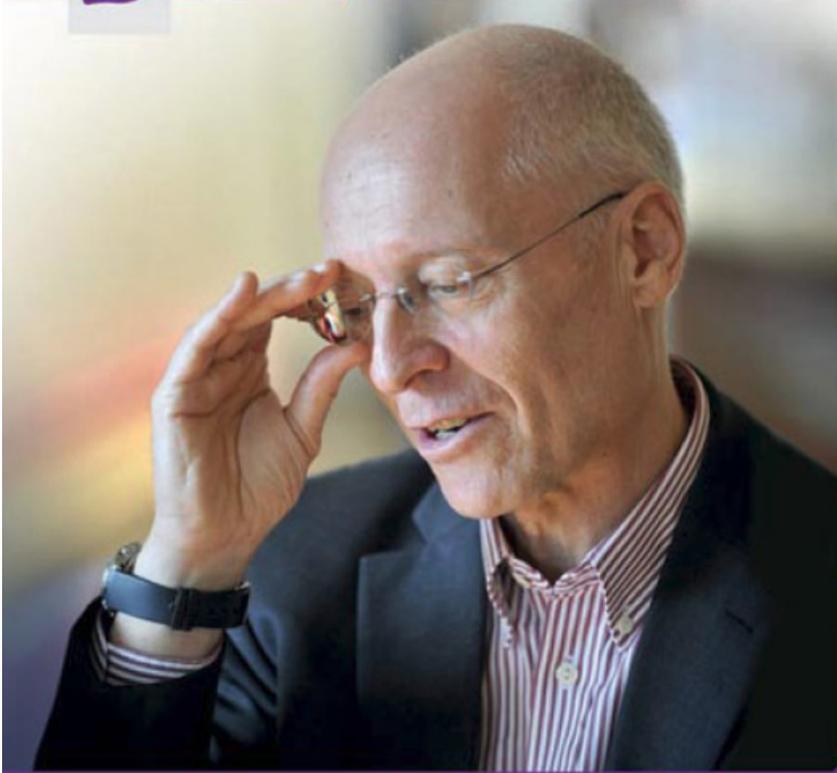




ДОРОГА
целости

Рудигер ДАЛЬКЕ



Dr. Ruediger DAHLKE

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ vs ДИЕТА



ВЫБИРАЕМ
ЛУЧШЕЕ

Рудигер Дальке
Здоровое питание vs Диета. Выбираем лучшее
Серия «Дорога исцеления»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8636950

Рудигер Дальке. Здоровое питание vs Диета. Выбираем лучшее: ИГ «Весь»; Санкт-Петербург;
2014

ISBN 978-5-9573-2729-5

Оригинал: RuedigerDahlke, "Richtig Essen. Der ganzheitliche Weg zu gesunder Ernährung"

Перевод:

Наталья А. Римицан

Аннотация

Рудигер Дальке излагает историю собственных поисков «идеальной» системы питания, а также рассказывает о самых важных научных открытиях, сделанных в области диетологии за последние десятилетия. Автор предлагает коренным образом пересмотреть свое отношение к выбору продуктов, методам приготовления пищи и к самой обстановке, в которой проходят наши повседневные трапезы. Он убежден: полноценное питание – это не только средство выживания, но и одно из необходимых условий для ощущения радости и полноты жизни. Совсем не случайно его соавтором стала Доротея Ноймайер – один из лучших шеф-поваров Австрии. Ее кулинарные рецепты дадут возможность убедиться в том, что блюда здоровой кухни могут быть по вкусу даже самому взыскательному гурману.

Ранее книга выходила под названием «Едим правильно. Дорога к здоровому питанию».

Содержание

Моя история здорового питания	5
Есть и питаться не одно и то же	9
Самые здоровые люди не едят «здоровую» пищу	10
Дело вкуса	14
Живи в согласии с природой	16
Оглядываясь назад, или Краткий экскурс в историю питания	19
Посмотрим вперед, или О перспективах питания	23
Все дело в правильных пропорциях	24
Питание и движение	25
Резистентность к инсулину	27
Первый принцип здорового питания: каковы бы ни были условия, питайся согласно принадлежности к биологическому виду	29
Гликемический индекс	31
Белки	34
Жиры	37
Углеводы	40
Всеу есть предел, или Как компенсировать ущерб от неправильного питания	40
Второй принцип здорового питания: питайся полноценными продуктами	43
Возникновение проблемы	44
Первые жертвы дефицита при избытии	45
Так в чем же причины проблем?	47
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Рудигер Дальке, Доротея Ноймайер
Здоровое питание vs
Диета. Выбираем лучшее

Перевод с немецкого *Н. А. Римщан* под редакцией *Е. Г. Демидовой*

Моя история здорового питания

О питании уже написано очень много книг, может быть даже слишком много. Однако в основном они созданы приверженцами определенных подходов, которые страница за страницей пытаются перетянуть читателя на свою сторону и навязать ему свой режим питания как единственно правильный. Я не знаю никакой другой области, включая религию и науку, в которой велись бы столь ожесточенные споры о правильном подходе. Поэтому хочу сразу пояснить, каких взглядов на питание придерживаюсь сам и как к ним пришел. Надеюсь, что мне удалось, не впадая в фанатизм и не упуская из виду главных моментов, создать свободную от идеологии платформу, на основе которой, прежде всего, можно получать удовольствие от еды, которая не ведет к проблемам со здоровьем, а, наоборот, наполняет жизненной энергией.

Кухня моей матери

Все началось с небольшой семьи, постепенно разросшейся до шести человек, и с мамы, которая – как, наверное, большинство матерей – старалась кормить нас всех, в особенности детей, хорошо и правильно. Речь не шла о «полноценном питании» или об особых диетах: проблемы веса в то время волновали только отца – и то лишь «постольку поскольку». Матушка черпала общие рекомендации из сокровищницы народной мудрости: «Хотя бы раз в день надо есть горячее» и «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу». Помимо этого, пережив голодные военные годы, она трепетно заботилась о том, чтобы мы получали белковую пищу в достаточном количестве. Наш дом славился добротной маминой стряпней и тем, что на семейном столе регулярно появлялись блюда из мяса, которых постепенно становилось все больше – насколько позволяли финансы.

Так как по утрам есть мне обычно не хотелось, между мною и мамой, настаивавшей на плотном завтраке, возникали небольшие разногласия. Поэтому иногда я соглашался поесть просто для того, чтобы избежать перепалки за столом. В обед таких проблем не возникало. Но по вечерам я был голоден как волк и, махнув рукой на народную мудрость, потворствовал своему аппетиту.

У меня было замечательно «округлое» детство, потому что изо дня в день я был вынужден есть на один раз больше, чем мне было нужно. Моя округлая фигура была результатом компромисса между моими и мамиными потребностями в питании.

От спортивной формы к лености и жиру

В юности я быстро стал намного менее округлым. Спортивное честолюбие заставляло увеличивать затраты энергии и тем самым помогало регулировать фигуру. Что касается моего питания, то по совету тренера я поедал буквально тонны мяса, в результате чего превратился в настоящую гору мускулов.

Активные занятия спортом прекратились из-за травмы. Забросив тренировки, я продолжал есть, как привык, и вскоре у меня появился небольшой, как я теперь понимаю, избыточный вес. Но в ту пору это здорово выводило меня из равновесия. Тогдашняя мода на брюки клеш, узкие сверху и широкие снизу, усугубляла проблему, так как благодаря усердным тренировкам мои ноги выглядели с точностью до наоборот.

В стремлении оздоровить свой рацион, я стал заканчивать каждый прием пищи несколькими ложками натурального йогурта (на это меня надоумила бабушка). Можно ска-

зять, что это был мой первый диетический опыт, который, увы, не дал мне ничего, кроме некоторого количества дополнительных калорий.

От грубого наращивания мышц к вегетарианскому просветлению

В восемнадцать я вошел в число последователей некоего индийского гуру, к которым принадлежали сами «Битлз». Посредством приобщения нас к тайнам медитации учитель пытался превратить толпу диких хиппи в упорядоченное сообщество. Он предписал всем, кто серьезно стремится достичь Просветления (а я, без сомнения, относил себя к таковым), соблюдать строгое вегетарианство. Так от одной крайности – необузданного пожирания мяса я перешел к другой – вегетарианскому рациону. Стоило лишь заподозрить, что где-то на дне кастрюли притаилась мясная косточка, и суп становился «непригодным» для еды – на него распространялось беспощадное табу. Зато мы поглощали горы тортов, мороженого и прочих сластей.

Также нам было велено не растрчивать сексуальную энергию «впустую», то есть ради удовольствия, а медитативно ее сублимировать. Замечу, что это значительно повлияло на наш аппетит. Требования, которые мы даже выслушивать бы не стали, исходи они из уст обычных христианских пастырей, вдруг стали «насущной духовной потребностью». Однако благие намерения не помогли мне выдержать практического воздержания. Довольно скоро я превратился в отступника, а через восемь лет вовсе расстался с этим течением, которое стало мне казаться сборищем жеманных снобов. Тем не менее, я продолжал практиковать медитацию и придерживаться вегетарианства. Последнее было для меня вполне естественным как в силу моей любви к животным, так и по причине увлечения учением францисканцев.¹

В течение некоторого времени, вдохновленный своими подругами, я соблюдал всевозможные диеты. Некоторые из них были весьма строгими – например, макробиотическая и веганская (запрещающая употреблять все продукты животного происхождения, включая молоко и яйца). Нельзя сказать, что я пережил от этого эйфорический восторг, однако из испытания вышел целым и невредимым. Вот только обещанного и столь желанного духовного просветления так и не обрел.

Таким образом я постепенно пришел к выводу, который считаю верным до сих пор: безусловно, питание важно для нашего здоровья, но путь к Просветлению не лежит через желудок и кишечник.

От вегетарианства к полноценному питанию без мяса

Обратившись к услугам психотерапии, я выяснил, что мой спонтанный уход в вегетарианство был идеологически навязанным и имел мало общего с моими истинными потребностями. Поэтому я снова стал есть рыбу (признаюсь, не без удовольствия), а иногда и мясо. Однако «старый добрый» бифштекс уже не приносил радости, и постепенно из мясного в моем меню остались только блюда из птицы.

Птицу я ел до тех пор, пока у пары уток в лесном пруду неподалеку от нашего дома не появились птенцы, и мы не стали их подкармливать. Однажды мы не пошли на прогулку, и селезень сам прилетел из леса и требовательно постучался в стеклянную стену нашего зимнего сада. Этим поступком умная птица избавила от угрозы оказаться в моей кастрюле не только свое семейство, но и других пернатых сородичей.

¹ Францисканцы – католический нищенствующий монашеский орден, основанный святым Франциском Ассизским в начале XIII века. Францисканцы исповедовали сами и проповедовали в народе апостольскую бедность, аскетизм, любовь к ближнему. – *Здесь и далее примеч. ред.*

Окончательному отказу от любого мяса способствовал мой близкий эмоциональный контакт с животными, а также аргументы в пользу духовного и физического здоровья. Рыба исчезла из списка моих продовольственных покупок, скорее, «за компанию». Однако когда у своего приятеля буддиста я заимствовал правило, показавшееся мне ясным и вполне естественным: в пищу годится только то, что можно съесть без долгих приготовлений, – она окончательно «уплыла» из моего рациона, и я снова стал вегетарианцем – на этот раз не по указке, а добровольно и вполне осознанно.

Сознаюсь, что по прошествии двадцати лет, последовав совету другого своего товарища, я все-таки позволил разнообразить свой рацион рыбными блюдами. Это случилось во время семинара, который проводился для тренеров по лыжным видам спорта. Попробовав выполнить обычный для них комплекс физических упражнений, я обнаружил, что затрачиваю на это слишком много усилий. Тогда-то мне и посоветовали есть рыбу. Поскольку это действительно сразу же позитивно сказалось на моем физическом состоянии, я позволил себе ленивый компромисс и не отказывался от рыбных блюд, когда они входили в меню семинара. И тем не менее, сам я никогда не отправлюсь на рыбалку и не стану заходить в рыбный магазин, поскольку безусловно отношу себя к вегетарианцам.

Однако разум и тело подсказали мне, что не всякая вегетарианская диета это благо. «Мучное» вегетарианство, которого я придерживался в юности, не могло быть здоровым и не способствовало хорошему самочувствию. Изучив целый ряд различных теорий, я сделал выбор в пользу полноценного питания и придерживаюсь этого подхода до сих пор, ибо он дает возможность быть здоровым, получая удовольствие от еды и от жизни в целом.

Голодание или диета?

В основу этой книги легли знания, которые я накопил в течение двадцати восьми лет медицинской практики, а также мой собственный опыт здорового питания – в том числе наблюдения, сделанные во время различных курсов осознанного голодания. Уже на протяжении тридцати пяти лет я сам голодаю, четверть века провожу ежегодно четыре практических семинара для желающих приобщиться к целебному голоданию, а также веду некоторых отдельных пациентов, голодающих в рамках курса психотерапии. Поскольку голодание – это прямая противоположность питания, оно так или иначе помогает осветить темы, «вращающиеся вокруг еды». Кроме того, еда доставляет особое удовольствие после достаточно продолжительного сознательного отказа от нее, то есть после осознанного голодания.

Любопытство исследователя побудило меня испробовать множество «эффективных» диет и научно обоснованных систем – от курса Майера и белковой диеты до отдельного питания и макробиотики. И в результате я остановился на собственной, с моей точки зрения, оптимальной методике. Каждую весну я провожу для желающих комплексный курс под девизом «Меньше значит лучше» («Меньше значит больше»). Помимо прочего он включает водные процедуры, медитацию и длительные пешие прогулки. Хороший вариант – «голодание на сытый желудок», во время которого можно есть сколько угодно особого капустного супа, низкокалорийного, но значительно активизирующего обмен веществ. Сочетая такое питание с правильно подобранными упражнениями, можно не просто сбросить вес, но превратить жировые отложения в мускулы. Дурача тело, которое, на первый взгляд, получает много, а на деле практически ничего, да еще расходует массу дополнительной энергии из-за усиления обмена, мы весьма искусно боремся с болезненной проблемой современности – с пресыщением.

После того как моя собственная проблема веса осталась в прошлом (как эпизод несостоявшейся спортивной карьеры), я продолжил изучать проблемы лишнего и недостаточного веса, а также проблемы пищеварения, пытаюсь помочь моим пациентам найти пра-

вильные, эффективные решения. Этот опыт нашел отражение в нескольких моих книгах. Естественным образом они затрагивают и вопросы питания. Стоит заметить, что, обсуждая любую касающуюся этой темы ситуацию, в том числе диеты и голодание, я всегда акцентирую внимание на необходимости получать удовольствие от еды.

Полезно значит вкусно

Мой собственный интерес к проблеме питания начался с практического вопроса: что есть, чтобы быстрее нарастить мускулы? Со временем фокус внимания сместился с телесного аспекта на духовный, однако в целом подход остался функциональным, поскольку я задавался вопросом: какая еда более всего способствует духовному развитию? Итак, долгое время питание было для меня средством достижения цели. Лишь спустя годы я сделал открытие: полезная, способствующая развитию пища может быть очень вкусной – и постепенно превратился в гурмана. Кроме того, после десятилетий последовательного воздержания от употребления алкоголя я научился время от времени баловать себя бокалом хорошего вина (чему немало способствовали обстоятельства, заставляющие меня проводить много времени на юге Европы, в частности, в Италии).

И все же во время своих многочисленных поездок я достаточно часто отказываюсь от соблазнительных деликатесов и даже полностью жертвую трапезой (сделать это с легкостью помогает многолетний опыт осознанного голодания), чтобы не съесть чего-нибудь такого, о чем я потом буду сожалеть.

Однажды на семинаре я познакомился с женщиной, которая оказалась в истинном смысле слова превосходным кулинаром. Доротея Ноймайер одна из немногих в Австрии была удостоена трех поварских колпачков от «Гот Мийо» (*Gault Millau*).² Она – еще до посещения моих семинаров – претворила в жизнь одну из моих любимых идей и создала, в отличие от большинства известных шеф-поваров, полноценную вегетарианскую кухню, весьма искусно подчиняя изысканные приемы высокой кухни основным принципам здорового питания. Поскольку, несмотря на любовь к хорошей еде, мои познания в кулинарии остались в зачаточном состоянии, именно она взяла на себя труд подготовить рецепты для этой книги.

Мы надеемся, что наши совместные усилия помогут вам развить вкус к полноценной пище, который, тем не менее, будет соответствовать вашим личным субъективным предпочтениям. Так же мы желаем, чтобы впредь ваша еда была настолько вкусной и здоровой, чтобы могла вдохновлять вас, побуждая к дальнейшему духовному росту. Однако, чтобы в будущем не пришлось горько сожалеть о пережитых минутах наслаждения, необходимо кое-что для себя уяснить. Что именно – вы узнаете, переходя вместе с нами со страницы на страницу этой книги. И да помогут вам будоражащие аппетит образы, созданные вашей фантазией!

² Знак поварского отличия (подобно звездам отеля). – *Примеч. пер.*

Есть и питаться не одно и то же

Этот не претендующий на оригинальность заголовок сразу же ставит нас перед дилеммой. Многие из того, что, казалось бы, имеет весьма отдаленное отношение к пище, в действительности напрямую от нее зависит. Так, психологические и социальные проблемы часто находят отражение в отсутствии аппетита, склонности к перееданию или заболеваниям системы пищеварения. Что уж говорить о проблеме веса! Таким образом, различные расстройства в сфере питания зачастую являются отражением проблем, связанных с общим отношением человека к миру.

В связи с этим я должен предупредить, что эта книга не может предложить сколь угодно эффективных решений тем, кто страдает булимией или анорексией. Людям, чей основной вопрос избыток веса, она в лучшем случае только «погрозит пальчиком» и укажет нужное направление. Ведь чтобы решить эти проблемы, необходимо для начала выявить их психологическую подоплеку. В действительности это не так уж сложно, в этом можно убедиться, прочитав другую мою книгу.³

С другой стороны, хороший аппетит символизирует здоровое жизнелюбие. Однако если любовь к жизни выражается только через еду, это может привести к достаточно серьезным проблемам.

В эпоху вульгарного материализма мы склонны искать объяснения любым явлениям лишь в материальной сфере, и всю «ответственность» за состояние здоровья сваливаем на физический организм и те материальные аспекты жизни, с которыми он непосредственно взаимодействует. Таким образом, «неправильное» питание оказывается «повинным» во многом из того, что берет начало совсем в других источниках и лишь опосредованно отражается в пищевом поведении человека. Но если вас беспокоит дым, не лучше ли поискать, где горит, чем пытаться разогнать его, размахивая руками?

Другая воистину эпохальная тенденция – всеобщее стремление переложить ответственность за свою жизнь на кого-то другого, например на «общество». Как социологи, так и диетологи все чаще усматривают причины увеличения популяции людей, страдающих ожирением, в воздействии внешних факторов-провокаторов. Не спорю, эта тема действительно заслуживает внимания (например, есть доказательства того, что вкусовые ощущения, передаваемые эмбриону через околоплодные воды, влияют на дальнейшую жизнь человека), но, тратя время и силы на поиски виноватых, мы не решаем проблемы, а можем только усугубить ее. Обвинив в плачевном состоянии здоровья населения развитых стран сети быстрого питания, можно почувствовать некоторое удовлетворение и даже вздохнуть с облегчением, но на самом деле это будет лишь попыткой завуалировать собственную неосведомленность.

³ См.: Дальке Р. Проблемы веса. Мудрость человеческого тела. СПб., ИГ «Весь», 2009.

Самые здоровые люди не едят «здоровую» пищу

Загадка средиземноморского здоровья: сиеста и фиеста

Исследование, проведенное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), показало, что самые здоровые люди живут на острове Крит и, на первый взгляд, вовсе не придерживаются здорового стиля питания. Примечательно, что и другие средиземноморские народы, например испанцы, которые традиционно обедают вечером, причем весьма плотно, стоят в рейтинге здоровья куда выше, нежели жители скандинавских и немецкоговорящих стран, убежденные в том, что лучше всех разбираются в здоровой еде.

Жители южных областей Италии и Франции, греки и португальцы – все они более благополучны, чем мы. А ведь обитатели Средиземноморья не только склонны наесться на ночь, но помимо этого обильно сдабривают блюда оливковым маслом, запивают их красным вином, да еще не прочь покурить. Связан ли низкий уровень заболеваемости раком в южной Европе с более высоким уровнем потребления оливкового масла и красного вина и с тем, что там едят в три раза больше овощей и фруктов, или это объясняется совершенно иными причинами – вот в чем следует разобраться прежде всего.

Попытка объяснить феномен средиземноморского здоровья и оптимизма, научно проанализировав состав обычных для этих мест продуктов, может завести нас бог знает в какие дебри. Отбросив всякую мысль о такой нематериальной субстанции как наслаждение, ученые мужи искали в красном вине и оливковом масле вещества, способные продлить жизнь. А как известно, кто ищет, тот всегда найдет. С научной точки зрения, польза красного вина объясняется тем, что в кожце красного винограда содержится вещество, защищающее организм от воздействия свободных радикалов (агрессивных несвязанных молекул кислорода). В результате с самыми серьезными намерениями фармацевты создали капсулы, содержащие экстракты красного вина, – теперь они продаются в аптеках по всей Германии и Швейцарии. Правда, в Австрии эти пилюли вряд ли стали бы пользоваться спросом, поскольку типичный австриец, скорее всего, отдаст предпочтение бокалу натурального красного вина. И уж совсем провальной была бы попытка сбыть их в средиземноморских странах, где люди в большинстве своем считают, что еда в первую очередь должна доставлять удовольствие, а не приносить пользу. Возможно, и нам стоит прислушаться к этому мнению и наконец признать, что такой подход более благоприятен для здоровья? Впрочем, не так легко коренным образом изменить устоявшиеся представления и образ мышления.

Там, где окончание рабочего дня действительно воспринимается как праздник и повод повеселиться, полезные свойства пищи автоматически отходят на второй план – о них попросту никто не задумывается. Но для немцев и швейцарцев завершение работы означает не более чем начало скучного вечера перед телевизором. При таком отношении к жизни полезные качества того, что лежит в тарелке, вряд ли будут востребованы, и никакая здоровая еда не окажет заметного положительного влияния (не говоря уже о капсулах с экстрактами оливкового масла и красного вина).

Между Венецией и Палермо, Лиссабоном и Афинами царит другое настроение. В этих местах живут под девизом «Тише едешь – дальше будешь» (или «Поспешай не торопись»). Соль жизни невозможно производить и потреблять в виде пилюль, ее можно только прочувствовать – это прекрасно знают жители южных стран. Сиеста в середине дня и фиеста вечером – такова их волшебная формула долгой, полной удовольствий жизни, в которой радости отводится настоящее время. В свою очередь наши северные широты подобны некому

«перевалочному пункту» для путешественников во времени, не умеющих ценить настоящий момент.

Лишь там, где пользу ставят превыше удовольствия, могла появиться такая диковина, как капсулы с вытяжкой из красного вина, а полка на кухне может ломиться от аптечных баночек и коробочек. Выясняя, чем полезны водоросли, никто не спрашивает, хороши ли они на вкус: если полезны, должны входить в рацион – и точка. Так меню ревнителя здоровья превращается в абсурдную смесь из пилюль, порошков и таблеток. Все это вместе и по отдельности зачастую отвратительно на вкус и, увы, вовсе не гарантирует долгой здоровой жизни (о чем можно судить по результатам исследований ВОЗ). Но даже если бы подобный режим питания способствовал увеличению продолжительности жизни, вполне уместно было бы спросить, почему таким людям вообще хочется жить долго.

В отличие от живущих, не зная наслаждения, рассудочных поборников здоровья, жители Крита от души наслаждаются жизнью. Простая традиционная трапеза помогает им каждый вечер создавать праздничное настроение, которое значит так много для ощущения полноты жизни (как в качественном, так и в количественном отношении). Тот, кто радуется своей жизни, как празднику, одним из элементов которого является вкушение пищи, не только чувствует себя более удовлетворенным (что вполне очевидно), но и становится здоровее.

От национальной идеи к индивидуальному подходу: все дело в генах

Имеет ли смысл европейцу-северянину пытаться «догнать» среднестатистического жителя Крита, съедая за год 31 литр оливкового масла? Сомневаюсь. Дело в том, что на благословенном острове традиция употребления этого продукта складывалась в течение тысячелетий, а вместе с ней формировалась и соответствующая генетическая предрасположенность. Исследования показали, что у жителей Крита содержание жира в крови после употребления жирной пищи приходит в норму значительно быстрее, чем у северных европейцев.

Возможно, уже в обозримом будущем мы будем придавать «объективно» (то есть обезличенно) полезному питанию все меньше значения, и все чаще обращать внимание на продукты, соответствующие генотипу типичного представителя той или иной народности или индивидуальному генотипу отдельного человека. Весьма показателен тот факт, что эскимосы Гренландии, пища которых чрезвычайно богата жирами и белками, в целом не менее здоровы, чем жители Альтиплано,⁴ потребляющие жиры и белки в мизерном количестве. Секрет в том, что из поколения в поколение гены этих народностей накапливали информацию, позволяющую организму человека наилучшим образом приспособиться к условиям среды обитания, в том числе и к определенному (традиционному) рациону.

Однако европейцы со времен великого переселения народов отличаются непоседливым нравом. И сейчас тяга к миграции только усиливается. Мы так перемешались, что национальная принадлежность уже не может служить надежной основой для определения индивидуального пути – это равным образом относится как к населению средней Европы, так и к тем, кто варится в бурлящем генетическом котле Соединенных Штатов. Поэтому выяснить, какой тип питания наилучшим образом отвечает индивидуальной генетической основе, каждому нужно самостоятельно.

⁴ Высокогорное плато в Андах (Южная Америка).

«Как» важнее, чем «что», а также о преимуществах дефицита и опасности изобилия

Я предвижу недоумение некоторых читателей: «Неужели вопрос „Как я ем?“ может быть важнее вопроса „Что я ем?“». . . Мы настолько заражены духом материализма, что считаем предметную сторону жизни более важной, чем сопутствующие настроения. Но человек – и это каждый осознает в свое время – существо чувствующее, и его жизнь в большей степени определяется субъективными ощущениями, а не объективными условиями. Я много раз наблюдал, как человек, не зная о плохих результатах анализов, чувствовал себя прекрасно и с оптимизмом смотрел на жизнь, но лишь до тех пор, пока ему не сообщали «горькую правду» и не начинали активно лечить. С этого момента над пациентом словно сгустились черные тучи: его мироощущение приспособлялось к объективным условиям и становилось мрачным.

Человек, который с удовольствием ест неподходящую пищу в неподходящее время, чувствует себя лучше, чем тот, кто строго по режиму питается «правильными» продуктами, но исключительно «из чувства долга» перед своим организмом. Настроение едока намного важнее, чем то, что лежит в его тарелке.

К сожалению, книга о питании, посвященная исключительно вопросу «как?» вряд ли нашла бы отклик у массового читателя, такова сила материалистического духа времени. Тем не менее, состояние здоровья гораздо больше зависит от «как», нежели от «что». Давайте оглянемся вокруг! Что мы увидим? Подростки завтракают на скорую руку по пути в школу или на перемене, вечно пребывающие в состоянии стресса офисные работники проглатывают свои бутерброды прямо за рабочим столом, а вечером плотно ужинают, не отрывая глаз от экрана телевизора. Так называемый бизнес-ланч в кафе имеет мало общего с нормальным дневным обедом, потому что настоящая трапеза требует достаточно времени.

Наши предки почитали диететику⁵ второй важной составляющей медицины после гигиены, и нам неплохо было бы перенять их точку зрения. В древние времена выбор продуктов питания был более чем скромным. Люди ели лишь то, что произрастало или водилось в их родных краях – и это можно назвать оптимальным здоровым подходом. Именно в силу этой «безальтернативности» диететика в основном занималась вопросом «как?» и в том числе заботилась о сохранении повседневных ритуалов, связанных с приемом пищи. Даже если еды было недостаточно, наши пращурь находили причину быть благодарными и за это. Трапезы, разумеется, были коллективными. Приготовление еды требовало гораздо больших усилий и времени, чем сегодня, поэтому ради одного едока даже не стоило стараться. Прежде чем приступить к еде, всегда возносили благодарственную молитву.

Но почему бы не следовать этим простым правилам в условиях современного изобилия? Полноценный завтрак, обед и ужин требуют времени. Человек, который во время неспешной трапезы мыслями и чувствами «погружен в еду», получает куда больше пользы, чем тот, кто быстро и жадно сметает с тарелки все без разбора, обдумывая подробности предстоящей или прошедшей деловой встречи. Сосредоточившись на том, что происходит в данный момент, мы уберігаем себя от ошибок – это относится и к питанию тоже. Итак, немного повремените, прежде чем взяться за ложку, и настройтесь на то, что вам предстоит. Совсем не обязательно, чтобы в вашей голове звучала каноническая благодарственная молитва (возможно, вы ее никогда не знали), достаточно подумать о «хлебе насущном» и о его духовной

⁵ Диететика – часть учения о здоровом образе жизни, посвященная вопросам питания. В некоторых источниках можно найти определение «то же, что и *диетология*», однако старинное учение вряд ли имеет много общего с этой отраслью современной медицины.

составляющей «своими словами» – проку от этого будет не меньше, чем от молитвенного пафоса.

Дело вкуса

О вкусовых предпочтениях невозможно судить объективно. Известно, что многие образованные и вполне умные люди искренне любят фаст-фуд. Как показывает пример экс-президента США Билла Клинтона (к пятидесяти годам уже неоднократно перенесшего коронарное шунтирование), высокое социальное положение и хорошее образование не могут уберечь от привычки поглощать гамбургеры в неограниченном количестве. Как говорит поговорка, «На вкус и цвет товарища нет».

Однако человеку можно привить вкус к еде и напиткам, а также можно развить существующие задатки вкуса (совсем как художественный талант), но в определенных пределах.

Супер-тестеры и «ограниченное» большинство

С недавних пор все чаще предпринимаются попытки рассмотреть тему вкуса с научной, то есть объективной точки зрения. Установлено, что примерно одну четвертую населения Земли можно отнести к числу так называемых супер-тестеров. Язык такого человека оснащен ощутимо большим количеством вкусовых рецепторов, чем языки остальных людей. Большинство супер-тестеров составляют женщины, особенно жительницы стран Востока. Обладающие обостренным чувством вкуса мужчины часто становятся профессиональными кулинарами, известными шеф-поварами или «гастрономическими путешественниками». Супер-тестеры замечают даже самые «мимолетные» оттенки вкуса, например малую толику горечи в сладостях. Грейпфрут для них слишком кислый, цикорий чересчур терпкий, а листовой салат излишне горький.

Такие «отклонения от нормы» вполне закономерны – мы же не удивляемся тому, что среди нас есть люди с обостренным обонянием, абсолютным слухом, орлиным зрением и особо чуткими пальцами (то есть с сильно развитым осязанием). Существует и полная противоположность супер-тестеров – это люди, почти не различающие вкусов. Между двумя этими полюсами находится большинство людей – обладатели «среднестатистического» вкуса.

В сущности, у тех, кого природа обделила вкусом, нет повода огорчаться. Во-первых, невозможно по-настоящему страдать из-за отсутствия того, о чем ты знаешь лишь понаслышке. Во-вторых, этот симптом несколько не угрожает жизни и здоровью и может отразиться только на стиле питания. В-третьих, если верить результатам научных исследований, в этом недостатке скрывается существенное преимущество, так как люди со сниженной вкусовой чувствительностью в среднем едят больше овощей.

На заре эволюции хорошо развитый вкус и острый нюх были для человека своего рода гарантией выживания, помогая распознавать все негодное в пищу (испорченное, ядовитое и просто несъедобное). Но времена изменились, а вместе с ними изменились и «нравы». Современные супер-тестеры зачастую отказываются от растительной пищи, улавливая в ней горьковатый привкус, и отдают предпочтение жирам животного происхождения. Поэтому сегодня они больше подвержены риску набрать лишний вес и даже заболеть раком.

Что мы впитываем с молоком матери и как попадаем на удочку рекламы

Достоверно известно, что вкусовые предпочтения развиваются в раннем возрасте. Не только материнское молоко, но и околоплодные воды передают запах и вкус еды, съеден-

ной матерью. Исследования показали, что малыши, мамы которых во время беременности регулярно пили морковный сок, любят морковь. Вскормленного грудью ребенка легче перевести на питание «с общего стола», поскольку он относится к новой еде с меньшим недоверием, чем «искусственники». (Впрочем, это зависит от того, насколько разнообразно питалась мама в период вскармливания.)

Предпочтения, сформировавшиеся в начале жизни, сохраняются на протяжении всей взрослой жизни. И они могут быть сколь угодно разнообразными: юные филиппинцы любят собачатину, эскимосы – сырое тюленьё мясо, а дети «диких» (обитающих в джунглях) индейских племен сами не свои до свежих червей и муравьев. Точно так же отпрыски современного западного общества с пеленок учатся любить все жирное и сладкое.

На формирование пищевого поведения и вкусовых пристрастий детей нежного дошкольного возраста существенно влияет поведение родителей и других взрослых. Мальчики стараются налегать на мясо, яйца и колбасу, потому что то и дело слышат: «Такая еда сделает тебя сильным, сынок! Будешь совсем как твой папа». Девочки чаще подражают матерям, предпочитая что-то вкусное и полезное, поэтому именно в их рационе можно чаще обнаружить овощи, фрукты и другие полноценные продукты.

Неудивительно, что маркетологи того же Макдоналдса стараются заманивать в свои сети целые семьи, используя навязчивую, но отлично продуманную рекламу, рассчитанную именно на малышей. (Представители этой компании даже проводят различные «оздоровительные» акции в школах!) А как известно, «один раз Макдоналдс – всегда Макдоналдс».

Однако не будем забывать о том, что запретный плод всегда сладок и желанен для нас – это известно с глубокой древности. Дети в большинстве своем буквально обожают лакомства, которые им позволяют есть только по праздникам, и страстно хотят попробовать то, что им не дают вовсе. Таким образом, налагая вето на сладости и фаст-фуд, родители делают их еще более желанными для детей. Это необходимо осознавать!

Усугубляет ситуацию то, что реклама действительно работает. Было установлено, что количество потребленных калорий возрастает прямо пропорционально увеличению объема усвоенной рекламной информации. Среднестатистический ребенок в США просматривает за год примерно десять тысяч роликов, продвигающих на рынке высококалорийные продукты. С точки зрения производителей «цель оправдывает средства»: маркетинговые исследования показали, что дети, регулярно смотрящие такую рекламу, любят конфеты и лимонад больше, чем натуральные фрукты. По этой причине в некоторых странах (например, в Норвегии и Швеции) запрещена реклама, адресованная детям младше двенадцати лет.

Живи в согласии с природой

При всем многообразии взглядов на проблему здорового питания, достаточно легко прийти к согласию хотя бы в одном вопросе. Вряд ли у кого-то найдется достойный аргумент, чтобы возразить против того, что пища должна быть сообразна биологическому виду. Практически все мы ощущаем себя людьми и хотим питаться по-человечески, а не как олени, рыбы или тигры. Вопрос лишь в том, что есть человек и что такое настоящая человеческая пища.

Между ангелом и зверем

Нет конца бурным дискуссиям вокруг определения самого понятия «человек». Одни видят в человеке Божье творение – почти ангела, которому подобает вкушать нектар и манну небесную. Другие ощущают свое родство с хищниками и плотоядно посматривают по сторонам, ища, чем бы поживиться. Увы, многое говорит в пользу второй точки зрения. Например, то, как человек обходится с живыми существами, делящими с ним один большой дом под названием Земля. И даже со своими биологическими соплеменниками он ведет себя как безжалостный конкурент, причем не только в экономическом плане. Вполне закономерно, что обеденное время у многих сократилось до нескольких минут, которых едва хватает на то, чтобы подобно хищнику жадно заглотить кусок мяса.

Люди мистического склада (разумеется, их меньшинство) убеждены, что человек – это, прежде всего, Божье создание, которому лучше всего подходят плоды, подаренные щедрой природой. К сожалению, питаюсь исключительно такой «безгрешной» едой, «святой души человек» рискует оставить тело без необходимых ему белков.

Тело не даст слукавить: миниатюрные клыки и мощные жернова

Так кто же мы – люди? Откуда вышли и куда держим путь? Чтобы не ошибиться и избежать соблазна выдать желаемое за действительное, лучше всего опереться на материально подтвержденные факты. В данном случае – на знания из области анатомии и физиологии. Мы должны принять во внимание эволюцию и скрупулезно рассмотреть признаки, доставшиеся нам по наследству от очень далеких предков. Конечно, современный человек своим обликом обязан не только природе, но и культуре. Однако суть нашего естества все же формируется на основании биологических предпосылок. Мы должны признать, что механизмы эволюции, на протяжении многих тысячелетий превращавшие человека в того, кем он является теперь, первичны. Культура лишь нанесла завершающие штрихи.

Рассматривая, как устроен пищеварительный тракт, мы должны первым делом... заглянуть себе в рот. Строение челюстей может многое поведать о нашей истории и нашем предназначении. Очевидно, что на ранних стадиях развития человек был диким охотником, разрывавшим добычу зубами, однако это давным-давно пройденный нами этап – на что указывает небольшой размер так называемых глазных зубов, бывших когда-то настоящими «боевыми» клыками.

Кроме того мы выясним, что количество «мирных тружеников» – коренных зубов значительно превышает число агрессивных резцов. Латинское *Mola*, от которого произошло научное название больших и малых коренных зубов – моляров и премоляров, переводится как «мельница». Действительно, коренные зубы созданы, чтобы перемалывать (естественно, в первую очередь, зерно). Помните пословицу: «Господни жернова мелют медленно,

но верно»? Вне всяких сомнений, наши коренные зубы это одновременно и божий дар, и результат эволюции. И этим нельзя пренебрегать. Поэтому, откусив хороший кусок (для чего у нас имеются резцы), мы должны заставить работать наши жернова, чтобы как следует перемолоть пищу.

Каждая великая культура имела оплотом земледелие. В разных концах мира были свои любимые зерновые культуры, составлявшие основу питания всего местного населения. Азиатские народы до сих пор все еще предпочитают рис; Древний Египет питался пшеницей; американские индейцы выращивали кукурузу, а европейские племена – овес. Этим и обусловлено строение челюстей современного человека: форма и количество зубов были регламентированы необходимостью.

Кто ленится молоть, пожнет вздутие

В сущности, у нас нет выбора: молоть не молоть. Вопрос лишь в том, готовы ли мы делать это самостоятельно или предпочитаем возложить эту почетную обязанность на «приглашенного мельника».

Совсем отказаться от этого нельзя, или ждите серьезного сбоя в работе системы пищеварения. Кроме того, не измельченная должным образом пища (каковы бы ни были ее свойства изначально) не может быть полноценной. Если не пережевать ее достаточно тщательно, в желудок попадут слишком большие куски, которые не в состоянии расщепить желудочный сок. Затем они непережеванными попадут в тонкий кишечник, ферменты которого тоже будут не в состоянии что-либо сделать, поскольку предназначены для обработки крошечных частиц пищи. Следующий этап «большого пути» – прохождение через толстый кишечник; здесь они в буквальном смысле начинают гнить, что сопровождается выделением газов. В поисках выхода эта безразмерная субстанция давит изнутри на стенки живота, заставляя его раздуваться подобно воздушному шару (что вовсе не украшает человека). Когда напряжение достигает предела, происходит маленькая экологическая катастрофа: газы наконец-то покидают организм, оставляя на память о себе изрядную вонь. Таким образом, частная проблема становится достоянием общественности, но ее жертва практически никогда не вызывает сочувствия.

Человек всеяден... как дикая свинья

Кажущемуся нам «вечным» периоду расцвета материальной культуры предшествовал несравнимо более долгий этап, начавшийся примерно десять-двенадцать тысяч лет назад. На протяжении многих веков наши предки, тогда еще истинные дети природы, были вынуждены питаться мясом, иначе были бы обречены на гибель во времена великого оледенения (по крайней мере, в наших широтах).

Современный человек всеяден, как бы ни возражали против этого особо возвышенные натуры. Человеческий организм приспособлен к тому, чтобы есть все, что съедобно, в том числе и мясо. Однако никто из нас не должен в повседневной жизни доходить до крайностей, которые допускает наша природа. Как минимум, стоит придерживаться определенных моральных и культурных ограничений.

Если мы попытаемся найти свое место на шкале между чистыми вегетарианцами, такими как олени, и хищниками, такими как тигры, то окажемся где-то посередине, а нашим ближайшим соседом будет дикая свинья.

Замечу, что основным критерием для определения места того или иного биологического вида на этой шкале является соотношение размеров позвоночника с длиной кишечника. Чем длиннее кишечник по сравнению с длиной животного «от шеи до хвоста», тем

больше склонен его обладатель к вегетарианству. Истинным хищникам не нужен длинный кишечник, так как белковая пища легко и быстро усваивается. А вот организму вегетарианца приходится немало потрудиться, чтобы извлечь все полезное из зеленой массы. Поэтому у коровы многометровый кишечник, а у льва – совсем короткий.

Кому-то это может показаться неприятным, но наше место рядом с дикими свиньями, которые в основном едят корешки и прочую растительную пищу, не брезгуя и случайно попавшим в пасть червяком. Так и мы не должны переживать, если, лакомясь свежей малиной, заодно случайно проглотим пару личинок.

Вегетарианские черты и аргументы в пользу мяса

В отличие от хищников мы анатомически приспособлены к тому, чтобы достаточно долго жевать пищу, прежде чем ее проглотить. Природа ничего не делает зря, поэтому мы должны исходить из того, что были включены в гонку эволюции как существа, преимущественно питающиеся растениями. Это подтверждается еще и тем, что организм человека подобно организму травоядного животного не способен самостоятельно синтезировать витамин С в пищеварительном тракте. Кроме того, с травоядными нас роднит способность перерабатывать крахмал в глюкозу и наличие потовых желез, помогающих регулировать температуру тела.

С другой стороны, нельзя не заметить, что пищеварительный тракт человека не в состоянии переваривать большие объемы растительной пищи. Если бы кто-то съел столько же «травы», как, например, корова, его бы просто разорвало. Природа дала нам относительно небольшой желудок, вырабатывающий кислоту. Даже чистому вегетарианцу тяжело поддерживать жизнеспособность организма только за счет витамина А, но подобно хищникам мы «не умеем» производить собственный витамин В₁₂. А значит, мы должны получать с пищей определенные аминокислоты и жирные кислоты, которые потому и принято называть незаменимыми. С углеводами дело обстоит иначе: теоретически человек может выжить без углеводистой пищи, поскольку его организм может перерабатывать в углеводы белок.

Все сказанное подтверждает, что человек всеяден, и, вероятно, стал таким в незапамятные времена. Сведений о том, что когда-либо существовали племена, полностью обходившиеся без мясной пищи, практически нет, что неудивительно: человеку такое ограничение не дает никаких преимуществ в экстремальных условиях, когда речь идет о выживании.

Подводя итоги этого параграфа, выскажу предположение о том, что изначально мы как биологический вид начали развитие с вегетарианского образа жизни подобно шимпанзе,⁶ генотип которых на 98 процентов совпадает с генотипом современного человека. Затем, вследствие изменившихся климатических условий, то есть при наступлении ледникового периода, стали всеядными существами, чтобы в новейшее время (десять-двенадцать тысяч лет это только миг по сравнению с продолжительностью эволюции!) вновь вернуться преимущественно к растительной пище – сегодня это единственный шанс человечества выжить на нашей перенаселенной планете.

⁶ Необходимо заметить, что в данном контексте сравнение выбрано автором не слишком удачно. Дело в том, что шимпанзе (и это широко известный факт) вовсе не являются чистыми вегетарианцами. Не охотясь самостоятельно, эти живущие большими стаями обезьяны достаточно часто отбирают добычу у таких крупных хищников, как леопарды. Кроме того, это единственный вид обезьян, «славящийся» каннибализмом: во время стычек с чужими стаями они не только убивают себе подобных, но и пожирают свои жертвы. Причем и сам Р. Дальке упоминает об этом буквально на следующих страницах книги!

Оглядываясь назад, или Краткий экскурс в историю питания

Как холод положил конец райскому изобилию и заставил нас приспособливаться

Зная некоторые факты из истории человечества, можно предположить, что первобытные долгое время вынуждены были есть много мяса, чтобы пережить периоды глобального похолодания, во время которых (по крайней мере, в наших широтах) растительность была крайне скудной. Примерно два миллиона лет назад наши предки приматы вели достаточно комфортную жизнь в тропических лесах, изобилующих съедобными растениями. Ледниковый период полностью изменил действительность. На месте «садов Эдема» возникли холодные степи с редкими кустарниками, выжить в которых можно было, только питаясь падалью и мелкими животными. Современные исследования подтверждают эту гипотезу.

Примерно один миллион семьсот тысяч лет назад настало время человека прямоходящего – *Homo erectus*, эволюционировавшего во всеядное существо, так как охота давала единственный шанс на выживание. В эти темные и холодные времена первым людям пришлось сильно потрудиться, адаптируясь к условиям среды. Темная кожа постепенно стала светлой, чтобы пропускать больше ультрафиолетовых лучей, способствующих выработке витамина D, а изрядные запасы подкожной жировой ткани, от которых сегодня многие так мечтают избавиться, защищали от холода и буквально спасали жизнь.

Примерно пятьсот тысяч лет назад любимцем эволюции стал человек разумный – *Homo sapiens*. Сумев лучше других приспособиться к сложным, переменчивым климатическим условиям, он широко распространился по планете. Предположительно, именно человек разумный изжил неандертальцев около двухсот тысяч лет назад, причем важную роль в этой победе, скорее всего, сыграл каннибализм.

Как глобальные колебания температуры влияют на рацион

Приблизительно установлено время последнего ледникового периода – 120–15 тысяч лет до нашей эры. Каменный век (40–10 тысяч лет до нашей эры) захватил его последнюю четверть.

Итак, постепенное потепление и формирование современного климата началось примерно семнадцать тысяч лет назад. До этого выжить без мясной пищи в наших широтах человеку было практически невозможно. Благодаря наступившим переменам в эпоху неолита начало развиваться земледелие. Предположительно его «колыбелью» стал Ближний Восток, откуда оно распространилось по всему миру (на это ушло примерно пять тысяч лет) и научило людей вести оседлый образ жизни. Все великие культуры древности обязаны своим существованием именно земледелию.

За достаточно короткое время рацион человечества радикально изменился. Если у древних, согласно выводам ученых, доля животной пищи составляла порядка 60 процентов, то у людей эпохи неолита она сократилась до 10 процентов. Судя по всему, история человеческого питания развивалась циклически: периоды вегетарианства сменялись временами мясоедения и каннибализма. Предки человека были «травоядными». (И сегодня большинство человекообразных обезьян, такие как орангутаны и гориллы, являются чистыми вегетарианцами; хотя шимпанзе, стоящие ближе к нам на лестнице эволюции, всеядны и даже

не брезгают поедать своих сородичей.) Только суровый ледниковый период сделал нас хищниками. Стоило климату измениться в лучшую сторону, и растительная пища снова стала основой питания. А вместе с этим начался и культурный рост. Такое положение дел сохранялось до наших дней, когда материальное изобилие и технический прогресс (в том числе появление новейших методов консервации) стали причиной возросшего потребления мяса.

И снова о генетической адаптации: в чем причина непереносимости пшеницы и молока

Очевидно, что многое в нашем современном геноме унаследовано с доисторических времен. К сожалению, гены приспосабливаются к изменениям среды крайне медленно. Достаточно вспомнить, что у нас 98,5 процента общих генов с шимпанзе, чтобы понять, какими маленькими шажками мы удаляемся от своих диких предков. Но несмотря на то что генетическая основа, возникшая в изобильных тропических лесах, была нацелена на вегетарианство, длительные ледниковые периоды привели к формированию наследственных признаков, позволяющих человеку употреблять мясо в больших количествах. Иными словами, генетически у человека есть все для усвоения мясной пищи.

Возможно, очередная генетическая адаптация к растительному рациону только начинается и пока еще, образно выражаясь, ходит в коротких штанишках, поскольку временной период существования высокоразвитых культур еще очень мал с точки зрения эволюции. В пользу этой теории говорит тот факт, что сейчас только в Германии сорок тысяч человек страдают от целиакии, болезни, при которой организм не способен переваривать глютен – клейковину, содержащуюся в злаках; из зерновых они могут употреблять в пищу только рис, кукурузу, просо, гречку и амарант, в которых нет этого вещества.

Насколько незначительно перестроились гены в связи с развитием земледелия и животноводства, демонстрирует тот факт, что по всему миру два миллиарда триста тысяч взрослых и более шестисот тысяч детей и подростков страдают от непереносимости лактозы (так называемого молочного сахара), то есть не могут переварить коровье молоко. В лучшем случае, они могут употреблять в пищу молочные продукты, такие как сыр, йогурт и творог, в которых лактоза уже переработана усилиями кисломолочных бактерий. Зачастую непереносимость лактозы сопровождается непереносимостью молочного белка, что особенно усложняет жизнь больного человека, так как переработанный молочный белок содержится во многих готовых продуктах.

Но это еще не все. Согласно выводам финского исследователя Келаинена, составляющие белка коровьего молока сходны с составляющими белка, из которого состоят ткани продуцирующих инсулин островков Лангерганца в поджелудочной железе. Таким образом родилась довольно интересная гипотеза возникновения диабета I типа как аутоиммунного заболевания: при непереносимости молочного белка организм в ответ на поступление в пищеварительный тракт молочных продуктов вырабатывает антитела, которые заодно атакуют и ткани поджелудочной железы. Таким образом, диабет у ребенка развивается тем быстрее и активнее, чем раньше и больше он получает молока в младенческом возрасте. Специалист-аллерголог Вертман утверждает, что полный отказ от коровьего молока замедляет развитие диабета I типа.

Итак, молочное животноводство несет угрозу чуть ли не половине человечества. С другой стороны, вторая половина человечества уже успешно генетически адаптировалась к молоку. Видимо, предки этих людей перенесли генные мутации, благодаря которым получили дополнительный пищевой «бонус». Что касается распространения симптома непереносимости молока в масштабах планеты, то среди населения Африки и Азии и выходцев из этих регионов им охвачено до 80 процентов, в то время как среди людей европеоидной расы

от него страдают только 15 процентов. И это соответствует историческим реалиям: у европейцев действительно было больше времени, чтобы привыкнуть к молочному питанию.

О противоестественности рафинированных продуктов

Безусловно, мы еще не смогли и долго не сможем генетически приспособиться к современным методам рафинирования продуктов. Таким образом, новые технологии «одарили» нас целым рядом проблем – так, ВОЗ уже сообщает о мировой эпидемии диабета. За те несколько десятилетий, в течение которых мы производим рафинированные продукты, наши гены не успели даже вступить на путь приспособления к новому предложению, этот процесс будет длиться (если человечество доживет) еще многие тысячелетия.

Питание фаст-фудом как кратчайший путь к диабету

Похоже, что практически все, кто регулярно питается фаст-фудом, сами подталкивают себя к болезни. Нагляднее всего это продемонстрировал житель США, который четыре недели подряд питался исключительно едой из Макдоналдса, а для чистоты эксперимента полностью отказался от движения. Его анализ крови, который прежде был почти безупречным, уже через две недели настолько напугал врачей, что они настаивали на немедленном прекращении опыта. Через месяц мученику науки потребовалось серьезное лечение, хотя субъективно он отлично приспособился к быстрому питанию – причем настолько, что другая еда вызывала у него недомогание. (Этому героическому эксперименту над собой посвящен фильм «Supersize me».)

Однако есть и более сильные доказательства того, что организм человека не в состоянии по-настоящему приспособиться к фаст-фуду. Особенно впечатляет и одновременно удручает то, что происходит в самобытных регионах, на которые внезапно обрушивается американская «культура» быстрого питания. Хорошо исследован феномен тихоокеанского островного государства Науру. В ходе эволюции островитяне приобрели способность к эффективному накоплению и переработке жиров, что позволяло им совершать длительные, тяжелые путешествия в открытом море. В начале двадцатых годов прошлого века на острове были открыты залежи полезных ископаемых, и началась их разработка, а уже в 1925 году был зарегистрирован первый случай диабета среди местного населения. Трудно не связать этот факт с тем, что с материка сюда была «экспортирована» рафинированная пища, а затем и фаст-фуд. Сегодня половина коренного населения Науру страдает диабетом II типа.

Однако ситуация поправима! Доказано, что возвращение популяции к исконному стилю питания приводит к ее существенному оздоровлению. Самое известное исследование в этой области было проведено Бойдом Суинберном из мельбурнского университета, который изучал индейцев племени пима. Стоило им возвратиться к богатой балластными веществами пище, которую из поколения в поколение ели их предки, и массовая проблема диабета решилась сама собой.

Каменный век продолжается! По крайней мере, генетически

Трудно судить, насколько долгой была для наших предков фаза раннего вегетарианства. Но благодаря современным методам исследования мы точно знаем, что от начала ледникового периода нас отделяет более ста тысяч поколений. Так что у программы «мы всеядны» было достаточно времени, чтобы закрепиться в наших генах. В свою очередь, с момента возникновения цивилизованного земледелия прошло еще слишком мало времени,

чтобы изменившиеся условия жизни существенно сказались на наследственных признаках. Поэтому с генетической точки зрения мы должны считать себя людьми каменного века. Однако это вовсе не означает, что в набирающих популярность диетах каменного века есть толк.

Посмотрим вперед, или О перспективах питания

Природа против культуры

Рассматривая природные и культурные влияния по отдельности, мы легко можем ориентироваться в периодах предпочтения растительной или мясной пищи. Мы не обязаны делать все, что естественно, хотя это, как правило, полезно для здоровья. Вместо этого мы могли бы культурой обуздать природу. Такое притязание культуры на главенствующую роль признается во многих областях, например в религии и этике, требующих держать под контролем сексуальное поведение. На смену широкому распространению наилучшего с биологической точки зрения семени пришли понятия брака, супружеской верности и т. д. Насколько тяжело это культурное бремя, показывают современные проблемы партнеров, которые не в последнюю очередь объясняются тем, что природа все время пытается взять свое. Мы склонны считать измену признаком слабости характера, но в ней можно видеть и доказательства сильной природы. В конце концов, обсуждая тему партнерских отношений, связанную с таким множеством табу, мы вынуждены признать, что культурный слой, отделяющий нас от естественной «почвы», весьма тонок.

Вегетарианство как усилие во имя культуры

Когда современный человек отказывается от мяса, этот акт более объясним с точки зрения культуры, философии и религии, чем с точки зрения природы. Очевидно, что это не приносит вреда здоровью, тысячелетиями миллионы людей не ели мяса – и ничего. С другой стороны, пример больных целиакией, организм которых не может усвоить клейковину, подсказывает, что чисто растительный рацион может стать для некоторых людей мучением.

«Самооткорм» белками опасен!

Однако люди, выбравшие другую крайность – употребляющие мясо два-три раза в день, несомненно, больше вредят своему организму. Несмотря на то, что любителей мясного среди нас чуть ли не большинство, такой стиль питания противен нашей природе. Миллионы больных артритом могли бы спеть гимн мясной диете. Вовсе не случайно ревматический фактор, который находят в их крови, состоит из белка. Но расплатой за «самооткорм» животными белками может стать не только артрит, но и общее закисление организма, симптомы которого весьма многообразны.

Кто мало ест, тот поступает мудро

Еще несколько тысячелетий назад люди не задумываясь жили сообразно своей природе, просто потому что не могли позволить себе ничего иного. В сельской местности еще долго существовал обычай выставлять на стол жаркое только по воскресеньям, а в остальные дни питаться овощами и хлебом. Только богатая аристократия могла себе позволить употреблять в пищу большое количество мяса, отчего страдала типичными «аристократическими» болезнями. Во времена, когда в правительство могли входить только дворяне, в Пруссии его называли подагрическим кабинетом. В меню императорской кухни при Венском дворе входил консоме – «наиблагороднейший» прозрачный бульон, который высоко-

родные особы предпочитали жесткому мясу, отдавая последнее челяди. Это породило поговорку: «Прислуга получает мясо, а господа – подагру». Сегодня мы все едим, как короли, и постепенно приобретаем те самые «аристократические» болезни.

Все дело в правильных пропорциях

Сегодня, рассуждая о здоровом образе жизни, люди зачастую недооценивают роль правильного количественного соотношения составляющих своего рациона. Считается, что если ты ешь достаточно много полезных продуктов, то поступаешь правильно («и чего еще раздумывать!»). В действительности и в вопросах питания меньше значит больше. Два примера могут это подтвердить.

«Много» может означать «яд»

В одном стационаре я познакомился с молодым человеком, чье постоянно ухудшавшееся самочувствие повергало врачей в глубокое недоумение. В анализах царил полный хаос, причем ничто не указывало на причину заболевания. Наконец, загадку разгадала одна из медсестер. Молодой человек брезговал «плохой» больничной едой, и обеды ему приносила подруга. Оба вынесли из учения Осавы – главного популяризатора и идеолога макробиотики на Западе, мысль о том, что прежде всего необходимо привести в равновесие составляющие питания инь и ян. Но им казалось, что получить достаточное количество энергии ян из обычных продуктов невозможно, поэтому ради «восстановления равновесия» они налегали на соль. Так пациент в прямом смысле слова насолил своей жизни и своему здоровью. После того как он на некоторое время был полностью лишен соли в рационе, а затем вернулся к нормальному уровню ее потребления, его состояние быстро улучшилось. Этот случай не говорит «о вреде соли» или «об опасности макробиотики», хотя это учение действительно привлекает множество столь же наивных людей. Но суть рассказа в другом: необходимо правильно дозировать даже самые безобидные и полезные продукты. В умеренных количествах соль не только полезна, но и жизненно необходима.

Еще более показательный случай произошел в Мюнхене. Один житель этого города, на протяжении многих лет варварски относившийся к своему здоровью, вычитал из листовок, распространявшихся в аптеках, о пользе «морковного дня». Так как терять ему было нечего, он решил прожить целый день, питаясь одной морковью. Результат его вдохновил, и он решил провести еще один морковный день. Почувствовав себя еще лучше, он полностью ограничил свой рацион морковкой, согласно популярному ныне девизу «Еще того же, да побольше». Момент, когда эта однобокая система перестала работать на организм, был пропущен. История закончилась печально: человек умер, причем, как сообщали газеты, «цветом он был, как морковь».

Никто не спорит с тем, что витамин А, в больших количествах содержащийся в моркови, полезен и незаменим, но если им злоупотреблять, можно запросто свести себя в могилу. Правильная дозировка зачастую имеет решающее значение. В действительности в мире нет ничего полезного, что не могло бы стать причиной смерти, и ничего ядовитого, что при определенных обстоятельствах не могло бы исцелять (о чем знают гомеопаты).

Питание и движение

Человечество на перепутье: что есть истинное благо?

Проблемы приспособления к среде, возникающие из-за неторопливой работы механизмов эволюции, гораздо серьезнее, чем мы предполагали ранее. Миллионы лет назад гены наших предков были запрограммированы на то, что нашло отражение в пословице «Без труда не выловишь рыбку из пруда». Существовала естественная взаимосвязь между питанием и физической активностью, которая сегодня нарушена (впервые за всю историю развития человечества!) «благодаря» развитию современных технологий.

Теперь нам не надо в поте лица добывать себе пищу, а кроме того в нашем распоряжении есть рафинированные продукты, что, увы, лишь преумножает наши проблемы. Современное человечество, словно объятное безумием, жертвует здоровьем в пользу комфорта, практически отказываясь утруждать свои мышцы. Сама по себе тенденция не нова. Всегда человек стремился достичь максимального результата, приложив минимум усилий. Но то, что миллионы лет назад было нашим эволюционным преимуществом, сегодня становится кошмарной западней.

Собственно, здесь книгу следовало бы разделить на две части: первая – для тех, кто готов вести себя как настоящий человек и голосует за развитие стройного, сильного тела; вторая – для большинства населения современных развитых стран, которое не желает утруждать себя лишним движением. Тенденция есть как можно больше, не тратя почти никаких сил, неуклонно охватывает мир, но наиболее ярко выражена в Соединенных Штатах. Согласно оценке ученых, если ситуация будет развиваться поступательно (что, по счастью, возможно только в теории), в стране «неограниченных возможностей» уже к 2030 году 100 процентов населения обзаведется лишним весом. Однако уже сегодня им «заражена» не только половина американских детей, но и треть домашних собак и кошек, которые страдают так называемым синдромом Гарфилда.⁷

Однако и весь остальной мир стремительно сокращает отставание от Америки. В современной Германии имеют лишний вес две трети мужчин и половина женщин. Расходы, связанные с ущербом от неправильного питания, составляют примерно треть постоянно растущих расходов на здравоохранение. ВОЗ говорит об ожирении как о глобальной проблеме (эпидемии), которая уже достигла стран, где еще недавно был голод. Так в Бразилии сегодня четыре миллиона человек страдают от недоедания, а сорок миллионов – от лишнего веса. Воспетых в песнях прекрасных девушек и юношей Копакабаны и Ипанемы теперь можно увидеть только в варьете, а пляжи превратились в подобия лежбища тюленей. Американская слоновья задница победно шествует по миру, оккупируя последние девственные леса и оазисы стройности.

Для жертв эпидемии ожирения многие общие правила здорового образа жизни уже не имеют актуальности. Если человек вообще не двигается, он не может сжигать столько же углеводов, сколько здоровый активный человек, тем более что «топкой» должны стать давно атрофировавшиеся мышцы. А если он еще и без удержу поглощает рафинированные углеводы, то ему грозит настоящая беда – диабет II типа, ставший типичной болезнью современной цивилизации.

⁷ Гарфилд – популярный персонаж американских комиксов и кинофильмов – не в меру упитанный рыжий кот.

Симптомы, разрастающиеся на почве, удобренной рафинированными углеводами

Расплатой за «самооткорм» животными белками становятся ревматизм и подагра, но потребление лишних (ненужных организму) углеводов – прежде всего, рафинированных – обходится много дороже. Самые распространенные среди плачевных последствий – резистентность (невосприимчивость) к инсулину и, соответственно, диабет II типа, а также ожирение со всеми сопутствующими заболеваниями.

При ожирении возрастает нагрузка на суставы, а жиром заплывает не только поверхность тела, но и все внутренние органы. Это в первую очередь затрагивает печень (столь важный орган для полноценного обмена веществ), угрожая ей жировой дистрофией, и сердце. Оба органа работают существенно хуже при наличии избыточного веса. И сам человек постоянно ощущает себя «не в своей тарелке», выпирая из одежды, как созревшая квашня. Эстетическую катастрофу дополняют вполне реальные тяготы: человек, весящий на 20 кг больше, чем должен в идеале, постоянно вынужден «брать вес» – совсем как тяжелоатлет, но с той разницей, что спортсмен занимается этим только во время тренировок и соревнований, а толстяк привязан к своей «гире» постоянно.

Другая сопутствующая проблема – атеросклероз. Тромбоз (закупорка сосудов), который может поразить любой участок тела от мозга и сердца до нижних конечностей, зачастую является результатом повышения содержания жиров в крови. (Хотя на первом месте среди факторов риска стоит значительное потребление мяса.) Вполне справедливо утверждение: «Человеку столько же лет, сколько его кровеносным сосудам». Таким образом, неправильное питание может состарить, если не внешне, то внутренне – наверняка.

Как выбраться из ловушки

Безусловно, американцы отчасти правы, говоря, что возможности человека неограниченны. Однако время неограниченных возможностей не так продолжительно, как бы им хотелось. Ведь рано или поздно за все придется расплатиться, если не продолжительностью жизни, то ее качеством. Люди, которые этого не понимают, могут вызвать сочувствие, но эта книга не для них.

Борясь с избыточным весом, следует не выбирать «между чумой и холерой», решая, какая диета лучше – белковая или углеводистая, а найти в себе силы, чтобы вернуться к подобающей человеку полноценной жизни, которая немыслима без активного движения. Кроме того, им необходимо разобраться со своими внутренними установками, обусловившими накопление избыточного.⁸ Здесь же мы будем лишь изредка и вскользь затрагивать такого рода проблемы, полностью сосредоточив внимание на правильном питании.

И все же хочется дать несколько советов тому, кто намерен лишь выбрать меньшее из двух зол. Возможно, вам будет дискомфортно сидеть на диете, богатой жирами и белками, но все же не настолько, как при неумеренном потреблении рафинированных углеводов, да еще в условиях ограниченной подвижности. Самый высокий «штраф» заплатят те, кто не отказывает себе ни в белках, ни в жирах, ни в углеводах, либо, напротив, постоянно строго ограничивает себя во всем.

Замечу, что само по себе полезное раздельное питание может принести неожиданные негативные результаты при малоподвижном образе жизни. Чтобы быть полезными, угле-

⁸ См. Р. Дальке. Проблемы веса. Мудрость человеческого тела. СПб., ИГ «Весь», 2009.

воды должны сжигаться в мышцах при физической нагрузке. Если этого не происходит, они становятся балластом, который грозит утащить организм на дно.

Дешевое изобилие обходится дороже!

С точки зрения эволюции полезны только те программы, которые способствуют приобретению каких-либо качеств. Так мы стали мастерами накопительства. К счастью, на протяжении тысячелетий наши возможности ограничивались суровыми условиями среды, и мы вынуждены были тратить собственные силы (или значительные средства), чтобы добыть пропитание. Но сегодня мы живем в невиданном прежде мире дешевого изобилия калорий. Если после Второй мировой войны немцы должны были тратить на еду почти половину дохода, то сегодня нам хватает 13 процентов зарплаты, чтобы обеспечить себя едой по горло.

Из-за этого произошла некая переоценка ценностей. Если раньше мы делали ставку на небольшое количество калорийной пищи, то теперь дела обстоят почти с точностью до наоборот. Раньше жир был ценнейшим компонентом питания, а сегодня в прямом смысле слова стал обузой. Один грамм жира дает нам 9 килокалорий, то есть в два раза больше энергии, чем белки или углеводы.

Благодаря слишком дешевому избыточному предложению мы попадаем в «весомый» заколдованный круг. Постоянно растущее и все более доступное предложение калорий сопровождается постоянно падающей потребностью в них. В современных промышленно развитых странах расход калорий в рабочее время значительно сокращается из-за оптимизации производства. Естественно, что избыток калорий приводит к ожирению, которое не только заметно изменяет фигуру, но может быть измерено лабораторным способом. Содержание жира в крови растет – и, прежде всего, из-за того, что рацион полон рафинированных углеводов (жирная пища играет в процессе ожирения второстепенную роль).

Резистентность к инсулину

Прежние добродетели сегодня ведут в западню

В ходе эволюции организм научился в редких ситуациях избыточного поступления углеводов накапливать их впрок. Этому способствует изначально имевшая практический смысл резистентность к инсулину – гормону, благодаря которому живые клетки усваивают из крови глюкозу. Резистентность делает мышечные клетки невосприимчивыми к инсулину, из-за чего они усваивают меньше сахара, который вследствие этого накапливается в крови и может быть использован мозгом.

Тем же путем организм идет при нехватке углеводов, чтобы запастись достаточно полноценного питания для мозга. В периоды голода он перестраивался на сжигание жиров благодаря все той же резистентности к инсулину. (Вот почему голодание не приводит к настоящей нехватке сахара в организме и не грозит подорвать работу мозга.)

Но если резистентность к инсулину оказывается слишком долгой, организм «дает полный назад» и вырабатывает больше инсулина, что в долговременной перспективе истощает поджелудочную железу и заканчивается диабетом II типа. В эту ловушку попадают в основном те народы, которые без подготовки начинают употреблять рафинированные углеводы. В индейском племени пима (штат Аризона) страдают диабетом II типа и ожирением 40 процентов населения, среди аборигенов Австралии – 30. Создается впечатление, что мы решили уничтожить эти народы, позволяя им перенимать наш сомнительный рацион. Еще полвека

назад диабет II типа встречался у этих людей очень редко, а сто лет назад вовсе не был им известен.

Первый принцип здорового питания: каковы бы ни были условия, питайся сообразно принадлежности к биологическому виду

Мир трещит по швам. Международные жировые проблемы

В современном мире распределение питания выглядит совершенно не так, как должно было бы из соображений здоровья. Мы живем в условиях потрясающего неравенства, когда одни голодают, а другие в то же время буквально изнывают от сытости. Однако страдания и болезни проистекают не только от недостатка, но и от избытка.

Население Австрии и Швейцарии получает 50 процентов калорий в виде жира, а Германии – чуть менее половины; а 50 процентов вместо необходимых 15 – это опасно. Остальные 50 процентов мы добираем в основном за счет животного белка, неумеренно потребляя мясо. Самая важная часть рациона (по крайней мере, для здоровых людей, которые проявляют хоть какую-то физическую активность) – углеводы – играет второстепенную роль. Австрийская проблема во многом связана с особенностями очень вкусной, но жирной австро-венгерской кухни. То, что было пожарено на жире, становится жирным, и неважно, каковы были исходные качества продуктов. (Так, картофель фри и чипсы это жирная пища, ведь процент жиров в них значительно выше, чем процент крахмала.)

В Швейцарии за преобладание жиров в рационе «ответственны» молочные продукты. Часто надписи на этикетках будят опасные иллюзии. Обозначение «3,5 % жира» на коробке молока успокаивает наивного покупателя, который ощущает себя в мнимой безопасности («ведь содержание жира такое низкое!»). На самом деле молоко не напиток, а еда, и, прежде всего, еда жирная: 3,5 процентам соответствуют 35 граммов жира на литр, что в переводе на калории равно 330 ккал (9,84 ккал × 35). Поскольку общая калорийность литра цельного молока соответствует 500 ккал, то не трудно понять, что на жир приходится ее львиная доля. В молоке почти нет белков и углеводов, в основном это жир и вода. То же самое можно сказать о сыре. Неважно, что написано на ценнике: «Двадцатипроцентный» или «30 % жира в сухом веществе». Как источник кальция коровье молоко сильно переоценивают, потому что в нем содержится фосфат кальция, который, мягко говоря, тяжело усваивается организмом. Лучшими поставщиками кальция могут быть козье и овечье молоко, а также орехи, кунжут и бобовые.

Чем вкуснее привычная пища, тем труднее перестроить рацион

Конечно, очень сложно отказать себе в аппетитных молочных продуктах или в швейцарском шоколаде. Точно так же тяжело устоять перед соблазнами австрийской кухни. Северным немцам в этом отношении немного легче: их традиционные лакомства содержат менее 50 процентов жира. В самом выигрышном положении в этом отношении находятся британцы: любая замена будет всяко лучше и вкуснее, чем их национальные блюда.

И снова о пропорциях

Однако не только жирная австрийская кухня и швейцарские «шоколадные роскошества» стоят на службе у жировых отложений. Во всем мире их поддерживают готовые про-

дукты промышленного производства и полуфабрикаты – содержание жира в них зашкаливает; причем жир этот дешевый и сравнительно приличный на вкус. Но искусство кулинарии подразумевает умение готовить вкусно, используя минимальное количество жиров! Их избыток, возможно, и упрощает задачу, но лишает еду полезных качеств. Если вы хотите жить здоровой подвижной жизнью, уменьшите долю жира и животного белка в своем рационе и компенсируйте эти «потери» натуральными углеводами. Углеводы должны давать организму в три раза больше калорий, чем жиры и белки. Все исследователи этого вопроса едины во мнении, что углеводы должны составлять, по меньшей мере, половину рациона, а белков в нем должно быть не более 25 процентов.

Еще раз подчеркну, что все сказанное относится к стройным, ведущим естественную активную жизнь людям, которые сжигают съеденные углеводы благодаря физическим нагрузкам. В иных случаях действуют иные правила. Сейчас появляется все больше тучных людей, похожих не то на гигантские картофельные клубни, не то на мешки с картошкой и мукой. Большую часть своего личного времени они проводят на диване перед телевизором, непрерывно поглощая рафинированные углеводы, чем еще больше осложняют свою тяжкую судьбу. Но не менее несчастны и вечно пребывающие в состоянии стресса и куда-то бегущие служащие, которые, не имея времени на нормальный полезный обед, на ходу поедают фаст-фуд.

Худшие из худших

Многое говорит о том, что за превращение человека в «упитанного тельца» в первую очередь «ответственны» рафинированные углеводы с высоким гликемическим индексом. (Далее мы подробно поговорим и о самом процессе рафинирования, и о том, что такое гликемический индекс.)

Тому, кто мало двигается, следует опасаться этих углеводов, быстро повышающих уровень сахара в крови, еще больше, чем жиров. Возможно сейчас мы – по воле изменившихся жизненных обстоятельств – оказались гораздо ближе к свиньям, чем полагали до сих пор, ведь всем известно, что свиней откармливают на убой в основном углеводами.

Гликемический индекс

Низкий гликемический индекс поможет избежать лишнего веса

Всем, кто пребывает в постоянной борьбе с лишними килограммами, стоит бояться рафинированных углеводов как черту ладана. Способность таких углеводов мгновенно повышать уровень сахара в крови создает прямую предпосылку для диабета II типа. Это обстоятельство учитывают авторы некоторых диет, например Монтиньяк, труды которого в наши тяжелые, скупые на подвижность времена приобретают все большую популярность.

Расположенная ниже таблица демонстрирует гликемические индексы различных продуктов и поможет вам уберечься от наиболее опасных углеводов. Чем выше индекс, тем выше потенциальная опасность продукта. (В частности, вы поймете, почему любители пива так быстро прибавляют в весе.)

Таблица 1

Гликемические показатели

Гликемические показатели			
Углеводы с высоким гликемическим индексом		Углеводы с низким гликемическим индексом	
Мальтоза (содержится в пиве)	110	Цельнозерновой хлеб, хлеб с отрубями	50
Глюкоза	100	Рис сорта Basmati	50
Жареный картофель	95	Неочищенный рис	50
Картофель фри	95	Консервированный горошек	50
Рисовая мука	95	Батат	50
Модифицированный крахмал	95	Изделия из цельномолотого зерна	50
Картофельное пюре в порошке	90	Макароны, сваренные al dente*	45
Чипсы	90	Свежий горошек	40
Мед	85	Хлопья из злаковых культур без сахара	40
Белый хлеб из муки высшего сорта (например, булочка для гамбургера)	85	Овсяные хлопья	40
Вареная морковь	85	Красная фасоль	40
Кукурузные хлопья, попкорн	85	Свежевыжатый фруктовый сок без добавления сахара	40
Рисовый пудинг	85	Ржаной хлеб	40
Воздушный рис	85	Мороженое с альгинатами (агар-агар, карраген)	40
Вареные кормовые бобы или толстые стручки фасоли	80	Изделия из теста из цельномолотой муки	40
Арбуз	75	Инжир, урюк	35
Гигантская тыква	75	Манс	35
Сахар (сахароза)	70	Дикий рис	35
Белый хлеб (например, багет)	70	Сырая морковь	30
Засахаренные хлопья из злаков	70	Молочные продукты	30
Шоколадные батончики	70	Сушеные бобы (кроме кормовых)	30
Вареный картофель	70	Коричневая и желтая чечевица	30
Кока-кола, лимонад	70	Нут (турецкий белый горох)	30
Печенье	70	Свежие фрукты	30
Кукуруза	70	Китайская соевая лапша	30
Изделия из теста, равиоли	70	Повидло, сваренное без сахара	22
Изюм	65	Зеленая чечевица	22
Ржано-пшеничный хлеб	65	Сушеный горох (неочищенный)	22
Картофель в мундире	65	Горький шоколад (содержание какао более 70%)	22
Брюква	65	Фруктоза	20
Дыня	65	Соя, арахис	15
Сладкое варенье	65	Абрикосы	15
Манная крупа	60	Зеленые овощи, помидоры, баклажаны, цуккини, чеснок, лук	< 15
Длиннозерный рис	60		
Бананы	60		
Отварные макароны из белой муки (спагетти)	55		
Песочное печенье	55		

* В переводе с итальянского – «на зубок», «на укус». Традиционный способ приготовления макаронных изделий в Италии, в нашем понимании – «до полуготовности».

Важные детали

К сожалению, не все так просто, как выглядит в таблице. Например, у различных сортов риса индекс довольно сильно варьирует. И если у риса Basmati он низкий – всего 50, то у других, более клейких сортов достигает 70.

Также важен и способ приготовления продукта. Заметили? У сырой моркови индекс всего 30, а у вареной – 85! Тем не менее, в ней так мало углеводов, что этот относительно высокий индекс мало влияет на прибавку веса. У картофеля индекс также меняется в зависимости от способа приготовления: от 65 (вареный в мундире) до 90 (картофельное пюре). Если же его зажарить во фритюре, мы поднимем гликемический индекс до 95.

Наконец, дает о себе знать и способ промышленной обработки. У простых кукурузных зерен индекс составляет 70, а у кукурузных хлопьев и попкорна уже 85. С другой стороны, у изделий из белого теста, которые изготавливают под большим давлением – например, спагетти, гликемический индекс низкий – от 40 до 50, но только в том случае, если они сварены *al dente* (максимум 5–7 минут в кипящей воде). Но у равиоли и других разновидностей пасты, технология изготовления которых не подразумевает воздействия высокого давления, индекс высокий – 70.

Можно с уверенностью сказать, что высокое содержание балластных веществ и белков в продукте снижает его гликемический индекс. Например, чечевица, богатая растворимыми балластными веществами и белком, обладает по сравнению с другими крахмалосодержащими продуктами (такими как картофель) очень низким индексом – от 22 до 30. То же самое относится к кладезю растительного белка – соевым бобам.

Таким образом, по-настоящему важен конечный гликемический результат трапезы, ведь одни продукты повышают уровень сахара в крови, а другие способствуют его снижению.

Сказанное заставляет нас вспомнить проверенные временем подходы к здоровому питанию, которые исповедовали Коллат, Бирхер-Бреннер, Аре Ваерландт, и Брукер:⁹ самое главное – питаться полноценными, по возможности не прошедшими сложной промышленной и кулинарной обработки продуктами. Но об этом мы поговорим ниже.

⁹ Известные ученые-диетологи.

Белки

Если мы хотим питаться, как положено людям, и поддерживать естественный ход эволюции, стоит мысленно вернуться на несколько десятилетий назад, чтобы заимствовать у наших дедов оптимальное решение проблемы. Они еще не знали, что такое рафинированные продукты, соответственно, вся их пища была натуральной. Рыбу и мясо они ели один, в лучшем случае два раза в неделю – потому что большее было не по карману, да и хранить скоропортящиеся продукты было негде: эра холодильников еще не наступила.

Заметьте, что решение не в полном отказе от белков или потреблении их минимального количества. Как говорит пословица, «Слишком мало и слишком много может хотеть только глупец». Вегетарианцы, полностью отказавшиеся от пищи животного происхождения, должны следить за тем, чтобы получать достаточное количество белка из фасоли, гороха, чечевицы и сои.

Белок как залог индивидуальности

Все формообразующие структуры организма состоят из белка. Именно белок определяет нашу физическую индивидуальность. Все люди обладают универсальным генетическим кодом, но синтез белков в отдельном организме процесс уникальный, протекающий по своему неповторимому сценарию. (Совсем другое дело жир: он у всех одинаков.) Стремление «выделиться из толпы» сегодня приобретает все большее значение, – возможно, этим объясняется повальное увлечение белковыми диетами. Такая точка зрения позволяет увидеть, насколько далеко человек может зайти в стремлении обрести индивидуальность. Почти все современные молодые люди стремятся найти «свое Я» (или эго), но зачастую эти «искания» всего лишь пародия на то, что в действительности подразумевает поиск собственного мировоззрения и становление личности. Некоторые подростки даже на дискотеке предпочитают слушать музыку со своего плеера вместо той, что ставит ди-джей, и в буквальном смысле танцуют сами с собой. Ай да свобода выбора, ай да нонконформизм! Впрочем, само по себе желание двигаться в наше ленивое время уже заслуживает похвалы.

Но несмотря на особое положение белка в организме, доля таких веществ в рационе не должна превышать 20–25 процентов, и даже 15 процентов нам бы вполне хватало. С этим согласны все специалисты в данном вопросе, за исключением тех, кто производит и распространяет «белковое питание». И все же универсальной рекомендации относительно пропорций не существует, ведь каждый из нас генетически уникален.

Источники белка

Пищевые белки можно получать как за счет животных, так и за счет растительных продуктов. Причем животные белки можно разделить на две существенно различающиеся группы: в первой – молочные продукты и яйца, во второй – рыба и мясо. Разумный вегетарианец откажется от последнего, но не станет пренебрегать первым.

Исследования показывают, что вегетарианцы, пища которых, как правило, бедна белком животного происхождения, не только живут дольше, но и заметно реже заболевают раком.

К сожалению, подобная статистика никак не дифференцирует группы вегетарианцев. Таким образом, мы имеем усредненную оценку, которая проецируется как на людей, выбравших осознанный путь полноценного питания, так и на «мучных» вегетарианцев. Если бы

такие группы обследовали отдельно, мы получили бы яркое подтверждение преимущества сознательного подхода по сравнению с «бессистемным» отказом от мяса.

Однако недавно были проведены наблюдения над группой людей, отказавшихся от ежедневного потребления мяса и рыбы, но оставивших для них одну или две трапезы в неделю. Судя по всему, именно они имеют наилучшие перспективы относительно продолжительности жизни. А как же иначе: ведь именно они питаются сообразно своему биологическому виду.

Но что лучше – рыба или мясо? По-видимому, рыба, особенно выловленная в холодных водах, намного предпочтительнее мяса. Так подсказывает мой собственный опыт. К тому же исследование, проведенное в десяти европейских странах, показало, что частое употребление мяса существенно повышает риск заболеть раком кишечника, в то время как частое употребление рыбы его снижает. Если оперировать цифрами, можно сказать, что ежедневная небольшая порция красного мяса (всего 100 г говядины, свинины или баранины) повышает риск возникновения рака толстой кишки на 49 процентов, а аналогичная порция рыбы наполовину его снижает. Употребление мяса птицы, похоже, никак не влияет на подобный риск.

Но продолжительность, то есть количество жизни это только одна сторона медали. Несравнимо сложнее оценить ее качество.

Индивидуальные предпочтения следует принимать всерьез

Питание нельзя рассматривать, исходя только из того, насколько оно полезно для здоровья. Необходимо принимать во внимание вопрос личного вкуса, в противном случае велик риск лишиться себя радости жизни. Человек, который любит рыбу, но волевым решением от нее отказывается, теряет в качестве жизни; равно как и тот, кто впихивает в себя ненавистную треску «для пользы тела».

Желательно найти удачную комбинацию, учитывающую и индивидуальные предпочтения, и объективную пользу. Чем более осознанно мы подойдем к решению данной проблемы, тем легче и быстрее пойдет дело. А наша конечная цель – добиться, чтобы человек, потребляя полезные лично для него продукты, не чувствовал себя хоть в чем-то обделенным.

Добиться до цели можно разными путями. Например, внимательно наблюдая за окружающими и за собственными ощущениями: какая комбинация продуктов способствует лучшему настроению и мировосприятию? Не менее важно решить вопрос, какой стиль питания и какие способы приготовления еды вы считаете приемлемыми в полной мере. Так, осознание того, каким способом сегодня «добывается» мясо, может омрачить удовольствие даже страстному любителю бифштексов и привести его к переходу в вегетарианство. Конечно, мы вынуждены так или иначе идти на компромиссы, но пусть и они способствуют выбору собственного пути к здоровому питанию.

Если однажды я по этическим соображениям решу питаться лишь тем, что можно «сорвать с ветки и положить в рот», но затем почувствую, что такое питание не удовлетворяет моих естественных потребностей и подрывает мою физическую форму, то я сознательно решусь на компромисс. Многие анархисты были вегетарианцами «по убеждению». Если бы они могли осознать, что «молятся двум богам», то есть одновременно следуют двум идеологиям, то наверняка не стали бы насильственно насаждать свое учение среди широких масс. Там, где человека пытаются к чему-либо принудить – даже к самому хорошему и полезному – нет места осознанности. Чем большее место она занимает в нашей жизни, тем гармоничнее сочетаются внутренние ощущения и внешние условия, обещая в какой-то момент сойтись воедино.

Для Франциска Ассизского, благоговевшего перед всем живым, отказ от мяса не был чем-то особенным. Однако сегодня не каждый послушник-францисканец будет твердо

отстаивать позицию своего учителя, скорее он выберет компромисс. Но пока человек осознает существование компромисса, он продолжает продвигаться к своей высокой цели. Если же кто-то «во имя Учителя» или «ради духовности» решился на полный отказ от мяса, но в глубине души лелеет образ отбивной котлеты, ему будет полезно призадуматься над тем, что это тоже компромисс, причем не лучший. Слишком светлый образ собственного «Я» (претензия на святость) – это самый опасный камень преткновения на пути к себе.

Зачастую человек, решивший отказаться от употребления мяса из любви к животным, ущемляет собственные внутренние потребности. Чтобы изменить ситуацию, необходимо в прямом смысле проникнуться высокой идеей, например, серьезно заняться наблюдениями за миром животных, сродниться с ними до такой степени, чтобы желание есть мясо пропало естественным образом.

Жиры

Замаскированный жир как источник опасности

Мы уже говорили, что на жиры приходится до 50 процентов современного среднестатистического рациона, и это слишком много. Если человек хочет питаться, как подобает его биологическому виду, ему необходимо снизить эти цифры до 15–20 процентов.

К сожалению, «удобные» готовые продукты и полуфабрикаты постепенно занимают все больше места как на глобальном пищевом рынке, так и на наших частных кухнях. А ведь почти все они содержат высокий процент жира. Ситуацию усугубляет и «способ подачи»: многие из них можно «довести до ума» только в микроволновой печи. И если настоящая неаполитанская пицца, испеченная на дровах, не содержит иного жира, кроме сырной корочки, сбрызнутой оливковым маслом, то замороженная пицца из супермаркета это настоящий «кладезь» замаскированного жира. А потаенный жир куда опаснее, чем тот, который заметен с первого взгляда.

Домашняя кухня против фабричного корма

Серьезный аргумент в пользу того, чтобы самостоятельно встать к плите, состоит в том, что в таком случае вы будете знать «в лицо» все ингредиенты будущего блюда. Слово-сочетание «домашняя еда» в будущем будет значить еще больше, чем сегодня, так как тенденция питаться с фабричного конвейера из соображений «экономии» и «удобства» набирает обороты, как и сам конвейер. Но я уверен, что в любые времена на свете останутся сознательные едоки, готовые ей противостоять.

Жир – звезда минувших дней

Обсуждая вопросы здорового питания в предыдущих параграфах, мы неоднократно ссылались на старые традиции, что было вполне оправданно. Но сейчас мы так не поступим. Отношение наших пращуров к пищевому жиру не может служить нам примером. Это связано с изменением условий жизни. Раньше, когда основная проблема заключалась в том, чтобы обеспечить себя достаточным количеством калорий, жир, бесспорно, был важнейшим компонентом рациона, ведь его энергоемкость в два раза выше, чем потенциал белков и углеводов. К тому же жир единственный компонент питания, который в прямом смысле способен гореть. Раньше он давал людям не только внутреннее тепло, но и буквально освещал их жизнь, что, вероятно, завораживало и привлекало. Возможно, первобытные охотники в первую очередь стремились добыть жир: стоило ли тащить на большое расстояние мясо (источник белка), если затраты энергии никак себя не окупят.

Но и в более поздние времена жир оставался ценнейшей составляющей рациона. Недаром заключенных сажали «на хлеб и воду», то есть лишали их жирной пищи и буквально морили голодом. Но сегодня жир настолько подешевел, что им, вероятнее всего, щедро сдобрена даже тюремная похлебка. Сегодня куда более трудно и накладно приготовить бедную жиром, но, тем не менее, вкусную еду, ведь пищевой жир – это самый дешевый и самый доступный усилитель вкуса.

Жир как естественный трансформер

Из жира организм может самостоятельно производить два других основных питательных компонента – белки и углеводы. О том, что при сгорании жира нарастает мышечная масса, то есть образуется белок, знает каждый спортсмен. Это свойство жира учитывается при разработке разгрузочных диет – таких как мой весенний курс голодания «на антикалорийном капустном супе». Если вместе с этим активно двигаться, можно не только сбавить в весе, но и превратить жир в мускулы. Не так давно стало известно, что жир может стать и источником глюкозы, столь необходимой для работы мозга.

Конечно, организму требуется некоторое время, чтобы с помощью жира «творить чудеса», но в принципе он может извлечь из него максимум выгоды.

Жир как залог красоты и жизнеспособности

С тех пор как общественное мнение полярно изменилось и признаком хорошего тона стало подавать на стол изысканные блюда минимальной калорийности, естественно, практически обезжиренные, репутация «топлива номер один» была сильно подпорчена.

Что уж говорить о жире на теле! Особенно если его в избытке...

Однако без жира тело было бы нежизнеспособным, да и выглядело бы ужасно. Будучи неотъемлемой частью соединительной ткани, жир образует все округлости (например мягкие линии лица) и в целом придает нам здоровый вид. «Обезжиренная» женщина не просто выглядела бы угловатой, она бы лишилась главного признака женственности – груди, которая в основном «наполнена» жировой тканью. Без жира все мы стали бы похожи на сделанное из палок огородное пугало, а наши лица превратились в подобие посмертных масок. Не зря язвительные баварцы сравнивают тощую женщину с мешком, полным оленьих рогов.

Жир абсолютно незаменим в организме. Мозг на 70 процентов состоит из жира; жировые капсулы защищают нервные клетки; витамины А, D, Е и К не могут быть усвоены из кишечника, если не находятся в жирной среде, они так и называются – жирорастворимыми (вот почему в морковный сок следует добавлять немного сливок или оливкового масла).

Современный кошмар: маленькие Бибендумы

Но во всем должна быть своя мера. Сегодня не только миллионы взрослых, но и тысячи детей становятся похожими на Бибендума – жутковатого человечка, состоящего из автомобильных покрышек, «лицо» фирмы Michelin. Огромные жировые складки делают их неуклюжими, малоподвижными, лишая естественной грации. Отчасти ответственность за это несет пищевая промышленность, агрессивно продвигающая продукты «для детей», якобы обогащенные витаминами и микроэлементами. В действительности было установлено, что в большинстве этих «полезных» лакомств количество сахара и жира может в пять раз превышать необходимую норму, обеспечивая обещанный рекламой яркий вкус.

Естественно, что видеть уродливые горы жира на собственном теле подчас невыносимо. Но в результате негативная оценка распространяется на само понятие «жир», и он начинает казаться нам чем-то лишним и вредным даже тогда, когда никоим образом таковым не является.

Стоит ли отказывать себе в лакомстве?

К сожалению, практически все по-настоящему вкусные десерты богаты жиром. Нужно ли лишать себя этого удовольствия из соображений здоровья? Тому, кто готов отказаться от них, я хочу посоветовать исследовать другие области, подвластные архетипу Венеры, ответственному за наслаждение жизнью. Иными словами, желательно найти достойную замену наслаждению вкусом. Просто отказавшись от удовольствия, вы можете надолго отравить себе жизнь, поэтому такой путь будет худшим из всех возможных.

Практика показала, что человек, получивший от специалиста строгие указания отказаться от определенных продуктов, изменяет пищевое поведение только в одном: движимый внутренней потребностью, он продолжает есть все то же, что и раньше, но при этом страдает от угрызений совести, что, естественно, наносит ему еще больший вред.

Разумнее всего заранее «зарезервировать на имя десерта» порядка 5 процентов калорий суточного рациона. Чтобы добиться этого, нужно всего лишь снизить количество жиров в остальных блюдах до 15 процентов – это позволит не нарушить общий баланс.

Углеводы

В среднестатистическом современном рационе их заметно меньше, чем необходимо, поскольку их законное место занимают избытки жира и белка. И дело вовсе не в объеме: на долю углеводов должно приходиться 50–60 процентов общего количества калорий.

«Большому куску рот рад»?

Продукты с высоким содержанием углеводов, как правило, при значительном объеме имеют относительно низкую питательную ценность. Большое зеленое яблоко, такое объемное и тяжелое, тем не менее, содержит совсем немного калорий. Куском мяса такого же размера можно насытиться на целый день, а съесть кусок сала величиной с яблоко просто невыносимо.

Если попробовать «восстановить справедливость», не сокращая количества мяса и жиров в рационе, но всего лишь увеличив суточную порцию углеводов, количество еды, которое человек должен съесть, станет воистину эпическим. Как заметил Бернхард Людвиг, австрийцам в этом случае придется закусывать каждую порцию любимых жареных колбасок пятнадцатью булочками.

«Пища для ума»

Углеводы это жизненно необходимое, незаменимое питание для мозга. Однако если прежде считалось, что мозг всецело зависит от поступления углеводов извне и при голодании терпит нужду (даже – о ужас! – может уменьшиться), то сегодня мы знаем, что организм умеет самостоятельно производить глюкозу из жира. Да и обыденный опыт всегда подсказывал, что обезопасить мозг во время голодания можно при помощи единственной чайной ложки меда.

Углеводы как источник энергии «на первый случай»

В форме гликогена углеводы образуют стратегический запас энергии, которого может хватить для непродолжительной активности. Этот скромный резерв (порядка 800 ккал) имеет большое значение для бесперебойного функционирования организма. В свою очередь, все поступающие с пищей излишки углеводов перерабатываются в жир, который откладывается по всему организму, но большей частью в специально отведенных природой (и обусловленных половой принадлежностью) местах. Таким образом, опосредованно углеводы поставляют и «сырье» для будущего производства белковой мышечной ткани.

Всему есть предел, или Как компенсировать ущерб от неправильного питания

Прекрасная алхимия

Организм имеет возможность в течение длительного времени компенсировать недостаток одних компонентов питания за счет поступления других, хотя это и чревато снижением работоспособности. Например, активно эксплуатируя жиры, вы не сможете победить

в спринте или преуспеть в каком-либо деле, требующем расторопности. Но вам будет по силам любая деятельность иного рода. Здесь неизбежно возникает вопрос: если тело – наша чудесная биолaborатория – может синтезировать, в зависимости от секундной потребности, «что угодно из чего угодно», стоит ли придавать такое большое значение правильному соотношению питательных компонентов?

Проблемы избытка жира

При избыточном поступлении жира мы обязательно столкнемся с проблемой перехода количества в... количество. Если даже капля вещества таит в себе такое количество калорий, то сколько же их в обогащенном жиром рационе! Очень скоро излишки «скрытых сил» становятся вполне видимыми и ощутимыми, поскольку расчетливый организм копит их про запас, депонируя в мягких местах.

Что в итоге?

Конечные продукты жирового и углеводного обмена – вода и углекислый газ. Излишки воды благополучно выводятся с мочой, а углекислый газ покидает организм через легкие. Но расщепление белков заканчивается на этапе производства мочевины, и чтобы избавиться от нее организм, почкам приходится изрядно потрудиться. Если же имеет место белковое переизбытие, неизбежно возникают проблемы.

Кроме мочевины белки снабжают организм и другими шлаками, например пуринами, которые расщепляются до мочевой кислоты и являются главными «виновниками» подагры. (При подагре острые кристаллы мочевой кислоты откладываются в ткани суставов. В первую очередь обычно страдают суставы больших пальцев на стопах, затем болезнь может распространиться и на другие, в том числе более крупные, суставы, время от времени заявляя о себе мучительными приступами.)

Пурины, о которых идет речь, это продукт распада клеточных ядер. Соответственно, любая пища, в составе которой много белковых клеток, представляет собой богатый источник пуринов. Даже в маленькой сардинке их вполне достаточно для того, чтобы усугубить безрадостное положение больного подагрой.

«Спонсоры» артериосклероза

Сегодня совершенно ясно, что жиры и белки играют решающую роль при развитии артериосклероза (обызвестления артерий), а вовсе не известь (соединение кальция), на которую возводится напраслина лишь из-за ее названия.

Что можно сказать об этом массовом бедствии? Болезненный процесс начинается с появления микроповреждений на стенках сосудов – как правило, в результате резких скачков артериального давления на фоне хронической гипертонии. При этом склеротические отложения играют защитную роль. Сначала на месте трещины возникает так называемая белковая матрица – протеиновый каркас, который постепенно «обрастает» циркулирующими в крови липидами, в первую очередь, холестерином. И только на завершающем этапе эта «пломба» фиксируется кальцием.

По какой-то странной причине ученые-медики дружно ополчились на холестерин и сделали его главным фигурантом в деле о мировой эпидемии артериосклероза. Однако вопреки расхожему мнению холестерин является исключительно важным для жизнедеятельности организма веществом, да и в составе артериосклеротической бляшки он играет роль

своеобразной шпатлевки, при помощи которой организм пытается заделать брешь в стенке сосуда.

Белковая ипотека под залог здоровья

Конечно, чрезмерное снабжение организма белками и жирами ведет к интенсивному образованию холестерина. Поэтому характерным последствием белковых диет является резкое увеличение риска заболеть артериосклерозом.

Белковые диеты стали появляться несколько десятилетий назад. Одной из первых стала так называемая *Supie-Dia®t*. По мнению доктора Циммермана, бывшего главврача клиники Мюнхен-Харлахинг, в которой практикуются природные методы лечения, уже эти, самые первые среди белковых диет, вели к артериосклерозу. С модернизированными вариантами – например, с диетой Аткинса¹⁰ – дело обстоит не лучше. Все «белковые курсы» сводятся к тому, чтобы загрузить организм белковой пищей до такой степени, чтобы она уже не могла нормально усваиваться. Однако переработанный протеин превращается в тяжелый балласт для организма, и в первую очередь от этого страдают сосуды и суставы. На сегодняшний день самыми безрадостными последствиями славится диета Аткинса, а сам ее отец-основатель недавно скончался, имея «на балансе» 125 кг веса и прогрессирующий артериосклероз.

Белок хорошо насыщает. Однако его избыток организм переработать просто не в состоянии. Поэтому белковое питание в долгосрочной перспективе не только способствует накоплению жира, но попутно засоряет сосуды и разрушает суставы.

Сидя на белковой диете, можно быстро стать стройным и некоторое время поддерживать хорошую внешнюю форму, но цена за это неприемлемо высока. Исследуя здоровье спортсменов, американские ученые выяснили, что те из них, кто в двадцать лет сидел на мясной диете и был в отличной форме, после тридцати лет достигли прямо противоположного. Старея, бывшие звезды спорта от десятилетия к десятилетию обзаводились все большим количеством проблем и вынуждены были выплачивать за взятую некогда ипотеку под залог здоровья все более высокий процент.

¹⁰ В России идеи Аткинса воплотились в так называемой Кремлевской диете.

Второй принцип здорового питания: питайся полноценными продуктами

Производство, переработка и приготовление пищи

Великие гуру в области питания, такие как Аре Ваерландт, Бирхер-Бреннер и Макс-Отто Бруккер, единодушно считали, что при наличии чего-либо в избыточном количестве, мы страдаем от прогрессирующего падения качества. Это мнение легко теоретически обосновать, а еще легче интуитивно прочувствовать (идея буквально витает в воздухе). Есть три основных области, на которые распространяется это правило: 1) производство продуктов питания, 2) их переработка и хранение, 3) способы приготовления пищи.

Неурожай заставлял наших предков идти вперед

Древние люди, став земледельцами, заметили, что через несколько лет поля начинают давать заметно меньший урожай. Они поступали просто: переселялись на другое место, раскорчевывали под поле новый участок и кормились с него, пока земля вновь не истощалась. Сегодня так живут некоторые индейские племена в лесах Амазонии. Жизнь таких «оседлых кочевников» подчиняется регулярно возвращающейся нужде, которая заставляет их то и дело сниматься с насиженного места и искать что-то новое.

Однако низкая урожайность обратила в бегство далеко не всех. Некоторые пытались проникнуть в суть тайны и выработать стратегии борьбы с этим явлением. В результате возникли три продуктивных подхода к ведению хозяйства, позволяющие вести действительно оседлый образ жизни: севооборот, троеполье и использование органических удобрений (навоза, птичьего помета и т. п.).

Трехпольное хозяйство и севооборот

В первый год в поле высаживали культуры «первой необходимости», например рожь. В следующем сезоне выращивали некую техническую культуру (рапс или что-то другое), которую запахивали, не убирая. Затем земле давали год на отдых и восстановление сил, и только после этого снова сеяли на ней то, что действительно использовалось в пищу. Однако здесь начинал действовать принцип севооборота: теперь в поле высаживали другое полезное растение, например репу вместо ржи или рожь вместо репы. Таким образом, на том же самом месте одна и та же культура выращивалась не чаще, чем раз в семь лет. А у почвы было достаточно времени, для того чтобы заново накопить жизненно необходимые растениям и человеку вещества.

Со временем люди заметили, что земля также с благодарностью принимает отходы, оставшиеся после приготовления пищи и ее переваривания. Так были изобретены первые удобрения, и шанс получать высокие урожаи еще возрос.

Стратегия, сочетающая трехпольное хозяйство, севооборот и внесение органики прекрасно себя зарекомендовала. Неслучайно многие народы придерживались ее в течение столетий.

Возникновение проблемы

Отличная идея?

Описанный выше способ возделывания почвы работал до тех пор, пока Юстус фон Либих, химик по профессии и гуманист по убеждению, не выдвинул идею, позволившую усилить ее эксплуатацию. Им двигало благородное стремление победить голод на всей планете. Увы, первый грандиозный успех его прекрасной затеи уже давно затмили не менее значительные проблемы, хотя подчас мы даже не осознаем, насколько сильно от них страдаем.

Идея Либиха была простой и многообещающей: можно во много раз увеличить урожай, если расширить ассортимент удобрений. Иными словами, надо искусственно вернуть истощенной почве основные полезные вещества, и тогда с одного и того же поля можно каждый год (и даже чаще) собирать богатый урожай. При этом затраты на удобрения обещали многократно окупиться.

Первое время дела шли наилучшим образом, однако вскоре идея Либиха стала еще одним подтверждением мысли Брехта о том, что противоположность добру не зло, а добрые намерения.

Гром среди ясного неба

Это не единственный пример того, как наши попытки переделать и улучшить природу, даже вполне успешные поначалу, приводят к катастрофе, подобной взрыву артиллерийского снаряда в стволе орудия. Изначально не было учтено, что внесение относительно дешевых искусственных удобрений будет постепенно обесценивать и саму почву, ведь при этом ей возвращаются лишь основные вещества, необходимые для роста растений: азот, калий, кальций, фосфаты, – но невосполненной остается потеря незаменимых для питания человеческого организма микроэлементов и витаминов.

Процесс обеднения почвы сельхозугодий продолжается до сих пор, приобретая все более угрожающий масштаб. Выращенные на ней овощи и злаки содержат все меньше жизненно необходимых нам веществ. Хотя в остальном (то есть с точки зрения калорийности) их питательная ценность соответствует норме, им не хватает важнейшей составляющей, для того чтобы по праву называться полноценными продуктами.

Эта проблема долгое время оставалась незамеченной, по крайней мере, в Германии, так как голодные военные и послевоенные годы научили людей ценить энергетические качества продуктов. И для солдата, сидящего в окопе, и для бедного студента или мастерового главным было наесться настолько, чтобы не протянуть ноги.

От выживания к жизни

Голодающий поневоле человек, естественно, в первую очередь думает о выживании, поэтому калорийность для него имеет большее значение, чем прочие качества продуктов. Но в условиях материального изобилия, когда борьба за выживание не является «задачей номер один», необходимо сделать *качественный* шаг вперед, то есть задуматься о качестве жизни и о здоровье как о насущных потребностях человека.

Первые жертвы дефицита при изобилии

Эволюция в оппозиции к современному режиму питания

В эпоху количественного изобилия первыми жертвами качественно неполноценного питания становятся полные люди. Так как наши древние предки и представления не имели ни о таблицах для подсчета калорий, ни о химическом составе продуктов питания, природа научила их есть сообразно истинным потребностям организма, то есть ровно столько, чтобы утолить и энергетический, и биохимический голод. Однако сегодня эта мудрая естественная стратегия привела к возникновению так называемого эффекта бумеранга. Современный повседневный рацион, несмотря на высокую калорийность, не способен покрыть нашу потребность в витаминах и микроэлементах, поэтому многие из нас почти постоянно испытывают чувство голода и продолжают есть до тех пор, пока в желудок хоть что-то влезает.

Зловещие последствия постоянного чувства голода

Таким образом, пока организм не получает всех жизненно необходимых веществ, можно оставаться «вечноголодным», регулярно потребляя до десяти тысяч килокалорий (а то и больше!). В США эта тенденция угрожает обернуться национальной катастрофой. В этой стране уже никто не изумляется, увидев толстяка, занимающего два кресла в самолете. Случись такому человеку серьезно заболеть, санитарам скорой помощи придется воспользоваться подъемным краном! Известны случаи, когда после кончины таких гигантов безутешным родственникам приходилось кроме гробовщика вызывать строительных рабочих, чтобы расширить дверные проемы, – иначе тело невозможно было вынести из дома.

Современный порочный круг

Это относительно новая проблема, и у эволюции еще не было возможности всерьез поработать над ее решением. Кто хочет насытиться, должен съесть все, чего требует организм, иначе голод будет постоянно заявлять о себе. Организм привык использовать этот механизм в течение сотен тысяч лет. Против него бессильны любые научные подходы, а ограничительные диеты способны лишь усугубить проблему. Вести борьбу против своего естества всегда тяжело и совершенно невыгодно – мы все равно обречены на поражение. Чаще других жертвами такого неразумного поведения становятся люди, стремящиеся похудеть любой ценой. Как правило, в результате они набирают еще несколько дополнительных килограммов. Уже миллионы людей попали в этот замкнутый порочный круг, причем многие из них отягощают свое положение, отказываясь от активного движения и физических нагрузок.

Другие достижения эволюции, бьющие по здоровью

Мы уже говорили о том, что за миллионы лет эволюция научила нас получать как можно больше калорий, прилагая для этого минимум усилий. Чем меньше двигаешься, тем больше энергии можешь сэкономить, – в древности такая стратегия была весьма целесообразна. Но сегодня мы способны все довести до абсурда: не вставая с любимого дивана, мы набиваем желудок дешевой высококалорийной пищей, как будто хотим за один вечер запа-

стись энергией на год вперед. Так сформировавшаяся в глубокой древности и записанная на языке генов программа выживания, рассчитанная на суровые полуголодные времена, сама по себе становится опасной в нынешних условиях повышенного комфорта.

В древние времена было вполне разумно постараться единым духом проглотить как можно больше еды. Это означало использовать ее с наибольшей выгодой для себя: пока она еще свежа, богата энергией, пока ее не отобрал более сильный конкурент. Откладывать что-то на потом было совсем невыгодно и рискованно. Однако сегодня подобное поведение обращается против нас, делая нас прожорливыми, ленивыми, толстыми и больными. Жизнь не стоит на месте, и мы должны идти в ногу с ней, что означает постоянно искать новые стратегии выживания, не ожидая, пока эволюция внесет поправки в старые программы.

Так в чем же причины проблем?

Обман зрения, или Не все то золото, что блестит

Падение качества продуктов питания обусловлено целым рядом обстоятельств. Одна из проблем заключается в том, что аппетитные на вид и кажущиеся полезными злаки, овощи и фрукты за очаровательной внешностью подчас скрывают более чем скромную внутреннюю сущность. В этом современные дары полей и садов подобны современному человечеству, которое безбожно преувеличивает значение внешности, абсолютно не заботясь о красоте и достоинстве своей души. Многие люди стремятся при помощи модной одежды, косметики, парикмахерского искусства, а также при посредстве более глубокого вмешательства – например, пластической хирургии – внешне симулировать наличие неких внутренних качеств, которые в действительности у них отсутствуют. Это не вызывало бы особого беспокойства, если бы одновременно с этим они хотя бы пытались совершенствовать свой внутренний мир, дабы он соответствовал изменившейся внешности. Но даже фитнесом¹¹ мы сегодня называем мероприятия, нацеленные на одностороннее внешнее (физическое) воплощение некоего идеала, никак не сказывающееся на состоянии духа и души. Все большее количество людей готовы поспорить с пословицей «Не все то золото, что блестит». Это отражается в том числе и на их питании.

¹¹ *Fitness* – в переводе с английского «соответствие», «уместность», «пригодность».

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.