

СЕРГЕЙ
МАЛОЗЁМОВ

ДИПЛОМИРОВАННЫЙ ВРАЧ, ТЕЛЕВЕДУЩИЙ

ЕДА

ЖИВАЯ

И МЁРТВАЯ

5 ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



НАУЧНЫЙ ВЗГЛЯД НА ТО,
ЧТО ЕСТЬ, ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ,
НЕ ТОЛСТЕТЬ И ЖИТЬ
ДОЛЬШЕ

Сергей Малозёмов

**Еда живая и мёртвая. 5
принципов здорового питания**

«ЭКСМО»

2017

УДК 615.874
ББК 51.230

Малозёмов С. А.

Еда живая и мёртвая. 5 принципов здорового питания /
С. А. Малозёмов — «Эксмо», 2017

ISBN 978-5-04-089305-8

Сергей Малозёмов – известный телеведущий, дипломированный врач, создатель и автор научно-популярных программ телеканала НТВ – «Чудо техники» и «Еда живая и мёртвая». Вы узнаете, как питаются долгожители в разных странах и то, как удивительным образом это совпадает со стилем питания современных светил мировой науки. Эта книга – результат многолетней работы, включившей несколько кругосветных путешествий автора, десятки встреч с физиологами, нутрициологами, долгожителями, поварами, фермерами из России, Франции, Италии, Испании, США, Японии, Эквадора и многих других стран.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-089305-8

© Малозёмов С. А., 2017
© Эксмо, 2017

Содержание

Предисловие	7
«Можно ли вообще верить учёным?» – ответ автора	9
Принцип первый – меньше калорий, или Как я начал интересоваться наукой о еде	13
Принцип второй – меньше мяса	43
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Сергей Александрович Малозёмов

Еда живая и мёртвая.

5 принципов здорового питания

© АО «Телекомпания НТВ», 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

* * *

Я считаю, что питаться правильно жизненно важно. А знать и разбираться, как именно «правильно», – ещё важнее. Поэтому, на мой взгляд, «Еда живая и мёртвая», этот проект, который делают замечательные люди, крайне необходим всем, кто заботится о своём здоровье. Читайте и применяйте!

Оскар Кучера, актёр, телеведущий, кулинар

Сергей Малозёмов – самый профессиональный и самый полезный ведущий на нашем телевидении! Я смотрю все его программы и, что самое главное, пользуюсь его советами на тему правильного питания. К еде должен быть именно научный подход – это я знаю с самого раннего детства, с первых занятий художественной гимнастикой. Думаю, грамотное составление рациона сыграло важную роль в том, что мне удалось добиться успеха в профессиональном спорте. Уверена, эта книга поможет и вам стать счастливыми и взять не одну вершину!

Яна Батыришина, серебряный призёр Олимпийских игр, многократная чемпионка мира и Европы по художественной гимнастике

Сергей Малозёмов отлично умеет объяснять простыми словами сложные вещи, и при этом «Еда живая и мёртвая» – одна из самых научно обоснованных среди всех передач, посвящённых здоровому питанию. Впервые я столкнулся с тем, что авторы телепрограммы обсуждают с учёными последние научные публикации, ищут доказательства в базе данных PubMed.

Олег Медведев, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой фармакологии МГУ им. М.В. Ломоносова, председатель правления Национального исследовательского центра «Здоровое питание»



Предисловие

«Еда живая и мёртвая» – самая популярная программа про еду на отечественном телевидении. По данным компании Mediascope, каждый выпуск смотрят 1,7-2 миллиона зрителей старше 18 лет. Что заставляет этих людей каждую субботу в 11 утра включать НТВ? Я думаю, всё просто. С самого начала члены нашей команды договорились между собой, что мы не будем гнаться за дутыми сенсациями и зарабатывать рейтинг на страшилках. Вообще-то на телевидении так делать не очень принято: считается, что коммерческое вещание в потребительском жанре может быть построено только на игре с людскими страхами. Но я верил, что, если что-то интересно мне самому, это обязательно будет интересно и ещё кому-то! Поэтому при съёмках каждого сюжета мы начали проводить настоящие научные мини-расследования и, вооружившись научным подходом и здоровым скепсисом, по-честному искать ту правду, которая убедит нас самих.

Сделать это непросто: в любой области медицины, как известно, «два врача – три мнения», а в диетологии их может быть и все двадцать-тридцать. Каждый придумывает свою систему «здорового питания», убеждает, что только она правильная, и клеймит всех остальных! Я, как человек с высшим медицинским образованием, твёрдо решил, что буду верить только тем, кто приводит в качестве доказательств конкретные научные исследования, опубликованные в серьёзных рецензируемых журналах. В конце концов, мне тоже хочется, как я говорю в каждой программе, «не болеть, не толстеть и жить дольше», и интересно было бы понять, в том числе и для себя, что же надо есть, чтобы прибавить, а не убавить здоровья. Да ещё и так, чтобы не возненавидеть всё вокруг и продолжать получать удовольствие от жизни, в том числе и за обеденным столом. Задача оказалась непростой, но в итоге, объехав полмира и пообщавшись с десятками авторитетнейших учёных, я, как мне кажется, нашёл те формулы, которым теперь следую сам и которыми хочу поделиться в этой книге.



«Можно ли вообще верить учёным?» – ответ автора

Недавно меня позвали в жюри на новое кулинарное телешоу. Прихожу, а рядом за судейским столом Прохор Шаляпин – музыкант, более известный своими светскими похождениями. Неожданное соседство, но мне интересны все люди, и мы разговорились – конечно, о еде. Прохор, белоснежно улыбаясь своими искусственными, как он сам сказал, зубами, мне говорит:

– *Купил я недавно конфеты, начал читать состав и увидел там... о ужас!.. пальмовое масло! Я конфету не доел и выбросил её тут же в ведро.*

– Прохор, – говорю ему я, – что ж у тебя в голове-то творится? Кто тебе сказал, что пальмовое масло – это плохо?

– А-а, все говорят, и по телевизору тоже... Другая памятная встреча. Аэропорт Лос-Анджелеса. После напряжённой командировки, насыщенной встречами, переездами и борьбой с чужими часовыми поясами (разница с Москвой 11 часов!), мы с оператором успешно пересели за бонусные мили (накопленные тяжёлым трудом в долгих полётах) в бизнес-класс и, очень довольные собой, приготовились спать в комфорте все 12 часов полёта до Москвы. Но не получилось. В очереди на посадку прямо за нами оказался летевший из Голливуда легендарный режиссёр и продюсер Тимур Бекмамбетов, которому – о чудо! – показалось знакомым моё лицо. Я его, конечно, тоже узнал. Мы познакомились, разговорились и, оказавшись на соседних местах, провели значительную часть полёта в беседах.

Тимур – удивительный, глубокий собеседник, которому, как и мне, весьма интересны истории продуктов и рецептов... Но кое в чём мы не сошлись. Он во всём видит мистику и неслучайные совпадения, а я материалист и говорю прямо: то, что не доказано наукой, не кажется мне заслуживающим доверия. – *Вы сами-то послушайте, – возражает Бекмамбетов, – что вы говорите? «Я верю в науку!» Это же что-то нелогичное!*

Соглашусь, звучит пафосно и странновато, но я на самом деле верю в науку. Она, как мне кажется, даёт ту твёрдую опору, которой так не хватает в нашем перенасыщенном информацией и мифами мире. Продажные учёные, купленные транснациональными корпорациями? Да, такие тоже есть, но в целом научный мир (особенно, увы для нас, западный) – это очень здоровая среда, которая при помощи системы профессионального рецензирования журналов успешно отфильтровывает тех, кто не ищет правду, а отрабатывает заказ.

Над «британскими учёными» и темами их исследований, которые подчас звучат довольно странно, можно, конечно, смеяться, но таков научный принцип – широко раскидывать сети, перепроверять всё, даже самое очевидное, и благодаря этому находить новое и неожиданное. Именно такой подход позволил Финляндии в течение 30 лет уменьшить смертность от сердечно-сосудистых болезней на 70 процентов!

Так что к науке стоит прислушаться: благодаря ей продолжительность жизни в развитых странах всё растёт и растёт. Например, в Америке вы уже вряд ли кого-то удивите бодрым 95-летним парашютистом. Хотите тоже так? Я лично хочу и верю учёным и их методам, поэтому применяю в своей жизни то, о чём узнал из тех интервью и научных исследований, о которых пойдёт речь в этой книге. Я вижу, что многие учёные тоже верны своим открытиям, и хорошая новость заключается в том, что их образ жизни «по науке» вполне можно уложить всего в пять главных принципов. На этих принципах я остановлюсь более подробно.

По-настоящему продлить жизнь и сохранить здоровье помогут только научно доказанные принципы, а не сомнительные диеты,

при этом главные принципы долгожительства доступны для каждого человека.







Принцип первый – меньше калорий, или Как я начал интересоваться наукой о еде

Примерно на третьем курсе медицинского института на лекции от одного из профессоров я услышал фразу, которая буквально взорвала моё сознание. Рассуждая о поиске правильного диагноза и клиническом мышлении, он сказал:

– *Запомните, студенты: медицина – это третья по точности наука после астрологии и хиромантии. «Нет!!! – внутренне закричал я. – Я так не хочу! Я верю в то, что медицина может быть точной наукой!...»*

В итоге врачом я работать не пошёл. К окончанию института я работал радиоведущим, жил на два города – Челябинск и Екатеринбург – и мечтал о карьере в Москве. Моя мечта сбылась: в 2005 году я перебрался в Москву, уже на телевидение. Всё это время от науки о еде я был весьма далёк – во всяком случае, дальше базовых знаний медицинского института не продвинулся.

Поворотный момент произошёл в 2013 году, когда я в дополнение к своей еженедельной программе «Чудо техники» стал снимать первый документальный фильм из цикла «Научные расследования Сергея Малозёмова».

Мы решили сделать кино о том, как наука реабилитирует холестерин. И это оказалось первым потрясением. Выяснилось, что исторический опыт русского врача Николая Аничкова, кормившего кроликов жирной едой и затем нашедшего у них холестериновые бляшки, – это, конечно, несомненная классика, но на человека результаты этого эксперимента переносятся с трудом. Кролики – травоядные, а люди – всеядные, и обмен веществ у нас всё-таки разный. Открытия новейшего времени говорят о том, что организм здорового человека легко регулирует уровень холестерина в крови и не так уж сильно боится чрезмерного количества этого вещества в пище, как это было принято считать на протяжении многих лет.

Интервью для нашего фильма о холестерине дал и знаменитый биолог Жорес Александрович Медведев, которому тогда было почти 90 лет. Он рассказал об опытах, в ходе которых молодые люди ели настоящие холестериновые бомбы (например, десятки куриных яиц), но уровень холестерина у них в крови вообще никак не менялся. О чём это говорит? Конечно же, не о том, что можно питаться как попало, это говорит о том, что обвинять во всех грехах пищевой холестерин не стоит!

Если вы не следите за тем, что именно и сколько вы едите, то не следует обвинять во всех своих проблемах со здоровьем пищевой холестерин.

После встречи с Жоресом Александровичем я вспомнил, как несколько лет назад, когда мы снимали в США эпизод об изменениях климата для фильма «Холод», я впервые столкнулся с пищевым продуктом, который меня глубоко поразил, но который, как оказалось, был вполне типичен для Америки. Это готовая смесь для омлета... на одних белках! Правда, немного подкрашенных жёлтым – чтобы омлет выглядел как положено. Но настоящие желтки из этой смеси безжалостно удалялись – в них ведь холестерин! И при этом никого не волновал тот факт, что в желтках ещё и куча пользы: большое количество фосфора и кальция, витаминов B12, A, E и D.

Желток яйца попал под запрет в 1970-х годах после сенсационного заявления Американской кардиологической ассоциации: она настоятельно порекомендовала ограничить потребление яиц и холестерина вообще. Не больше 300 миллиграммов в день! Два желтка перекроют эту норму с лихвой – в каждом из них будет как минимум по 180 мг холестерина!

В своём судьбоносном заявлении кардиологи объяснили, почему самую вкусную часть яйца есть не стоит: холестерин – главная причина ишемической болезни сердца!

Со временем оказалось, что всё не совсем так. Поедание холестерина не приводит к моментальному повышению его уровня в крови. К началу XXI века врачи уже разрешили съедать по одному желтку в день – при условии, если в меню не будет других «чересчур холестериновых» продуктов.

Исследования на эту тему продолжались. Как обычно, сначала воздействие пищевого холестерина изучали на крысах. Выяснилось, что наличие этого компонента не несёт угрозы их здоровью! Холестерином стали кормить и «подопытных людей» – добровольцев. За несколько десятилетий в таких опытах поучаствовало более 3000 человек. Самый главный вывод, который сделали учёные, звучит так: холестерин холестерину рознь! Частицы этого полубелка-полужира бывают разного размера и разной твёрдости, и опасными из них являются только те, у которых размер меньше и плотность ниже: избыток в крови таких частиц приводит к закупорке сосудов бляшками и, как следствие, к атеросклерозу, инфарктам и инсультам. Этот механизм можно объяснить с помощью элементарной физики: плотные частицы холестерина кровь проносит по сосудам легко, безо всякого для них вреда, а вот рыхлые всё время пытаются всплыть и налипают на стенки сосудов. Так вот, оказывается, что как раз эти «плохие» частицы с едой к нам практически не поступают!



Это ещё раз доказал эксперимент, который провели в Университете Коннектикута в 2006 году. Интересно отметить, что учёные рискнули пригласить на него добровольцев старшего возраста. Мы отлично понимаем, в чём риск: именно у пожилых людей чаще всего случаются проблемы с сосудами, именно для них холестериновые бляшки особенно опасны. В ходе эксперимента около 40 мужчин и женщин в возрасте от 60 до 80 лет съедали по 3 яйца в день (в них содержалось приблизительно 640 мг диетического холестерина).

Итог эксперимента интересен не только тем, что здоровье подопытных не ухудшилось – у многих произошло совсем наоборот! В частности, практически у всех в организме обнаружился более высокий, чем до эксперимента, уровень витаминов С, Е и В12. Это очень важно, потому что недостаток этих витаминов у старшего поколения повышает шансы получить рак, сердечно-сосудистые заболевания и даже болезнь Альцгеймера. Кроме того, отно-

сительно недавно в яйцах обнаружили много каротиноидов лютеина и зеаксантина, которые помогают в профилактике возрастной макулярной дегенерации, а она чаще всего приводит к ухудшению зрения (вплоть до слепоты) у тех, кому больше 60 лет.

Желток – самая полезная часть куриного яйца: в нём содержится много витаминов и полезных микроэлементов.

А с холестерином всё было хорошо, потому что содержание в крови его «плохих» фракций повышается не оттого, что мы их едим, а из-за нарушения обмена веществ, возникшего под воздействием других негативных факторов. Оказалось, что тот холестерин, который находится в крови, процентов на 90 состоит не из съеденного, а из того, который синтезировал наш организм в соответствии с его текущим состоянием. Это было моё первое диетологическое открытие: я понял, что если не имеешь каких-то запущенных проблем со здоровьем, то нет никаких причин отказываться от яиц, креветок и других богатых холестерином продуктов. Я сам ежедневно съедаю три яйца и не боюсь. Но важно отметить, что вся остальная еда при этом должна быть малокалорийной, с преобладанием овощей и фруктов... К этой теме мы ещё вернёмся.

Кулинарное, прямо скажем, извращение с подкрашенными белками и страхи по поводу яичного холестерина встречаются всё реже, и запрет на самую богатую полезными веществами часть яйца когда-нибудь наверняка будет вспоминаться как курьёз. Но это, конечно, не значит, что можно вообще есть что угодно. А что же можно? От чего страдает здоровье современных землян? От каких продуктов бьёт рекорды заболеваемость сахарным диабетом второго типа, широкими шагами шагает ожирение, а молодых людей косят инфаркты и инсульты? Наука знает точно, что сейчас главной проблемой является прежде всего то, сколько мы едим – у нас по сравнению с нашими предками общая калорийность рациона просто зашкаливает!

Энергетическую ценность продуктов (т. е. сколько энергии дают продукты), которая выражается в калориях или джоулях, учёные определяют опытным путём: измеряют тепло, выделяющееся при сгорании продуктов в специальном приборе. Известно и то, сколько энергии человек тратит. И если он съедает калорий больше, чем расходует, то жди беды (как, впрочем, и в обратной ситуации).

С годами «золотое число» калорий меняется – ведь образ жизни тоже мутирует. Ещё в конце XX века считалось, что женщинам нужно в среднем 2000 килокалорий в сутки, мужчинам – 2500. Сейчас учёные после многочисленных экспериментов всё чаще приходят к выводу, что эту норму неплохо бы сократить. Тяжёлый физический труд, конечно, требует больше энергии – например, спортсмену-бодибилдеру в день тренировки может потребоваться 4000 килокалорий и даже больше.

Но что будет, если есть как бодибилдер, но при этом лежать на диване? Примерно так поступил герой нашего фильма «Вакцина от жира» – правда, цель у того эксперимента была весьма благородная. Во время работы над этим фильмом меня не оставляло ощущение, что весь мир поделился на две группы людей, которым не дано понять друг друга, и у каждого своя правда. Одни, с большим лишним весом, годами пытаются, но никак не могут разобраться со своей проблемой: – *Как ему это удаётся? – удивляются они, глядя на образцовое тело очередного фитнес-гуру.*

А другие, для кого фитнес или просто спокойное отношение к еде – это привычный образ жизни, тоже недоумевают, посматривая на полных. Их реакция сводится к чему-то вроде «Кое-кто просто слишком много кушает! Почему бы тебе, дружок, не взять себя в руки – неужели же так трудно?» (Замечу в скобках – да! Иногда это невероятно трудно! Совсем скоро расскажу почему.)

Чтобы попытаться изнутри ощутить то, что чувствуют полные, один любознательный фитнес-тренер решил поставить на себе жутковатый опыт, едва не стоивший ему карьеры. Да что там карьеры – и здоровья тоже!

...Мы встречаемся с Пи Джейем (так сокращённо называет себя в интернете Пол Джеймс) на одной из улиц Беверли-Хиллс.

– Я часто работал с клиентами, страдавшими лишним весом, но до конца не понимал, что они чувствуют и почему им так трудно, – говорит Пол. – Поэтому я решил растолстеть. В полтора раза. Со своих 80 до 120 килограммов.

Пи Джей начал двигаться к своей цели – конечно, под прицелом камер, это же Голливуд! Он стал есть в несколько раз больше, чем привык. Калорийность его рациона достигала 15–20 тысяч килокалорий в день! Напомню, что для обычного человека диетологи считают здоровой нормой 1700–2000 килокалорий. Пи Джей налегал на сладкую газировку, жареных кур, объедался перед сном, даже стал пить алкоголь, который тоже весьма и весьма калориен плюс разжигает аппетит.

Целый месяц эксперимента у него ушёл на то, чтобы растянуть желудок, ведь раньше его никогда не забивали под завязку, так что большие порции поначалу в него просто не лезли! И конечно, Пи Джей бросил заниматься спортом, чтобы те самые с трудом добытые лишние калории никуда не тратились. Он говорит, что только и делал, что валялся на диване перед телевизором с очередной тарелкой убийственно вредной еды, и всё ел, ел, да ещё и спал целыми днями.

В конце концов даже его молодой и здоровый организм не смог справиться с такой проврой еды и начал ударными темпами откладывать её в жир. За четыре месяца Пол из 80-килограммового мускулистого красавца превратился в 120-килограммового пузатого увальня. Он мне рассказал, как это было ужасно: началась одышка, поднималось давление, анализы крови показывали состояние преддиабета... На Пи Джейа то и дело накатывали сомнения в том, что ему удастся похудеть на эти проклятые 40 кило, вернуться к тренировкам своих клиентов и снова получать заказы от агентств, которые фотографировали его для рекламы мужского белья.

Обратный путь к 80 килограммам потребовал гораздо больше усилий и времени – он растянулся на полгода! Вот когда он понял, что похудеть действительно может быть очень трудно и он явно недооценивал проблемы своих полных клиентов. Ведь человеческий организм приучен к такой запасливости тысячелетиями эволюции: он с удовольствием накопит жировую подушку на чёрный день, но если его попросят отдать лишнее, то будет сопротивляться до последнего!

– А что всё-таки для похудения было важнее, тренировки или рацион? – спросил я Пола.

– 70 процентов успеха – это еда, – уверенно ответил он.

Успех похудения на 70 % зависит от правильного питания и только на 30 % от физических нагрузок.

Математика тут очень простая: чтобы потратить, например, 340 килокалорий, которые содержит стандартная порция картошки фри, нужно час с небольшим безудержно отрываться на танцах или полтора часа ходить в весьма бодром темпе, почти бегом. А ведь картошка – это только часть обеда, и любители фастфуда, как правило, ею не ограничиваются... Проще говоря, получаемые с едой калории сжечь физкультурой почти невозможно. Самые изнурительные тренировки не помогут, если не начать есть меньше!

Вернуться в исходное состояние оказалось непросто: растянутый желудок Пола упрямо не желал смириться с тем, что его перестали кормить картошкой, беконом и пиццей, поить шоколадными коктейлями и сладкой газировкой. Впрочем, со временем (от владельца

это потребовало невероятных усилий) ему всё же пришлось привыкать к тому, что количество еды резко сократилось. Кроме того, Пол как никогда много тренировался.



Мы вместе сфотографировались для его Инстаграма, Пол отправился в тренажёрный зал, а мне предстояло следующее интервью – в местном университете. Всю дорогу в пробках (а они в Городе Ангелов бывают почище московских), смотря то на знак Hollywood, то на небоскрёбы, то на цветущие деревья, я думал о том, что этот парень из мира гламура удивительно похож на учёного: чтобы понять важные для себя вещи, он упорно работал, не побо-

ялся рискнуть репутацией и довёл-таки дело до конца! А всё потому, что в нём проснулся дух исследователя и экспериментатора.

Главный вывод, конечно, незамысловат, но для многих людей и он является открытием: если человек переедает, то никакой спорт ему не поможет – здоровью будет худо. «И скорее всего, такой человек раньше умрёт», – чуть позже продолжил это нехитрое уравнение известный учёный-физиолог Вальтер Лонго (это к нему я ехал в университет). Работы Вальтера Лонго, профессора Школы геронтологии Дэвиса при Университете Южной Калифорнии, посвящены долголетию, процессу старения и, в частности, тем молекулярным механизмам, которые активируются при переедании и, наоборот, во время голодания. Да-да, от того, что мы едим, прямо зависит то, как долго мы живём!

– Сейчас я вас познакомлю с моими подопытными, – говорит Лонго, и мы входим в его виварий, где живут генно-модифицированные мыши. На них Лонго проверяет возникающие в ходе экспериментов гипотезы о том, какие именно цепочки реакций запускаются в организме в разных пищевых ситуациях. Вальтер любовно берёт в руку одну из таких мышек и рассказывает мне о впечатляющем результате: его подопытные начали стареть гораздо медленнее после того, как им стали давать меньше еды!

Если человек переедает, то его здоровье неизбежно ухудшается, и никакой спорт не поможет остановить этот негативный процесс.

Отправной точкой для исследований Лонго послужила его историческая родина – Калабрия. В этой весьма бедной провинции в Южной Италии (там, где носок «сапога» упирается в Сицилию) отмечается завидная аномалия: там рекордно много долгожителей, и возрастом за сто лет никого не удивишь. В чём причина? Этот вопрос не давал покоя Вальтеру много лет.

Впоследствии я приехал в родную деревушку его семьи – Молокьо, и увиденное там меня потрясло. На кладбище то и дело встречаются таблички с годами жизни типа 1895–2003, 1897–2005 и прочие в том же духе. К сожалению, я немного опоздал, чтобы познакомиться со старейшим на тот момент человеком в Европе: всего за три месяца до моего приезда скончался живший здесь Сальваторе Карузо, которому было 110 лет! Для нас звучит впечатляюще, но там, в Молокьо, это мало кого удивляет.

Мы идём по деревенскому кладбищу вместе с профессором Университета Калабрии Джузеппе Пассарино – высоким, ещё не старым, но уже седым итальянцем с отличным английским. Он уже давно изучает местных долгожителей и многих знал лично. Мы останавливаемся у таблички, где покоится урна с прахом Марии Розы Карузо, которая прожила 103 года.

– Вы её помните? – спрашиваю я у профессора.

– Да, помню. Она умерла совсем недавно. Была очень активной старушкой. В последнее время, конечно, она почти всё время сидела, но по-прежнему прекрасно помнила мельчайшие подробности и события своей жизни. Ей было очень тяжело в молодости, она много работала, растила детей. Она любила говорить, что нам на самом деле совсем мало нужно для того, чтобы быть счастливыми.

Пассарино рассказывает о проблеме в изучении долгожителей, с которой первым делом встречается любой исследователь: установить годы жизни, а тем более дату рождения людей, которым далеко за девяносто, бывает очень трудно. Точные данные зачастую попросту не сохранились! Рубеж XIX–XX веков был очень богат на войны, да и документооборот в то время аккуратностью не отличался. У нас в России, кстати, такая же история: например, рекордсменом по долголетию в Советском Союзе считали пастуха из Азербайджана Ширали Муслимова, прожившего, как утверждали его земляки, 168 лет. Однако комиссия Книги рекордов Гиннесса вносить его в перечень самых-самых отказалась, потому что един-

ственным документом, по которому его предки определяли дату рождения, был глиняный горшок: по обычаю на этой самодельной посудине писали имя ребёнка и год его появления на свет.

А вот в провинции Калабрия всё строго задокументировано. Это очень помогло учёным, которые искали причины такого повального долголетия местных итальянцев.

В мэрии Молокьо Джузеппе Пассарино встречают как старого и доброго друга и любезно открывают двери архива, где хранятся сертификаты о рождении с 1866 года. Более ранние записи находятся в церкви, но они нам сейчас не нужны. В книге за 1914 год записана старейшая на данный момент жительница Молокьо – синьора Наталиция Джованна Рако, в гости к которой мы и приехали. Она живёт по соседству, и за пару минут ходьбы до её дома я выслушиваю рассказ её дочери, которой самой под 70. Только вдумайтесь в эти цифры: за свою жизнь бабушка Наталиция родила 12 детей, у неё 24 внука и 32 правнука. Мы проходим мимо мальчишек, играющих на узкой улочке в футбол под висящими между домами верёвками с бельём, и заходим в комнату Наталиции.

В свои 102 года донна Рако вовсе не производит впечатления живой реликвии: она поправляет у виска тёмный платок, встаёт нам навстречу и начинает расспрашивать: кто мы? откуда мы? Я, правда, плохо понимаю её местный диалект, и на обычный итальянский мне переводят её дочери. Я прошу бабушку Наталицию рассказать о том, как она жила в молодости. Что помнит, например из 30-х годов, до войны? – *У меня было много болезней, мне удаляли кисту, но потом всё наладилось. Работа у нас тогда была тяжёлая: я носила корзины с углём и дровами. Мы ставили их на голову и несли, а они ужасно тяжёлые, больше 70 килограммов. Однажды я споткнулась, корзина скользнула с головы и упала мне на живот, а я была беременна! Но ничего, поднялась, отнесла дрова в пекарню, а потом пошла домой. Слава богу, всё тогда обошлось.*

Наталиция ненадолго замолкает и вдруг говорит мне, что я похож на её мужа в молодости: худой, высокий, тёмные волосы... Они прожили вместе больше чем полвека и расстались только потому, что он умер десять лет назад. Она обнимает меня, и мне самому хочется заплакать.

Но вернёмся к нашему расследованию. Потом окажется, что важным для него является бедность – жители Молокьо всегда были бедными. Но и простой местную жизнь тоже назвать нельзя. Вот что мне рассказал Оттавио Карузо – сын того самого Сальваторе Карузо, который дожил до 110 лет и на момент своей кончины в 2015 году был старейшим человеком в Европе.

– *Мой отец служил в армии, – говорит Оттавио Карузо, – и там с ним произошёл несчастный случай, который, возможно, спас ему жизнь. Его не отправили на фронт, на Вторую мировую войну, а отослали домой из-за больной ноги. Он потом много лет лечился и страдал, но зато остался жив.*

А вот другой итальянский долгожитель, 103-летний Луиджи Наккарато из соседнего города Козенца, войны не избежал. В составе войск Муссолини он пять лет участвовал в африканском походе, попал в плен к британцам под Триполи и ещё пять лет провёл в британской тюрьме в Индии. Вернувшись с войны, синьор Луиджи женился и до сих пор живёт со своей молодой супругой Клариче – ей всего 87. Самому Луиджи долго говорить уже трудновато, поэтому рассказывает она.

– *У его семьи тут была ферма, – говорит Клариче, положив руку на плечо мужу, сидящему в кресле у камина. – Землю пахали на быках, а потом собирали со своего надела урожай... В общем, ели то, что сами выращивали. Отец будил его в два часа ночи, чтобы идти с тележкой собирать камни для стройки. Наш дом как раз из тех камней, что они приносили с отцом. Именно из камней, не из кирпичей.*

И несмотря на всё это, синьор Луиджи до сих пор ого-го! – и уверяет, что ничего у него не болит. Он сам выходит за дровами и даже позволяет себе немного лишнего – нет-нет да и зайдёт в местный бар посидеть со старыми товарищами. Говорит, что он ещё и жену свою переживёт!

Приехав в университет, мы с доктором Пассарино обсуждаем увиденное. Профессор говорит, что по специализации он генетик, поэтому разгадку местной долгожительской аномалии он начал искать именно в генах.

– Мы собирали образцы крови людей разного возраста в течение 15 лет, – говорит Пассарино, на ходу надевая халат и делая нам с оператором приглашающий жест куда-то в дальний коридор. – Они хранятся вот в этом холодильнике. Здесь множество коробок с пробирками. И в каждой из них образцы замороженной крови разных периодов из разных районов.

Главным фактором долголетия является не наследственность, а образ жизни и рацион питания человека.

Гены, которые отвечают за долгую жизнь, в конце концов нашлись. Но по сравнению с обычным набором генов они прибавляют только немного лет! По оценке профессора, удачная наследственность даёт лишь 25 процентов успеха. Гораздо важнее то, в каких условиях человек живёт и что он ест. По этой причине и для Лонго, и для Пассарино было очень важно поближе познакомиться с привычками итальянских долгожителей! Нужно было буквально заглянуть к ним в тарелки, чтобы понять, что за молодильные яблоки растут у них во дворе. Какое блюдо или продукт желудок встречает с таким удовольствием, что готов работать как часы хоть сто лет, поддерживая жизненные силы всего организма?

Мне тоже это было ужасно интересно. У всех, с кем мне довелось там познакомиться, я обязательно спрашивал: а что у вас сегодня было на обед? В том числе и у Пассарино, и у Лонго (который, кстати, выглядит по меньшей мере на 10–15 лет моложе своих 50). И главное, что бросилось мне в глаза и в Молокьо, и в других очагах долголетия, – это крайняя умеренность местных жителей в еде. Как же, скажете вы, знаем мы этих любителей макарон и пиццы! Нет, отвечу я, не знаете. Я и сам не знал, пока туда не приехал. Начать своё расследование я решил с Вальтера Лонго, поскольку он и сам отличная кандидатура для изучения факторов долголетия. Почему? Сейчас всё поймёте.

Мы стоим на главной площади Молокьо у местной старинной церкви и разговариваем с Сальваторе Морабито, дядей Вальтера Лонго. – *Сам Вальтер родился в Генуе, а его мать и отец были из Молокьо... так что гены у него что надо – может прожить и до ста лет, – говорит Сальваторе с явной гордостью за знаменитого родственника. – В юности он занимался музыкой, но после того, как заболела его любимая бабушка, он захотел работать в медицине и биологии.*

Переехав в Америку, Лонго вплотную взялся за изучение физиологии питания: как еда путешествует по организму, как превращается в энергию, которая нас заряжает, или провоцирует болезни, которые нас убивают. Он использовал лучшее лабораторное оборудование, применил новейшие достижения науки и выяснил, что в таких регионах долголетия, как Калабрия, люди гораздо реже умирают от главных болезней-убийц современности – сердечнососудистых заболеваний и рака. А самих долгожителей объединяет то, что они на протяжении всей жизни очень умеренны в еде, и – внимание! – в их рационе практически нет мяса и многих других продуктов с животными белками. Такая еда им попросту не по карману.

К тем же заключениям пришёл и профессор Пассарино. Он вывел такую формулу долголетия: люди дольше всего живут в бедных районах тех богатых и развитых стран, где хоро-

шая медицина. Если врачебная помощь на низком уровне (как, например, в Африке), там умирают рано – как правило, от инфекционных болезней.

– *Понимаете, – рассказывает Пассарино, стоя в лаборатории перед камерой (мы записываем интервью для нашей программы), – учёные долго пытались выделить какой-то признак, который бы объединял регионы долгожительства. Чего только ни перебрали! Думали, что это экология, вода, вино, сыр... Но в итоге выяснилось, что общими являются пониженная калорийность рациона, малое количество мяса и преобладание овощей и фруктов.*

Забегая немного вперёд, скажу, что эти принципы оказались общими и для столетних итальянцев, и для долгожителей-японцев, и для горцев Кавказа. Как утверждают Пассарино, Лонго и другие специалисты по долголетию, уменьшение калорийности пищи на 20–30 процентов сокращает вероятность заболеть диабетом (от которого каждые 6 секунд умирает кто-то на нашей планете) на 50 %, а раком на 70 %.

Первый секрет долголетия – правильный рацион: он должен быть низкокалорийным и содержать много овощей и фруктов и мало мяса.

– *Проведя клеточные исследования, мы узнали, что животный белок, а точнее, продукты его распада, запускают молекулярные механизмы повреждения ДНК, – говорит в лос-анджелесской лаборатории Лонго, передавая мне подопытную мышку. – И этот эффект такой же сильный, как от курения!*

(На этой фразе у меня сработал журналистский инстинкт, и я придумал броскую плашку-подпись под сюжет: «Котлеты = сигареты»).



**МЕНЬШЕ
ДИАБЕТА НА 50%
РАКА НА 70%!!!!!!**

Первыми, как всегда, под прицел экспериментаторов попали лабораторные мыши. Но на этот раз им повезло. В ходе опытов Лонго «выключил» рецептор, который восприимчив к продуктам распада белка: после сложных манипуляций с ДНК убийственная для организма связь просто перестала работать. В результате механизм воздействия этих вредных продуктов распада сломался, и везучие мышки стали жить гораздо дольше своих сородичей. А у человека, между прочим, всё это работает точно так же, и рецептор у нас есть точно такой. То есть Лонго на молекулярном уровне доказал, что именно обилие мяса и прочих животных продуктов буквально убивает! – *Произошли невероятные вещи! – Лонго, как настоящий итальянец, всюю жестикулирует, заново переживая радость открытия. – Эти мыши стали жить на 40 процентов дольше, а их организм усилил защиту от рака и диабета. И память у них тоже улучшилась.*

В опытах на нескольких поколениях мышей, а потом и на людях, Лонго вывел более точную формулу: обычному взрослому не стоит есть больше 0,8 грамма животного белка на килограмм веса в сутки. То есть примерно 250 граммов мяса в день для среднестатистического человека весом 80 кг – это предел, за которым находятся угроза рака и болезней сердца.

Я и сам убедился, что связь, обнаруженная двумя итальянскими профессорами, несомненно, существует. Синьора Наталиция, которой в момент нашей встречи было 102 года, рассказывала мне, что в их деревне мясо раньше ели раз в год – по праздникам, зимой. А в остальное время на столе были в основном овощи, зелень, фрукты, орехи... Всё, что удавалось найти. Так она питается и до сих пор. Мы попросили дочек долгожительницы показать нам их обычную еду (было как раз самое время пообедать), и на столе появились скромный овощной суп и рагу из овощей.

– *Мы едим брокколи, кабачки, лук, инжир, – медленно говорит бабушка Наталиция, приглашая нас к столу. – Иногда немного рыбы, курицы или мяса.*

Чтобы ей было удобнее есть, дочери режут все ингредиенты помельче и разваривают посылнее, но основа её диеты по сей день остаётся той же, что была всю жизнь: овощи, бобовые (в них, кстати, больше всего полезного растительного белка) и немного макарон из твёрдых сортов пшеницы.

Примерно о том же мне рассказывал Оттавио Карузо, вспоминая о привычках своего отца, ставшего в 2015 году рекордсменом Европы по долголетию:

– *Всю свою жизнь отец ел очень мало и в основном то, что выращивал сам: бобы, овощи с домашним оливковым маслом. Он не любил ни пиццу, ни пасту. Почему-то сейчас их считают настоящей итальянской едой, что меня очень удивляет.*

Другой секрет долголетия, который объединяет и итальянцев, и японцев, и кавказцев, – это то, что все долгожители едят только 2–3 раза в день в строго определённое время. Как правило, это ранний завтрак, обед не позднее половины первого и потом ужин ранним вечером, не позже 6–7 часов. И никаких чаепитий со сладостями и печеньем в перерывах!

Второй секрет долголетия: принимать пищу нужно только 2–3 раза в день в строго определённое время. Завтрак должен быть ранним, обед – не позднее 12:30 и ужин не позже 18:00–19:00. Любые перекусы между едой необходимо исключить.

– *Понимаете, – говорит профессор Пассарино, – очень важно иметь достаточно большой промежуток между приёмами пищи. Если в желудке то и дело оказывается еда, в организме образуется избыток инсулиноподобного фактора роста IGF-1. По последним данным, именно он виноват во многих поломках в ДНК и может стать причиной сердечно-сосудистых болезней и рака.*

И главное – есть надо немного! На международных конгрессах геронтологов этот пункт специалисты всегда ставят на первое место в списке научно доказанных способов, которые продлевают жизнь. Геронтологи приводят такие цифры: уменьшение калорийности питания на 20–30 % повышает качество жизни примерно на 15–20 %.

После своих открытий учёные – и Лонго, и Пассарино – поменяли и собственные пищевые привычки, которые под влиянием глобализации уже начали мутировать. Пассарино было проще – он же остался на родине!

– *Как вы изменили свой рацион после ваших исследований?* – спрашиваю я его за обедом, состоящим из пасты с овощами и салата из листьев.

– *Прежде всего я почти полностью исключил мясо, ем его очень редко – обычно раз в неделю или даже реже. И я только завтракаю и обедаю – никаких перекусов и тому подобного! Чем больше перерывы между приёмами пищи, тем лучше.*

Столько раз я слышал, что эталоном здорового питания считается «часто, но понемногу»... Оказывается, тут есть важный нюанс: для того чтобы сбросить вес – несомненно, да. А вот для того чтобы жить долго – судя по всему, нет.

Этих же принципов придерживается и Вальтер Лонго. Он, хотя и живёт в Америке, старается оставаться настоящим калабрийцем.

– *Основу моего рациона и здесь составляют макароны, овощи, рыба – конечно, в очень небольших количествах, – рассказывает он уже в своём офисе. – И я не чувствую себя голодным. Я наслаждаюсь едой. Ем, кстати, обычно только два раза – утром и вечером, когда прихожу домой. Ну, может, в середине дня ещё съем немного орехов или фруктов.*

Мы идём в центр томографии его университета. Там Вальтер знакомит меня с одной из добровольных участниц своих экспериментов. Это нейрофизиолог с соседнего факультета, симпатичная молодая итальянка Кьяра (они шутят, что у них там почти мафия). Девушка рассказывает, что волонтеров тут держат в ежовых рукавицах: чтобы выяснить, что происходит в организме, если ему давать примерно четверть обычного количества еды, Лонго просит есть только продукты из того набора, который он предоставляет каждый день.

– *Он даёт нам сушёные листья капусты кейл и супы: грибной, овощной или тыквенный. – Кьяра достаёт коробочки и термос из рюкзака. – В общем, это диета на растительной основе. Калорийность нашего рациона должна составлять не более 500 килокалорий в сутки. Это где-то в 3–4 раза меньше, чем я привыкла есть в обычные дни. На моё счастье, эксперименты у нас длятся 5 дней, не более.*

К удивлению Кьяры, несмотря на скудный рацион, она чувствует себя неплохо. Даже нет особого голода – разве что иногда нападает желание съесть чего-нибудь вкусненького, особенно если девушка видит это в магазине или в тарелке у кого-то из коллег и друзей.

Такую систему питания Лонго называет «диета, похожая на голодание». Это его собственный метод, который задуман как замена настоящему голоданию, поскольку многим людям полный отказ от пищи переносить трудно. Но в многочисленных экспериментах именно голод «включал» механизмы клеточной защиты от старения и связанных с ним болезней у самых разных организмов, начиная с одноклеточных дрожжей и заканчивая млекопитающими. У млекопитающих (а значит, и у нас, людей) голодание понижает уровень глюкозы в крови и тормозит работу коварного инсулиноподобного фактора роста IGF-1 – того самого, который связан со старением, угрозой рака и диабета, да и с высокой смертностью вообще. Согласно теории Лонго, смысл временного снижения калорийности состоит в том, чтобы организм со страха вклячал «самоочистку» – особый аварийный режим, который оздоравливает. – *Мы смотрим на разные эффекты периодического голодания, в том числе с помощью томографа, – говорит Вальтер, стоя у компьютера с результатами обследований добровольцев. – И мы обнаружили, что иммунная система как бы перезагружается, начиная работать эффективнее. В мозгу ускоряется восстановление нервных*

клеток, улучшаются память и скорость мышления, а у грызунов, что легко заметить, увеличивается продолжительность жизни. Все это происходит за счёт того, что организм становится сильнее, и после этого он меньше подвержен сердечно-сосудистым болезням и онкологии!

Но может ли такой стиль питания прямо-таки лечить? В одном из недавних экспериментов Лонго согласились поучаствовать около сотни добровольцев в возрасте от 20 до 70 лет. Все участники были с разной степенью ожирения, а многие ещё и в группе риска по количеству «плохого» холестерина, с далеко не идеальным уровнем глюкозы в крови и повышенным давлением. Именно эти показатели (плюс пресловутый IGF-1, который тоже измеряли) считаются маркерами биологического старения.

В течение трёх месяцев все подопытные три раза выдерживали пятидневную диету, имитирующую голодание, а в промежутках ели всё, что хотелось. Никаких побочных эффектов за это время ни у кого не обнаружилось, одни плюсы: все показатели (давление, холестерин, уровень IGF-1 и глюкозы) заметно улучшились. Интересно отметить, что самая большая разница между «до» и «после» обнаружилась именно у тех участников эксперимента, которые входили в группу риска. Даже через три месяца после эксперимента, когда подопытные давно уже расслабились и начали есть привычную им еду, эффект всё ещё сохранялся.

Как это работает? Лонго говорит, что, если убедить организм в том, что наступили голодные времена, он начинает поедать свои запасы – в первую очередь запасы глюкозы и жира. А потом в расход идут в том числе и негодные «старые» иммунные клетки. Этот процесс называется «аутофагия», и за исследование этого процесса японец Ёсинори Осуми получил в 2016 году Нобелевскую премию. Но самое интересное происходит дальше: включается механизм обновления, просыпаются гемопоэтические стволовые клетки – то есть те, которые дают начало всем остальным клеткам крови и иммунной системы. Гемопоэтические клетки ещё называют плюрипотентными (проще говоря, универсальными), поскольку они могут получить почти любую «профессию» – стать составными кирпичиками кожи, мышц, сосудов или любых других тканей организма, которых в человеческом теле более 200.

В данном случае вместо старых или повреждённых клеток появляются и начинают делиться новые клетки кроветворной системы, что действует на организм целительно.

Что же ест сам Вальтер Лонго? Это может быть яичница с йогуртом и кофе на завтрак, потом фрукты или орехи в качестве перекуса в течение дня и, например, спагетти с курицей на ужин. Часто основным блюдом становятся бобовые – чечевица или фасоль. И время от времени он сам практикует ограничение калорийности (как у его волонтеров) на 5 или 10 дней, больше наука не рекомендует. По крайней мере, большинству людей более длительные ограничения не нужны.

Уменьшение калорийности рациона на 20–30 % повышает качество жизни на 15–20 % и снижает вероятность развития диабета 2-го типа на 50 %, а рака на 70 %.

Давайте переместимся в Лондон. В двух шагах от Парламента и Скотленд-Ярда есть дорогая историческая гостиница, в баре которой когда-то шпион Ким Филби передавал секреты советским агентам. Теперь там даёт интервью нашей программе британский врач и журналист Би-би-си Майкл Мосли. Встретившись и пожав руки, мы шутим о том, как много у нас общего: даже голубые рубашки носим примерно одинаковые.

Майкл в Британии так же, как и я в России, старается переводить новейшие открытия с медицинского на общечеловеческий язык и время от времени испытывает разные интересные вещи на себе. Например, во время съёмок своих фильмов Майкл пробовал голодать и так, и эдак, после чего вывел формулу, которая, как потом выяснилось, подходит большинству. Начались его эксперименты с того, что тремя годами раньше на приёме у врача он узнал,

что болен преддиабетом и у него опасно высокий «плохой» холестерин. Мосли и сам сначала не верил, что голодание может способствовать оздоровлению организма, но регулярное голодание уже через несколько месяцев снова сделало его практически здоровым человеком!

– *Обычно наше тело похоже на автомобиль, водитель которого не прекращает нажимать на педаль газа, поэтому автомобиль несётся на бешеной скорости. – Мосли во время интервью не выходит из своего эфирного образа и сыплет яркими метафорами. – Ясно, что в таком режиме он скоро сломается. Но если вы не будете какое-то время получать пищу, организм начнёт восстанавливаться. Это как пит-стоп, когда машина заезжает в гараж и останавливается на техосмотр.*

Формула, по которой теперь живут британец и его последователи, называется «5–2»: пять дней в неделю можно есть как обычно (конечно, в умеренном количестве), а потом на два дня надо сократить количество употребляемых калорий примерно в 3–4 раза от обычного – до 500 ккал у женщин и до 600 ккал у мужчин. У самого Майкла разгрузочные дни выглядят так: завтрак из двух яиц с кусочком красной рыбы и чёрным кофе, орехи вместо обеда, овощи с рыбой или мясом на ужин.

– *У наших далёких предков, пещерных людей, не было возможности есть 4–5 раз в день, – объясняет Мосли. – У них были дни сытости, когда удавалось принести добычу, и потом дни длительного голода. Мы генетически готовы к тому, чтобы не есть постоянно. Некоторые люди уверены, что если они ненадолго останутся голодными, то сразу упадут в обморок. Но это не так! Мы в течение многих лет вбивали себе в голову: надо есть постоянно! И что мы видим? Эпидемию ожирения!*

Эпизодические разгрузочные дни – это здорово, но всё-таки ключевой момент – это умеренность и в остальное время. Потому что все, кто пробовал голодать, говорят, что при резком отказе от пищи эффект может быть совсем не таким, какой ожидаешь, особенно если раньше человек частенько перебирал с количеством еды. Организм испытает стресс, а потом, когда пища вернётся, он как подорванный бросится делать жировые запасы на случай, если голодовка повторится!

Главный практический вопрос: как научиться есть поменьше? Это не так-то просто, но есть некоторые фокусы. Например, обилие овощей помогает насытиться, а умению съесть мало калорий вполне можно научиться у тех же итальянцев. Во время поездки в Калабрию нашим гостиничным администратором случайно оказался бывший россиянин Сергей Тихонов. Он работал переводчиком с итальянского и переехал в Калабрию девять лет назад после женитьбы на итальянке. На новом месте Сергей тоже перестроил рацион и собирается жить долго! Он показывает нам, что несёт семье на ужин.

– *Например, вот эта штука сейчас продаётся везде и стоит совершенно недорого. – Сергей выкладывает на стойку администратора какие-то листья, похожие на ботву репы. – Я посмотрел в словаре: если переводить дословно, по-итальянски это называется *bietola*, а по-русски «брюква» или один из подвидов свёклы. Да, только верхняя часть, ботва – то, что, в принципе, русский человек не стал бы есть. Но итальянцы варят бульон и едят, и это совершенно нормально.*

Введение в рацион большого количества свежих овощей поможет снизить калорийность рациона и быстрее насыщаться во время еды.

И не надо думать, что, мол, хорошо им там, в Италии, говорить про ботву – с их-то роскошными овощными и фруктовыми лавками, где всё свежее и красивое... Конечно, надо признать, что такое изобилие даров природы действительно помогает. Впрочем, как и гены: у многих итальянцев есть особая мутация, которая заставляет ощущать более вкусными горьковатые овощи – такие как зелёный салат или брокколи. В главе про овощи и фрукты мы ещё поговорим о том, что делать тем, кому с генами не слишком повезло – важно, что осно-

вополагающие принципы можно соблюдать и в России. Вальтер Лонго говорит, что, если россиянам заменить, например, колбасу хотя бы на картошку (которая, конечно, не является идеальным овощем, но доступна практически всем), уже будет польза для здоровья!

– *В России я всегда слышу о том, что мы живём в холодной стране и нам нужно много мяса. Что вы на это ответите? – спрашиваю я у Вальтера.*

– *Ну, мы же с вами один биологический вид, и на пищу ваши клетки реагируют так же плохо, как и у всех. Избытком еды и конкретно мяса вы их буквально подталкиваете к развитию рака!*

Конечно, многие могут сказать: «А я вот знаю деда, который курил, пил и ел, что хотел, а прожил долго... так что вся эта ваша диетология – чушь». Да, такое случается, но наука на то и наука, чтобы уметь отличить отдельные (чаще всего генетические) случайности от тех закономерностей, которые действуют для большинства и, главное, имеют молекулярное объяснение. Поэтому повторяюсь: я в науку верю. И я тоже стараюсь питаться так, как завещали Вальтер и Джузеппе: регулярно (не по часам, конечно, но по возможности близко к этому), с минимальным количеством мяса, максимальным количеством овощей и фруктов и почти полным отсутствием ненужных перекусов. Я, конечно, осознаю, что быть умеренным в еде мне проще, чем многим другим людям: у меня насыщенная событиями жизнь, интересные командировки, интервью с мировыми знаменитостями. У меня прекрасная семья, с которой я стараюсь проводить много времени, да и спорт никто не отменял: я стараюсь хотя бы дня три в неделю поплавать в бассейне. Иными словами, жизненные удовольствия я получаю не только от еды, а из множества разнообразных источников.

Казалось бы, какое отношение всё это имеет к ограничению калорийности рациона? Да самое прямое. В нашу эпоху обилия продуктов многие люди попадают в зависимость от жирной, сладкой и прочей высококалорийной пищи, потому что «заедают» ею тревоги, неудачи, одиночество или скуку – в общем, жизненные проблемы. Это очень сложная тема, поэтому я стараюсь никогда не давать людям персональных советов, как похудеть. Я отчётливо понимаю, что в каждом конкретном случае нужно разбираться специалистам: психологу, эндокринологу, диетологу или, скорее всего, всем сразу. К счастью, среди моих знакомых есть и такие люди, так что я всех желающих перенаправляю к профессионалам.

Ну а что касается зависимости от еды, то для многих это реальная беда. И если, например, тягу к сладкому многие осознают, то пирожки, пончики, булочки и всё прочее хлебное и печёное часто остаётся скрытым врагом, о коварстве которого мы не подозреваем. Я понимаю, почему в нашей стране сложилась привычка есть всё с хлебом: в XX веке через нас прошли две мировых войны, да ещё Гражданская, да ещё советская власть с её коллективизацией... Во времена разрухи и голода хлеб был продуктом номер один – нужным просто для того, чтобы выжить. Нашим дедушкам и бабушкам, родителям, да и нам тоже с детства внушали трепетное отношение к этому продукту. В 1979 году, в год моего рождения, вышел особый номер детского юмористического журнала «Весёлые картинки», полностью посвящённый хлебу. В нём была страшная сказка про девочку, которая наступила на хлеб... Неудивительно, что подросшие читатели продолжили традицию бережного отношения к хлебу, а заодно впитали в себя привычку есть с ним любое блюдо.

С тех пор изменилось многое, в том числе и отношение врачей-диетологов к тому количеству хлеба, которое мы съедаем ежедневно. Во-первых, это усугубляет всеобщее переедание. Во-вторых, есть и дополнительная проблема. Она заключается в том, что мука высшего сорта, из которой производится большинство хлебобулочных изделий в нашей стране, – по сути своей тот же сахар. Она сделана из бесполезной (хотя и вкусной) сердцевинки зерна – то есть это простые углеводы, которые наш организм очень быстро перерабатывает в глюкозу, избыток которой вреден. А ещё от мучного очень быстро формируется настоящая зависимость. В последние годы были исследованы её молекулярные механизмы, и вкратце они

таковы. Глиадин, один из компонентов пшеничной клейковины – глютена, – в желудке под действием ферментов распадается на аминокислоты. Цепочки аминокислот (пептиды), которые получают в ходе этой реакции, по своему воздействию на организм схожи с наркотиками-опиатами – такими как морфин. Им даже дали особое название – «глутеноморфины». И они прямо-таки управляют поведением зависимых.

– *Предвкушение иногда сильнее, чем та радость, которую получает человек, после того как он получил и съел то, чего ему так хотелось, – говорит врач-диетолог Михаил Гаврилов. – Возникает даже некое разочарование и мысль: зачем ты это сделал, почему это так часто происходит? Возникает ощущение, что есть какая-то злая сила, которая сильнее тебя и которая буквально тычет тебя носом в эту печенюшку!*

ЗАВИСИМОСТЬ



ГЛЮТЕНОМОРФИНЫ

Учёные предполагают, что у людей, чувствительных к воздействию глютенорморфинов, эти вещества вызывают пищевую зависимость, повышенный аппетит и в итоге ожирение. Опыты на животных эти предположения уже подтвердили. Кстати, похожие по действию на наш мозг вещества – казоморфины – образуются во время переваривания белка молока – казеина. Вот почему именно хлеб с молоком или кефиром некоторым людям кажется особенно вкусным! Что же делать, если вы подозреваете, что в ваших отношениях с хлебом пора что-то менять? – *Первое, что необходимо сделать, – это осознать проблему, – говорит врач-диетолог Марина Макиша. – То есть осознать, что вы действительно едите хлеб с картошкой, с пельменями и с какими-то другими продуктами, в которых есть углеводы. Осознав проблему, постарайтесь в течение целого месяца сделать так, чтобы вы ели что-то одно: либо картошку, либо хлеб. Иначе рано или поздно, но с неумолимой неизбежностью вас ожидает набор лишнего веса.*

Именно месяц, согласно исследованиям, уходит на то, чтобы привыкнуть к чему-то новому. Но если за 3–4 недели изменить питание вам не удалось, не сдавайтесь! Если пристрастие к хлебу никак не отпускает, постепенно переходите на цельнозерновые и отрубные сорта, в которых много полезной клетчатки: она поможет продлить ощущение сытости, да и съедите вы гораздо меньше.

Если вы привыкли употреблять много хлеба, постарайтесь снизить его количество в рационе до минимума, а вместо обычного хлеба употребляйте отрубной или цельнозерновой.

Непреодолимую тягу к пище учёные давно приравнивают к пристрастию к наркотикам. Многочисленные научные опыты в разных странах доказывают, что это сравнение верное. А ещё исследователи задаются вопросом: почему им почти не попадаются одержимые, например, овощами или фруктами? Почему «едоголизм» вызывают не любые, а какие-то конкретные продукты?

Любовь Терехова – чемпионка и рекордсменка мира по пауэрлифтингу – во время одного из турниров приседала со штангой весом 118 килограммов! Перед соревнованиями Любовь старается худеть, но регулярно срывается: не выдерживает вида сладкого, например шоколадных батончиков. Мы попросили спортсменку поучаствовать в исследовании, чтобы посмотреть на электроэнцефалограмме, как её мозг реагирует на разные продукты. Сначала предлагаем тарелку с брокколи: ничего особенного не происходит, волны спокойные. А затем – десерт.

– Мои любимые медовые пирожные! – говорит Любовь.

Проводящая измерения врач-невролог Елена Баева комментирует:

– Ну вот как раз на сладкое мы можем наблюдать активность альфа-диапазона в теменно-затылочных отведениях с повышенным возбуждением в этих зонах. Вот так выглядит реакция на сладкое. На капусту такой активности мы не видели.

Сахар, соль и жир – главные разжигатели пищевых страстей, они вызывают самые сильные приливы удовольствия. Подопытные животные во время экспериментов готовы выдерживать удары током, лишь бы получить вожделенную дозу сладкого! Когда их ограничивают, у грызунов включается синдром отмены – в точности как у наркоманов.

У людей это происходит почти так же. Недавно в Швеции я снимал специальные курсы для сахарозависимых! (Подробнее об этом я расскажу в третьей части книги). Их создательница Биттен Йонсон сама прошла и через переедание, и через другие зависимости – от алкоголя до наркотиков. Она говорит, что все приёмы из арсенала наркологов надо использовать и тут, потому что главное – вдохнуть в пациента новый смысл жизни: общение, хобби, что-то ещё. Важно, чтобы человек перестал искать удовольствие только в еде – просто «перестать жрать», как формулируют некоторые, невозможно. Специалисты говорят, что жёсткие

ограничения могут спровоцировать нервный срыв или даже «уход» в алкоголь и наркотики. Хорошо, если получается переключиться на любимую работу или семью. Иногда помогает и религия, тут всё глубоко индивидуально.

Ещё об одном интересном эксперименте нам рассказала Эшли Герхард, руководитель лаборатории пищевой зависимости Мичиганского университета. Она вместе с коллегами изучала механизм воздействия «пищевых наркотиков». В их списке отметились и булочки, и пицца, и картошка фри, и чипсы, но с большим отрывом победил, конечно, шоколад. Разгадка в том, что он и сладкий, и жирный одновременно! Раньше считалось, что причина «шоколадной зависимости» кроется в том, что в какао-бобах содержится (хотя и в небольших количествах) алкалоид теобромин, который повышает настроение. И что же? В ходе эксперимента доктора Герхард выяснилось, что теобромин тут ни при чём.

– В наших исследованиях мы предлагали людям чёрный и белый шоколад, – рассказывает нам Эшли. – В большинстве случаев они хотели снова и снова пробовать белый шоколад, в котором нет никаких психоактивных веществ, но есть жир и сахар – то, что вызывает наибольшую зависимость.

Чтобы лучше понять и объяснить этот процесс, доктор и её коллеги пригласили около 40 молодых девушек, которые заявили о своей «шоколадной наркомании», и обследовали их с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ). Это прибор, который показывает, какие участки мозга активнее всего работают – причём, условно говоря, «в прямом эфире». Сначала девушкам показывали картинки с их «персональным наркотиком» – шоколадным коктейлем, а затем – со стаканом воды. Любимый напиток – даже на картинке! – вызывал у них необычно высокую, преувеличенную активность в регионах мозга, связанных с системой вознаграждения, мотивацией и принятием решений. Примерно таким же образом мозг реагирует на настоящие наркотики.

– У таких зависимых людей очень часто приступы обжорства сменяются чувством вины и самобичеванием, – отмечает Эшли. – Некоторые рассказывали мне, как в этот момент они выбрасывали недоеденную шоколадку в мусорное ведро и даже специально «закапывали» её поглубже, в какие-нибудь картофельные очистки. Но это не помогало: рано или поздно тяга к шоколаду одерживала верх, и они доставали его из ведра и съедали. Такие случаи – это не просто звоночек, это громкий набат: с человеком не всё в порядке, ему нужно к врачу!

Второй этап эксперимента, когда испытуемым дали настоящий шоколадный коктейль, показал кое-что неожиданное. Оказалось, что у большинства из них в мозге практически не работает тот механизм, который обычно говорит нам: «Ну всё, хватит, ты уже наелся». Поэтому людям с пищевой зависимостью не только трудно устоять перед соблазном – они не могут остановиться даже тогда, когда получили желаемое, потому что просто не способны понять, что уже пора!

Чаще всего пищевую зависимость вызывают продукты, которые содержат одновременно сахар и жир: шоколад, сдобная выпечка, пицца, картошка и чипсы.

Если бы доктор Герхард проводила своё исследование в нашей стране, я уверен, что на втором после шоколада месте в списке «пищевых наркотиков» наверняка оказался бы... майонез. Мы в этом убедились, когда готовили фильм про этот всенародно любимый соус. Для этого приехали в Екатеринбург. Выбор места для съёмки не был случайным: по статистике, каждый житель России за год в среднем съедает 4,5 кг майонеза, а в Екатеринбурге этот показатель вдвое выше – 8 килограммов в год! Здесь даже любят повторять, что по этому показателю город можно занести в Книгу рекордов.

Я сам жил здесь несколько лет и могу засвидетельствовать: любовь к майонезу у местных жителей просто экстраординарная. То ли оттого, что на местном комбинате майонез делают как-то по-особенному, то ли от суровой жизни в холодном климате, но Екатеринбург по праву носит неофициальное звание майонезной столицы России! Чтобы узнать, как и с чем здесь едят майонез, мы зашли в первую попавшуюся многоэтажку. Нам повезло: мы познакомились с постоянной зрительницей нашей программы Ольгой Вахминовой. Она пригласила съёмочную группу к себе домой, чтобы показать, как готовит типичное местное блюдо.

– Скажите, а сколько майонеза вы добавляете при готовке? – спрашиваем мы гостеприимную хозяйку.

– Не меньше банки, а иногда и больше. Майонез у нас ели всегда. Утром на завтрак бутерброды с майонезом – это вообще любимое дело. Мы съедаем минимум 100 граммов майонеза в день, а на праздники, дни рождения или когда к нам приходят гости, то не менее 400 граммов получается.

Казалось бы, 100 граммов не так уж много, но ведь этот соус почти на 70 процентов состоит из жира! Во время съёмок одной из программ мы познакомились с американским профессором Ричардом Мэттсом, который обнаружил особое свойство жира усиливать вкусы и даже придумал для этого явления особое название – «олеогустус» (это комбинация из слов «масло» и «вкус»). Один из двух факторов зависимости, о которых говорила нам доктор Эшли Герхард, в майонезе – это жир. Есть тут и второй фактор – сахар, он тоже легко найдётся в списке ингредиентов на любой упаковке майонеза. Сладость в майонезе не распознаётся на вкус из-за присутствия горчицы и уксуса, но она есть, и убийственное сочетание работает, формируя настоящее пристрастие к этому продукту.

В майонезе содержатся сахар и жир, и его чрезмерное употребление часто вызывает зависимость, похожую на наркотическую.

В том, что формируется зависимость, похожая на наркотическую, нам признался и другой герой наших репортажей, которому близкие друзья даже дали прозвище «Саша-майонез». Он тоже ест с этим соусом практически всё и уже не знает, как от этого избавиться.

Кстати, чтобы таким людям было легче преодолевать тягу к перееданию, в Москве даже начали устраивать встречи «анонимных едоголиков». Мы побывали на одном из таких собраний и услышали, как участники представляются своим товарищам по несчастью...

– Привет, меня зовут Юля, я пищевая зависимая.

– Дмитрий, передалщик компульсивный. Я, собственно, пришёл сюда за поддержкой, чтобы укрепить своё желание сбрасывать вес.

– Я Наташа, булимичка. Я компульсивно передающая. На таких собраниях не звучит никаких фамилий, должностей, личной информации... Анонимные едоголики используют вымышленные имена, пьют несладкий чай и откровенно признаются: да, они рабы своего желудка. Самое популярное у них слово для описания своего поведения – «компульсивное», то есть не контролируемое волей.

– Я не чувствую себя свободным, – говорит 32-летний менеджер Дмитрий, который весит примерно 120 кг. – У меня компульсивное переедание, я зависю от еды просто как наркоман.

Чтобы хоть как-то избавиться от этого рабства, здесь применяют все психологические фокусы, разработанные для работы с анонимными алкоголиками, и всю их систему «12 шагов» в адаптированном виде. Например, никогда не называют продукты своими именами – это слишком соблазнительно, может спровоцировать срыв! Можно говорить только «белки, жиры, углеводы». Юля, которая при нас вела собрание, в обществе уже третий год.

Говорит, что только эти еженедельные встречи помогают ей уже два года не уходить в очередную булимический отрыв, или, как здесь говорят, «пищевые запои».

– Ключевое отличие от алкоголиков и курильщиков в том, что бросить пить, курить или употреблять какие-то вещества человек может, но ему не дано бросить есть. Именно поэтому пищевая зависимость так тяжело лечится, – объясняет диетолог Лидия Ионова.

Существование пищевой зависимости как медицинской проблемы наука признала сравнительно недавно, но учёные уже выяснили, что этим страдает примерно каждый двадцатый житель Земли. В Научном центре психического здоровья в Москве даже открыли отделение для пациентов с расстройствами пищевого поведения – здесь и анорексия, и булимия, и зависимость от еды. И сами расстройства, и их последствия могут быть разными, а причина одна: как объясняют специалисты, у всех типичных пациентов отделения нарушен механизм, который «включает» в мозгу чувство насыщения. Человек вроде бы получает удовольствие от еды, но не может остановиться даже тогда, когда прекрасно понимает, что потом ему снова будет очень плохо.

Пищевой зависимостью страдает около 5 % всех людей – то есть каждый двадцатый житель Земли.

Иногда психологи и психотерапевты подключают к работе хирургов, которые проводят дополнительные манипуляции. Так было, например, с москвичкой Анастасией Панченко, которая весила 150 килограммов и всё больше и больше поправлялась. – *Я дышать не могла, я поднималась с одышкой, невозможно было ходить, а мне на тот момент было всего 25 лет, – рассказывала Анастасия в интервью нашей программе. – У меня всё внутри жужжало, я думала, как же кушать хочется! Я ела всё – и салаты, и вторые блюда, всё в очень больших количествах. Я съем, а мне опять хочется.*

Неконтролируемое переедание, как часто бывает в таких случаях, привело к возникновению чувства вины и отвращения к себе. Сформировался замкнутый круг: Анастасия собиралась с силами, начинала голодать, но снова и снова срывалась, съедала целый воз еды... и всё по новой. В комплексное лечение этой девушки пришлось включить хирургическое вмешательство – из растянутого полторалитрового мешка её желудок превратили в узкую трубку, которая вмещает не более 150 миллилитров. – *Мы ставим пациента в такие условия, когда он ни при каких обстоятельствах не съест больше, чем вместит его желудок, – объясняет хирург Юрий Яшков. – И ещё мы в ходе операции удаляем ту зону, которая ответственна за чувство голода.*

При таких операциях хирурги вырезают часть желудка, в которой вырабатывается гормон голода грелин. Его отношения с чувством голода и аппетитом до сих пор до конца не изучены, но ясно одно: грелин всегда выделяется в ожидании очередного приёма еды, а если он требует кормёжки чересчур настойчиво, человек наверняка съест больше, чем нужно.

Ещё один доказанный факт про грелин может дать подсказку некоторым людям, которые недосыпают и при этом жалуются на лишний вес: оказывается, если организму не хватает тех часов сна, которые вы ему отвели, он может отомстить вам приступами обжорства. Это доказал эксперимент, который провели учёные сразу трёх американских университетов – Колорадо, Чикаго и Висконсина. Для исследования учёные пригласили 20 добровольцев, которым во время эксперимента не позволяли нормально выспаться. Учёные обнаружили, что после недосыпа уровень гормона голода у них заметно подскочил. Это привело к тому, что участники эксперимента стали больше есть, причём не только на завтрак (утром, в обед и вечером их ожидал шведский стол, и количество еды никто не ограничивал). По утрам некоторые из них стали съедать чуть ли не в два раза больше, набирая до 500 килокалорий, и при этом налегали на мучное и углеводы, а вечером объедались конфетами.



А виноват коварный грелин: он буквально захватывает сознание, приказывая выбирать такую пищу, которая нас быстрее всего насыщает: калорийное, жирное, сладкое! Так что, как ни странно, если голод мешает вам заснуть, то на какой бы диете вы ни были, лучше немного перекусить и спать спокойно, чем не выспаться. Особенно сложные отношения с гормоном голода бывают у полных людей, поэтому им рекомендуют есть небольшими порциями, но часто.

В этом случае грелин просто не успеет лишить человека воли к победе над лишними кило. Для таких людей правило «не есть после шести» не работает, им лучше поступать точно наоборот.

– Сытный ужин, не чрезмерно сытный, но достаточно сытный, будет лучшей гарантией того, что человек потом не переест, – считает врач-диетолог Сергей Обложко. – Так что есть после шести таким людям не только можно, но и нужно.

А вот тем, у кого нет проблем с лишним весом, врачи, наоборот, рекомендуют увеличивать промежутки голода между приёмами пищи и есть не более трёх раз в день безо всяких перекусов, как делают итальянские долгожители, о которых мы уже говорили.

– Всё зависит от того, какую цель вы преследуете, – сказал мне по этому поводу наш старый знакомый профессор Пассарино. – Если хотите похудеть, то, конечно, лучше питаться часто и маленькими порциями. Но не забывайте и о том, что при постоянном присутствии еды в организме образуется избыток инсулиноподобного фактора роста

IGF-1. Его избыток может привести к сердечно-сосудистым болезням и спровоцировать рак.

В случае нашей героини Анастасии Панченко, которая никак не могла расстаться со своими 150 килограммами, диеты и дополнительные «правила», которыми она пыталась остановить неумный аппетит, только усугубляли ситуацию. Помогли лишь радикальные меры. После хирургической операции на желудке и тонком кишечнике прошло несколько лет. Она вышла замуж, родила сына и увлечённо занимается домом и семьёй. Во время наших съёмок Анастасия рассказала нам, что снова ждёт ребёнка, а о тех страшных днях, когда она «заедала» свои тревоги и одиночество, старается даже не вспоминать.

Если хотите похудеть, то питаться нужно часто и маленькими порциями, а при отсутствии проблем с лишним весом принимать пищу нужно не более трёх раз в день без перекусов.

В случае нарушений пищевого поведения действовать надо осторожно и обязательно под контролем специалиста, потому что иногда неловкое вмешательство может и навредить. Например, Кристина, другая героиня нашего фильма, «Вакцина от жира», страдала от приступов неконтролируемого переедания. Чтобы продолжать есть и не поправляться, она стала специально вызывать рвоту. Ничем хорошим это не кончилось.

– Я очень сильно похудела, стала весить 41 килограмм при росте 165 см и поняла, что я уже не могу больше с этим справляться, – чуть не плача, рассказывала нам девушка в своём интервью. – У меня не стало сил ходить на работу. Я очень много денег тратила на еду. У меня выпали зубы из-за того, что желудочный сок разъедал их при рвоте, поэтому сейчас передние зубы у меня искусственные.

Мы встретились с Кристиной в палате Научного центра психического здоровья: к моменту нашего визита она лечилась там уже полгода. Диагноз – острая пищевая зависимость и анорексия. На сеансах психотерапии она рассказывала, что в какой-то момент перестала даже осознавать вкус еды:

– Бывает, что идёшь куда-то и не помнишь, как дошёл. Так же и у меня: раз, и всё – ты уже кастрюлю супа кончил.

На занятиях с психологом девушка вместе с доктором старается добраться до причин, «подсадивших» её на еду. Случай довольно типичный: Кристина пытается «заесть» свои проблемы в работе и личной жизни. Психологи даже говорили нам, что подобные люди на сеансах нередко отвечают «нет» на вопрос «любите ли вы себя?» и тут же начинают плакать. Чаще всего пищевая зависимость бывает в сочетании с депрессией, следствием которой у одних людей становится пристрастие к алкоголю, у других к наркотикам, а у некоторых в качестве компенсатора выступает еда.

Нейромедиатор дофамин, известный как гормон радости, выделяется в ответ на любое удовольствие. Но если радостей в жизни мало, мы начинаем искать их в чём-то ещё – например в еде. И кстати, эту опасную программу «еда как награда» во многих людях родители закладывают ещё в детстве, обещая в награду за что-то конфетку или мороженое. *– Если в семье принято поощрять едой какие-то хорошие поступки детей, получается, что родители сами, так сказать, «подсаживают» своего ребёнка на еду, – поясняет хирург Яшков. – Таким образом они с детства формируют у ребёнка аномальное пристрастие к еде.*

Кроме сеансов у психотерапевта, Кристине теперь приходится проводить около двадцати минут в день в специальном кресле, надев на голову особую катушку, которую врачи прозвали бабочкой. Она даёт сфокусированное магнитное поле, а сама процедура называется транскраниальной магнитной стимуляцией. Учёные пытаются влиять на эмоциональные центры мозга, в данном случае – на ту часть префронтальной коры, которая, как доказано, участвует и в развитии наркомании, и в формировании депрессивных состояний, в том

числе тех, что связаны с пищевыми расстройствами. Доктора говорят, что именно в этой части формируется «дефицит торможения», поэтому человек, начав есть, не может остановиться. Открытия последних лет говорят о том, что во многих случаях переставшие работать нервные клетки не умерли, а как бы уснули и их «будят» воздействием магнитных полей. Кристина пока только в начале своего долгого пути. Врачи пытаются помочь ей найти именно то, что нужно. Ключик к успеху у каждого свой, и его поиски могут быть долгими.

Бороться с нарушениями пищевого поведения нужно только под контролем специалиста, а путь к успеху может быть долгим.

Пищевая психология – это область, в которой в последнее время появляется всё больше исследований. В них охотно участвуют многочисленные добровольцы, ведь проблема переедания приобрела уже размах мировой эпидемии, а эта работа помогает учёным разбираться в подсознательных механизмах, которые управляют нашим аппетитом. Мы с коллегами даже собрали несколько научных советов, как обмануть свой аппетит, если он чересчур разгулялся, и выбрали пять главных рекомендаций.

Поиск ответа на вопрос «как есть меньше?» мы начали с Франции. Там я встречался с Мирей Гильяно, автором книги «Француженки не толстеют». Она работала менеджером по продаже элитного шампанского и некоторое время назад по долгу службы переехала на несколько лет в Америку. Там она изменила французскому стилю питания и располнела, а когда вернулась во Францию, проанализировала своё пищевое поведение. Мирей уверена: проблема современного человека в том, что он питается бездумно, часто на ходу и фактически не чувствует, что именно ест.

– Когда вы едите, ни на что не отвлекаясь, ваш организм сам скажет, когда остановиться, – говорит Мирей. – Французы или японцы, которые редко бывают полными, часто вообще не в курсе, что такое считать калории. На первом месте у них сама еда и связанные с ней ритуалы. Такое отношение к еде подразумевает то, что на вашем столе должно быть красиво, вкусно и разнообразно. Это и помогает наесться меньшим количеством.

Звучит просто, но здесь явно есть какой-то подвох, иначе худеющие всего мира не срывались бы и не возвращались так часто к привычному перееданию. Можно ли научиться есть «по-французски»? Решить эту задачу удалось, хоть и с большим трудом, москвичке Анне – героине нашего сюжета о хитрых трюках в борьбе с аппетитом. За один год девушка избавилась почти от 60 килограммов лишнего веса. Она говорит, что самым сложным было остановить процесс бесконтрольного переедания.

– Я замечала за собой, что, как только включаю телевизор либо музыку, я начинаю терять ощущение того, что я ем, – вспоминает Аня. – Я могу съесть в три раза больше, я могу съесть всё, что угодно, если это лежит рядом. Неосознанно, машинально у меня рука сама тянется за едой...

Итак, трюк первый: ЕШЬТЕ В ТИШИНЕ

Наука подтверждает, что громкие звуки отвлекают внимание и подавляют наше сознательное отношение к еде. Мы перестаём ощущать её вкус и запах, не замечаем, что мы, собственно, жуем, и не отдаём отчёта в том, как часто тянем ложку в рот. Телевизор и шум бытовых приборов, как выяснили психологи американского Университета Бригама Янга, легко добавляют сотню-другую лишних килокалорий.

– Мы надели на испытуемых наушники, – рассказывает об одном из своих исследований профессор Райан Эдлер. – Те, кто слышал громкий шум, съели больше своих коллег по эксперименту, которые обедали в тишине. Телевизор, радио и прочие звуки искажают наше восприятие еды. Они заглушают естественные звуки – например жевания. Когда мы слышим то, КАК жуем, то больше вероятность, что мы обратим внимание на то, ЧТО едим.

Это помогает нам вовремя распознать сигналы насыщения, которые посылает наш мозг. И задуматься: надо ли вообще браться за ещё одну пачку с чипсами?!

Так называемый «метод хруста» (когда ешь в тишине и вслушиваешься в производимые тобой звуки) завоевал уже целую армию поклонников на Западе. Некоторые даже не стесняются выкладывать в интернет свои пищевые видео – или, скорее, аудиодневники. И есть рестораны, где взяли за правило устраивать «разгрузочные часы тишины», когда специально выключают музыку, чтобы посетители смогли лучше сконцентрироваться на еде: это полезно!

Трюк второй: МЕНЬШЕ ХАОСА

Еще в 30-е годы, когда Ильф и Петров приехали в Америку, их поразило, насколько там любят всё измерять в цифрах и переводить в проценты. Я вспомнил об этом, когда приехал со съёмочной группой в Корнелльский университет, расположенный в дальнем углу штата Нью-Йорк, в красивейшем городке Итака на берегу живописного озера. Там есть научно-исследовательская лаборатория, которая больше похожа на кухню. И люди в этой лаборатории действительно едят, но при этом за ними наблюдают скрытые камеры, а иногда ещё и сотрудники лаборатории из-за зеркальных окон. Цель экспериментов состоит в том, чтобы чётко зафиксировать, как много люди едят и что выбирают, и, самое главное, понять, от чего это зависит.

Недавно Корнелльский и Сиракузский университеты провели совместный эксперимент. Одних женщин на 10 минут оставили в чистой и тихой кухне, а других – в неприбранной и с постоянно звонящим телефоном. И там, и там участницы могли угощаться крекерами, сладким печеньем и морковью. В итоге те, кого намеренно поместили в состояние хаоса, съели в среднем на 65 килокалорий больше. И это всего за десять минут!

Учёные нашли этому такое объяснение: беспорядок вызывает ощущение потери контроля и нарастающую тревогу. Все ресурсы (внимание и сила воли) тратятся на то, чтобы справиться с этой угрожающей обстановкой, поэтому у человека уже не хватает ресурсов на то, чтобы контролировать ещё и свой аппетит и выбирать правильную, здоровую еду. Раз всё вышло из берегов, так зачем же сдерживаться?! Так что давайте расчистим пространство для приёма пищи и избавимся от хаоса!

Трюк третий: ВОЗЬМИТЕ ДРУГУЮ ПОСУДУ

Несколько лет назад на весь мир прогремел опыт профессора Брайана Уонсинка из того же Корнелльского университета. Реквизит до сих пор хранится у него в гараже. Учёный оборудовал стол «бездонными чашками»: через трубки незаметно для едоков туда постоянно добавлялся суп.

– Когда через 10 минут мы спросили группу с бездонными чашками: «Вы наелись?», каждый участник отвечал: «Нет, у меня же ещё полтарелки. Как я могу наестись?» – смеётся Брайан, вспоминая свой остроумный эксперимент.

Аппетит участников из первой группы сравнивали с теми, кто ел из обычных чашек. И тем, и другим дали задание просто утолить голод, при этом подопытные с бездонными чашками съели на 73 процента больше! Привычка доедать до конца сыграла злую шутку. Глаза – тарелка же ещё полная! – игнорировали сигналы желудка о насыщении. Кстати, наш желудок тоже зачастую посылает сигналы с опозданием, так что совет вставать из-за стола если не с лёгким чувством голода, то уж точно без переполняющей сытости явно имеет смысл. Стоит также избегать больших тарелок: в них даже крупная порция кажется маленькой, и человека подсознательно тянет съесть ещё.

– Размер тарелки помогает контролировать понимание «много» и «мало», – подтверждает врач-диетолог Михаил Гаврилов. – Если вы берёте маленькую тарелку и наполня-

ете её с горкой, психологически у вас нет того ощущения обделённости, которое может возникнуть, если на огромной тарелке лежит малюсенький кусочек еды.

Но это, как оказалось, не все хитрости, которые помогают обмануть аппетит. На моих глазах Брайан Уонсинк провёл ещё один опыт с тарелками – теперь они были разного цвета. Одни студенты ели макароны из светлых тарелок примерно такого же цвета, а другие для тех же белых макарон взяли контрастные тарелки красного цвета. И что вы думаете? Во втором случае люди накладывали себе меньше!

– Что делает цвет тарелки? – вопрошает Брайан, обращаясь к студентам, взирающим на него как на пророка. – Если он совпадает с цветом еды, та как бы маскируется, становится не так заметна, и вы бессознательно накладываете больше – в среднем на 18 процентов! Отсюда мой совет – класть тёмную еду на белые тарелки, и наоборот.

Да, мы «едим глазами»! И это ловушка, которой можно избежать, если знаешь о ней.

Трюк четвёртый: ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПАЛОЧКИ

Во время одного из экспериментов психологи Университета Южной Калифорнии раздали зрителям кинотеатра попкорн. Одним разрешили есть как обычно, а других попросили доставать лакомство левой рукой, если ты правша, или правой, если левша. Конечно, «не своей» рукой съедено было на 30 % меньше. – *Как только мы меняем рук у, то запускаем в работу непривычное для нас, другое полушарие мозга, – объясняет врач-диетолог Лидия Ионова. – И в этот момент нейронные связи просто идут по другой цепочке, совершенно новым путём. Это вынуждает нас постоянно следить за тем, чтобы не пронести еду мимо рта, и мы начинаем обращать внимание на то, что мы едим. Это дополнительный шанс прислушаться к себе... и остановиться в тот момент, когда мы действительно сыты.*

Использовать это открытие, то есть отключать «пищевой автопилот», можно и другим способом: время от времени заменять вилку на палочки. Есть не очень удобно, и пока ты этой палочкой что-то поймашь, успеешь сто раз об этом подумать. Ещё один вариант: каждый раз после того, как вы взяли очередной кусок, класть на стол столовые приборы и давать себе время основательно прожевать.

Трюк пятый: ПОВЕСЬТЕ ЗЕРКАЛО НА КУХНЕ

А ещё можно повесить зеркало в столовой или на кухне! Мы провели такой эксперимент в нашей студии, пригласив поучаствовать в нём две пары близнецов. Их разлучили и отправили есть одно и то же в две разные комнаты. В одной комнате перед испытуемыми висело огромное зеркало, а во второй его не было. В комнате номер два, где у едоков не было возможности видеть своё отражение, вся еда (и здоровая, и не очень) им очень понравилась. И та же самая еда вторыми «половинками» из пары, которые видели себя в зеркале, воспринималась совсем по-другому! Например, вредные сладости они сочли совершенно непривлекательными.

Подобный эксперимент, только на большом количестве испытуемых, недавно проводил Университет Центральной Флориды. Автор исследования профессор Ата Джейми объяснил нам, почему зеркало так портит аппетит:

– Обычно перед зеркалом мы оцениваем свой внешний вид. Если, например, причёска не соответствует нашим представлениям о красоте, мы её поправляем. Так же и с поведением. Там, где есть зеркала, человек меньше ворует, меньше обманывает и... меньше ест, потому что оценивает себя по определённым стандартам, и собственное отражение помогает в них «вписаться».



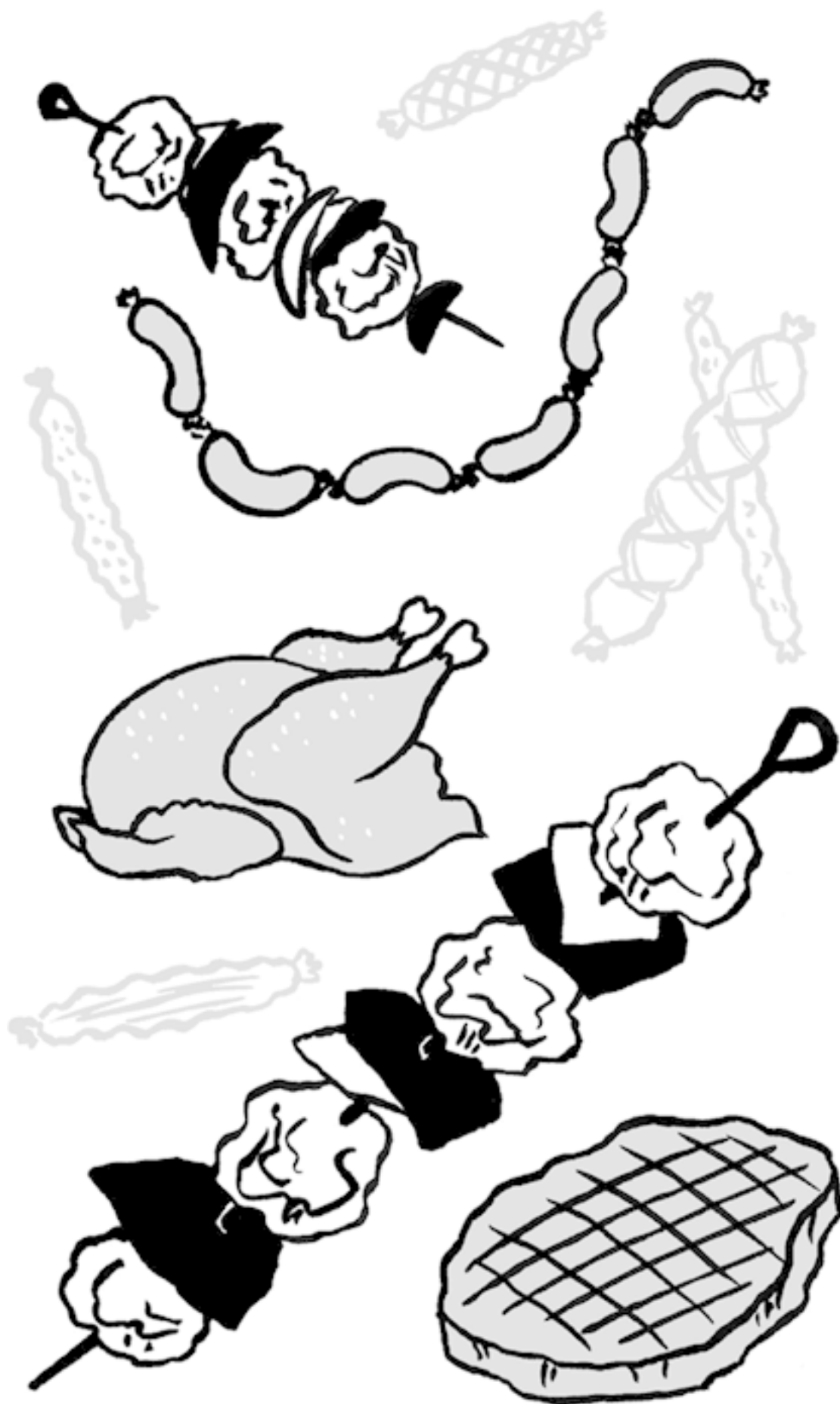
А вот страсть к здоровой еде зеркало, наоборот, способно усиливать! Потому что это ещё один способ «отключить автопилот». Так что видеть своё отражение во время трапезы полезно с любой точки зрения.

Пять трюков для борьбы с аппетитом:

- **ешьте в тишине**
- **не допускайте хаоса**
- **поменяйте посуду**
- **используйте палочки**
- **повесьте на кухне зеркало**

Наша пятёрка трюков не претендует на полноту и универсальность, но принцип понятен: главное — отучить себя поглощать еду механически, на ходу, делая при этом кучу дел одновременно. Надеюсь, что эти советы помогут вам придумать свои способы, которые подойдут именно вам.





Принцип второй – меньше мяса

Шашлычок... У кого не проснётся внутри древний инстинкт, разжигая аппетит, как только повеет этим запахом с дымком! Стейк – поджаренный, сочащийся, слегка розовый внутри, а сверху немного свежесмолотого перца)! Пельмени – маленький взрыв вкуса на каждом рецепторе... Да, я всегда любил мясо – до тех пор, пока осенью 2015 года мне и ещё миллионам людей не испортила аппетит Всемирная организация здравоохранения. Ссылаясь на результаты новейших научных исследований, она заявила, что вынуждена включить продукты из красного мяса в список канцерогенов – наряду с асбестом и сигаретами!

Без котлеток, колбаски, какой-нибудь мясной нарезочки невозможно себе представить традиционный обед или ужин российской семьи. Неужели всё это правда и мы действительно травим себя этим мясом? Запад, конечно, уже давно раскололся на мясоедов и вегетарианцев, но раньше яростными веганами становились в основном те, кто видит в любом животном равноценного соседа по планете и только поэтому не представляет его на своей тарелке. А сейчас к противникам мяса по всему миру подключаются также фанаты здорового образа жизни, и это противостояние пришло уже и в наши российские дома. Это и понятно: страшно игнорировать рекомендации учёных, а вдруг и правда заболеешь раком? Но ведь и отказываться от мяса ох как не хочется!

Да что там, эти доктора наук и медицины, похоже, и сами друг другу не верят, поэтому до сих пор не могут прийти к единому мнению. Вот, например, голос против мяса: Майкл Грегер – американский врач, который уже 25 лет вегетарианец и убеждён, что тем самым продлевает свою жизнь!

– Я избегаю мяса так же, как сигарет, алкоголя или наркотиков, – бескомпромиссно заявляет он. – Про всё перечисленное я знаю, что употреблять его опасно. И мясо абсолютно точно в этом ряду.

Но его заочный оппонент профессор Жан-Мишель Лесёрф, заведующий отделением диетологии Института Пастера во Франции, вовсе не призывает на волне новой моды в диетологии полностью отказываться от мяса.

– Мясо не является причиной всех проблем со здоровьем. Оно богато белком, железом, некоторыми витаминами и необходимым для жизни количеством жиров, – говорил он в интервью для нашего фильма «Еда живая и мёртвая: Мясо».

Этот фильм, как и многие другие телевизионные расследования, я снимал в разных странах, выслушивая не только экспертов, но и обычных людей, которые отстаивали противоположные точки зрения. Однажды на моих глазах вспыхнула очередная словесная баталия. В ресторане за одним столиком сидят друзья и родственники Глеб (вегетарианец и йог) и Айдар (страстный любитель мясного), и между ними происходит такой диалог:

– Тут даже спорить нечего! Во-первых, мясо – это жизненная энергия!
– Энергии хватает и в растительной пище.
– Во-вторых, необходимые вещества.
– Всё, что содержит мясо, есть и в вегетарианском рационе!
– И к тому же вкусное мясо – это удовольствие!
– Удовольствием вы называете привычку. Для нормального человека более приятны запахи овощей, чем мёртвого тела!

На стороне Глеба с его неприятием мяса есть и многие наши знаменитости – например, легенда отечественного телевидения Николай Николаевич Дроздов. Зрителям передачи «В мире животных» хорошо известно, как он любит зверей. Менее известно, что он их ещё и не ест, причём очень давно! Дроздов стал вегетарианцем в конце семидесятых, после работы в

Индии. Он живёт без мяса четыре десятилетия, и энергии у него столько, что многим молодым и не снилось. А знаменитому телеведущему, между прочим, уже 80 лет!

– *Во-первых, это просто радость и очень приятные ощущения, что из-за тебя не погибает никакое животное, ты живёшь и питаешься растениями, – так объясняет свой выбор Николай Николаевич. – Я не полный вегетарианец: я люблю молочные продукты, а это не считается вегетарианством. Просто молоко забирается у животных без физического насилия и лишения жизни.*

А вот герой нашего фильма из лагеря мясоедов военный пенсионер Юрий Георгиевич из Смоленска на 10 лет моложе Дроздова, ему немногим больше 70 лет. Мясо он активно ел до самого недавнего времени. Признаётся, что, сколько себя помнит, всегда жил под девизом «не поел мяса – встал из-за стола голодный». Любимейшим блюдом Юрия Георгиевича были шашлыки – жирные, свиные, да с тёмной поджаристой корочкой, да под острым соусом!

Всё изменилось несколько лет назад, когда сразу у двух близких родственников Юрия Георгиевича врачи обнаружили злокачественные опухоли в кишечнике, и одного из них спасти не смогли. Наш герой встревожился и пошёл обследоваться.

К сожалению, предчувствия его не обманули. Врачи обнаружили у него опухоль и предупредили: резать надо немедленно, а то будет поздно. Операция прошла успешно, но после этого у пациента началась новая жизнь – без мяса.

Служба в Советской Армии, конечно, не предполагала ничего похожего на вегетарианство. Мясо Юрий Георгиевич ел десятилетиями в самых разных видах – от тушёнки до котлет, не говоря уже о продуктах типа колбасы, ветчины и сосисок (их сейчас учёные и врачи относят к категории самого опасного, «переработанного» мяса). И, как и все вокруг, он всегда считал свой выбор делом обычным и вполне здоровым, ведь в те годы ещё не было научных работ, которых сейчас так много и в научной, и в популярной прессе.

С результатами самых современных исследований недавно познакомил общественность Курт Стайф, глава Международного агентства по изучению рака при Всемирной организации здравоохранения. – *Переработанное красное мясо отнесено к первой категории канцерогенности, – сообщил он в специальном заявлении для прессы. – То есть доказано, что употребление этого продукта связано с большим риском заболевания раком, особенно прямой кишки и толстого кишечника. По поводу свежего красного мяса данные не столь определённые, как в первом случае, но мы считаем его потенциальным канцерогеном.*

Красное мясо, прошедшее промышленную переработку, относится к группе канцерогенов первой категории.

Газеты всего мира перепечатали самую громкую цитату из сообщения ВОЗ: всего одна сосиска или два кусочка бекона, съедаемые каждый день (всего лишь 50 граммов!) повышают риск развития рака кишечника на 18 процентов! Из европейских стран тут же посыпались новости о том, что продажи мясопродуктов резко упали. А мне захотелось разобраться: на чём, собственно, основаны такие серьёзные обвинения?

Я договорился об интервью с тем самым Майклом Грегером, американским врачом и известным борцом с мясоедением. Он назначил мне встречу в Вашингтоне – конечно, в вегетарианском кафе. За бургерами из фальшивой курицы стоит небольшая, но всё же очередь – модно! «Мясо» здесь готовят из растительных белков, источником которых являются бобовые и злаки, и на вкус его почти не отличишь!

Грегер (он, кстати, потомок эмигрантов из России и Польши) не ест мясо уже четверть века, с 17-летнего возраста. Начиналось это как экологическое увлечение, но потом, по его словам, убеждённости во вреде мяса стала подкрепляться наблюдениями из собственной медицинской практики и сведениями из научной литературы. Один из главных аргументов Грегера состоит в том, что представители многих народов Африки и Азии очень редко стра-

дают раком кишечника, и инсульты с инфарктами у них распространены не так широко, как в более богатых европейских странах. Просто люди там слишком бедны, чтобы позволить себе есть много мяса, и это их спасает!

Правда, собственных исследований Майкл не проводил, он всегда рассуждает про чужие. И надо честно признать, что у него такой бизнес – консультировать людей по вопросам питания. То есть он даёт советы, но никакой ответственности за них не несёт, а значит, в споре мясоедов и вегетарианцев третейским судьёй он быть не может – по крайней мере, лично у меня он особого доверия не вызвал.

Через представления, воспитанные годами, просто так не переступишь. Родители меня учили: ешь мясо, без него не будет сил! А потом мне практически то же самое рассказывали в медицинском институте, и позже я сам стал говорить это своим детям. Полезные свойства этого продукта изучены давным-давно, и до сих пор все они на месте: витамины, аминокислоты, микроэлементы являются строительным материалом для мышц и прочих тканей организма. Причём мясом у нас по умолчанию принято считать именно красное, подразумеваемая говядина, свинину или баранину. Например, только вчера, когда я летел в командировку, стюардесса задала мне традиционный вопрос: «Что будете, мясо или курицу?», как будто курица – это «недомясо». А ведь именно её модные диетологи милостиво соглашаются оставить в нашем рационе! Они говорят, что куриная грудка – это чуть ли не белковый суперфуд: самый здоровый вариант, потому что нежирный, да ещё и полезных витаминов много.

– Это единственное мясо, которое включается в лечебное питание. Практически во всех лечебных диетах оно присутствует в том или ином виде, – говорит постоянный эксперт нашей программы, врач-диетолог Марина Аплетеева. – В нём много калия, фосфора, магния, витаминов группы В, особенно витамина В3 – ниацина, который защищает наш организм от стресса. То есть витамин В3 – это такая вот палочка-выручалочка, которая помогает противостоять стрессовой ситуации.

Куриное мясо – настоящий суперпродукт: оно содержит много витаминов и полезных микроэлементов и входит почти во все виды лечебных диет.

Но, честно говоря, покупать курицу иногда бывает страшно: насмотришься в интернете роликов про то, как этих несчастных птиц содержат на фабриках, читаешь статьи о том, чем их кормят, как их колот антибиотиками, гормонами и бог знает чем ещё... Вот аппетит и пропадает. Есть ли чего опасаться на самом деле? Бояться или нет, каждый решает сам, но быть осторожным явно стоит. Страшилки про гормоны, правда, можно сразу забыть: эти препараты стоят довольно дорого, и использовать их на птицефабриках, как показало наше расследование, абсолютно невыгодно. Растущие как на дрожжах бройлеры – это плод многолетней селекции, а не химии. Проще говоря, порода у них такая!

А вот подхватить сальмонеллу или что-нибудь в том же духе вполне реально. Вспышку серьёзных отравлений (за один год пострадали 250 тысяч человек) несколько лет назад наблюдали в Великобритании. Все заболевшие подтвердили: накануне они ели курицу, по привычке помыв её перед готовкой. Некоторым эта привычка стоила ох как дорого! – *Обычное, казалось бы, пищевое отравление для меня обернулось ужасными последствиями, – рассказывает Энн Эдвардс, одна из пострадавших. – Первое время я была совершенно парализована. Два года провела в инвалидном кресле и даже сейчас вынуждена ходить с тростью. У меня только один вопрос к тем людям, которые моют курицу: зачем вы это делаете?*

Как это «зачем»? – удивился я. С самого детства я помню этот ритуал: мама достаёт из авоськи магазинную курицу, папа включает газовую плиту и обрабатывает тушку, сжигая

торчащие кое-где остатки пуха и перьев. Запах в кухне от этой процедуры, мягко говоря, специфический. Как же бедную курицу после такого не помыть?

С тех пор всё на свете изменилось, и на смену тощим, жилистым и плохо ощипанным курицам на наших прилавках пришли упитанные и абсолютно лысые бройлеры. А мы их всё моем... и правда, зачем? Оказывается, эта привычка крайне опасна! С микробрызгами, которые разлетаются по всей кухне, распространяются и бактерии. Причём некоторые из них, рода *Campylobacter*, – причина пищевых отравлений в каждом пятом случае. Такую статистику ведёт Европейское агентство по безопасности продуктов питания, а с нами ею поделилась Марта Лукас, один из его ведущих экспертов. – *Симптомы отравления могут сильно варьироваться, – говорит Марта. – Первые признаки отравления – диарея, боли в животе, рвота, повышение температуры. Это так называемая острая фаза. У одних людей она может пройти очень мягко, а у других вызвать серьёзные и долгосрочные осложнения, такие как артрит или синдром Гийена – Барре – тяжёлое заболевание, поражающее нервную систему.*

В маленькой кухне – особенно в маленькой! – происходит следующее: при мытье бактерии с мяса или курицы разлетаются в стороны с мельчайшими каплями воды и оседают в том числе на тех продуктах, которые вы будете есть сырыми. Как говорят эксперты, перед готовкой гораздо лучше, если хотите, просто протереть тушку бумажной салфеткой, но не мыть. Любая продолжительная термообработка и так убьёт все опасные бактерии и вирусы в мясе. А внешнюю, потенциально загрязнённую оболочку – кожу, – диетологи и вовсе рекомендуют снимать и выбрасывать, если вы следите за своим здоровьем и фигурой! В коже сосредоточен практически весь жир, который есть в курице, – то есть буквально 90 %! Вдумайтесь ещё раз: вся жирность, которая есть в целой куриной тушке – это практически только кожа!

Перед приготовлением курицы нужно удалить всю кожу, потому что 90 % всего жира, который содержится в курице, находится именно в коже.

Важный момент: разделявать и «раздевать» курицу лучше до приготовления, а не после, иначе жир вытопится и всё-таки попадёт в мясо. Некоторые любят есть и очень нежную куриную гузку (в Италии её даже ласково называют «кусочком священника»). О вкусах не спорят, но моё дело предупредить: в ней жира тоже очень много, в полтора раза больше, чем, например, в грудке!

Вопрос к грудке всегда один и тот же: как приготовить суховатое, честно говоря, филе так, чтобы было и вкусно, и разнообразно? Вот вариант, который продемонстрировал в нашей студии шеф-повар Дмитрий Фурманов.

Разрезаем куриное филе на две части в толщину, раскрываем две половинки, как страницы книги, и делаем небольшие строчки-надрезы. Добавляем чуть-чуть свежего тимьяна и розмарина и складываем половинки обратно. Весь сок (который к тому же настоится на приправах) при обжарке филе останется внутри, и мясо будет ароматным и сочным.

Настоящее разнообразие монотонному вкусу белого мяса способны придать специи и пряности. Не бойтесь экспериментировать! Например, можно добавить на сковородку к курице раздробленную палочку корицы. А шеф-повар Глеб Астафьев делает маринад для курицы на основе... хурмы!

Хурму (можно твёрдую и неспелую) очищаем от косточек и кожицы и взбиваем в блендере с репчатым луком, парой ложек оливкового масла и специями по вкусу. В таком маринаде курица должна постоять в холодильнике 3–4 часа. Затем её достаточно просто обжарить. Нежное мясо с необычным вкусом гарантировано!

В кухнях других стран есть блюда, которые вообще могут перевернуть наши представления о том, что такое курятина и какой она может быть. У нас считается, что хорошая курица – это когда она мягкая и нежная, лучше всего цыплёнок! Тогда делай с ней, что хочешь, и всё получится отлично. В сибирских деревнях даже такая поговорка есть: была бы курочка, сварит и дурочка!

Ну а что делать, если птица старая, жилистая и выдавшая виды, или если она вообще... петух? Классический рецепт борьбы с куриной неподатливостью изобрели во Франции и сделали из него чуть ли не визитную карточку местной кухни: петух в вине – «coq au vin»! Когда-то это было блюдом бедняков – богачам в то время доставалось кое-что получше. Но теперь именно петуха (тем более что это вообще один из символов Франции) подают в лучших ресторанах. Шеф-повар из Лиона Жан-Клод Жамбон поделился со мной самым главным ноу-хау: победить грубость мяса петуха может только терпение кулинара. Сейчас вы поймёте почему.

– Петух маринуется в красном вине в течение трёх дней, – рассказывает Жан-Клод, приглашая меня к плите в тесной кухоньке своего заведения. – Именно столько необходимо, чтобы мясо хорошо промариновалось. Некоторые рестораны сейчас не хотят ждать и используют курицу под видом петуха, но у нас всё честно.

Три дня! Но вкус того стоит. Винные кислоты размягчают жёсткие волокна, а продолжительное многочасовое томление в соусе завершает дело: мясо получается нежнейшим и приобретает неожиданно тёмный цвет с необычным вкусом. Многие посетители, когда впервые это пробуют, думают, что им по ошибке подали телятину!

Итак, есть курицу лично я не боюсь. Но по совету наших экспертов-диетологов я стараюсь придерживаться главного принципа: белое и полезное – это грудка, она же филе. Окорок – это красное и более вредное, хотя и более вкусное.

И мы снова возвращаемся к тому же вопросу: почему претензии у докторов вызывает именно красное мясо? В случае с курицей это, наверное, потому, что у неё всё, что не белое, гораздо жирнее. А вот с говядиной и свининой намного сложнее. Опасности, которые грозят упорным мясоедам в связи с их любовью к этим продуктам животноводства, изучал профессор Сандер Керстен из Вагенингенского университета (Голландия).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.