

Веганство и частичное веганство

Мне стоит стать веганом?

Как и средиземноморский стиль жизни, веганство было предложено массовому потребителю в качестве «диеты». Но веганство, а также частичное веганство — менее радикальный, более распространенный и достаточно безопасный вариант, по крайней мере с точки зрения здоровья, — показывают, что все хорошие диеты имеют общую черту: они в значительной степени опираются на калории, получаемые от минимально обработанных растительных продуктов. Частичное веганство представляет собой один из вариантов средиземноморской диеты, и наоборот. И существует еще множество других вариантов питания для укрепления здоровья.

Кто придерживается веганского образа жизни, кроме современных первопроходцев?

Во всем мире существуют большие группы населения, которые являются веганами или почти веганами. Основная часть индийского населения практикует вегетарианство, если не полное веганство. Адвентисты седьмого дня в большинстве своем вегетарианцы или веганы. И конечно же, во всем мире есть люди, которые оказываются вынужденными веганами. Они просто не имеют доступа

к продуктам животного происхождения или располагают очень небольшим их количеством.

Важно не строгое соблюдение веганской диеты, а безусловное преобладание растительных продуктов в рационе. С точки зрения личного здоровья, быть веганом на 90 процентов, вероятно, неплохо, а возможно, даже предпочтительнее. Веганство как таковое обычно в большей степени связано с агитацией и активностью в защиту прав животных, чем со здоровьем. И в наши дни многие люди едят веганскую пищу из-за вредного воздействия продуктов животного происхождения на окружающую среду, которое по сравнению с влиянием растительных продуктов несравнимо выше.

Да, есть определенно более мощный стимул для людей быть веганами, чем обхват их талии.

Большинство людей, которые практикуют веганство, мыслят шире и руководствуются не только своими интересами. Дело не только в аргументе «это полезно для меня». Хотя их диета может очень подходить им, преданные веганы также думают о двух других важных вопросах — об этике и окружающей среде.

Нет никаких сомнений в том, что диета, не предусматривающая убийства животных или причинения им вреда, добрее и мягче к живым существам, чем любая другая. Но что насчет воздействия на окружающую среду?

Животная пища гораздо менее эффективна, чем растительная. По мере продвижения вверх по пищевой

цепочке энергия такой пищи на каждом этапе теряется. Таким образом, воздействие на окружающую среду от производства продуктов питания уменьшилось бы, если бы люди в развитых странах потребляли намного меньше мяса и молока.

Что не так очевидно с точки зрения идеального баланса между низким воздействием на окружающую среду, пищевой ценностью и питанием миллиардов людей в мире, — так это идеальное сочетание растительной и животной пищи. Другими словами, мы знаем, в каком направлении должны двигаться. Мы просто не имеем представления, как будет выглядеть будущее.

Если энергия теряется на каждом этапе, то, получается, растения — самая высокоэнергетическая пища?

Скорее, наиболее энергоэффективная, а не самая высокоэнергетическая. Энергия поступает от солнца, а растения преобразуют солнечный свет в запас энергии — не полностью, но с высокой долей эффективности. Животные, которые питаются растениями, преобразуют эту энергию в свою собственную, опять-таки, не полностью. И животные, которые едят других животных, повторяют этот процесс. Получается, что энергия теряется на каждом из этих этапов.

Самый эффективный способ получить доступ к энергии солнечного света — это съесть поглотившие ее растения, а не животных, уже съевших эти растения. Когда мы кормим ими животных, чтобы создать пищу для себя, мы

отказываемся от большого количества энергии, которая находилась в этих растениях изначально.

Несмотря на всевозможные споры об оптимальных системах производства продуктов питания и экологичности, возникает вопрос, следует ли включать в рацион продукты животного происхождения, и если да, то в каком количестве. Мы с вами хорошо понимаем, что переход к большим объемам растительной пищи приносит значительную пользу окружающей среде.

Так можно ли с уверенностью сказать, что лучшая диета для окружающей среды — это веганство?

Для вас как для индивидуума — да: мир потребляет намного больше мяса и молока, чем стоило бы. И каждый раз, когда кто-то из нас отказывается от продуктов животного происхождения, мы помогаем двигать общее потребление в правильном направлении. Однако трудно сказать, что всеобщее веганство стало бы наиболее эффективным использованием ресурсов. Об этом ведутся споры, и ни у кого нет четкого окончательного ответа.

Тем не менее направление, в котором мы все должны двигаться (в сторону большего количества растительной пищи и меньшего — животной), очевидно и бесспорно. И поскольку в современных рационах питания на Западе, как правило, преобладает животная пища, сдвиг в сторону вегетарианских привычек стал бы действительно хорошей тенденцией для личного здоровья. Для большинства из нас это, скорее всего, будет означать цельную растительную диету — веганство или флекситарианство,

редукторианство или просто строго растительную всеядность, — называйте как хотите.

Необходимо пояснить, что цельная растительная диета (или рацион, предполагающий, что продукты животного происхождения рассматриваются, в основном, как угощение либо украшение, а не как основной продукт) — наиболее реалистичный, полезный, справедливый, устойчивый рацион питания для большинства людей и планеты. Неслучайно она так похожа на средиземноморскую диету.

Но «веганская» не всегда означает «полезная», верно?

«Веганская» — это просто термин, который можно применить к диетам, значительно различающимся на практике. Диету, связанную с голоданием и разрешающую только кукурузную муку и почти ничего более, можно считать веганской. Диету, состоящую из кока-колы и сахарной ваты, — тоже.

Вместе с тем веганская диета может быть *очень* здоровой, и некоторые утверждают, что это лучший рацион для человека. С этим заявлением можно поспорить, но, безусловно, оптимальная веганская диета — один из претендентов на это звание. Вынужденное веганство может означать голод и неполноценное питание, а добровольное веганство может быть полным и сбалансированным, или наоборот. Этот момент важно подчеркнуть: возможность экспериментировать с разными диетами — привилегия, и когда веганство становится осознанным выбором, часто речь идет о трех взаимосвязанных интересах (окружающая

среда, этичное отношение к животным и здоровье), а не о каком-то одном.

Разве веганы не подвергают себя риску дефицита белка?

Нет, нет и еще раз нет. Это миф. Сбалансированная веганская диета может обеспечить всеми необходимыми аминокислотами и большим количеством белка даже спортсменов мирового класса. Дефицит белка возникает тогда, когда диета недостаточно корректна, а не потому, что она веганская (подробнее о белке см. на с. 223).

Имеет ли значение то, сколько жира или сахара ты ешь, если ты веган?

Само по себе веганство никак не регламентирует потребление сахара и жира, и, как мы уже сказали, веганство иногда бывает неправильным. Продукт не становится полезным просто потому, что он веганский. В то же время, если вы следуете правилам средиземноморской диеты, то гарантированно хорошо питаетесь.

Причина в том, что веганство характеризуется продуктами, которые исключаются из рациона (продуктами животного происхождения), в то время как средиземноморская диета определяется включенными в нее продуктами. Ответом на это может стать набирающий популярность термин «цельное растительное питание». Он делает акцент на том, что может быть включено в рацион: натуральные продукты растительного происхождения, в частности овощи, фрукты, бобовые, орехи, семена и зерновые (и сюда уже не попадут кока-кола или сладкая

вата). Отметим также, что выделенные здесь продукты аналогичны тем, на которые делается упор в средиземноморской диете. Отличительная черта веганства — то, что оно подразумевает цельные продукты исключительно растительного происхождения, в то время как в основе других по-настоящему здоровых диет лежит цельная пища с преобладанием продуктов растительного происхождения.

Я действительно могу получить все питательные вещества и белок, питаюсь только растительной пищей?

Тот факт, что вы рискуете получить не все необходимые вам питательные вещества из рациона, — не какая-то отличительная черта веганской диеты. Большинство пожилых американцев получают меньше цинка, чем рекомендовано. Почти каждый, кто работает в помещении и носит закрытую одежду, сталкивается с дефицитом витамина D. При этом чистое, или строгое, веганство действительно приводит к низкому содержанию длинноцепочечных жиров омега-3 (которые можно получить из так называемых рыбьих жиров, хотя есть и их растительные источники) и витамина B12. Что касается микроэлементов, то частичное веганство может быть даже полезнее, так как в продуктах животного происхождения некоторые питательные вещества более выражены (правда, есть и растительные источники витамина B12, например пищевые дрожжи). Но даже если вегану нужно восполнять витамин B12, что с того? В большинстве западных рационов не хватает определенных питательных

веществ. Так что вам, пожалуй, тоже стоит принимать омегу-3 и витамин D.

Лучше соблюдать веганскую диету с высоким или низким содержанием жира?

Это не имеет значения, при условии, что жиры вы получаете сбалансированно и из полезных источников: отмечается тенденция к излишнему потреблению омеги-6 (см. с. 194). И все же есть две точки зрения на веганскую диету. Одна из них сводится к тому, что пока вы питаетесь в основном цельными растительными продуктами, то все в порядке. К тому же она допускает употребление большого количества авокадо, орехов, семян и высококачественного оливкового масла. Мы придерживаемся этих взглядов.

А другая точка зрения?..

Очень настороженно относится к жиру. Ярые сторонники этого лагеря считают, что любое добавленное в рацион масло, в том числе оливковое, несет в себе опасность (подробнее об этом см. с. 204). Наш совет: признать, что пропаганда маложирного варианта цельной растительной диеты происходит из сочетания эпидемиологии (науки о здоровье населения) и идеологии. Если же ваши решения основываются на эпидемиологии, у вас есть выбор. На наш взгляд, важно не низкое содержание жира, а тот факт, что диета полноценная и сбалансированная с преобладанием продуктов растительного происхождения. И средиземноморская, и цельная растительная диеты соответствуют этому критерию.

Откуда взялись аргументы в пользу веганской диеты с низким содержанием жира?

По большей части от Дина Орниша, врача, эксперта в области профилактической и поддерживающей медицины (и нашего общего друга), в самом начале своей карьеры проведшего исследование, в ходе которого он прописал людям с ишемической болезнью сердца веганскую диету со сверхнизким содержанием жира. Спустя несколько месяцев повторная коронарная ангиография показала, что бляшки стали меньше. Другими словами, диета со сверхнизким содержанием жира обратила вспять сердечно-сосудистое заболевание.

Звучит убедительно.

Так и есть. Более позднее исследование той же группы показало, что вмешательство действительно привело к снижению частоты сердечных приступов в долгосрочной перспективе. Наблюдения доктора Колдуэлла Эссельстина в Кливлендской клинике показали то же самое.

Тем не менее единственное прямое доказательство того, что веганская диета с низким содержанием жира сокращает отложения в артериях и избавляет о них, ограничивается этими примерами, что не доказывает неспособность других диет воздействовать так же. Другие диеты просто не были изучены с этой точки зрения, что приводит к важному общему правилу: отсутствие доказательства (когда что-то не было изучено) НЕ является доказательством отсутствия (когда что-то было изучено и в результате признано недействительным).

То есть?

Может ли соблюдение средиземноморской диеты привести к уменьшению бляшек? Возможно. Но при объемных исследованиях средиземноморской диеты не была сделана последовательная ангиография. Тем не менее изучались сердечные приступы и смертность, и при соблюдении средиземноморской диеты оба показателя были ниже. С нашей точки зрения, многолетнее наблюдение за группами населения и учет случаев инфаркта, инсульта и преждевременной смерти, важнее, чем заключение относительно состояния коронарных артерий.

Нас волнуют бляшки в коронарных артериях, поскольку они определяют риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Таким образом, если мы знаем ответ на главный вопрос «Предотвращает ли диета инфаркт?», то его упрощенная версия «Уменьшает ли диета бляшки?» больше не имеет значения. Вот почему, по нашему мнению, как только вы начинаете придерживаться правильного стиля питания, спор о низком или высоком содержании жира теряет смысл. Оба подхода показали увеличение продолжительности жизни.

Так вот что важно!

А разве не так? Если наше кровяное давление, или холестерин, или артериальная кальцификация (выберите любой «биомаркер», который нравится) ничего не говорят нам о нашем вероятном долголетии или жизненной силе, то почему мы должны беспокоиться о них? Нам важны те показатели, которые указывают на продолжительность