

ДОКТОР
Жан-Мишель Коэн

**ЕСТЬ ЛУЧШЕ,
ЖИТЬ ДОЛЬШЕ,
ЛЮБИТЬ СИЛЬНЕЕ**

Москва
Издательство «АСТ»

УДК 615.874
ББК 51.230
К76

Оригинальное название:
Jean-Michel Cohen. Les nouvelles religions alimentaires.
Печатается с разрешения издательства Flammarion

Коэн, Ж.-М.

К76 Есть лучше, жить дольше, любить сильнее / Жан-Мишель Коэн;
пер. с фр. Т. Михайловой. – Москва : Издательство АСТ, 2015. –
256 с.

ISBN 978-5-17-091035-9.

Есть лучше, жить дольше, любить сильнее — это то, о чем мечтают сегодня многие. И эти заботы так или иначе связаны с едой.

Средства массовой информации подхватывают и раздувают страхи, связанные с питанием. В этих условиях потребитель теряется и мечется из одной крайности в другую. Итог — каждый колдует над собственной диетой, готовит свое особое меню... на свой страх и риск.

На свет появляются новые веяния в области питания, имеющие все признаки религии. Вегетарианцы и веганы, сторонники питания без клейковины, адепты питания «био», враги молока, синтетических консервантов и красителей, сыроеды и фруктоеды — все они со страстью защищают свои верования. Однако зачастую эти диеты и режимы питания, далекие от наших пищевых традиций, вызывают бурные дебаты, широкую полемику, многочисленные вопросы. На самом ли деле эффективны и полезны для здоровья эти новомодные религии питания?

Доктор Жан-Мишель Коэн проводит собственное расследование, чтобы помочь вам разобраться, проверить «истинное», отбросить ложное. Он исследует причины появления этого нового образа жизни, разоблачает его воздействие на организм, указывает на последствия для здоровья. При этом он дает практические рекомендации, основанные на научном подходе и здравом смысле.

Есть лучше, жить дольше, любить сильнее — это возможно, что и доказывает доктор Коэн своими рецептами здоровья, которые кого-то удивят, кого-то предостерегут, кому-то дадут добрый совет.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-17-091035-9.

© Flammarion, печатается с разрешения издательства, 2014
© Dix Perez / Flammarion, фото автора, 2015
© Михайлова Т., перевод, 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2015

*Посвящается Мириам.
Уже 33 года счастья!*

*Стефани, Дженнифер, Лауре, их малышам —
Натану, Ноаму и... будущим.*

*Моим новым сыновьям —
моим зятьям Грегори и Филиппу.*

*Короче, всей моей семье,
и особенно моей сестре Анни
и моему отцу.*



ПРОЛОГ

4

Эта тема, с одной стороны, навязла в зубах, но с другой — остается узким местом. Пресса посвящает ей статьи на первых полосах, а телевидение всячески привлекает к ней внимание. Я говорю не об амурных похождениях того или иного персонажа, не о государственном долге, не о кризисе или возвращении модной тенденции, а об отношении к продуктам питания и к привычкам потребления, вставшим с ног на голову во всех развитых странах, в том числе и во Франции.

Что поделать, глобализация агро-продовольственного сектора решает, и потому мы зачастую едим одно и то же на всей планете. В странах, где продовольствие производится с избытком, появляется новое отношение к приему пищи, другое восприятие стола, выбора продуктов. Один отказывается от мяса и пишет об этом нашумевшую книгу. Другой ратует об исключении из рациона клейковины. Одни объявляют себя вегетарианцами или даже веганами, другие изгоняют молоко из-за непереносимости лактозы, третьи разоблачают синтетические продукты... и так далее. И все говорят «нет» современному питанию, обвиняя его в том, что оно сомнительное, поддельное, нездоровое, загрязненное, напичканное паль-

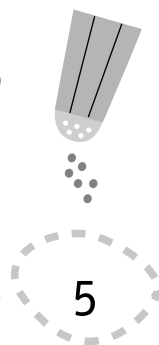
мовым маслом, канцерогенами и прочей отравой. Уверенные в том, что еда стала токсичной из-за отравления окружающей среды, люди воспринимают продукты как источник опасности¹. Они хотят оградить себя, пытаясь питаться иначе, меняя свои привычки и обычаи.

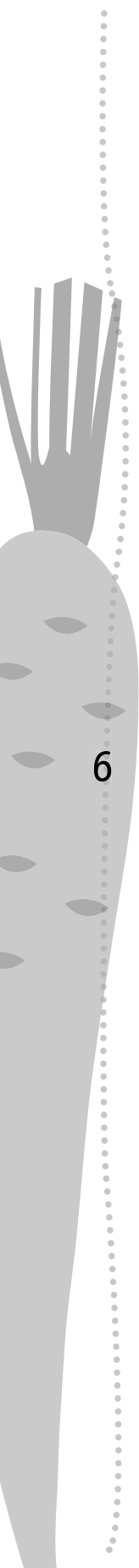
Пусть так. Почему бы и нет: каждому своя свобода. Но безопасен ли этот демарш? Не рискуют ли они еще сильнее, кардинально меняя свои привычки? И обязаны ли эти новообращенные вести себя как адепты новой религии, которой все должны следовать? Я не встречал сторонников питания без клейковины среди потребителей кошерной или халяльной пищи, а вот среди фанатов макробиотического питания их немного больше. Почему же люди без определенной конфессии пытаются исповедовать убеждения относительно питания, словно это новая религия? Должны ли эти люди дойти до того, чтобы создать секту оригинального подхода к питанию, в которую должен вступить каждый? Может, они даже обязаны создать некие приходы «церкви контркультуры питания»? Мы ведь видим, что в Нью-Йорке с недавнего времени существуют пиццерии и заведения фастфуда, где предлагают пиццы и гамбургеры без глютена и даже без мяса и лактозы.

К счастью, не все демонстрируют подобное неуместное и авторитарное рвение. Тем не менее, приходится констатировать половодье новых «систем питания», и я задаюсь вопросом, откуда оно берется?

Хорошо жить, правильно питаться, чувствовать себя здоровее, и, как следствие, сделать себя и других счастливее — вот каковы современные заботы в период экономического и мо-

¹ В этом плане они не всегда не правы. Многочисленные проблемы с продуктами питания, как, например, скандал из-за конины, показывают, что для некоторых жажда наживы гораздо важнее, чем безопасность потребителей.





рального кризиса. Средства массовой информации и слухи порождают множество тревожных мыслей о питании. Но существует, с другой стороны, и реальная опасность потребления некоторых продуктов. Там и сям мы слышим вызывающие страх сообщения; не всегда ясные и легко применимые предостережения. В итоге получается, что больше уже никто ничего не понимает. Каждый сочиняет свой собственный рецепт питания, свои собственные меню и диеты, порой подвергая себя риску и даже опасности.

6

Меня, как врача и гражданина, волнуют эти сомнения и неуверенность, о которых я ежедневно слышу в своем кабинете и наблюдаю во время моих поездок по Франции и за границей. Я задавал себе много вопросов. Отражается ли эта новомодная практика на здоровье, на развитии организма? Хороша ли она и эффективна, например, для похудения? Действительно ли можно похудеть, соблюдая все эти рекомендации? Существует ли диета, адаптированная для вегетарианцев и веганов, а также для страстных поклонников безглютенового питания? Могут ли эти нововведения в питании способствовать раскрытию нашего потенциала, помочь нам жить лучше и сохранять стройность? Влияют ли они на продолжительность и образ жизни?

Столько важных вопросов! Мне захотелось незамедлительно ответить на них, а также рассмотреть новые диетологические теории с точки зрения их полезности или вредности, прежде чем рекомендовать им следовать.

*

Несомненно, эта книга кого-то удивит (например, тех, кто откроет для себя новые школы питания) и кого-то даже шокирует (как, к примеру, нетерпимых адептов новых групп,

которых я буду критиковать по некоторым пунктам). Экая важность! Для меня главное — помочь каждому лучше питаться; объяснить или посоветовать диеты, вновь изобретенные в ходе моего исследования¹. Надо знать, что, если даже новые веяния распространяются со скоростью порохового дыма, следование им — прежде всего личное решение каждого. Оно должно быть направлено на улучшение повседневной жизни или на развитие пищевых привычек. Поступки конкретных людей часто провоцируются тем, что кто-то другой «попробовал раньше», а по мере распространения и под влиянием средств массовой информации они превращаются в социальное явление. В финале же появляются некие сообщества — я намеренно использовал слово «религии», — догматически требующие практиковать новую систему питания, отвечающую потребностям каждого и превращенную чуть ли не в культ.

У моих пациентов нередко возникает желание создать собственную, индивидуальную программу питания. Поэтому несколько лет назад я начал составлять «пищевые удостоверения личности». Я констатировал, что, когда мы едим, мы действуем под влиянием многих факторов.

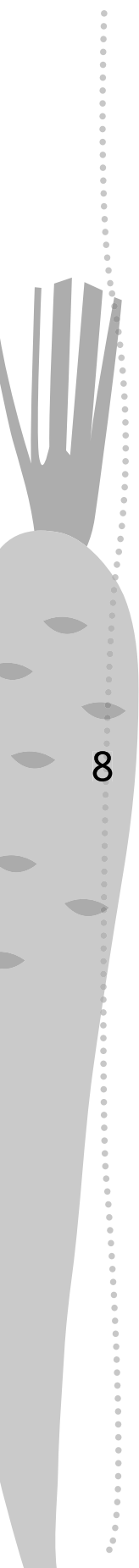
Первый передается нам от предыдущих поколений — мы любим есть то же самое, что ели родители, бабушки и дедушки.

Второй: наш индивидуальный вкус на самом деле вырабатывается продуктами, находящимися в нашем распоряжении.

Третий: экономические возможности, обуславливающие наполнение нашей продовольственной корзины.

¹ Я использую слово «диета», упрощая его. Оно означает просто совокупность правил питания, ставящих целью не обязательное снижение веса, но рационализацию питания в зависимости от выбираемых критериев.





Четвертый: психологические стимулы, из-за которых пища питает не только наше тело, но и эмоции.

И наконец, пятый: наши ежедневные занятия и образ жизни.

Это досье позволяет уяснить, каким образом и под влиянием чего вырабатывались наши привычки; написать более или менее точный индивидуальный пищевой портрет; понять, на что ориентировать мой диагноз и какой совет лучше дать человеку, желающему научиться правильно питаться. Представив эту идею своим пациентам, я увидел, что они ею очень заинтересовались. Ведь она адаптирована к каждому конкретному человеку, учитывает его опыт, и мои рекомендации в результате создают персонализированную диету.

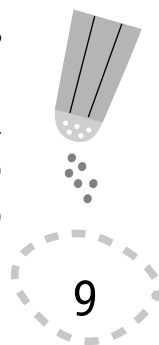
С тех пор количество моих пациентов, желающих получить индивидуальную диету, только росло. Некоторые врачи полагают, что рациональное питание — это утопия, что существуют универсальные незыблемые правила питания, которые годятся для ста процентов населения, но потребители им уже не верят. Поскольку каждый свободен питаться, как он считает нужным, то он сам отныне выбирает, что ему полезно, а что вредно.

Эта тенденция переворачивает науку! В то время как население отстаивает индивидуализацию питания, по всему миру «эксперты» говорят о рекомендуемом пищевом режиме, иначе говоря, устанавливают глобальные нормы, которые все обязаны принять, чтобы оставаться здоровыми. Если эти нормы имеют почти что силу закона в большинстве стран (не прикрыты ли они авторитетом науки, пользующейся статистическими данными для насаждения своих теорий?), то здравый смысл заставляет предположить, что рекомендуемые режимы питания больше подходят для жителей бедных или голодающих регионов, нежели для населения развитых

стран, несущего бремя продовольственного изобилия! В результате глобализации этих идей потребители более не хотят верить никаким научным данным и бросаются на поиски неортодоксальных методов и приемов. Но хотя желание иметь персональную диету и понятно, нужно ли наивно верить в какой угодно способ питания? Очевидно, нет.

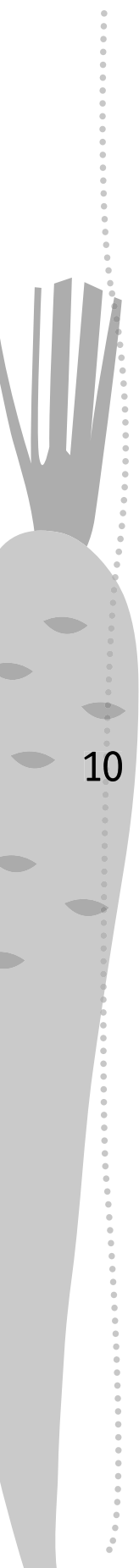
Но вот что еще хуже: право на персональную диету и свобода потребителей знать, что они потребляют (его в какой-то мере реализуют этикетки, указывающие состав продукта), приводят к неожиданному обратному эффекту: у едоков возникает страх, толкающий их во что бы то ни стало «есть лучше».

В итоге в магазине, открывая холодильник или садясь за стол, люди не знают, что выбрать. Что действительно нужно есть, чтобы жить лучше и дольше?.. Никто этого не знает, но при этом все считают, что «обязаны следить» за содержимым своей тарелки.



*

Другое следствие этой постоянной заботы — страх! Страх, что вы едите не то или едите слишком много, даже страх самой пищи. Представьте, что недавно в «Нью-Йорк таймс» появились результаты исследования, показывающие, что у людей, следящих за своим питанием, снижалась концентрация, когда, к примеру, в зале заседаний появлялось какое-то угощение. Почему? Потому что, как и перед любым запретным плодом, эти люди должны были бороться с искушением, выбирать между добром и злом, что всегда требует огромной силы сопротивления. Еда для них перестала быть удовольствием и вызывала страх. Чудный результат!



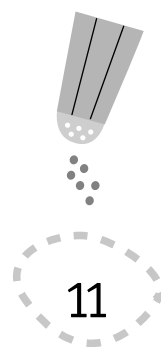
Однако не выплескиваем ли мы с водой и ребенка: хорошие или новые теории питания могут, возможно — я настаиваю, «возможно», — способствовать увеличению продолжительности жизни, ее качества и даже улучшению окружающей среды.

Когда я впервые встретил людей, заявляющих, что они не едят глютен, я, признаюсь, бросил лишь поверхностный взгляд на эту идею. Поскольку глютен (клейковина) — это клейкое вещество, служащее для связывания крахмала, и можно питаться нормально и без него, незачем так беспокоиться, говорил я себе. Но вскоре на смену безразличию пришло раздражение — особенно когда я осознал, что люди, практикующие эту диету, должны упражняться в ней по три раза в день: на завтрак, обед и ужин, и даже перекусывая.

10 Я тогда понял, насколько трудно следовать подобным советам. И, подстегиваемый постоянными напоминаниями о том, что врач должен систематически разоблачать то, что не является «научным», я собирался налететь на адептов этой диеты и нанести удар серьезными аргументами. Однако что я мог им предложить, кроме тестов, претендующих на точность, и исключительно негативных демонстраций, в то время как они утверждали, что без глютена «чувствуют себя лучше»? Я даже не слышал о людях, заболевших из-за такой диеты.

Видя зияющий пробел в своей аргументации, я осознал, что зашел не туда. Разумнее не нападать на эту и другие, менее известные, диеты, а изучать их — читать, слушать, открывать и идти вперед без предвзятого суждения. И в своей книге я хочу отделить правду от лжи, зерна от плевел; не становиться ни усердным проповедником новых религий питания, ни их истеричным хулителем. Потому что в этом деле лучше объяснение, чем хула.

В конечном счете, какова бы ни была наша собственная система питания, разве не хотим мы все питаться лучше, жить дольше и любить друг друга сильнее? Благодаря этой книге каждый сможет выработать свое собственное суждение и, кто знает, создать собственную религию питания, на этот раз — рационального!



Первая
часть

The image features a minimalist design on a white background. A thick, grey brushstroke enters from the left and tapers as it approaches a solid grey circle. To the right of this circle, a dashed grey arc curves upwards and then downwards, partially overlapping the circle and extending towards the right edge of the frame.



ПИТАТЬСЯ ЛУЧШЕ — *ВСЕОБЩЕЕ ЖЕЛАНИЕ,*

или Что думать о питании «без»?

Живущие без молока, без глютена, вегетарианцы, веганы, постящиеся... все они хотят питаться «по-другому» и испытывают трудности выбора, поскольку альтернативных диет становится все больше. Их кредо — питаться, не нанося урон своему организму, своему здоровью.

Правы ли они?



Глава 1

ЗАЧЕМ ГОВОРИТЬ МОЛОКУ «НЕТ»?

14

Однажды у меня побывала пациентка, сказавшая, что у нее аллергия на молоко. Потом другая. Потом третья. Через какое-то время один мой друг вычитал в Интернете американскую статью о том, что по ту сторону Атлантики все больше людей исключают молоко из своего рациона. Потом журналисты принялись исследовать, как обстоит дело с этим явлением во Франции. Аргументы использовались весьма противоречивые: непереносимость лактозы, неприятный вкус, сомнения в действительной пользе промышленно переработанного молока, некие псевдонаучные исследования, отрицающие необходимость этого продукта для организма... Но при этом все эти аргументы направлены на одно и то же: не надо есть продукты на основе молока. Я был удивлен. И когда безлактозная диета вызвала полемику в средствах массовой информации, когда повсюду стали воз-

никать слухи о вреде молока, когда начали появляться книги с «медицинскими рекомендациями», я понял, что сомнения превратились в простое и ясное убеждение: молоко вредно, а значит, подлежит исключению из рациона.

Чтобы не впасть в крайности и не клеймить тех, кто отказался от молочных продуктов, надо сначала объяснить, какие причины есть для того, чтобы употреблять молоко в пищу или полностью исключить его. То есть мы должны вернуться к базовым принципам и напомнить, что такое молоко и для чего оно нужно.

ПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ МОЛОКА

Молоко — продукт, состоящий из многих веществ, имеющих высокую питательную ценность: протеины (казеин, сообщающий молоку белый цвет); сахара (лактоза); жиры; необходимые для организма витамины, такие, как D и A, при этом содержащиеся далеко не во всех пищевых продуктах; наконец, кальций и фосфор, позволяющие связывать казеин. Особенность молока в том, что его можно разделить на фракции, отсюда и огромное количество различных продуктов на его основе.

Один из аргументов противников молока — то, что оно представляет собой идеальную среду для размножения бактерий, питающихся лактозой. И это действительно так. Бактерии, потребившие всю лактозу, превращают ее в молочную кислоту, которая делает молоко негодным к употреблению. Но, во-первых, эти же бактерии позволяют создавать прекрасные кисломолочные продукты, а во-вторых, мы пастеризуем молоко, чтобы оно не скисало.

Благодаря своим исключительным свойствам молоко необходимо для питания маленьких детей. Неправда, что можно выкормить ребенка, не используя молоко в качестве основного питания. Биоактивные элементы молока необходимы для раз-

