновке по силам даже восьмилетнему сынишке.

Однако главная угроза приему пищи в привычном смысле слова — это, разумеется, лакомства и перекусы, которые в последние годы колонизировали совершенно новые часы и места в нашей жизни. Например, работа издавна считалась более или менее «беспищевым» промежуток времени, если не считать обеденного перерыва, но теперь это уже не так. В офисах обычно есть кухни, набитые припасами, и считается неловким и даже неприличным, если на совещаниях или конференциях с завидной регулярностью не подают кофе, безалкогольные напитки, всевозможные булочки и печенье. Недавно я был на конференции, посвященной не чему-нибудь, а питанию и здоровью, и что же? В дополнение к обильному шведскому столу за завтраком, обедом и ужином участникам между завтраком и обедом и между обедом и ужином тоже устраивали обильный шведский стол — видимо, боялись, что нам не продержаться от еды до еды без промежуточной еды.

Вероятно, я уже брюзжу по-стариковски, но разве не было у нас хотя бы умеренного социального табу на перехватывание кусков между едой?

«Не слишком много». Сколько есть

Было, да прошло. Сегодня американцы с утра до вечера суют в рот вкусненькое и запивают сладкой газировкой и следят, чтобы они постоянно были под рукой, а то как бы не скончаться от голода на длинном перегоне между завтраком и обедом! (Производители лакомств и безалкогольных напитков — вот кому пошло на пользу нынешнее социальное табу на курение: раньше сигареты выполняли примерно ту же функцию — отмечали время.) Даже дизайн машин — и тот мы переделали, чтобы в салон помещались лакомства: добавили большие гнезда для стаканов и даже бардачки-холодильники, а еду переделали так, чтобы ее было удобнее есть в машине. Согласно подсчетам гарвардских экономистов, основная часть калорий, которые мы добавили к своему рациону за последние двадцать лет, содержится именно в лакомствах и перекусах. Нечего и говорить, что подобные перекусы состоят обычно отнюдь не из овощей и фруктов (даже на моей конференции по питанию). И что размеры порций раздулись, как воздушные шары, и что сами лакомства состоят в основном из хитроумно приправленных и оформленных сочетаний легкоусвояемых углеводов, гидрогенизированных жиров, кукурузных подсластителей и соли.

Чтобы дать отпор натиску перекусов и вернуть прием пищи на его законное место, для начала подумайте над следующими правилами.

Как преодолеть нутриционизм

Ешьте только за столом.

Нет, письменный стол не считается.

Не заправляйтесь там же, где ваш автомобиль.

Американские автозаправки в наши дни получают больше всего прибыли с продаж пищи (и сигарет), а не собственно топлива, — и только подумайте, что это за пища: за исключением, пожалуй, молока и воды это сильно переработанные бессмертные лакомства и безобразно переслащенные напитки в увесистых бутылках по 0,6 литра. Автозаправки заправляют не только автомобили бензином, но и людей — глюкозно-фруктозным сиропом: бензин — снаружи, сироп — внутри, вот и вся разница.

Старайтесь не есть в одиночестве.

Американцы все чаще едят в одиночестве. Хотя некоторые исследования подводят к заключению, что малоежки в компании съедают больше (возможно, дело в том, что они проводят за столом больше времени), но люди, склонные переедать, как правило, ограничивают себя в обществе, — хотя бы потому, что как-то неловко объ-

«Не слишком много». Сколько есть

едаться, когда на тебя смотрят. Именно поэтому реклама продуктов питания так часто и назойливо поощряет еду перед телевизором или в машине — когда мы едим в одиночестве и бездумно, то съедаем больше. Но на самом деле регуляция аппетита — далеко не главная цель: совместная трапеза возвышает еду и превращает ее из механического процесса заправки организма топливом в семейный и общественный ритуал, из животного, биологического акта — в акт культурный.

Прислушивайтесь к желудку.

Как доказали психологи, большинство из нас позволяют внешним — и по большей части визуальным — сигналам определять, сколько нам есть. Чем больше порция, тем больше мы едим; чем больше емкость, тем больше мы наливаем; чем заметнее торговый автомат, тем чаще мы к нему наведываемся; чем ближе вазочка с шоколадными конфетами, тем чаще мы к ней тянемся. Все это делает нас легкой мишенью для производителей продуктов питания, стремящихся продать нам как можно больше пищи.

Как многие другие сферы современной жизни, сфера культуры питания превратилась в культуру зрения. Но когда речь идет о еде, имеет смысл культивировать и другие чувства, которые зачастую снабжают нас куда более полезной

Как преодолеть нутриционизм

и точной информацией. Как пахнет этот персик — так же замечательно, как выглядит? Разве третий кусочек десерта даже отдаленно напоминает первый по насыщенности вкуса? Конечно, можно было бы съесть еще, но разве я еще голоден?

Считается, что сигнал от желудка, что он полон, доходит до мозга только за двадцать минут, — к сожалению, многие из нас тратят на еду гораздо меньше двадцати минут, а в результате ощущение сытости практически не влияет на то, сколько мы едим. Из этого следует, что нужно есть медленнее и периодически прислушиваться к ощущению сытости — тогда мы точно будем есть меньше. Французы умеют это лучше нас, как выяснил Брайан Вансинк, опросив группу французов о том, откуда они знают, что пора перестать есть. «Когда я сыт», — единодушно ответили они. (Какая свежая мысль! Американцы отвечали, например: «Когда на тарелке ничего не останется» или «Когда еда кончится».) Похоже, долгие ленивые застолья и дают французам возможность ощутить, что они сыты.

Пока мы не научимся есть медленнее и внимательнее слушать собственные чувства, имеет смысл поработать над тем, чтобы изменить внешние сигналы, на которые мы полагаемся, из тех соображений, что лучше мы будем сами собой манипулировать, нежели позволим рекламщикам манипулировать нами. Недавно Вансинк написал книгу под названием «Бездумная еда.

«Не слишком много». Сколько есть

Почему мы едим больше, чем думаем» (B. Wansink. «Mindless Eating: Why We Eat More Than We Think»), хотя должен предупредить, что она вас несколько обидит, если вы по-прежнему считаете себя существом, наделенным свободной волей.

Подавайте себе маленькие порции на маленьких тарелках, храните пищу и напитки в маленьких емкостях (даже если для этого придется перекладывать продукты, купленные в огромных упаковках), оставляйте на столе всевозможный «отсев» — пустые бутылки, кости и прочее, — чтобы наглядно видеть, сколько вы съели и выпили; пользуйтесь стаканами, бокалами и кружками, которые скорее вертикальные, чем горизонтальные (в приземистые стаканы обычно наливают больше), держите полезные продукты на виду, а вредные уберите с глаз долой, и не ставьте кастрюли, сковородки, салатницы и супницы с готовыми блюдами на обеденный стол, чтобы не поощрять добавок.

Ешьте медленно.

И не только потому, что так вам будет легче понять, когда остановиться. Когда я говорю «медленно», то имею в виду вдумчивое смакование каждого кусочка, как пропагандирует движение «Медленное питание» («Slow Food»), чей принцип — «решительная защита спокойно-

Как преодолеть нутриционизм

го материального удовольствия как единственный способ противостоять вселенскому заговору "быстрой жизни" ("Fast Life" по аналогии с "fast food")». Эта организация, основанная в ответ на появление в Риме американского фастфуда в 1980-е годы, стремится напомнить людям (а иногда и показать им), какое удовольствие доставляет хорошо выращенная и приготовленная пища, если есть ее не спеша и в приятной компании. На первый взгляд это реклама клуба обжор (увы, иногда так и есть), но на самом деле у движения куда более глубокая философия: «Медленное питание» заявляет адекватный протест против западной диеты и западной культуры питания, а в сущности, против все более лихорадочного западного образа жизни в целом, и предлагает адекватную альтернативу. Цель «Медленного питания» — примат качества над количеством, причем движение предполагает, что для этого следует культивировать тонкость вкуса, а также восстановить отношения между производителями и потребителями пищи, разрушенные индустриализацией питания. «Качество пищи зависит от потребителей, которые уважают труд фермеров и готовы совершенствовать свои органы чувств», — сказал Карло Петрини, основатель «Медленного питания». Тогда, по его мнению, «потребители станут бесценными союзниками производителей». Видите, даже у движения гурмэ может быть своя политика, если оно заставляет нас больше ценить труд тех, кто про-

«Не слишком много». Сколько есть

изводит нашу пищу и отвращает нас от поверхностных радостей фастфуда.

Не случайно, что «Медленное питание» зародилось в Италии, стране, которая куда меньше очарована «заговором Быстрой жизни», нежели США, так что стоит задуматься, реалистично ли мечтать о том, чтобы реформировать американский образ питания, не реформировав американский образ жизни в целом. Чего ожидать от людей, которые поставили во главу угла «успех», обожают сверхурочные (и строят две «успешные» карьеры на семью), отдыхают максимум две недели в году и не могут рассчитывать, что социальная поддержка защитит их от ударов судьбы — чего, как не фастфуда, «быстрого питания»? Однако «Медленное питание» делает ставку на то, чтобы уделять трапезе должное время и для этого замедлять ритм жизни — а если вспомнить, что едим мы трижды в день и еда влияет на самые разные области нашей культуры, получается, что именно этот клин может разрушить все здание.

Есть медленно в том смысле, как нас учит «Медленное питание» — значит есть, отдавая себе полный отчет в том, что понадобилось сделать, чтобы донести пищу с почвы до стола. Нельзя отрицать, что есть свои плюсы и в том, чтобы есть, руководствуясь противоположным принципом — знать как можно меньше; да, иногда без этого никак. Гамбургер из сети фастфуда специально сделан так, чтобы первый кусочек был

Как преодолеть нутриционизм

очень сочным и вкусным, а между тем едок едва ли смог сполна насладиться им, если бы в точности представлял себе скотоводческую ферму, бойню, людей, которые там работают, или знал хотя бы что-нибудь об «искусственной добавке со вкусом гриль», которая и делает первый кусочек таким убедительным. Гамбургер — еда, которую положено заглатывать бездумно, здесь двух мнений быть не может. А теперь представьте себе для сравнения, что вы едите гамбургер из мяса коровы, выращенной на заливном лугу, — представьте себе зеленые просторы, на которых пасутся стада, и вы поймете, что это удовольствие совершенно другого порядка, отнюдь не примитивное, основанное на знании, а не на невежестве, и на благодарности, а не на безразличии.

Следовательно, есть медленно — значит есть осознанно, то есть по доброй воле, а не компульсивно. Многие культуры питания, особенно те, которые не так оторваны от земли, как мы, разработали особые ритуалы, поощряющие такой образ питания, например, традицию благословлять пищу или молиться перед едой. Делается это, с моей точки зрения, для того, чтобы не есть в спешке, бездумно, а еще — чтобы благодарность и знание повлияли на удовольствие от застолья. Лично я обычно не говорю перед едой каких-то особых слов, но иногда вспоминаю несколько фраз, вышедших из-под пера Уэнделла Берри, которые прекрасно помогают мне есть вдумчиво и осознанно:

«Не слишком много». Сколько есть

Получать наиболее полное удовольствие от еды — то есть удовольствие, не зависящее от незнания, — это, пожалуй, самое глубокое материальное воплощение нашей связи с миром. Это удовольствие позволяет нам ощутить и восславить зависимость от мироздания и благодарность ему, ведь мы черпаем жизнь из тайны, получаем ее от созданий, которых не творили, и от сил, которые не в силах постичь.



Подобные слова прекрасно помогают воспитать в себе привычку есть обдуманно и осознанно, но, пожалуй, еще лучше, как советовал и сам Берри, если едоки сами поучаствуют в производстве пищи — по возможности, конечно: для этого достаточно даже вырастить петрушку на подоконнике или сходить в лес за грибами и дикими травами. Если мы едим так небрежно в основном потому, что едок в промышленном мире легко может забыть, чего стоила его пища и ему самому, и миру, то знакомство с ростом и приготовлением пищи послужит ему хорошим напоминанием. А из этого следует последнее правило.

**Готовьте еду сами,
а если можете, разведите огород.**

Принимать участие в причудливых и бесконечно интересных процессах обеспечения хлеба насущного — самый надежный способ избежать культуры фастфуда и ее ценностей (пи-

Как преодолеть нутриционизм

ща должна быть дешевой, легкодоступной, не требовать времени на приготовление; пища — промышленный продукт, а не творение природы; пища — топливо, а не разновидность общения как с другими людьми, так и с другими биологическими видами, то есть — с природой).

Пока что мне уютнее в огороде, чем в кухне, хотя я в состоянии оценить, как время, проведенное и там, и там, меняет отношения человека с пищей и питанием. Огород дает ответы на множество вопросов, как философских, так и практических, и в целом помогает решить проблему правильного питания. Мой огородик невелик — это густо засаженный клочок земли размером шесть на три метра, — но и он приносит поразительно много разных овощей и зелени, так что на лето мы приостанавливаем подписку на «Общественную помощь сельскому хозяйству» и покупаем на рынке только фрукты. И хотя живем мы в городе и дворик у нас размером с носовой платок, там хватает места и для пары-тройки деревьев — лимона, инжира и хурмы. Сад решает проблему высококачественных экологически чистых овощей и фруктов самым простым образом: все, что выросло у вас в саду, наверняка свежее всего, что вы в силах купить, и не стоит ничего, кроме двух часов работы в неделю и нескольких пакетиков семян.

Труд, затраченный на то, чтобы самостоятельно вырастить себе еду, принесет пользу вашему здоровью задолго до того, как вы усядетесь за

«Не слишком много». Сколько есть

стол, это несомненно, — однако в том, чтобы заставить организм самостоятельно добывать себе пропитание, есть какая-то особая логика. То, что мы называем отдыхом и физической нагрузкой, частенько заключается в бесцельном физическом труде — так что будет особенно приятно, если он обретет цель. А кроме того, в огородничестве довольно много и умственного труда — вам нужно будет узнать все о разных сортах растений, выяснить, какие из них лучше всего подходят для условий вашего огорода, познакомиться с разными микроклиматами, то есть изучить еле заметные колебания света, влажности и качества почвы даже в пределах крошечного клочка земли и придумать, как вывести вредителей и сорняки, не прибегая к химикатам. Все это не так уж кошмарно сложно — и обычно приносит массу удовольствия, а особенно — когда я за час до обеда беру нож и корзинку и иду в огород набрать всякой всячины, которая сейчас особенно спелая и вкусная.

Среди всего прочего огородничество напоминает нам об эволюционной сделке с этими бесхитростными домашними видами — как ловко они внедрились в нашу жизнь и отплачивают прекрасной едой за место и заботу. У каждого из них свой способ объявить, что настал момент, когда он способен дать нам больше всего радости и пользы, когда он самый сладкий, самый питательный, — закричать «Съешь меня!» при помощи цвета, формы, аромата, вкуса, фактуры.

Как преодолеть нутриционизм

Не то чтобы дела в огороде всегда обстоят прекрасно — вовсе нет, однако неизбежные неудачи тоже полезны. Всякий раз, когда урожай не получается идеально роскошным и вкусным, у вас есть повод с уважением подумать о фермере, у которого таких неудач почти не бывает.

Когда мы ставим корзинку в кухне, когда принимаемся за мытье, чистку, нарезку, нам приходится задуматься о многом сразу — о том, что приготовить и как, — однако при этом первое место в списке едва ли занимает питательная ценность и даже полезность. Посмотрите на эти продукты. Ни списков ингредиентов, ни претензий на пользу для здоровья, — про них вообще не надо ничего читать, кроме, пожалуй, рецептов. Думать о таких овощах и зелени в терминах макро- и микроэлементов вообще не хочется — это просто еда, такая свежая, что еще живая, и она общается с нами посредством цвета, аромата и вкуса. Хороший повар рассмотрит всю информацию, которую дают ему органы чувств, и лишь затем решит, что сделать с этой корзинкой, полной упоительных перспектив, с чем скомбинировать ее содержимое, как и в какой степени ее «переработать». Теперь в свои права вступает культура кухни. Этой культурой пронизаны все те стойкие традиции, которые мы и называем «кухней разных народов», и в каждой из которых содержится больше мудрых советов, касающихся здорового питания, чем вы найдете в любом нутриционистском журнале или попу-

«Не слишком много». Сколько есть

лярной статье. Повару не нужно знать (как недавно уведомили нас ученые), что если готовить помидоры с оливковым маслом, то содержащийся в них ликопен легче усваивается организмом. Зачем? Повар и так знает, что помидоры с оливковым маслом — это восхитительно.

Вы как повар на собственной кухне знаете все о своей пище — и никакое исследование супермаркетов или чтение этикеток не подведет к подобным знаниям даже близко. Вернув себе контроль над трапезой — и отобрав его у производителей продуктов и ученых-диетологов, — вы точно знаете, что кладете на тарелку: у вас нет никаких сомнений, что там нет ни глюкозно-фруктозного сиропа, ни этоксилированных ди-глицеридов, ни частично гидрогенизированного соевого масла хотя бы по той простой причине, что вы ничего не этоксилировали и не гидрогенизировали и вообще не добавляли ничего лишнего. (Если, конечно, вы не из тех поваров, кто для начала вываливает в кастрюлю банку готового грибного или сливочного супа «Кемпбелл» — тут ни за что ручаться нельзя.) Вернуть себе власть над собственной пищей, отобрать ее у промышленности и науки — далеко не пустяк; более того, в наши дни готовить с нуля и растить себе пищу самостоятельно можно считать подрывными действиями.

Подрывают эти действия не что иное, как нутриционизм — вера в то, что пища есть сумма питательных веществ, а питательные веществ-

Как преодолеть нутриционизм

ва — материя такая сложная, что разобраться в ней могут только специалисты и промышленность. Если вы готовите из таких живых продуктов, как те, которые лежат в вашей корзинке, из таких роскошных — ну или полуроскошных — овощей, фруктов, зелени, мяса и рыбы, — вам не грозит принять пищу за товар повседневного спроса, топливо или коллекцию химических веществ. Нет — в глазах повара, огородника, фермера пища предстает в своем истинном обличье — это не просто вещь, а сеть отношений между огромным количеством живых существ, кто-то из которых — человек, а кто-то — нет, но все зависят друг от друга, все укоренены в почве и питаются солнечными лучами. Я думаю об отношениях между растениями и почвой, между огородником и животноводом и растениями и животными, за которыми он ухаживает, между поваром и огородниками и животноводами, которые поставляют ему продукты, и между поваром и людьми, которые скоро соберутся за столом отведать его творений. Это огромное сообщество, которое нужно подпитывать — и от которого можно подпитываться. Повар, который в своей кухне готовит блюда из растений и животных на другом конце самой короткой из возможных пищевых цепочек, должен позаботиться о многом — причем не о «здоровье», его он и так обеспечит.

Благодарности

Я посвятил «Манифест едока» двум редакторам — Энн Годофф и Джерри Марцорати, — поскольку без них книга не состоялась бы. Все началось с задания, которое я получил от Джерри: в один прекрасный день за обедом в оклендском ресторане он предложил мне выяснить все, что можно, о здоровом питании и написать об этом статью. Когда статья была опубликована — год назад в «Нью-Йорк таймс Мэгезин» под названием «Неприятного аппетита», — Энн Годофф, которая уже много лет редактирует мои книги, позволила мне и предположила, что в статье таится зародыш книги — этой книги. Я рассказываю все это потому, что подозреваю: многие читатели уверены, будто книги сами собой выскакивают из голов у писателей — но ведь на самом деле они обычно выскакивают полусырыми из голов блестящих редакторов. Мне необыкновенно повезло: у меня есть целых два превосходнейших редактора и они решают, на что мне тратить время. И мне вдвойне повезло, что Энн и Джерри, по странному совпадению, еще и мои ближайшие друзья. Сердечное спасибо вам обоим!

Энн и Джерри — не единственные редакторы, приложившие руку к этой книге, хотя все прочие так не называются и не получили за свои труды никакой награды (кроме этого абзаца). Джудит Бельцер прочитала рукопись столько раз, что не всякому по силам, как и все остальные мои рукописи, и подсказала, как ее улучшить, в бесчисленном множестве мест. Не представляю себе, как можно

написать книгу, если Джудит не будет ее первым читателем, и вы не представляете себе, сколько корявых фраз и бредовых идей благодаря ей не дошли до печати. Кроме того, как и в прошлые разы, рукопись прочитали и выправили Марк Эдмундсон и Майкл Шварц — мало у кого есть коллеги, которые так поддерживают и вдохновляют. Благодарю также Джека Хитта, который прочитал все мои книги в верстке и помог мне разобраться, что я, собственно, написал, — это не всегда было так уж очевидно. Кристофер Гарднер, ученый-диетолог из Медицинской школы Стэнфордского университета, проверил рукопись с точки зрения научной точности и уберег меня от множества фактических и интерпретационных ошибок; те, что остались — естественно, только мои и ничьи больше. Его собственные новаторские исследования в области культуры питания также оказались очень полезными для формулировки рекомендаций из третьей части книги.

Я в бесконечном долгу перед Адриенной Дэвич, талантливой журналисткой (и моей бывшей ученицей), которая совершила поистине героический подвиг — и блестяще сделала свое дело: она собирала данные для книги, а потом читала корректуру. Адриенна перерыла горы медицинской литературы, прочесала всю библиотеку Беркли и всевозможные базы данных и обзвонила огромное количество людей, проверяя факты, до той минуты, когда книга ушла в типографию. Без преувеличения могу сказать, что эта книга не вышла бы в свет, если бы не Адриенна с ее умом, упорством,

скрупулезностью, здравомыслием и неизменным чувством юмора даже под угрозой неминуемого дедлайна. Кроме того, хочу поблагодарить мою ассистентку Джейми Кросс за ее неоценимую помощь и постоянный оптимизм, а также моих бывших и нынешних студентов в Высшей школе журналистики, которые помогли мне в работе куда больше, чем им кажется.

Эта книга во многих отношениях — синтез, а не анализ, она основана на исследованиях и представлениях других людей. В последние несколько лет, когда мне пришлось овладевать знаниями в новой для меня области пищи, здорового питания и сельского хозяйства, мне повезло обрести четырех мудрейших и щедрейших наставников: Джоан Гуссоу, Марион Нестл, Элис Уотерс и Уэнделл Берри, спасибо, что вы все время вдохновляли меня. Кроме того, я рад выразить признательность и благодарность за идеи и сведения, полученные в ходе электронной переписки со Сьюзен Оллпорт, Гиорги Скринисом (который ввел в обращение термин «нутриционизм»), Уолтером Уиллеттом, Джозефом Хиббельном, Глэдис Блок, Джефффри Кэнноном, Эндрю Уэйлом, Гэри Набханом, Биллом Лэндсом, Дэвидом Людвигом, Джимом Капутом, Элисон Митчелл, Брайаном Халуэйлом, Брюсом Эймсом, Мартином Реннером и Керин О'Ди. Надеюсь, я оправдал их труды. Почти все, что мне известно о сельском хозяйстве и пищевых цепочках, я узнал от Джоэля Салатина и Джорджа Нейлора, а о том, как правильно есть, — от Карло Петрини, Анджело Гарро, Дэна Барбера, всех

работников ресторана «Ше-Панисс» и, конечно, от моей мамы — Корки Поллан. Кроме того, на мои представления о здоровом питании повлияли и те, кто растит пищу из моей местной пищевой цепочки, — спасибо Джудит Редмонт и всем остальным с фермы «Фулл Белли» (я оформил там подписку на «Общественную помощь сельскому хозяйству»), Дэвиду Эвансу с фермы «Марин Сан» и всем фермерам с рынка в Беркли, который работает по четвергам.

Алекс Стар, мой редактор в «Нью-Йорк таймс Мэгезин», помог мне определить тему книги в ходе нескольких бесед; его мягкое, но настойчивое поощрение помогало мне не сбиться с ритма в работе над проектом, а его хитрые вопросы — отточить аргументацию. Кроме того, я благодарен сотням читателей, которые написали мне после публикации «Дилеммы всеядного существа» и статьи «Неприятного аппетита», за бесценные критические замечания, наводки, советы прочитать ту или иную книгу и провокации; благодаря вам эта книга стала гораздо лучше.

В издательстве «Пингвин» мне довелось работать не только с самыми талантливыми, но и с самыми милыми людьми в книгоиздательском мире: это Трейси Локке, Сара Хатсон, Лиза Дарнтон, Линдси Уолен, Мэгги Сайвон и Жаклин Фишетти. Публикация книги редко бывает приятным процессом, однако в издательстве «Пингвин» в наши дни это почти что так. Вот уже двадцать лет я обращаюсь за прозорливым и беспристрастным советом к Аманде Урбан, моему литературному аген-

ту, и она, как всегда, не подвела меня. Бинки почти всегда права. Хотя я пользуюсь случаем, чтобы напомнить ей, что когда я переезжал из Новой Англии в ленивую Калифорнию, она предсказала, что я не напишу больше ни одной книги. Это уже вторая.

Я в долгу перед тремя учреждениями, которые помогли мне написать эту книгу: это Высшая школа журналистики в Беркли, где я преподаю с 2003 года (спасибо, Орвил Шелл и другие мои коллеги), Фонд Джона С. и Джеймса Л. Найтов, который финансировал мои исследования с тех пор, как я перебрался в Беркли (спасибо, Эрик Ньютон), и дом творчества писателей «Меса Рефьюдж», который предоставил мне номер с видом на залив Томалес, где я написал первые страницы этой книги в практически идеальных условиях (спасибо, Питер Барнс).

И наконец, спасибо Айзеку, коллеге по кухне, обладателю взыскательного вкуса, большому другу углеводов, — спасибо за чудесные подсказки и советы и даже за слово «корнография» от слова «corn» — «кукуруза», — которым ты прозвал труды своего отца. Вы с мамой после каждого трудового дня составляете мне компанию за обеденным столом, и без этой награды я бы никогда ничего не написал.

Популярное издание

Майкл Поллан

ФИЛОСОФИЯ ЕДЫ. ПРАВДА О ПИТАНИИ.

**Как нам, Homo sapiens, питаться,
чтобы быть предельно здоровыми**

Книги о том, как обрести здоровье и открыть белую полосу в своей жизни

Автор	Название книги	Кол-во страниц
Т. Зайцева	Сельдерей — пища богов. Продлевает молодость, усиливает страсть	160
Л. Гурьянова	Сильнее, чем женьшень.	160
В. Егорова	Черный тмин	
С. Харитонов	Сильнее, чем женьшень. Куркума: чудо-специя от 100 болезней	160
В. Карпухина	Шоколад. Вкусный целитель и лекарство от 300 болезней	160
Т. Зайцева	Фенхель. Сильнее, чем имбирь и женьшень!	224
Ю. Подопрigора	Растение Ванги. Базилик	160
В. Янис	100 рецептов очищения. Имбирь, вода, тибетский гриб, чайный гриб	384
Л. Вехов	Имбирь. 150 целительных рецептов для здоровья, долголетия, профилактики болезней, нормализации веса	256
М. Останина	Русский квас: сенсационная польза при лечении болезней. Эликсир здоровья, которому больше 4000 лет	160
В. Карпухина	Растительное масло. Правда о целительных свойствах	160
И. Белова	Вербена — святая трава, исцеляющая все болезни	160
Н. Ермилова	Козье молоко, козий сыр и козья шерсть. Эликсир здоровья, которому 5000 лет	160
К. Чистяков	Очищение простоквашей тибетского молочного гриба	160
Д. Смирнов	Очищение водой	160
С. Гришина	Золотые рецепты гирудотерапии.	

Автор	Название книги	Кол-во страниц
	Как в домашних условиях лечиться медицинскими пиявками	192
Сестра Стефания	Большая книга целебных свойств воды. Как лечить себя водою	256
М. Соколова	Очищение чайным грибом	160
Г. Михайлов Л. Вехов	Очищение имбирем	160
А. Левшинов	Очищение организма от шлаков и застойной энергии. 20 действенных способов	128
А. Левшинов	150 действенных упражнений для здоровья позвоночника и суставов	128
И. Максимов М. Максимова	Книга здоровья богатырей русских. Русская здрава, массаж, питание	256
А. Крапивина	Как очистить тело от паразитов	64
В. Карпухина	Система лечения позвоночника доктора Бубновского и другие методики, которые избавят от боли, изгонят болезнь и предотвратят ее появление	192
И. Кузнецов Р. Озерский М. Тимофеева	Вылечить позвоночник! Книга методов лечения: Дикуль, Касьян, Ниши	352
К. Сычева	Суши для здоровья и долголетия и другие целительные рецепты японской кухни	256
Ф. Лоевский	698 домашних средств по излечению головных, грудных, брюшных и наружных болезней	192
Ф. Лоевский	475 домашних средств по излечению инфекционных, детских и прочих болезней	192
Л. Вехов	Имбирь. Женская красота, мужская сила, долголетие, система похудения. Лекарство, которому более 5000 лет	160



МАЙКЛ ПОЛАН
**ПРАВДА
О ПИТАНИИ**



Книга, выход которой стал громким событием в Америке и Европе, бестселлер № 1 по версии «Нью-Йорк таймс», — теперь в России!

Диеты и рекомендации по здоровому питанию идут рука об руку с многомиллиардным маркетингом, который не терпит возражений: снижай холестерин, покупая наш продукт! Снижай уровень глюкозы, покупая наш продукт! Снижай свой вес с корзиной именно наших продуктов и нашей системой их употребления! Из нашего повседневного меню исчезают углеводы, жиры, белки...

Давайте же найдем и защитим ЕДУ, которую мы полюбим, ЕДУ, которая вернет нам удовольствие от ее употребления и здоровье, которое мы вот-вот окончательно подорвем, употребляя вместо нее «ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ».

