

Моему брату

открыв наук зелёный том
я долго плакал, а потом
его закрыл и бросил в реку.
Науки вредны человеку.
науки втянут нас в беду
возьмёмтесь лучше за еду.

ДАНИИЛ ХАРМС

Оглавление

От автора 13

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Откуда берутся рекомендации по питанию?

ГЛАВА 1. Заглянем друг другу в тарелки: что едят жители России 17

Волшебный горшочек против пищевого дневника • Изучаем образ жизни и факторы риска • Лучшая рыба — это колбаса?

ГЛАВА 2. От Швеции до Бразилии со всеми остановками, чтобы перекусить 22

Эта жужащая планета • Научные советы со всего света • А в солнечной Бразилии, Бразилии моей... • Пищевое поведение рулит

ГЛАВА 3. Исследования питания — почему все так сложно? 28

Ищем путаницу и ошибки • Диетологи всё врут? • Еда как панацея • Какие ваши доказательства? • Европейское исследование рака и питания • Минутка полезных советов от МАИР • О мышцах и людях • Зеленый чай и вторичные исследования • Кто знает “правду” о питании?

ГЛАВА 4. Ешь, пока не лопнешь 48

Золотой век еды • Слишком много хорошего • Похудеть легко и непринужденно • Во всем виноваты гормоны? • Во всем виноваты гены! • Голодная зима в Нидерландах • Общество чистых тарелок • Что такое обесогенная среда? • Спи, моя радость, усни • Парадокс ожирения

- ГЛАВА 5. Пищевая политика 70
Через кухню к лучшей жизни • Читаем этикетки и огорчаемся • Заявления о пользе для здоровья: включаем скептика • Химия необычная и забавная • Не содержит ГМО • На экскурсии по супермаркету • Магия слова и алхимия упаковки
- ГЛАВА 6. Как страшно есть! 86
Нездоровая страсть к здоровому питанию • Причины пищевых расстройств • Английский философ против “чистого питания” • Запретите нам есть! • Секрет вечной жизни — ягоды годжи • Зачем нам суперфуды?

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Продукты и питательные вещества без истерик и упрощений

- ГЛАВА 7. Знакомимся с основными пищевыми группами 101
Что нам есть? • Питание идеальное и реальное • Овощи • Фрукты и ягоды • Злаки и крупы • Растительные и животные источники белка • Молоко и молочные продукты • Жиры и масла • Вода и другие напитки
- ГЛАВА 8. Непростые углеводы: злаки, крупы и бобовые 108
Крупа “Артек” и каша “Дружба” • Углеводы: все сложно • Ода клетчатке • Так ли страшен глютен, как его малюют? • Клейковина в черно-белом мире • Как перестать бояться фитатов и полюбить бобовые
- ГЛАВА 9. Картошка и бананы 124
Как банан мир завоевал: суперфуд или отравя? • Сладкая парочка — глюкоза и инсулин • Гликемический индекс • Средиземноморский стиль питания • Новая скандинавская диета • Этот удивительный мир растений • Выбираем вкусные и спелые плоды • Карамелины, карамелены, карамеланы!
- ГЛАВА 10. Сахар в вопросах и ответах 140
Сладкий яд или нет? • Краткая история сахара от Колумба до Наполеона • Глюкоза для эгоистичного мозга • На сахарной игле? • Когда сахара слишком много • Сладость без калорий

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Скандалы, интриги, расследования

- ГЛАВА 11. Ешьте полезный жир! (Но без фанатизма.) 159
Насыщенные, ненасыщенные, трансжиры • Жиры в еде и в организме • Скандалная пальма • Кокосовое масло: а был ли суперфуд? • Скажите точно, на чем жарить! • Модное течение — кетогенная диета • Радости кетоза и прочий биохакинг • Диета, которая перестроит мозг? • И еще (не)много исследований
- ГЛАВА 12. Рыба или таблетка? 182
Гренландский парадокс • Знайте рыбу в лицо • Это вкусно и полезно • Волшебная пилюля? Дайте две! • БАДы не лечат. (Спойлер: и не должны.)
- ГЛАВА 13. Мясо и соль 197
Мясные войны • Гормоны и антибиотики в мясе • Не колбасой единой • Соль — белый яд или нет? • Почему нас тянет на соленое • Йодированная соль — это хорошо?
- ГЛАВА 14. А у вас молоко убежало! 212
Самый спорный продукт • Молочные реки и лактазная недостаточность • Мифы о кальции в молоке и в костях • Что не так с оцелачивающей диетой? (Спойлер: всё.) • Кофейная кантата с молоком и без

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

Пить или не пить?

- ГЛАВА 15. Мифы о спиртном 229
Что такое алкоголь? • Один дринк, два дринка, три дринка • “Пьяной горечью Фалерна...” • Средство от похмелья и другие мифы
- ГЛАВА 16. Губит людей вода 238
Водное равновесие • Сколько нужно пить? • Попытки водой отменяются
- ГЛАВА 17. Витамания 245
Осенний (зимний, весенний) авитаминоз. (Спойлер: вряд ли.) • Истинная правда о витаминах • Жирорастворимые и водорастворимые •

*Таблетка или морковка? • Когда добавки пригодятся • Муки выбора •
Восходящая звезда — витамин D • Показания и противопоказания •
Все принимайте витамин!*

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. *Всё, чего я не сказала* 269

Благодарности 271

Использованная литература и электронные ресурсы 273

От автора

Наверное, я не случайно стала специалистом по питанию: мне всегда интересно пробовать новое, я с детства увлекаюсь кулинарией и хорошо готовлю, а друзья считают меня гурмэ. Все это немного странный набор для врача-диетолога, который, согласно общественному запросу, должен отнимать и запрещать любую еду, кроме так называемой полезной. К сожалению, сейчас питание все чаще сопровождается страхом, тревогой и чувством вины. Я хотела бы выступить здесь в роли пищевого адвоката и объяснить, почему более гибкий подход к питанию позволяет получить всю возможную пользу для здоровья, не жертвуя при этом удовольствием от еды.

Интернет сделал информацию о питании и пищевом поведении более доступной. Миллионы блогов, сайтов, страниц в соцсетях предлагают новости и советы о еде, однако основная их часть вовсе не заслуживает доверия. Вместе с тем у людей все меньше желания готовить дома при огромном, бесконечном выборе готовой еды. Чтобы поесть, больше не нужны специальные время и место, накрытый стол и приборы. Возможность питаться осознанно, прислушиваясь к себе, внимательно выбирая продукты и блюда, стала роскошью.

Я надеюсь, что благодаря этой книге читатели получат представление о том, как устроена наука о питании — нутрициология. Базовые знания о продуктах и человеческом организме необходимы, чтобы беспокойство по поводу питания сменили уверенность в своем выборе и компетентность. Эта книга — дорожная карта, которая проведет вас через лабиринт

ты дезинформации к гармоничным отношениям с едой. Я называю это нетревожным подходом к питанию.

Каждый день мне приходится решать те же вопросы касательно еды, что и вам, но с учетом своих профессиональных знаний. Думаю, что эти практические идеи и лайфхаки окажутся полезными читателям. Здесь нет “авторских диет” для снижения веса, зато рассказано о расстройствах пищевого поведения, которые подобные диеты могут провоцировать и поддерживать.

В этой книге вам будут постоянно встречаться ссылки на международные организации и ресурсы, которые являются экспертными источниками информации о питании и формируют научный консенсус на базе высококачественных исследований. Ниже для вашего удобства перечислены некоторые из них.

ВОЗ — Всемирная организация здравоохранения.

FAO — Food and Agriculture Organization, Продовольственная и сельскохозяйственная организация Объединенных Наций.

FDA — Food and Drug Administration, Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (США).

EFSA — European Food Safety Authority, Европейское агентство по безопасности пищевых продуктов.

NHS — United Kingdom National Health Service, Национальная служба здравоохранения Великобритании.

UpToDate — международный образовательный ресурс с научно обоснованной медицинской информацией для специалистов.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Откуда берутся рекомендации
по питанию?