





СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ НИНЫ ТЕЙХОЛЬЦ

7

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

12

1. СЛИВОЧНОЕ МАСЛО: *о жирах*

37

2. МЯСО: *о белках*

56

3. ЯЙЦА: *о холестерине*

78

4. СОЛЬ: *о натрии*

91

5. ГЛЮТЕН: *о злаках*

105

6. ГМО: *о генетически модифицированных организмах*

120

7. АЛКОГОЛЬ: *о спиртном*

135

8. КОФЕ: *о кофеине*
155

9. ДИЕТИЧЕСКИЕ ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ: *об углеводах
и искусственных подсластителях*
171

10. E621: *о глутамате натрия*
197

11. НЕОРГАНИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ: *о выращенных
стандартными методами фруктах, овощах и мясе*
214

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
231

БЛАГОДАРНОСТИ
242

ПРИМЕЧАНИЯ
245

УКАЗАТЕЛЬ
277



ПРЕДИСЛОВИЕ

Сейчас сложные времена для людей, которые просто хотят есть, есть нормально — так, как ели когда-то наши предки, стремясь всего лишь к вкусной пище, съеденной с удовольствием, с чувством наслаждения. Теперь же вместо удовольствия мы садимся обедать с опаской, а наши головы кружатся от тысяч голосов, нашептывающих: «Ешь только *правильную* пищу; остерегайся *вредных* продуктов». Этот моральный груз так сильно довлеет над нашим выбором того, что мы едим, что можно было бы ожидать, что вот-вот грянет бунт. И действительно, вот он: Библия «*плохой*» еды, приносящая удовлетворение книга, бросающая вызов самому понятию пищевой морали и освобождающая нас для действительно вкусного, «греховного» питания.

Доктор Аарон Кэрролл вовсе не безрассудный еретик. Будучи вполне здравомыслящим профессором педиатрии, который занялся вопросами питания в элементарном поиске того, как лучше консультировать своих пациентов, а также улучшить свой собственный рацион, он оказался в трясине неизбежного — оглушающего месива из экспертов с «радикально расходящимися мнениями» о диете, залитого громоздкой, осуждающе-критичной терминологией. Нам не нужен опрос общественного мнения, чтобы знать, что американцы устали чувствовать себя виноватыми и растерянными по поводу выбора пищи. Кэрролл чувствует то же самое, и в своих попытках нащупать некую пищевую *terra firma* (твердую почву. — Прим. переводчика), он использует необычайно строгий научный подход.

Другими словами, Кэрролл приходит к своим диссидентским взглядам путем сложного поиска. Он не только внимательно

изучает горы научной литературы, но, что более важно, тщательно анализирует ее и расставляет приоритеты. Это гораздо более редкое и смелое достижение, чем вы можете себе представить.

ОДНА ИЗ САМЫХ НАБОЛЕВШИХ ПРОБЛЕМ В СФЕРЕ НАУКИ ПИТАНИЯ В ПОСЛЕДНИЕ ПЯТЬДЕСЯТ ЛЕТ — ЭТО ТО, ЧТО ВСЕ ДАННЫЕ, ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ, СЛАБЫЕ И ВЕСКИЕ, ОДИНАКОВО СВАЛИВАЛИСЬ В ОДИН БОЛЬШОЙ НЕДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ КОТЕЛ.

Результаты исследований в виде так называемых наблюдений, которые могут дать только представления об ассоциациях, оцениваются на уровне, равном более достоверным данным, полученным в ходе контролируемых испытаний. Как объясняет Кэрролл, только последний тип исследований может дать результаты, раскрывающие причинно-следственные связи, и только такие результаты могут обоснованно использоваться для формирования рекомендаций по питанию на национальном уровне. Однако эксперты по здоровому питанию достаточно сильно отклоняются от такого узконаучного подхода.

Как и большинство дел, такая «гомогенизация» данных началась с благих намерений. Учитывая сложность попыток определения, каким образом пищевые привычки и стиль жизни человека много десятилетия спустя могут привести к заболеваниям и смерти, наука о питании всегда считалась трудным направлением. Она зародилась в 1950-х годах. Хотя научных данных на тот период было немного, нарастающая в предыдущие десятилетия волна смертей от сердечно-сосудистых заболеваний потребовала от экспертов хотя бы *каких-то* советов о возможной диете, предотвращающей эти заболевания. И они такие советы дали, основываясь на преждевременных выводах, и в результате большинство этих ранних советов были просто-напросто ошибочными.

Как пишет Кэрролл: «Ученые и доктора зачастую виновны в том, что они действуют без достаточных доказательств и раздают рекомендации без достаточных фактов. Обычно они пытаются поступить правильно. Но в некоторых случаях их усилия приводят к обратному эффекту».

Это, как он отмечает, и есть «грязный маленький секрет медицинской науки».

В ПЕРВЫХ ГЛАВАХ СВОЕЙ КНИГИ КЭРРОЛЛ ОБСУЖДАЕТ ИЗНАЧАЛЬНЫЕ КРУПНЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ, КАСАЮЩИЕСЯ СЛИВОЧНОГО МАСЛА, МЯСА, ЯИЦ И СОЛИ.

Эти извечные, как будто изваянные из гранита опоры традиционного подхода к питанию в последние годы были частично или полностью разрушены. Так, в 2015 году американские органы здравоохранения отменили ранее поставленные ими лимиты на потребление холестерина — причину того, что десятилетиями мы избегали яиц и морепродуктов. А в последние пять лет целые команды исследователей по всему миру оспаривают давно устоявшиеся представления о том, что «чем меньше, тем лучше» в отношении соли, а также обоснованность рекомендаций избегать мяса и сливочного масла. Наука по всем этим продуктам, сдается, еще очень далека от единого мнения.

С удивительной точностью к деталям Кэрролл также описывает еще более свежие споры о генетически модифицированных организмах (ГМО), органических продуктах, диетических газированных напитках, глютене, алкоголе и т. д. Это те вопросы, в которых наука о питании уже существенно продвинулась дальше, но старые привычки остаются, а многие эксперты по здоровому питанию до сих пор беспорядочно подмешивают подтверждаемые и точные данные к оценочным данным, полученным менее надежными методами. Кэрролл — это дружелюбный

и располагающий к себе гид по теме, всегда имеющий в запасе забавные истории о своих собственных привычках в еде и о привычках членов его семьи, которыми он охотно делится, но когда речь заходит о научной стороне вопроса, он настроен очень воинственно. По любому из упомянутых выше спорных вопросов он тщательнейшим образом изучает все доказательства и делает строго логические выводы из данных, даже если эти выводы противоречат общепринятым и популярным идеям.

Например, вот что он пишет о диетических газированных напитках: «Я не думаю, что, разрешая моим детям пить изредка диетическую газировку, становлюсь чудовищем, но некоторые люди именно так и думают». Более того, некоторые люди, кажется, «гораздо сильнее возражают против *диетической*, чем против *газированной*». А между тем мы гораздо больше знаем о вреде сахара, чем искусственных подсластителей, как отмечает Кэрролл, и выпиваемая изредка баночка диетической газировки никого не убьет.

Это один из примеров паникерских идей, которые Кэрролл развенчивает. Подобная демонизация некоторых категорий продуктов одинаково подстегивается как группами поддержки, так и специалистами, что делает обычных людей уязвимыми для ужасных советов по поводу их питания. Пищевые фобии парализуют людей, причем до такой степени, что они буквально не знают, по каким рядам в супермаркете им вообще можно пройти. И такая неопределенность является идеальной культурой, на почве которой процветают идеологии, отраслевые уловки и обыкновенное шарлатанство, что приводит к тому, что диеты разных видов больше основаны на убеждениях, энтузиазме и даже на свободе от греха, чем на базовых диетических факторах.

Может быть, это и ирония, что Кэрролл назвал свою книгу *Библией* еды, хотя все, что он проповедует, — это добротная старомодная наука, однако его конечной целью является донесение до читателя того, что мы должны отказаться от питания на основе верований и начать есть *настоящую* еду — ту еду, которую наши предки признали бы таковой. Плюс к тому, возможно, баночка диетической газировки изредка, если очень хочется. И никакого чувства вины.

«Еда представляет собой одно из значимых удовольствий этой жизни. Не позволяйте кому-либо использовать недостоверную информацию или псевдонаучные идеи для того, чтобы лишить вас удовольствия от хорошей еды», — пишет Кэрролл. Аминь.

НИНА ТЕЙХОЛЬЦ

Нина Тейхольц — специализирующийся на расследованиях журналист и автор международного книжного хита и бестселлера по мнению *New York Times* «Большой жирный сюрприз» (*The Big Fat Surprise*). Журнал *Economist* назвал ее лучшей научной книгой 2014 года, и она была также признана лучшей книгой 2014 года изданиями *Wall Street Journal*, *Forbes*, *Mother Jones* и *Library Journal*. Прежде чем погрузиться в изучение науки о питании, Тейхольц была репортером медиаорганизации *National Public Radio*, а также вносила свой вклад во многие издания, включая *Wall Street Journal*, *New York Times*, *Washington Post*, *New Yorker* и *Economist*. Она посещала Йельский и Стэнфордский университеты, где изучала биологию и специализировалась на изучении американских истории, общества и культуры. У нее степень магистра Оксфордского университета, и она выполняла обязанности заместителя директора Центра глобализации и устойчивого развития в Колумбийском университете. Живет в Нью-Йорке.



ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Недавно один мой старый друг приехал в город в гости. Он любит поесть — так же, как и мы с женой, поэтому мы повезли его в хороший ресторан здесь, в Индиане. Когда пришел момент делать заказ, я поймал себя на том, что, как обычно, размышляю над дилеммой: сделать ли мне выбор в пользу «здоровой» пищи или в пользу той, что кажется самой вкусной.

К счастью для себя, я стал чем-то вроде эксперта по этому виду дилеммы, а потому выбрал вырезку. И эта вырезка оказалась одним из самых вкусных мясных блюд, которые я когда-либо ел. Моя жена и наш друг заказали блюда, которые, по их мнению, были более здоровыми. Они, очевидно, не испытывали того же удовольствия от трапезы, которой я наслаждался, но могли утешать себя знанием того, что сделали «правильный» выбор с точки зрения далеко идущих последствий.

А действительно ли они сделали именно такой выбор? Ответ на этот вопрос зависит от того, кого вы спрашиваете.

Сегодня самопровозглашенные эксперты всякого толка — от докторов до диетологов, от гуру по похуданию до профессиональных тренеров, от блогеров до ведущих каналов на *YouTube*, а также каждый где-то между ними, — обладают своими, радикально отличающимся от других, мнениями о том, что мы должны есть и почему. Все эти точки зрения, какими бы благими намерениями ни руководствовались их обладатели, накрывают нас, волна за волной, диетическими рекомендациями, в которых содержится обещание сделать нас стройнее, излечить от болезней (или предотвратить их полностью), а также продлить наши жизни. *Мы должны питаться так, как питались пещерные люди.*

Мы должны полностью исключить глютен. Мы должны питаться только органическими продуктами. Или есть вегетарианскую еду. Или веганскую. Эти волны рекомендаций несут нас то в одном направлении, то в другом. И чаще всего мы в итоге оказываемся ровно там, где и начинали, но с похудевшими кошельками и потолстевшими талиями.

Испытывая трудность в том, чтобы разобраться во всех этих рекомендациях, или в том, чтобы выбрать какую-то из них, вы не одиноки. Я практикующий врач и исследователь, специализирующийся особо на вопросах, связанных со здоровьем и питанием, но даже у меня зачастую голова идет кругом при мыслях о разнообразных аспектах рассмотрения таких, казалось бы, простых вещей, как польза бурого риса или вред красного мяса. И это одна из причин, по которой я решил сфокусировать свои публикации на вопросах связи здоровья с питанием. Мне хотелось иметь возможность дать совет своим пациентам о том, что представляет собой здоровое питание, а также хотелось самому есть полезную пищу.

У всех этих противоречащих друг другу точек зрения на питание есть нечто общее: вера в то, что некоторые продукты убивают вас или как минимум являются причиной того, что ваш вес не соответствует вашим желаниям. Определенная ирония состоит в том, что подобное отношение к еде уходит корнями в более раннюю и совершенно противоположную мысль: что некоторые продукты могут продлить нам жизнь. Действительно, самые первые «экспертные» рекомендации насчет питания базировались на идее, что некоторые продукты могут спасти нас.

Первые рекомендации по питанию, разработанные под руководством Министерства сельского хозяйства США, которые были опубликованы в 1894 году, соответствовали тому времени. В конце девятнадцатого века население Соединенных Штатов потребляло больше калорий и ело больше мяса и рыбы, чем население большинства других стран мира. Но, несмотря на это, многие американцы страдали от недостаточности питательных веществ. Рахит, бери-бери и цинга — заболевания, вызываемые недостатком определенных питательных элементов, — были распространены гораздо шире, чем

сегодня. В результате экспертные рекомендации по питанию фокусировались на обеспечении разнообразия продуктов питания для обеспечения баланса питательных веществ и исключения их дефицита.

Однако в то время связи между определенными компонентами продуктов и проблемами со здоровьем были еще недостаточно изученными. Ситуация начала меняться в двадцатом веке, когда ученые получили возможность определять витамины и минеральные компоненты в лабораторных условиях. Они добились лучшего понимания, как отдельные питательные элементы, витамины и минералы соотносились со здоровьем и хорошим самочувствием. Эти прорывы в знаниях привели к тому, что правительства по всему миру начали разрабатывать политики и рекомендации, чтобы стимулировать людей к выбору продуктов, содержащих достаточное количество или дополнительно снабженных достаточным количеством питательных веществ, таких как витамины D, B и C. И эти усилия сработали. Рахит, бери-бери и цинга сегодня практически не встречаются в развитых странах.

Эти первые успехи создали у многих людей впечатление, что некоторые продукты имеют лечебные свойства. Но то, что применимо в случаях авитаминозов, не обязательно будет работать в отношении других заболеваний.

**ПОЛНОЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ПРОДУКТОВ ИЗ РАЦИОНА
ВОСНЕ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ГАРАНТИЕЙ ИЗЛЕЧЕНИЯ ОТ БОЛЕЗНЕЙ;
ИНОГДА ТАКОЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ, НАОБОРОТ, МОЖЕТ ПРИЧИНИТЬ ВРЕД
ЗДОРОВЬЮ.**

Сегодня убийцей номер один в большей части западного мира являются сердечные заболевания. Мы все это время боремся за то, чтобы разработать рекомендации по питанию, которые могли бы помочь существенно уменьшить эту проблему. К 1970-м годам, например, некоторые ученые пришли

к заключению, что мы едим слишком много определенных питательных элементов, в особенности жиров. В рекомендации по питанию стали включаться советы избегать жиров и мясных продуктов, которые их содержат. Нам было заявлено, что эти продукты могут нас убить.

В то время такой подход казался обоснованным. Но сегодня, спустя несколько десятилетий после разработки этих рекомендаций, кажется, что они только ухудшили положение. Когда люди исключают жиры и мясо из своего рациона, они должны есть что-то другое. Для живущих в конце двадцатого века это означало переключение питания на зерновые и другие углеводы. Результаты такого изменения в рационах не слишком положительны. Процент ожирения среди населения резко взлетел вверх, так же как уровни распространения сахарного диабета и сердечных заболеваний.

Как выяснилось, мясо и жиры в реальности никогда не представляли той угрозы, которую приписывали им исследователи и специалисты в области здравоохранения, по крайней мере в той степени, о какой говорили многие эксперты. И то же самое можно сказать о холестерине. Но даже начиная осознавать эти факты, мы продолжаем стремиться к тому, чтобы найти какие-нибудь другие продукты и их обвинить в наших проблемах. Сегодня фокус на новых «угрозах», включая глютен, генетически модифицированные организмы (ГМО), а также искусственные подсластители. Ничто из перечисленных продуктов не представляет той угрозы, какую им принято приписывать, однако это не мешает их демонизировать ни специалистам в области медицины, ни обычным людям.

Такие реакции и контрреакции демонстрируют нам не очень приятную правду о сфере исследований здорового питания. Ученые и врачи зачастую виновны в том, что действуют без достаточных доказательств и раздают рекомендации без убедительных фактов. Обычно они пытаются поступить правильно. Но в некоторых случаях их усилия приводят к обратному эффекту.