

М И Р О В Ы Е Р О Д И Т Е Л И



Самые здоровые дети в мире

живут в Японии

Наоми Морияма, Уильям Дойл
Naomi Moriyama, William Doyle

Мировые родители

Наоми Морияма

**Самые здоровые дети
в мире живут в Японии**

Издательство «Синдбад»

2015

УДК 159.9
ББК 88.8

Морияма Н.

Самые здоровые дети в мире живут в Японии / Н. Морияма —
Издательство «Синдбад», 2015 — (Мировые родители)

ISBN 978-5-906837-40-0

Из года в год специалисты признают японских детей самыми здоровыми из всех детей в мире. Эпидемия детского ожирения и расстройства пищевого поведения, буквально захлестнувшие мир, обошли стороной Страну восходящего солнца. В чем же секрет? Растить самых здоровых детей на Земле японским родителям помогает природная мудрость, подкрепленная историческими традициями. Японцы практикуют семейное пищевое воспитание: проявляя максимальную гибкость и терпение, они прививают детям уважительное и грамотное отношение к еде. Наоми Морияма родилась и выросла в Японии. Мама и бабушка с детства приобщали ее к традициям японской кухни. Переехав в Америку, Наоми уже в своей семье применила принятую на родине модель воспитания, направленную на поддержание здорового образа жизни. Опыт самого автора, советы других японских мам и рекомендации ведущих специалистов по питанию легли в основу этой книги, которая поможет вам растить своих детей здоровыми и счастливыми.

УДК 159.9
ББК 88.8

ISBN 978-5-906837-40-0

© Морияма Н., 2015
© Издательство «Синдбад», 2015

Содержание

Перед тем как вы начнете читать эту книгу	6
Предисловие	7
Здоровый образ жизни по-японски	9
О чем эта книга	10
Часть I	11
1	11
Избыточный вес и здоровье	11
Мы стали меньше двигаться	12
Мировая проблема	13
В чем причины?	14
2	16
О японском ритме жизни	16
Применим ли японский подход в других странах?	16
Открываем для себя мудрость Японии	17
Почему японцы почти не болеют?	18
12 здоровых привычек японских детей	19
Япония снова на первом месте	20
Часть II	21
Секрет первый. Включайте в семейный рацион максимально питательные блюда	21
Основы семейного питания	22
Ничто не стоит на месте	22
О соли, и не только	23
Япония против Великобритании и США	23
В первую очередь – овощи и фрукты	24
Почему овощи и фрукты полезны для здоровья	24
Овощное разнообразие – ключ к здоровью	25
Забудьте об элитных продуктах	25
Здоровая сила фруктов и овощей	26
Рыба – настоящий чудо-продукт	27
Чем больше рыбы, тем больше омега-3	27
Рыба и здоровое питание	28
Как увеличить потребление ПНЖК в своем рационе?	28
Приправы для рыбных блюд	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Наоми Морияма, Уильям Дойл

Самые здоровые дети

в мире живут в Японии

*Нашим родителям – Тидзуро и Сигэо, Марилу и Уильяму – и
нашему сыну Брендану*

Naomi Moriyama and William Doyle

SECRETS OF THE WORLD'S HEALTHIEST CHILDREN

Copyright © Naomi Moriyama and William Doyle 2015

This edition is published by arrangement with *William Morris Endeavor
Entertainment, LLC* and *Andrew Nurnberg Literary Agency*

© Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.
Издательство «Синдбад», 2017

Перед тем как вы начнете читать эту книгу

Мы ставили своей целью снабдить читателя полезной информацией по вопросам здорового питания. Но важно понимать, что ни авторы, ни издатель не занимаются оказанием профессиональной медицинской помощи. Книга содержит высказывания и мнения мировых экспертов в области диетологии, но мы просим читателя помнить, что у каждого ребенка свои индивидуальные особенности, поэтому, принимая то или иное важное решение, связанное с его здоровьем, обязательно проконсультируйтесь со специалистом – педиатром, диетологом или психологом.

Авторы ни в коем случае не претендуют на то, чтобы подменить своими рекомендациями помощь профессиональных медиков. Мы не ставим диагнозов и не назначаем лечения. Авторы и издатель снимают с себя любую ответственность за вред, прямо или косвенно причиненный здоровью читателя или его детей в результате ознакомления с этой книгой.

Благосклонность отца выше гор, доброта матери глубже моря.

Когда у вас будут свои дети, вы поймете, что такое родительская доброта.

Никто не знает ребенка лучше, чем его родители.

Баловать ребенка не значит его любить.

Только молодое дерево можно пересадить.

Каким стал в три года, таким останешься до ста лет.

Тому, кто чуть-чуть недоедает, не нужны доктора.

Не все на свете бывает, как нам хочется.

Жизнь – это вечная мечта о весне.

Японские пословицы

Предисловие

Японские дети – рекордсмены по здоровью

*Рай далеко, так люди говорят.
Но стоит захотеть,
И попадешь туда в единый миг.*
Японское стихотворение

На этих скалистых островах, расположенных в Тихом океане, происходят удивительные вещи. Местные дети – а их десятки миллионов – неизменно завоевывают титул самых здоровых в мире. Мы уверены, что секреты этих маленьких «олимпийских чемпионов по здоровью» принесут огромную пользу родителям всего мира.

В декабре 2012 года международная группа ученых провела при поддержке Фонда Билла и Мелинды Гейтс исследование «Глобальное бремя болезней» о состоянии здоровья людей в разных странах. Его результаты были опубликованы в престижном медицинском журнале *Lancet*. На сегодняшний день это самое глубокое научное исследование, посвященное оценке здоровья населения нашей планеты и прогнозу продолжительности жизни людей в разных уголках земного шара.

Изучив объективные и субъективные факторы, влияющие на состояние здоровья, заболеваемость и смертность, ученые составили рейтинг здоровья 187 стран мира, расположив их в порядке убывания. По определению, предложенному одним из авторов исследования, преподавателем факультета здравоохранения Вашингтонского университета Хайдун Ван, индекс ожидаемой продолжительности здоровой жизни (*HALE – healthy life expectancy*) равен количеству лет жизни «без болезней», на которое может рассчитывать человек. Этот индекс выводится для каждой страны с учетом статистических данных об уровне смертности и заболеваемости среди населения.

На мрачном фоне детского ожирения, на наших глазах все быстрее принимающего характер всемирной эпидемии и затрагивающего миллионы маленьких граждан самых разных национальностей, укорачивая им жизнь и обещаая в будущем болезни, исследование журнала *Lancet* сверкнуло маячком надежды, обнаружив в мире страну, где живут самые здоровые дети. Эта страна – Япония. По индексу *HALE* она обгоняет своего ближайшего соперника на целых два года.

Согласно выводам ученых, если вы родились в современной Японии, то вы уже как бы «запрограммированы» на более длительную и здоровую, по сравнению с другими странами, жизнь.

А как обстоит дело в других странах, спросите вы. Великобритания, например, не вошла даже в первую двадцатку. В рейтинге она под номером 23, чуть впереди Чили и Португалии. Приводим список стран – «чемпионов по здоровью».

Ожидаемая продолжительность здоровой жизни (для мужчин и женщин)

Страна	Место в рейтинге	Страна	Место в рейтинге
Япония	1	Новая Зеландия	14
Сингапур	2	Австрия	15
Испания	3	Нидерланды	6
Швейцария	4	Германия	17
Андорра	5	Коста-Рика	18
Южная Корея	6	Ирландия	19
Италия	7	Кипр	20
Австралия	8	Мальта	21
Израиль	9	Греция	22
Швеция	10	Великобритания	23
Канада	11	Чили	24
Тайвань	12	Португалия	25
Франция	13		

Продолжение списка (фрагментарно) выглядит так:

Страна	Место в рейтинге	Страна	Место в рейтинге
США	32	Египет	121
КНР	34	Пакистан	132
Кувейт	51	Индия	134
ОАЭ	59	Сомали	175
Саудовская Аравия	60	ЮАР	159
КНДР	92	Афганистан	176
Индонезия	104	Гаити	187
Россия	112		

Источник: Lancet, 15 December 2012 – 4 January 2013.

Над этой книгой мы – Уильям и Наоми Морияма Дойл – работали вдвоем, но повествование будет идти от лица Наоми.

Здоровый образ жизни по-японски

Из этой книги вы узнаете о том, как Япония – в какой-то степени случайно – открыла естественную модель питания, физической активности и душевного настроя, в результате чего опередила по показателю продолжительности здоровой жизни все остальные, даже самые высококоразвитые страны мира.

Вы найдете на ее страницах практические советы, как вырастить своих детей абсолютно здоровыми.

Надеюсь, эти советы принесут пользу всем родителям, где бы они ни жили.

Оговоримся сразу: японские дети, как и их сверстники из других стран, испытывают негативные воздействия современного образа жизни – слишком подолгу сидят перед телевизором и компьютером, часто питаются урывками, злоупотребляют фастфудом, подвержены стрессам из-за чрезмерной школьной нагрузки, недостаточно отдыхают, мало гуляют, читают не для удовольствия, а потому что «надо». В последнее время в японской модели питания наметился явный крен в сторону западной кухни, и обеспокоенное этим правительство объявило о проведении национальной кампании «Сёкуику» («Учимся правильно питаться»). Как бы там ни было, традиционная японская кухня, тесно связанная с национальной культурой повседневной жизни, на сегодня остается одной из самых «здоровых» на Земле, с чем согласны многочисленные международные эксперты.

Мы с моим мужем Уильямом (я родилась в Токио, он – в Нью-Йорке, где мы сейчас и живем с 7-летним сыном) считаем себя молодыми родителями. Мы отдаем себе отчет в том, что опыта воспитания детей у нас пока совсем мало. Мы вечно во всем сомневаемся и, что называется, учимся на ходу.

Работая над этой книгой, мы вовсе не ставили своей целью убедить будущих читателей, что японская система воспитания – лучшая в мире и что вырастить здоровых детей можно, только если целиком переключиться на японскую еду. Конечно нет! Но все-таки мы поместили в конце книги несколько рецептов традиционных японских блюд. Кто захочет их приготовить и попробовать – пожалуйста!

И наконец, последнее. Эта книга не касается вопросов психологического или душевного здоровья. Когда мы говорим о «самых здоровых на Земле детях», мы имеем в виду исключительно их физическое здоровье – помня, что, по данным уже упоминавшегося исследования, именно физическое здоровье является главным залогом долгой и счастливой жизни человека.

О чем эта книга

Образ жизни японцев, описанный в книге, нашел отражение в рекомендациях многих ведущих современных экспертов по детскому здоровью. Например, в разделе Глобальной стратегии по питанию, физической активности и здоровью Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), посвященном предупреждению детского ожирения, говорится о необходимости:

- повышать потребление фруктов и овощей, а также бобовых культур (гороха, фасоли, чечевицы), цельнозерновых злаков и орехов;
- ограничить потребление продуктов, содержащих насыщенные жиры;
- ограничить потребление сахара;
- поддерживать физическую активность: посвящать не меньше 60 минут в день физическим упражнениям средней или высокой интенсивности.

Эти рекомендации очень просты – проблема в том, что их не всегда легко выполнить. Мы включили в эту книгу мнения ведущих мировых специалистов по вопросам здорового детского питания. Кроме того, мы с Уильямом провели несколько встреч с мамами, имеющими практический опыт в воспитании здорового потомства. Это милые японские женщины, по разным причинам перебравшиеся жить в Нью-Йорк. Они охотно поделились с нами всем, что знают сами.

По результатам этих бесед мы определили семь «секретов», знакомство с которыми наверняка окажется полезным всем родителям, которые хотят видеть своих детей здоровыми и бодрыми. Этой теме посвящена вторая часть книги.

Часть I

Можно ли решить проблему мирового значения?

1

Глобальная битва за здоровье детей

Дети земного шара в опасности! Их здоровью, наряду со старыми врагами – инфекциями, голодом, неграмотностью, войнами и бедностью – угрожают новые, созданные современной цивилизацией.

Вот имена этих врагов: переедание, сидячий образ жизни, вредные пищевые привычки. Они наносят непоправимый вред здоровью детей и лишают их надежды на долгую и счастливую жизнь.

Это не голословное утверждение. По данным уже упоминавшегося международного исследования «Глобальное бремя болезней», с 1980 по 2013 год число взрослых людей, страдающих ожирением, выросло в мире на 27,5 %, а детей – на 47 %. Эта цифра не может не ужасать. Детское ожирение распространяется по миру, затрагивая самые разные семьи, независимо от их достатка. По данным за 2013 год, в развитых странах 22 % мальчиков и девочек имели проблемы с лишним весом или ожирение. «В развивающихся странах мы наблюдаем ту же печальную картину, – отмечает руководитель исследовательской группы Мари Нг. – Не могут не вызывать беспокойства последствия детского ожирения – сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, многие виды рака».

Избыточный вес и здоровье

Согласно данным ВОЗ, у детей, страдающих избыточным весом, повышается риск таких опасных заболеваний, как астма, сердечная гипертензия, нарушения опорно-двигательного аппарата, жировая болезнь печени, сахарный диабет первого и второго типа, обструктивное апноэ сна, а с возрастом – и онкологических заболеваний. Ожирение часто становится причиной расстройств в эмоциональной сфере, не способствует развитию интеллекта, оказывает негативное влияние на репродуктивную функцию и в конечном счете может привести к инвалидности и преждевременной смерти.

«Сегодня в корне изменилось представление людей о норме. Лишние килограммы почти никого не удивляют, – говорит представитель ВОЗ Жужанна Якаб. – Если так дальше пойдет, следующие поколения будут воспринимать ожирение как нечто обыденное. Мы не можем этого допустить. Отсутствие подвижности и привычка к так называемой удобной и дешевой еде, перенасыщенной жирами, солью и сахаром, таят в себе смертельную угрозу».

Население Земли стремительно набирает лишний вес. Глава Британского агентства по контролю за стандартами пищевых продуктов Дейрдре Хаттон в интервью газете *The Times* не скрывает своей тревоги: «Когда видишь, как увеличивается число людей, вынужденных по медицинским показаниям придерживаться голодной диеты, не говоря уже о росте смертности от болезней, вызванных неправильным питанием, то понимаешь: с этим надо что-то делать. Особенно драматичной выглядит ситуация с ожирением среди детей».

Приходится признать, что наше общество как будто специально поощряет ожирение. Президент Европейской ассоциации по изучению ожирения, профессор Грацкого университета (Австрия) Германн Топлак отмечает: «В современном мире не только взрослые, но и дети

почти перестали заниматься спортом. Мы утрачиваем традиционную культуру питания и почти поголовно переходим на бесконтрольное потребление фастфуда».

Ожирение уже превратилось в мировое бедствие. Я назвала бы его миной замедленного действия. Ожирение распространилось даже на Средиземноморский и Азиатский регионы, где исторически всегда проживали худощавые люди, на такие страны, как Италия, Испания, Индия и Китай. Дела настолько плохи, что главный врач государственной службы здравоохранения США сравнил ожирение с «внутренним терроризмом» и добавил, что если не начать в ближайшее время принимать меры, то «теракт 11 сентября 2001 года в Нью-Йорке покажется детской шалостью». Меир Стампфер из Гарвардской школы здравоохранения, выступая в телевизионной программе *WebMD News*, заявил: «Ожирение в Америке приобретает размеры эпидемии. С ним трудно бороться потому, что сегодня мало кто считает избыточный вес проблемой. Человек смотрит на свой огромный живот, потом видит такой же живот у соседа и делает вывод, что у него все в норме. К сожалению, сегодня такие животы – далеко не редкость».

Согласно официальным данным, опубликованным в британской газете *Guardian* в феврале 2014 года, более 35 % мальчиков и 32 % девочек 10–11 лет имеют лишний вес. Из них 20,7 % мальчиков и 17,7 % девочек страдают ожирением. Лондонский кардиолог доктор Асим Малхотра, считающий ожирение величайшей угрозой здоровью, не раз обрушивал свою критику на компании, производящие вредную еду. Особое негодование врача вызывает тот факт, что эти компании часто выступают спонсорами спортивных соревнований, привлекая к рекламе своей продукции выдающихся спортсменов, которые тем самым оказывают негативное влияние на самую уязвимую аудиторию – на детей. Даже в больницах устанавливают автоматы по продаже вредных для здоровья сладостей, чипсов и газированных напитков – высококалорийных, но бедных питательными веществами. «Наличие таких автоматов в учреждениях здравоохранения как бы узаконивает допустимость употребления вредных продуктов. Ни для кого не секрет, – сокрушается доктор Малхотра, – что больницы получают свой процент от их реализации».

Мы стали меньше двигаться

В мае 2014 года газета *The Times* опубликовала отчет об изучении физической активности подростков из разных стран. Выяснилось, что самые «ленивые» на планете – шотландские мальчики. Большинство из них просиживает перед телевизором или компьютером по 4 и более часов в день. Только каждый седьмой ребенок в Шотландии ежедневно съедает по пять сырых овощей и фруктов. В Уэльсе – свои «рекордные» показатели: здесь около 35 % детей в возрасте до 16 лет имеют избыточный вес или страдают ожирением.

Профессор отделения кардиологии Института профилактической медицины им. Вулфсона в Бартсе и Лондонской школы медицины и стоматологии при Лондонском университете королевы Марии Грэм Макгрегор убежден: «Агрессивная реклама продуктов в США и Великобритании мешает родителям приучать детей к здоровому питанию».

По данным профессора Дублинского университетского колледжа Мими Тэтлоу-Голден, в Ирландии дети 3–5 лет за год просматривают более тысячи рекламных роликов, навязывающих нездоровую еду. В отчете ЮНИСЕФ за 2013 год отмечено, что около трех четвертей ирландских детей 11-, 13- и 15-летнего возраста посвящают физическим упражнениям разной степени интенсивности не более одного часа в день. Сегодня ни для кого не секрет, что долгое сидение перед телевизором вредно для здоровья, но, несмотря на это, примерно у 45 % 9-летних ирландцев есть в комнате собственный телевизор.

Мировая проблема

Особого размаха проблема детского ожирения достигла в США. В статье «Взгляд на детское ожирение в США», опубликованной в журнале *New England Journal of Medicine* в январе 2014 года, приводятся данные Американского центра по контролю над заболеваемостью, согласно которым число страдающих ожирением детей 6–11 лет с 1980 по 2012 год выросло с 7 до почти 18 %, а молодежи и подростков 12–19 лет – с 5 до 21 % за тот же период.

Есть развитые страны, в которых показатели детского ожирения не увеличиваются или даже немного снижаются. В статье «Тенденции распространения детского ожирения в Австралии в 1985–2008 гг.», опубликованной в журнале *International Journal of Obesity* в январе 2010 года, указывается, что число мальчиков и девочек с избыточным весом или ожирением на протяжении последних 10 лет почти не меняется, однако остается на высоком (более 25 %) уровне, что не может не вызывать тревогу.

Эпидемия детского ожирения ударила даже по странам Персидского залива. Компания *Abu Dhabi Media* в июне 2013 года опубликовала информацию о том, что в Объединенных Арабских Эмиратах 14 % молодежи имеет лишний вес, а 20 % страдает от ожирения.

Стремительно растет экспансия западных фастфуд-компаний – таких как *McDonald's*, *KFC* и *Pizza Hut*, – в Китай. В ближайшие несколько лет *McDonald's* планирует увеличить количество своих ресторанов в этой стране с 1100 до 2000. Одновременно растет и число молодежи, страдающей ожирением. Газета *China Daily* в июле 2014 года написала о «пугающем росте ожирения» в стране: 23 % молодых мужчин и 14 % женщин моложе 20 лет имеют проблемы с избыточным весом или ожирением.

Так же быстро меняется – и далеко не в лучшую сторону – положение дел в Индии: традиционная кухня теряет популярность; все более значительная часть населения, в том числе молодежи, ведет малоподвижный образ жизни, в результате чего обостряются проблемы со здоровьем.

Дети все чаще отдают предпочтение высококалорийной западной кухне, особенно фастфуду с повышенным содержанием сахара и соли. Председатель Центра по борьбе с сахарным диабетом и нарушениями обмена веществ профессор Ануп Мисра утверждает, что сегодня главной проблемой национального здравоохранения Индии становятся ожирение и сахарный диабет.

По мнению ряда экспертов, ситуация осложняется тем, что в индийском обществе издавна сложилась традиция перекармливать детей. Доктор Р. Д. Потдар, педиатр с многолетним стажем, в интервью индийской газете *Mid Day* отмечает: «В Индии всегда считалось, что у здорового ребенка должны быть пухлые щечки. Поэтому родители привыкли без меры пичкать своих чад едой. Но теперь у детей появилась масса дополнительных возможностей самостоятельно покупать себе вредную еду на улице и в школе и, как следствие, набирать лишние килограммы».

Доктор Шашанк Шах, специалист по лапароскопической хирургии и бариатр, делится с тем же изданием своей озабоченностью по поводу недостаточной осведомленности родителей о вреде фастфуда. «Родители часто водят детей в пиццерии и другие рестораны быстрого питания. После их посещения ребенок, набив желудок тяжелой и высококалорийной пищей, не испытывает ни малейшего желания двигаться – ему гораздо приятнее сидеть за компьютером. К тому же современным детям просто негде играть – в новых микрорайонах, застроенных многоэтажными домами, нет достаточно просторных детских и спортивных площадок. В своей профессиональной практике мне приходится сталкиваться с пациентами, уже в 25 лет страдающими от ожирения и диабета. Это означает, что к 40 у них, скорее всего, появятся серьезные проблемы с сердцем».

«Сегодня в сети телевидения попадают дети, не достигшие и двух лет! – возмущается в газете *Hindustan Times* педиатр Паллаб Чаттерджи. – Врачи всего мира убеждены, что это недопустимо. Даже более старшим детям можно смотреть телевизор не более двух часов в день». Семейный консультант больницы «Аполлон» Арпита Адхикари с грустью отмечает, что нынешние дети буквально приклеены к электронным гаджетам – ноутбукам, планшетам, мобильным телефонам. «Они все больше времени проводят в виртуальном мире. Подвижные игры на свежем воздухе их уже не интересуют и кажутся скучными», – сокрушается она.

В 2014 году Институт экономических исследований (Великобритания) – научный центр по изучению рыночной экономики – опубликовал альтернативный доклад, озаглавленный «Жирная ложь». Основываясь на данных Министерства окружающей среды, пищевых продуктов и сельского хозяйства, авторы доклада пришли к выводу, что в последние несколько десятилетий в Великобритании «отмечен спад потребления сахара, соли и жиров на душу населения». Наблюдающийся параллельно с этим рост числа людей, страдающих ожирением, они объясняют снижением физической активности, настаивая, что он не связан с увеличением потребления высококалорийной пищи. Ряд экспертов подвергли доклад справедливой критике, указав, что данные, полученные по результатам опросов потребителей, не могут служить базой для научного анализа, но согласились с тем, что снижение физической активности наверняка играет ключевую роль в распространении ожирения среди взрослых и детей.

В чем причины?

Давайте задумаемся, почему миллионы детей и взрослых во всем мире едят вредную для здоровья пищу, не хотят двигаться и в результате набирают лишние килограммы и мучаются от плохого самочувствия.

Судя по всему, все дело в дисбалансе между качеством и количеством пищи, которую мы потребляем, и нашим образом жизни. Ученые, посвятившие немало сил исследованию этой проблемы, видят причины происходящего в том, что мы:

- получаем с едой больше калорий, чем расходует;
- ведем преимущественно сидячий образ жизни и слишком много времени проводим перед экраном телевизора и с другими гаджетами;
- заказываем в ресторанах быстрого питания огромные порции;
- употребляем в пищу много вредных для здоровья продуктов;
- злоупотребляем чипсами, крекерами и снеками;
- увлекаемся фастфудом и полуфабрикатами;
- едим пищу, бедную сложными углеводами и клетчаткой;
- слишком часто питаемся в столовых и ресторанах;
- пьем слишком много сладких газированных напитков;
- не умеем и не хотим учиться готовить дома;
- кормим детей высококалорийной пищей с непростительно высоким содержанием жира, сахара и соли;
- верим рекламе и покупаем высококалорийные продукты и напитки, бедные питательными веществами;
- ошибочно считаем, что здоровый ребенок – это полный ребенок, и перекармливаем детей;
- позволяем детям подолгу просиживать за компьютером и не поощряем их к занятиям спортом и подвижным играм, в результате чего ситуация развивается по принципу порочного круга: чем полнее ребенок, тем труднее ему бегать со сверстниками, тем меньше он двигается и тем быстрее набирает избыточный вес.

Проблема детского ожирения имеет биологические, физиологические и культурные особенности, которые нельзя не учитывать. Авторы опубликованной в журнале *Lancet* в мае 2010 года статьи «Детское ожирение: распространение и тенденции» Джоан С. Хан, Дебби А. Лолор и Сю У. С. Кимм отмечают, что примерно 50 лет назад в развитых странах существенно выросло производство недорогих высококалорийных продуктов, а ежедневная физическая нагрузка, к которой привыкло большинство населения, напротив, резко снизилась. Так и возник дисбаланс между потреблением калорий и их расходом. Одним из его последствий стало распространение настоящей эпидемии ожирения, затронувшей все без исключения континенты.

На этом тревожном фоне остается одна страна, прочно удерживающая мировое лидерство по продолжительности здоровой жизни. Эта страна называется Япония.

2

Почему японские дети самые здоровые на Земле?

*Пока ты, маленькая, спишь,
Залезу я на антресоль,
Достану красную фасоль,
Добавлю рыбки в рис, любя,
Так будет лучше для тебя.*

Японская колыбельная

Что же такого особенного делают жители Японии? Как ведут себя японские дети в повседневной жизни и что помогает им находиться на верхней строчке нашего рейтинга? Можем ли мы научиться у них чему-то полезному для себя? В поисках ответов на эти вопросы мы с Уильямом провели множество бесед со специалистами-медиками в Японии и некоторых других странах.

Вместе с сыном мы посетили Токио и съездили в японскую глубинку – на семейную ферму моего отца, где до сих пор живут и работают мои родственники. Мы разговаривали с местными жителями, побывали в школах, ходили в супермаркет и на фермерские рынки. Японских мам и пап, бабушек и дедушек, воспитателей детских садов и школьных диетологов мы расспрашивали о том, чем они кормят детей и как организуют их досуг. Постепенно мы выяснили, что существует целый ряд обычаев, укорененных в японской культуре и соблюдаемых в повседневной жизни, благодаря которым детям в этой стране удастся, как считают наши эксперты, быть мировыми «чемпионами по здоровью».

О японском ритме жизни

Японские дети не просто живут в развитой стране с эффективной системой здравоохранения, но также пользуются всеми преимуществами традиционной модели поведения, в том числе пищевого, направленной на поддержание здорового образа жизни. Многие из наших читателей поразятся, когда узнают, какую огромную роль играет в жизни японского ребенка спорт и занятия физкультурой.

Результатом наших поисков стало открытие семи «секретов» здоровья и долголетия, о которых мы расскажем во второй части книги. Надеемся, они будут интересны нашим читателям, в какой бы части света они ни жили.

Когда нашему сыну исполнилось три месяца, посмотреть на него из Токио в Нью-Йорк прилетели мои родители. В первый же вечер моя мать Тидзуко приготовила из купленных в ближайшем супермаркете американских продуктов домашнюю японскую еду; мой отец Сигэо качал в это время внука на руках. Наша квартира постепенно наполнялась восхитительными ароматами, а мы слушали дивные звуки старинной японской колыбельной песни, которую бабушка с дедушкой на два голоса пели малышу.

Как и все матери мира, японки проявляют любовь к детям в том числе через приготовление вкусной еды. Растить самых здоровых детей на Земле им помогает природная мудрость, подкрепленная прочными историческими традициями.

Применим ли японский подход в других странах?

С тех пор как семь лет назад я стала мамой, я старалась по возможности кормить сына здоровой, питательной и вкусной едой. Иногда это получалось, например в тот день, когда в

качестве первого прикорма я дала ему пюре из авокадо, или позже, когда я делала паровые бататы, которые он очень любит, и тушила свеклу, или когда мой муж-американец баловал нас по утрам завтраком, приготовленным по традиционным японским рецептам (справедливости ради признаюсь: таким, которые требуют не больше пяти минут).

В другие дни мы ели то, что обычно любят дети, – пиццу, чипсы, картофель фри, кексы. Но все-таки время от времени в нашем меню появлялись и японские блюда.

Чем хороша японская кухня? Прежде всего своей простотой. Ингредиентами для разных блюд обычно служат самые простые продукты, которые легко купить где угодно – в супермаркете, маленьком магазинчике или на рынке. Наверное, у поваров из японских ресторанов есть свои секреты, но я не считаю их такими уж важными. По моему мнению, с большинством блюд японской национальной кухни справится любая хозяйка – и ей для этого не потребуется какое-то сверхсложное кухонное оборудование.

Эта книга о здоровой и вкусной пище для наших детей. Все наши рекомендации основаны на результатах серьезных научных исследований в области диетологии и здравоохранения, проводившихся в последние годы. Самое любопытное, что эти рекомендации практически полностью совпадают с правилами культуры питания, принятыми в Японии. Мы расскажем вам, как складывалась традиция национальной японской кухни, уходящая корнями в житейскую мудрость народа и его здравый смысл.

Мы охотно поделимся с вами рецептами вкусных и полезных блюд, которые обязательно понравятся вам, а главное – вашим детям.

Открываем для себя мудрость Японии

Когда нашему сыну исполнилось три года, он увидел по телевизору знаменитый японский «синкансэн», который за скорость иногда называют «поезд-пуля», и целыми днями только о нем и говорил.

Со своей стороны, я давно хотела показать ему места, где прошло мое детство. Примерно через год мы вдвоем сели в самолет, рейсом «Нью-Йорк – Токио». Целое лето мы прожили в Японии жизнью обычных японцев. Все это время я смотрела и старательно запоминала, что и как готовят в местных семьях, чтобы по возвращении в Америку использовать полученные знания и навыки на практике.

В японских магазинах премиум-класса сегодня можно купить любые продукты, способные удовлетворить вкус самого капризного гурмана. Но и в обычных токийских супермаркетах выбор огромен. Я с удовольствием обходила их ряды, а потом помогала своей матери готовить традиционную еду, которой японцы питаются в повседневной жизни. После нескольких дней в Токио мы сели в тот самый «поезд-пулю» и поехали, вернее, помчались в маленькую горную деревушку Кодзака, где расположена наша семейная ферма. За окном проносились прекрасные японские пейзажи, вдали высился силуэт Фудзиямы, а я вспоминала детство, проведенное на этой ферме. В памяти всплыли картины традиционной осенней ярмарки, на которую местные фермеры привозили всевозможные овощи и фрукты. Я как будто наяву ощутила полузабытый вкус спелых мандаринов – девочкой я рвала их прямо с дерева...

Еще мне вспомнилось, что никто из моих тогдашних друзей никогда не болел и не жаловался на здоровье. Тогда я считала это чем-то само собой разумеющимся. Я еще не понимала, что нам просто повезло родиться и расти в стране, народ которой за долгие века создал особую бытовую культуру, позволяющую человеку наслаждаться долгой жизнью, не омраченной недомоганиями.

Почему японцы почти не болеют?

Скажем сразу: точного ответа на этот вопрос современная наука нам не дает. Долгое время бытовало мнение, что все дело в генах, однако сегодня ученые доказали, что это не так. Вот что говорит доктор Роберт Фогель, профессор Медицинской школы Университета Мэриленда, с которым мы беседовали, работая над предыдущей книгой «Японская диета»: «Судя по всему, гены тут совершенно ни при чем. Мы изучали статистику по сердечнососудистым заболеваниям среди японцев-мужчин, проживающих в Японии, а также в Гонолулу и американском Сан-Франциско. Выяснилось, что показатели продолжительности жизни и частоты инфарктов и инсультов среди этнических японцев, живущих в США, совпадают с аналогичными показателями среди представителей других этнических групп, населяющих Гавайские острова и штат Калифорния». К тем же выводам пришли французские медики. Руководитель исследовательской группы Лионского государственного научного центра, изучавшей связь средиземноморской диеты с профилактикой болезней сердца, Мишель де Лоржериль убежден: «Генетические особенности вовсе не служат японцам страховкой от болезней».

Возможно, одна из причин того, что японцы живут дольше других народов, заключается в наличии развитой системы здравоохранения, гарантирующей каждому гражданину высококачественную бесплатную медицинскую помощь. Кроме того, не следует сбрасывать со счетов традиционную японскую чистоплотность, благодаря которой Японии удалось значительно снизить уровень младенческой смертности и детских инфекционных заболеваний. В рамках борьбы с угрозой сердечно-сосудистых болезней в стране было проведено несколько общенациональных кампаний с целью убедить население сократить потребление соли. В последние десятилетия фармакологические фирмы выпустили несколько новых эффективных препаратов для лиц, страдающих гипертонией. Огромное внимание уделяется профилактике заболеваний: в школах и других учреждениях регулярно проводятся медицинские осмотры, финансируемые государством. Свою роль играет и образ жизни японцев. Японское общество – невероятно сплоченное. Представители разных социальных групп традиционно поддерживают между собой самые тесные связи, а в коллективном сознании прочно укоренено понятие икигаи, что означает «цель жизни». Необычайно широкой популярностью пользуются всевозможные конкурсы на эрудицию и смекалку, что помогает японцам успешно и без всяких лекарств снимать стресс.

Профессор Токийского университета Кэндзи Сибуйа вместе с коллегами из Министерства здравоохранения выделяют три фактора, которые, по их мнению, объясняют, почему японцы живут дольше всех других народов нашей планеты.

«Во-первых, японцы уделяют повышенное внимание личной гигиене. Эта привычка, возможно, связана с климатом – в ряде областей страны влажным и жарким, а возможно – с традиционной японской религией синто, предписывающей человеку перед встречей с другими людьми проходить процедуру очищения тела и ума. Во-вторых, японцы сознательно относятся к своему здоровью и не ленятся в положенные сроки проходить профилактический медицинский осмотр. Это позволяет осуществлять раннюю диагностику заболеваний и повышает шансы на их успешное излечение. В-третьих, для японской кухни характерна максимальная сбалансированность питательных веществ. Чем выше рост экономики в стране, тем лучше питается японское население».

*«Япония: успехи здравоохранения за 50 лет»
Lancet, 30 августа 2011*

12 здоровых привычек японских детей

В отличие от своих сверстников из других развитых стран японские дети:

1. Употребляют в пищу рыбные и овощные блюда национальной кухни, содержащие больше питательных веществ и меньше калорий, чем мясные.
2. С раннего детства привыкли к большому разнообразию овощей и фруктов.
3. Едят из маленьких тарелок.
4. В еде приучены не к строгим запретам, а к разумным ограничениям.
5. Перекусывают между основными приемами пищи и лакомятся сладостями, но понемногу и не слишком часто.
6. Много двигаются. Школьники каждый день занимаются спортом, и не только на уроках физкультуры – «спортивные пятиминутки» включены в программу всех остальных школьных дисциплин.
7. Умеют ценить награды и поощрения за достижения в спорте.
8. Чаще всего ужинают дома, в кругу семьи, вместе с отцом и матерью или, в крайнем случае, с одной матерью. Семейный ужин – один из почитаемых японских ритуалов.
9. И дома и в школе окружены любовью и заботой со стороны взрослых, что позволяет минимизировать психологические проблемы, часто служащие причиной переедания.
10. Пользуются полной поддержкой родителей, которые не просто учат их правильно питаться, но и требуют того же от школы.
11. Усваивают правила здорового питания и здорового образа жизни в семье, в рамках системы домашнего воспитания, основанной на родительском авторитете, а не на авторитаризме.
12. С раннего детства помогают родителям готовить еду, накрывать на стол и убирать со стола.

В результате японские дети действительно бьют все мировые рекорды по здоровью. Особенно наглядно выглядит «японское чудо» в сравнении с ситуацией в других развитых странах мира. Практически повсюду тревожными темпами растет число детей, страдающих ожирением, – повсюду, кроме Японии, где этот показатель в последние несколько лет заметно снизился. Разумеется, и японцев не обошли стороной заболевания, связанные с нарушениями пищевого поведения, такие, например, как анорексия, в основном затрагивающая девушек и молодых женщин, но масштабы этого бедствия несопоставимы с тем, что происходит в других странах, в том числе в США.

Можно считать непреложным фактом, что в Японии (наряду с Южной Кореей) сегодня проводится наиболее эффективная политика по борьбе с детским ожирением. Японцы с раннего возраста усваивают основные правила здорового питания, что, несомненно, играет свою роль в том, что они живут дольше всех на планете.

Япония снова на первом месте

	Доля детей, страдающих ожирением (%)	Доля детей, страдающих избыточным весом (%)
Япония	2,9	13,9
Южная Корея	4,0	17,1
Швеция	4,2	19,6
Норвегия	4,6	18,0
Китай	4,9	18,5
Франция	5,2	18,1
Германия	5,2	20,1
Тайвань	5,6	21,1
Швейцария	6,0	18,4
Польша	6,4	19,8
Австралия	7,1	23,7
Ирландия	7,1	26,7
Россия	7,3	20,5
Италия	7,3	26,9
Дания	7,4	19,5
Великобритания	7,7	27,5
Финляндия	7,8	23,3
Испания	8,1	25,8
Австрия	9,0	17,5
Греция	9,2	31,3
Канада	9,4	23,8
Новая Зеландия	9,5	29,2
Саудовская Аравия	12,0	30,0
Израиль	12,7	29,0
США	13,0	29,5
Кувейт	17,7	34,8

Данные за 2013 г. Возрастная группа – дети и молодежь 2–19 лет (мальчики и девочки).

Источник: Вашингтонский университет, Институт статистических исследований в области здравоохранения (IHME)

Мы внимательно изучили все факторы, положительно влияющие на здоровье маленьких японцев, и на их основе вывели семь «секретов», которыми и делимся с вами на страницах этой книги. Надеюсь, они принесут вам пользу и помогут добиться того, чтобы ваши дети росли сильными и крепкими и навсегда забыли о болезнях.

Часть II

Семь секретов детского здоровья

Секрет первый. Включайте в семейный рацион максимально питательные блюда

Ешь то, что растет возле твоего дома, и будешь всегда здоров.
Японская пословица

Готовьте дома вкусные и питательные блюда из овощей и злаковых культур. Сведите к минимуму потребление полуфабрикатов, сахара и соли.

Разумеется, чтобы ваши дети росли здоровыми, совсем не обязательно кормить их исключительно японской едой. Просто возьмите на вооружение японский подход к семейному питанию.

Когда я была ребенком, у нас дома, как и в большинстве японских семей, к обеду или ужину обычно подавали: суп мисо, по стакану воды или ячменного чая, по чашке круглого риса, по небольшому куску рыбы или сыра тофу и два-три овощных блюда. На десерт мы ели фрукты.

Тогда мы даже не догадывались, что мать кормила нас согласно правилам национальной японской диеты, которая наряду с некоторыми другими, например средиземноморской, по праву считается одной из самых здоровых в мире.

В 1950-1960-х годах люди во всех странах мира питались более здоровой, чем сегодня, едой. Они чаще готовили дома и покупали меньше готовых к употреблению продуктов или полуфабрикатов.

Моя мать до сих пор готовит так, как готовили ее мать и бабушка. Она отдает предпочтение традиционным рецептам японской кухни – не потому, что прочитала о них в книгах о здоровом питании, а потому, что жизненный опыт и здравый смысл убеждают ее – это самая полезная еда.

После учебы в американском колледже я на несколько лет вернулась в Токио. То время – 1980-е годы, – впоследствии назвали золотым веком (к сожалению, слишком коротким) гармонии между восточной и западной кухней.

Позже культура питания в Японии приблизилась к западной и общемировой, что вряд ли можно считать бесспорно позитивным явлением. Тем не менее японские дети (да и взрослые) по-прежнему хранят верность основным традициям национальной кухни, для которой характерны: преимущественное потребление продуктов с высоким содержанием питательных веществ, но с низкой калорийностью; предпочтение рыбы мясу; осторожное отношение к сахару и сладостям.

Многие ученые сравнивают японскую диету с пресловутой средиземноморской. По данным Министерства образования Японии, после отмеченного в начале нынешнего века некоторого всплеска ожирения среди детей и подростков уже в 2003 году этот показатель снова пошел вниз, и тенденция сохраняется до сих пор. Не последнюю роль в этом сыграли значительные усилия государства, организовавшего среди школьников просветительскую работу по ознакомлению с принципами здорового питания.

Основы семейного питания

Что такое идеальная модель питания? Ученые разных стран потратили немало времени и сил на изучение этого вопроса, но так и не смогли определить «золотой пищевой стандарт». Действительно, чтобы прийти к строгим научным выводам, потребовалось бы вести наблюдения над группами людей, которые на протяжении 5, 10 или даже 20 лет строго придерживались бы какой-то одной диеты, что, разумеется, невозможно. «Нельзя заставить 100 тысяч человек, отобранных случайным образом, каждый день есть или не есть сою, – говорит доцент Медицинской школы Стэнфордского университета Кристофер Гарднер, – чтобы через 100 лет увидеть, кто из них прожил дольше». Поэтому диетологам приходится ограничиваться доступными методами исследований. «Все, что в наших силах, – продолжает К. Гарднер, – это год за годом собирать фрагменты этого пазла».

Тем не менее ученые не теряют надежды на создание единой теории здорового питания, которая позволит свести к минимуму заболеваемость, вызванную ожирением, и увеличит шансы людей на долгую и здоровую жизнь.

Одной из первых особенностями традиционных моделей питания заинтересовалась профессор Пенсильванского университета Барбара Роллс. Она и ее коллеги выяснили, что диета, основанная на низкокалорийных продуктах, в первую очередь овощах и фруктах, содержащих большое количество клетчатки и воды, приносит двойную пользу: предотвращает переедание и снабжает организм набором полезных питательных веществ. Именно на этом принципе и построена японская диета, отдающая предпочтение сытным блюдам, богатым питательными веществами.

Наверное, все знают, что во многие блюда японской кухни входит рис. Зато японцы – в отличие от жителей европейских стран и Америки – почти не едят хлеба и макарон. Рис – круглый белый, коричневый или пророщенный (его называют хайга-миа) – очень сытный, хотя калорий в нем меньше, чем в хлебе. По данным Продовольственной и сельскохозяйственной организации ООН, ежедневное потребление калорий на душу населения в Японии равно приблизительно 2700, в Великобритании – 3400, в США – 3600. К тому же многие эксперты отмечают, что сочетание продуктов в японской диете по сравнению с западноевропейской более полезно для здоровья.

Японские родители с раннего детства приучают детей к разумной модели питания. Японская народная мудрость гласит: «Вставай из-за стола, когда наелся пока еще не досыта». Иными словами, здесь исторически сложилась традиция удерживаться от переедания. Японцы не любят быстро есть – трапеза у них в культуре считается одним из источников удовольствия, которое можно и нужно растягивать.

Самое удивительное, что японцы употребляют в пищу практически те же самые продукты, что и жители Европы и Америки, но получают при этом совершенно другие результаты. В чем тут дело? В количестве и, конечно, в пропорциях.

Ничто не стоит на месте

Несмотря на то что сегодня в Японии все большую популярность получают заимствованные с Запада рестораны быстрого питания, подавляющее большинство населения продолжает употреблять в пищу много рыбы, риса и овощей, стараясь избегать мяса и сахара, что в сочетании с привычкой к физической активности позволяет жителям страны поддерживать свой вес в норме. Профессор Школы здравоохранения Гарвардского университета Фрэнк Ху убежден: «В странах Азии, в том числе в Японии, люди в основном питаются овощами, фруктами, злаками – в первую очередь рисом – и морепродуктами. Подобная диета способствует снижению

риска хронических заболеваний, болезней сердечно-сосудистой системы и рака. Сегодня это считается неоспоримым фактом, признаваемым мировым медицинским сообществом».

В то время, когда детское ожирение распространяется по миру со скоростью эпидемии, поражая миллионы детей разных национальностей, японские показатели этого бедствия остаются на исторически низкой отметке.

О соли, и не только

Действительно, в некоторых блюдах японской кухни, например в вяленой рыбе или маринованных овощах, присутствует много соли. Соевый соус также предполагает высокое содержание соли, поэтому им не следует злоупотреблять. Известно также, что среди японцев-мужчин наблюдается тревожно высокий уровень табачной и алкогольной зависимости. Тем не менее именно Япония демонстрирует самые низкие в мире показатели ожирения и самую большую продолжительность жизни, что напрямую связано с местной культурой питания.

Япония против Великобритании и США

Особенно наглядно преимущества японской модели питания видны в ее сравнении с британской и американской. Приведенные цифры взяты из доклада Продовольственной и сельскохозяйственной организации ООН, опубликованного в 2011 году.

Сравнительная таблица калорийности питания

	Япония	Велико- британия	США
Количество потребляемых калорий	2719	3414	3639
Доля калорий, получаемых из продуктов разного происхождения (%)			
	Япония	Велико- британия	США
Продукты растительного происхождения	80	71	73
Продукты животного происхождения	20	29	27
Доля калорий, получаемых из отдельных видов продуктов (%)			
	Япония	Велико- британия	США
Рис	21	2	2
Рыба и морепродукты	5	1	1
Мясо	7	13	12
<i>Из расчета на 1 чел. в день (ккал.)</i>			

Из таблицы видно, что японская национальная модель питания основана на потреблении около 2700 калорий на человека в день, что на 700 калорий меньше, чем в Великобритании, и на 1000 меньше, чем в США.

Она является более «правильной» по содержанию калорий, чем, например, британская. Этот показатель близок к идеальному – от 2000 до 2800 калорий, – именно столько нужно взрослому человеку в зависимости от пола, уровня физической активности и телосложения в день, чтобы поддерживать нормальный вес тела.

Японская диета содержит меньше калорий «на один укус», но является более сытной – не в последнюю очередь благодаря тому, что вместе с овощами, фруктами и вареным рисом в организм поступает больше воды. Иными словами, «японские» 2700 калорий насыщают человека больше, чем 3400 «британских» или 3700 «американских».

В отличие от своих сверстников из других стран японские дети растут в обществе, которое не считает нормой употребление в пищу нездоровых высококалорийных продуктов, что также снижает риск ожирения.

Большую часть потребляемых калорий японцы получают из овощных блюд. Как и в других странах Азии, основой многих местных блюд является рис. По сложившейся традиции на столе среднего японца присутствует гораздо больше, чем, скажем, у среднего европейца, разнообразных овощей и фруктов, а также морепродуктов.

В первую очередь – овощи и фрукты

Диетологи всего мира без устали твердят нам о том, как полезны для здоровья овощи и фрукты, особенно натуральные, употребляемые без сахара и термической обработки. Впрочем, эта истина стара как мир. Но и последние клинические исследования говорят о том же: у людей, страдающих многими хроническими недугами, преобладание в диете овощей и фруктов быстрее приводит к стойкой ремиссии.

Даже сегодня, после нескольких десятилетий проникновения в Японию западной культуры, предпочтение в домашней кухне здесь отдают различным видам сезонных овощей. Их готовят на пару, или обжаривают с ароматными приправами, или варят на бульоне, заправляют легким уксусным соусом или соусом на основе пасты мисо. Разнообразие овощных блюд в японской кухне поражает самое смелое воображение. (См. рецепты в конце книги.)

Почему овощи и фрукты полезны для здоровья

Общеизвестно, что овощи и фрукты при своей низкой калорийности способствуют быстрому насыщению. Профессор Пенсильванского университета, видный диетолог и автор популярной волюметрической (то есть объемной) диеты Барбара Роллс убеждена: «Главным фактором, влияющим на вес тела, является доля в рационе овощей и фруктов». Если вы съедите достаточно много низкокалорийной пищи и совсем чуть-чуть высококалорийной, то быстро почувствуете насыщение, хотя общее количество полученных калорий будет небольшим, следовательно, никаких проблем с накоплением лишних килограммов у вас не будет. К низкокалорийным продуктам относятся фрукты, овощи, нежирное молоко, злаки, постное мясо, птица, рыба, бобовые; к низкокалорийным блюдам – супы, тушеное мясо, паста с овощами и фруктовые десерты. А вот крекеры, картофельные чипсы, шоколад, конфеты и сдобное печенье отличаются высокой калорийностью.

«Секретный» ингредиент, благодаря которому перечисленные выше блюда идеально подходят для здорового питания, – это... вода. «Это удивительно, до чего блюда с высоким содержанием воды способствуют быстрому насыщению, – говорит доктор Роллс. – Но и продукты растительного происхождения, богатые углеводами, преподносят нам немало приятных сюрпризов: можно есть их сколько угодно, а количество полученных калорий останется небольшим». С фруктами и овощами связана настоящая тайна: мы знаем, что они содержат полезные для здоровья питательные вещества, но пока не понимаем, как они работают. «Нам известно, что фитохимические вещества, естественным путем образующиеся в растениях, благотворно влияют на физиологию человеческого организма, в том числе укрепляют иммунную систему, – говорит диетолог Карен Коллинз. – Но вот какие именно? Ликопин? Бета-каротин? Или ресве-

ратрол? Пока мы можем сказать одно: их одновременное воздействие приносит нашему здоровью несомненную пользу».

Иными словами, пока ученые не могут точно назвать какое-то одно вещество, благодаря которому растительная пища, в первую очередь овощи и фрукты, так необходимы человеку для полноценного питания, как не могут составить список из, скажем, 10 «суперовощей». Все они «работают» сообща по чрезвычайно сложной схеме.

«Вероятнее всего, – предполагает эпидемиолог, профессор Университета Миннесоты доктор Лин Стеффен в статье, опубликованной в январском номере журнала *Lancet* за 2006 год, – все дело именно в сочетании питательных веществ, содержащихся в разных видах овощей и фруктов. Отсюда вывод: мы должны максимально разнообразить свой стол».

Работая над этой книгой, мы встречались с диетологом Кристофером Гарднером, который специализируется на роли питания в профилактической медицине. Доктор Гарднер признался нам, что больше всего на свете любит овощи, обжаренные в масле. В своих работах он постоянно пишет о пользе сои и чеснока и вообще растительной диеты для профилактики сердечно-сосудистых болезней и рака. Слышали бы вы, с каким энтузиазмом Гарднер рассказывает о своих любимых рецептах! Вы наверняка решили бы, что перед вами не только ученый, но и первоклассный повар.

«Если мы сравним лечебную диету, разработанную для пациентов с гипертонией, с японской и средиземноморской, – говорит он, – то обнаружим, что между ними много общего. Все три основаны на продуктах растительного происхождения, богатых питательными веществами. Посмотрим, например, что собой представляет типично японский обед. Это будет очень небольшой кусок рыбы, курицы или говядины, а вовсе не огромный стейк, который подают в западных ресторанах, с гарниром из риса, приправленного пряностями и приготовленного с добавлением плодов водяного ореха, стручков гороха, ростков золотистой фасоли, листьев капусты пак-чой и молодых листьев горчицы. В таком блюде масса витаминов, фитохимических веществ и изофлавонов – натуральных компонентов из группы фитоэстрогенов. Чтобы сохранить здоровье, мы обязательно должны включать в свой рацион овощи, бобовые и цельнозерновые продукты. Современная наука утверждает, что 99 % полезных для здоровья питательных веществ мы получаем из растительной пищи».

Овощное разнообразие – ключ к здоровью

Специалисты-диетологи единодушны: употребление в пищу самых разных овощей и фруктов, включая картофель, бобовые, помидоры, листовую зелень, цитрусовые и ягоды, способствует поддержанию в норме кровяного давления и служит отличной профилактикой инфаркта, некоторых видов рака, ожирения и инсулиннезависимого диабета (так называемого диабета 2-го типа), а также возникновения катаракты и макулодистрофии, приводящих к потере зрения. Овощи и фрукты являются главной составной частью здоровой диеты. При этом надо помнить, что важно не столько количество продуктов растительного происхождения в рационе, сколько их разнообразие. Не существует такого «чудо-фрукта» или «чудо-овоща», который способен обеспечить организм всеми необходимыми для здоровья питательными веществами, витаминами и минералами. Чем богаче набор овощей и фруктов в вашей тарелке, тем лучше для здоровья.

Забудьте об элитных продуктах

Еще недавно популярная теория о безусловной пользе элитных продуктов сегодня отвергнута практически всеми диетологами. Зато мы научились ценить разнообразные виды овощей и фруктов, включая бобовые – фасоль и горох. Фрукты и овощи являются источни-

ком витаминов, минеральных веществ и других природных компонентов, которые предохраняют человека от хронических болезней. Рацион питания, основу которого составляют овощи и фрукты, позволяет человеку получать широкий спектр питательных веществ, таких как клетчатка, соли фолиевой кислоты, калий, витамины А и С и др.

Удивительный факт: японцы употребляют в пищу до 100 различных видов продуктов в неделю, тогда как европейцы – 45, а американцы – только 30. Причем блюда, которыми питаются японцы, в среднем на 20 % ниже по калорийности, чем типичная американская еда.

Здоровая сила фруктов и овощей

Польза продуктов растительного происхождения не в последнюю очередь объясняется тем, что в них содержатся вещества, оказывающие самое благотворное влияние на наше здоровье. Расскажем о них подробнее.

Клетчатка. Так называют компоненты пищи, не перевариваемые пищеварительными ферментами организма человека, но перерабатываемые полезной микрофлорой кишечника. Установлено, что пища, богатая клетчаткой, нормализует перистальтику кишечника и снижает риск возникновения ишемической болезни сердца.

Особенно много клетчатки содержится в бобовых культурах – фасоли (стручковой и зерновой), горохе, сое, нуте, чечевице и бобах, – а также в артишоках.

Фолаты (соли фолиевой кислоты). Это комплекс витаминов группы В, которые участвуют в образовании красных кровяных телец, то есть препятствуют возникновению анемии, а также некоторых видов рака и дефектов центральной нервной системы. Будущим мамам часто назначают фолаты в виде витаминов, но с тем же успехом их можно получать из овощей и фруктов, не говоря уже о том, что в натуральной форме они усваиваются организмом гораздо лучше.

Лучшие источники фолатов: шпинат, черные бобы, спаржа, брокколи, апельсины.

Калий. Это микроэлемент, абсолютно необходимый организму для поддержания на нормальном уровне кровяного давления.

К продуктам с высоким содержанием калия относятся: курага, чернослив, фасоль, зеленый горошек, чечевица, орехи, морковный и сливовый сок.

Витамин А. Это группа близких по химическому строению веществ, включающая антиоксидант ретинол. В организме витамин А синтезируется из бета-каротина (он же провитамин А). Он необходим для роста костей, хорошего зрения, здоровья кожи и волос, нормальной работы иммунной системы.

Больше всего бета-каротина содержится в таких овощах, как морковь, болгарский красный перец, помидоры и тыква; в зеленых листовых овощах (петрушка, щавель, шпинат, зеленый лук, черемша, зеленый салат); фруктах (абрикосы, персики, дыни, сливы), ягодах (рябина, ежевика, смородина) и грецких орехах.

Витамин С. То же, что аскорбиновая кислота, одно из основных веществ в рационе человека, антиоксидант, необходимый для нормального функционирования соединительной и костной ткани. Дефицит витамина С вызывает цингу.

Чемпион по содержанию витамина С – это высушенный шиповник. Много его также в ягодах облепихи и черной смородины, красном и зеленом перце, укропе и петрушке, брюссельской и цветной капусте, киви, апельсинах, клубнике и землянике.

Рыба – настоящий чудо-продукт

Рыба занимает в традиционной японской кухне совершенно особое место. Блюда из рыбы хороши тем, что, служа заменой мясу, позволяют, во-первых, снизить потребление насыщенных жиров и, как следствие, риск сердечно-сосудистых заболеваний, а во-вторых, увеличить потребление чрезвычайно полезных для здоровья полиненасыщенных жирных кислот омега-3.

Профессор Питтсбургского университета, доктор медицины Льюис Куллер – известный эпидемиолог и автор более 500 статей, опубликованных в медицинских журналах, – занимался изучением влияния национальной кухни на уровень заболеваемости в разных странах, в том числе в Японии. В ходе этого исследования профессор и его коллеги обнаружили поразительные вещи.

Современные японцы все больше тяготеют к западной кухне и западному образу жизни. Они намного чаще, чем представители предыдущих поколений, употребляют в пищу мясо и сыр, то есть продукты с высоким содержанием насыщенных жиров, больше курят и меньше двигаются.

Доктор Куллер резонно предположил, что в стране должен был бы наблюдаться резкий скачок сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе рост инфарктов и инсультов. Однако в действительности ничего подобного не происходит. По данным доктора Куллера, число японцев, страдающих ишемической болезнью сердца, тем более со смертельным исходом, выросло в последние годы совсем не значительно. Чем объяснить этот парадокс?

Во всяком случае, не уникальными «азиатскими» генами, как убедились доктор Куллер с коллегами. Они провели сравнительное исследование состояния здоровья этнических японцев, проживающих в США, в том числе на Гавайских островах, и в Бразилии. Оказалось, что среди них число страдающих болезнями сердца намного выше, чем в среднем по Японии. Аналогичная картина наблюдается в Китае, на Тайване, в Южной Корее и в Сингапуре. Так что гены тут точно ни при чем. «Остается предположить, – заключает доктор Куллер, – что все дело в японской диете. Японцы питаются так, что это позволяет им надолго сохранять здоровье». Точных научных доказательств этой гипотезы пока не существует, но многие диетологи не без оснований подозревают, что секрет здорового долголетия объясняется повышенным потреблением омега-3-полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК). Между тем чемпион по содержанию ПНЖК – это рыба и морепродукты. А японцы, как известно, едят много рыбы...

Чем больше рыбы, тем больше омега-3

Японцы, насколько мне известно, всегда были помешаны на рыбе. Японская кухня без рыбы немыслима. Ее разнообразие здесь просто поражает, как и разнообразие способов ее приготовления. Жителей Страны восходящего солнца можно смело назвать чемпионами мира по поеданию рыбы. В этом они обошли не только европейцев и американцев, но и своих ближайших соседей на континенте. По словам доктора Куллера, «японцы едят намного больше рыбы, чем китайцы, и почти в два раза больше, чем корейцы».

Как мы уже упоминали, именно в рыбе содержится больше всего ПНЖК. Зная это, мы уже не будем так удивляться, что японцы живут дольше остальных обитателей планеты и при этом до глубокой старости сохраняют здоровье.

Исследования в этой области продолжаются, но уже сегодня многие диетологи уверенно говорят о том, что для профилактики болезней сердца полезно включать в свой рацион жирную рыбу.

Несколько иной точки зрения придерживается профессор Макгиллского университета Джо Шварц. Сомневаясь в «чудотворных свойствах омега-3», он предполагает, что польза

рыбы не в том, что в ней содержатся эти полиненасыщенные жирные кислоты, а в том, что она замещает в нашем рационе другие, более вредные продукты.

Как бы там ни было, современная диетология не отрицает, что некоторые виды жиров могут быть полезны для здоровья. В первую очередь это касается ПНЖК, которые представляют собой важнейший компонент здоровой диеты.

Рыба и здоровое питание

Споры из-за рыбы ведутся диетологами всего мира. Среди них есть те, кто предостерегает нас от чрезмерного увлечения «рыбной» диетой. Дело в том, что некоторые виды рыбы, попадающей в наши тарелки, могут быть загрязнены такими веществами, как ртуть или полихлорированные дифенилы (стойкие отходы промышленного производства, не относящиеся к числу запрещенных). Особую опасность таят в себе долгоживущие виды хищных рыб, например марлин, акула и меч-рыба, которые занимают верхнее звено пищевой цепочки и, питаясь рыбешкой поменьше, аккумулируют в своих тканях вредные вещества. Некоторые исследователи бьют тревогу из-за высокого содержания полихлорированных дифенилов в лососе, разводимом на рыбных фермах, – в состав его корма входит измельченная рыба других видов и рыбий жир. Тем не менее, если верить профессору Гарвардской медицинской школы Уолтеру Уиллету, пользы от употребления в пищу рыбы «в сто раз больше, чем вреда, которого, возможно, нет совсем».

Как увеличить потребление ПНЖК в своем рационе?

- Консервированный лосось, скумбрия и сардины – прекрасный источник омега-3. Эта рыба не требует приготовления, зато отличается отменным вкусом. Имейте в виду: консервированный лосось можно есть вместе с кожей и костями (они мягкие). Старайтесь покупать консервы с наименьшим содержанием соли.

- Вместо жареной рыбы ешьте вареную, запеченную, приготовленную на пару или на гриле.

- Источник омега-3 растительного происхождения – льняное семя, которое можно купить в специализированных отделах крупных супермаркетов или через интернет. Льняное семя имеет легкий ореховый привкус, и его можно добавлять в каши, супы и другие блюда. Еще лучше использовать муку из льняного семени (если не удастся купить готовую, ее можно смолоть самостоятельно в кофемолке).

Приправы для рыбных блюд

Вместо сливочного масла, майонеза и других жирных соусов приправляйте рыбные блюда лимонным соком и посыпайте мелко нарезанной свежей зеленью. Традиционная японская заправка готовится так: смешайте немного тертой редьки, например дайкона, с небольшим количеством слабосоленого соевого соуса, добавьте по несколько капель лимонного сока и соуса терияки и чуть-чуть горчицы.

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.