

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Введение. Благодаря новым ДНК-технологиям исследование кишечной микрофлоры стремительно набирает обороты.....	9

ЧАСТЬ I ЗДОРОВЬЕ ПЛАНЕТЫ – ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Глава 1 Опрокинем!	16
Глава 2 Позвольте представиться, ваша кишечная микрофлора	28
Глава 3 Единение с природой	38
Глава 4 Просто голова кругом!	46
Глава 5 Кишечная микрофлора: агенты влияния	60
Глава 6 Отдавшись чувствам	80
Глава 7 Еда и самочувствие	98

ЧАСТЬ II
ЕДА, КОТОРАЯ ПОДНИМАЕТ НАСТРОЕНИЕ

Глава 8	
Успех на блюдецке	112
Глава 9	
А как вы едите?	124
Глава 10	
По вкусу и взрослым, и детям	136
Глава 11	
Бурные чувства	148
Глава 12	
Все мы разные	164
Глава 13	
Ветер с севера	176
Глава 14	
Возвращение к корням	220
Эпилог	232
Рецепты	234
Предметный указатель	236
Список литературы	240



Предисловие

От того, что мы едим, зависит не только наше самочувствие, но и самочувствие нашей планеты! Доказательств тому с каждым днем становится все больше и больше.

Часто у людей, склонных к употреблению столь распространенного в западных странах фастфуда – в котором мало богатых клетчаткой овощей, зато много мяса и быстрых углеводов, – бывает плохое самочувствие. Но от такой еды и земля чувствует себя неважно.

А вот разнообразная пища, приготовленная из свежих продуктов, таких как богатые клетчаткой овощи и цельные зерна, напротив, поможет нам чувствовать себя бодрыми, энергичными и довольными жизнью.

К счастью, именно та еда, что врачует душу, оказывается благотворной и для окружающей среды, климата, биологического многообразия, возобновляемости пищевых ресурсов, защиты животных, и, не в последнюю очередь, для вашего сердца и всего организма.

Классическая ситуация взаимной выгоды. И – бонус! – такая пища еще и невероятно вкусна.

Может быть, сейчас мы говорим очевидные вещи. Но эпидемия психических заболеваний продолжает распространяться, а важнейшая роль, которую играют в деле нашего здоровья еда и желудок, оказалась в тени таблеток.

В последние десятилетия сердечно-сосудистые заболевания, некоторые виды рака, диабет и деменцию тоже начали связывать с питанием, физической активностью и образом жизни. Новые идеи всегда вызывают сопротивление. Сейчас история повторяется.

Эта книга для тех, кто начинает осознавать: между мозгом и телом существует тесная связь, в которой еда и кишечная микрофлора играют ключевую роль, – и хочет быть в курсе современной научной мысли.

Некоторые открытия, о которых мы собираемся рассказать, раньше не выходили за пределы тесного научного сообщества. А ведь эти новости следовало бы активно



обсуждать, ведь они касаются каждого. Так что мы чувствуем себя лазутчиками.

Еще эта книга для тех, кто думает: а мне-то как быть? В самый обычный будний день, на кухне, с голодными детьми?

Главная тема этой книги – питание. Мы поделимся с вами результатами последних научных исследований и дадим инструмент, который поможет использовать их для приготовления множества вкуснейших блюд. Мы порассуждаем о самых разных продуктах, а Никлас приоткрывает завесу тайны над тем, как он умудряется устроить так, что его строптивые дети едят полезную для здоровья пищу, во всяком случае иногда.

Мы уже говорили, но стоит повторить: толстая кишка подобна ядерному реактору – в ней все бродит и побулькивает. Здесь вырабатываются гормоны и нейромедиаторы, управляющие эмоциями. Неслучайно кишечник называют вторым мозгом.

От еды зависит наше самочувствие, причем эффект наступает довольно быстро: съеденное начинает менять бактериальную микрофлору кишечника в течение 24 часов, и перемены вполне поддаются измерению.

Ты есть то, что ты ешь, вот и все. Еда влияет на наше самочувствие гораздо в большей степени, чем кажется.

Благодаря новым ДНК-технологиям исследование кишечной микрофлоры стремительно набирает обороты

Наша первая книга «Счастье есть» вышла в 2017 году. С тех пор были опубликованы результаты более 10 тысяч научных исследований, посвященных влиянию, которое оказывают на нас бактерии. Это значит, что четверти научных знаний в интересующей нас области всего несколько месяцев. Возраст двух исследований из трех — максимум три года.

Мы живем в эпоху взрывного развития научных знаний. Связь желудка с иммунной системой, мозгом и нашим душевным благополучием вырисовывается все отчетливее.

Если из-за такой простой вещи, как еда на тарелке, болезни вроде ожирения, диабета, хронических заболеваний кишечника, целиакии, астмы и пищевых аллергий начинают приобретать характер эпидемии, необходимо срочно приступить к действиям.

Во всех этих — и во многих других — случаях речь идет о состояниях, связанных с хроническим воспалением и повышенным риском тревож-

ности и депрессии. Невозможно и дальше отделять процессы, происходящие в мозге, от других процессов, происходящих в организме. Так называемые сопутствующие патологии являются скорее правилом, чем исключением. Иногда толчок болезни дает какое-нибудь душевное переживание, подавляющее иммунитет, и она распространяется по всему телу. А иногда все начинается в организме. Многие болезненные состояния начинаются, как правило, с инфекции.

Исследователи, с которыми мы беседовали, то и дело возвращаются к вопросу о проблемах с иммунитетом. А где находится иммунитет?

В наше время ученые единодушны: 70–80 процентов иммунной системы базируется в кишечнике, то есть на строение, в котором пребывает ваша пищеварительная система, сказывается на состоянии всего организма.

На кишечник и его обитателей, а следовательно на вашу способность сопротивляться болезням, влияет множество факторов. К ним относятся стресс, нарушения сна и прием некоторых лекарств, но самым важным из них является еда. Ученые пока только начинают осознавать взаимосвязь данных явлений, но уже совершенно понятно, что пища — это один из тех факторов, которые помогают нам оставаться здоровыми и заряжают жизненной энергией.

Связь между желудком и душевным благополучием была установлена в Средиземноморье и долине Инда еще до нашей эры. Из-за небольшого расстройства пищеварения у нас вполне может включиться тревожное состояние. Эта особенность досталась нам от предков. Так иммунная система дает нам понять: уходи, восстанавливай силы и не заражай других.

Все наши чувства чем-то обусловлены и играют определенную роль.

Похоже, бактерии даже заставляют нас быть сладкоежками. Если вы от души угостились сладким, начинают активно плодиться бактерии, вырабатывающие дофамин. И вот сладкое уже ассоциируется у вас с ощущением счастья и благополучия.

В предыдущей книге содержался репортаж с передовой: мы описывали очень динамичное исследование на-

шей кишечной микрофлоры и кишечного-мозговой оси.

В этой же мы собираемся еще глубже изучить данную связь. В первой части вглядываемся в будущее, чтобы отчасти восхититься, отчасти ужаснуться тому, что оно собирается нам предложить. А во второй заканчиваем с теорией и начинаем давать конкретные практические советы касательно приготовления еды и выбора продуктов.

Сегодня, когда искусственный интеллект вот-вот научится следить за нашим здоровьем, мы хотим обратиться к собственному чувственному опыту и впечатлениям. Мы хотим вспомнить о традиционных трапезах, дружеских застольях и важности осмысленного поглощения еды, в котором задействованы все органы чувств.

Богатая клетчаткой пища служит оздоровлению кишечной микрофлоры и укреплению иммунитета, но фастфуд тянет нас в противоположном направлении. Легкоусвояемый, он всасывается уже в тонком кишечнике, и для дружественных нам микроорганизмов, обитающих ниже, в толстом кишечнике, настают голодные времена.

Избыток сахара, рафинированные углеводы и некачественные жиры служат пищей для агрессивных бактерий, отвечающих за так называемый синдром дырявого кишечника и хронические воспаления.

Предупреждаем: вызывающие гастроэнтерит бактерии, которые до поры до времени незаметно размножаются благодаря интенсивному животноводству, похоже, ведут к психиче-

скому неблагополучию. Эй, там, в министерстве здравоохранения! Сделайте что-нибудь!

Ученые, у которых мы берем интервью, предупреждают о новых — в дополнение к уже известным — рисках чрезмерного увлечения антибиотиками.

Конечно, еда — это не единственный фактор, от которого зависит наше здоровье. Есть и другие: социальные сети, удовлетворенность жизнью, физическая активность и хорошая экологическая обстановка. Но пища является очень существенным элементом этой мозаики, и его пока упускают из виду.

Состояние нашей кишечной микрофлоры зависит от состояния окружающей среды. Она заставляет нас отвлечься от самих себя. А без окружающего мира, который изобилует самой разнообразной жизнью, нам нигде будет брать энергию.

Вывод очевиден: трудно оставаться здоровым, живя на больной планете.

Когда наука открывает нам новые двери, мы часто демонстрируем завышенные ожидания. Со временем пыль оседает и обнаруживается истина — где-то между ажиотажем и пессимистическими настроениями.

Когда был открыт геном человека, многие ученые тоже испытали неоправданный оптимизм.

Тайна вскоре будет раскрыта, говорилось лет двадцать назад. Нынешние ожидания поскромнее. Не в последнюю очередь потому, что многие исследователи не хотят «подкармливать» производителей пробиотиков, которые не прочь извлечь выгоду авансом.



Поэтому мы сознательно придерживаемся умеренных взглядов. Действительность все равно близка к фантастике. Поэтому в первую очередь нас интересуют не капсулы с культурами живых бактерий, а качественная, богатая клетчаткой и желатинно ферментированная пища, которая сделает вас и триллионы ваших бактерий сытыми и довольными. Несмотря на новые открытия, о которых будет сказано ниже, вы, заболев, должны отправиться к врачу.

Шведское слово «лагом» означает «не слишком много и не слишком мало». Возможно, оно пришло к нам еще от викингов, когда кубки ходили по кругу и отпивать из них следовало столько, чтобы хватило на всех.

Мы считаем, что это слово отлично описывает суть здорового питания

Не думайте, что удовлетворяете исключительно собственные потребности. Очень может быть, что, когда вы голодны, добавки требуют живущие внутри вас микроорганизмы!

и здорового образа жизни. Ключ к крепкому здоровью — питаться как можно разнообразнее. Не впадать в пищевой экстрим, не стремиться к идеальному телу, не запихивать в себя избранные — и очень немногочисленные — чудо-продукты.

Пищей, как и самой жизнью, надо наслаждаться, а не бояться ее. Употребляя полезные для здоровья и правильно приготовленные продукты, переедать сложно. Пища — это не

столько средство, сколько цель сама по себе.

Никлас Экстед — один из ведущих шеф-поваров Швеции. Его высокое кулинарное мастерство и глубокое знание всего, что связано с продуктами и традиционной кухней, позволили преобразовать результаты новейших научных открытий в изысканные новаторские блюда, приготовить которые под силу каждому. Никлас, участник множества телепередач, находится в авангарде тех, кто стремится вывести полную честлюбивых устремлений скандинавскую кухню на мировую сцену.

Хенрик Эннарт — удостоенный множества наград журналист и писа-



тель. Последние пятнадцать лет он в качестве научного обозревателя газеты *Svenska Dagbladet*, а также в книгах и телепередачах освещал вопросы питания, здоровья и старения. Хенрик посвятил множество статей изучению связи между незаметно протекающими внутренними хроническими воспалениями и физическими, психическими заболеваниями. В последние годы Хенрик углубился в исследования кишечной микрофлоры, принял участие в нескольких международных научных конференциях по этой теме, сделал ряд репортажей и интервью с ведущими мировыми учеными.

Объединившись, мы написали книгу, которую вы сейчас держите в руках, чтобы предложить вам 50 рецептов блюд — вкусных и полезных для здоровья не только тела, но и души.

Секрет в том, что пища, которая создает здоровый мультимикробный микроландшафт у вас в кишечнике, должна быть такой же разнообразной, как и сама кишечная микрофлора. А это пища самая разная, разноцветная, вкусная, здоровая и несложная в приготовлении. Та, что дарит нам счастье есть.

Факты: микроорганизмы

Кишечная микрофлора состоит из множества различных микроорганизмов, или микробов. К ним относятся бактерии, а также грибы, археи, паразиты и самые разные вирусы, которые так или иначе влияют друг на друга. Бактерии занимают доминирующее положение и к настоящему времени наиболее изучены.
