

ОГЛАВЛЕНИЕ

Выражение признательности	5
Введение	7
Глава 1. Реконструкция пирамиды	11
Глава 2. Диеты: чему верить?.....	33
Глава 3. Здоровый вес	43
Глава 4. Интересные новости о жирах.....	83
Глава 5. Углеводы — это хорошо или плохо?.....	121
Глава 6. Отдавайте предпочтение здоровым источникам белка	141
Глава 7. Ешьте больше фруктов и овощей.....	157
Глава 8. Человек есть то, что он пьет	173
Глава 9. Кальций: ЧП не предвидится	187
Глава 10. Витамины и минералы	203
Глава 11. Подведем итоги	239
Глава 12. Меню и рецепты	249

ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

Идеями, изложенными в этой книге, я во многом обязан работам и гипотезам своих многочисленных предшественников, сегодняшних коллег, ассистентов и студентов. Я особенно благодарен за поддержку Эду Джовануччи, Мейру Стэмпферу, Грэму Голдицу, Бернарду Рознеру, Лоре Сэмпсон, Джоан Мэнсон, Фрэнку Саксу, Дэвиду Хантеру, Чарльзу Хеннекенсу, Сью Хэнкинсон, Эрику Римму, Фрэнку Ху и Альберто Ачиеро из лаборатории Ченнинга и Гарвардской школы общественного здравоохранения. Спасибо Фрэнку Спайзеру за многолетнюю поддержку в ходе исследования состояния здоровья медицинских сестер (Nurses' Health Study).

Большинство исследований, упомянутых в этой книге, не были бы проведены без финансовой поддержки Национального института здоровья. Мы с коллегами высоко ценим общественное содействие, оказываемое диетологическим исследованиям в США, и надеемся, что информация, изложенная в этой книге, оправдает вложенные в нее средства.

Мы получили немало полезных рекомендаций от докторов Мейра Стэмпфера, Сьюзен Робертс, Фрэнка Сакса, Эрика Римма, Питера Глоссера и Молли Катцен, проверивших отдельные главы книги. Доктор Тони Комарофф и Эдвард Кобурн из Гарвардской медицинской школы оказывали всяческое содействие при разработке исправленной версии книги, а Лиз Ленарт и Дебби Флинн внесли неоценимый вклад в ее издание. Я также хочу поблагодарить издательство «Simon & Shuster» и лично Билла Розена за создание серии книг о здоровье авторов из Гарвардской медицинской школы.

Родные тоже меня очень поддерживали. Жена Гейл помогала в многочисленных экспериментах с новыми режимами питания. Наши сыновья — Амали, сумевший в детском саду выменять свое яблоко на цельнозерновые крекеры, и Камали, доказавший, что в вегетарианской диете с легкостью найдется место кока-коле, мороженому и пицце, — помогли мне не оторваться от действительности.

ВВЕДЕНИЕ

Всредние века диетологии — которые только-только заканчиваются — рекомендации по здоровому питанию основывались на предположениях и добрых намерениях. Я написал эту книгу, чтобы рассказать вам о том, что говорит о долгосрочном влиянии режима питания на здоровье человека наука. Ее открытия не могут не радовать. Оказывается, рацион питания, основанный на злаках, полезных жирах, фруктах, овощах и здоровых источниках белков, способствует поддержанию здоровья и активности до старости.

Другим поводом для написания этой книги послужило стремление оспорить вводящие всех нас в заблуждение советы, воплощением которых является вездесущая пирамида питания, разработанная министерством сельского хозяйства США.

Когда министерство объявило о намерении пересмотреть пирамиду тринадцатилетней давности, мы с коллегами обрадовались. Я послал в министерство экземпляр первого издания книги «Ешьте, пейте — и будьте здоровы», предложив чиновникам воспользоваться пирамидой здорового питания, которую мы разработали на основании надежных и проверенных фактов. Но политика и бизнес, как всегда, одержали верх над наукой, и в итоге новая пирамида министерства содержит еще меньше информации о здоровом питании, чем предыдущая.

В этом издании анализируется новая официальная пирамида и рассматриваются ее недостатки. Кроме того, в книгу включены новые стратегии снижения веса, а также последняя информация о трансгенных жирах, витамине D и других компонентах пищевого рациона.

На протяжении последних двадцати пяти лет мы с коллегами не перестаем удивляться той важнейшей роли, которую играет питание в развитии целого ряда хронических заболеваний. До относительно недавнего времени сообщество диетологов не признавало влияния режима питания на вероятность возникновения болезней сердца, различных форм рака, катаракты и даже врожденных аномалий. Многие

ранее ускользавшие из поля зрения диетологии аспекты питания, такие как потребление трансгенных жиров, гликемическая нагрузка, недостаток в организме фолиевой кислоты и витамина D, как оказалось, имеют решающее значение для нашего здоровья. Возможно, вы впервые сталкиваетесь с подобными вопросами или слышали о них мало, а между тем стоит детально в них разобраться, чтобы сохранить хорошее здоровье до самой старости. Эта книга поможет вам и вашим родным принимать более обдуманное решение в вопросах своего пищевого рациона и режима питания.

Я начал изучать долгосрочные последствия воздействия питания на здоровье человека в конце 1970-х годов. Мы слышим множество рекомендаций по поводу того, что лучше есть и какой пищи следует избегать, но доказательства в их поддержку зачастую либо слишком слабы, либо вовсе отсутствуют. Главное, чего недоставало, — подробных данных о питании обширного круга лиц, которые можно было бы связать с развитием у них сердечно-сосудистых, онкологических и других заболеваний. Конечно, для того чтобы выявить последствия режима питания, нужна была информация о перенесенных ранее заболеваниях, физической активности, вредных привычках и других составляющих образа жизни человека. К счастью, на тот момент я уже занимался изучением связи между курением и ишемической болезнью сердца в рамках длительного исследования состояния здоровья медицинских сестер с участием 121 тысячи американок, и эта группа оказалась идеальным объектом для выявления долгосрочных последствий разнообразных диет.

Первой нашей задачей стала разработка стандартизированного метода оценки для такой обширной группы участниц исследования, и многие из моих коллег весьма скептически отнеслись к самой возможности этой затеи. Позаимствовав некоторые приемы у авторов проводившегося в 1940-х годах в Гарварде исследования, мы разработали анкеты для заполнения участницами и сумели документально подтвердить их обоснованность путем подробной оценки. Мы проводим это исследование с 1980 года, периодически обновляя диетическую и другую информацию и включая в группу испытуемых не только новых женщин, но и мужчин. Хотя наше широкомасштабное исследование обеспечило уникальный материал о питании и здоровье, для лучшего изучения этой обширной и сложной темы необходимы данные из всех возможных источников. Я попытался собрать их в этой книге, сделав

особый упор на изучении факторов риска при развитии различных заболеваний у человека.

Я заинтересовался темой питания и здоровья гораздо раньше, чем началось вышеупомянутое исследование. Многие поколения Уиллетов занимались сельским хозяйством в Мичигане, поэтому я, вполне естественно, в свое время вступил в клуб юных фермеров. Выращивание овощей стало для меня одним из основных занятий, и я победил на конкурсе Национальной ассоциации юных овощеводов. Будучи студентом медицинского факультета Мичиганского университета, я начал изучать диетологию и платил за обучение, выращивая летом овощи. Проходя практику, я получил возможность провести диетологический опрос в общине североамериканских индейцев — свое первое исследование в области эпидемиологии и стандартизированных методов диетологической оценки, которые позже были расширены до более масштабных исследований. На стажировку я поступил в Гарвардскую санитарную часть Бостонской городской больницы, где мне посчастливилось познакомиться с интересными людьми, многие из которых до сих пор остаются моими коллегами и больше интересуются не лечением заболеваний, а их причинами, обусловленными культурой и средой. После общения с ними я поступил в Гарвардскую школу общественного здравоохранения, где продолжил изучать вопросы питания. Пройдя стажировку, я три года преподавал социальную медицину в Танзании. Там я изучал связь между паразитарными инфекциями и недоеданием у детей и все больше поражался тому, насколько эпидемиологический подход помогает выявлять причины болезней и находить способы их профилактики и лечения. Вернувшись в Бостон, я приступил к работе над докторской диссертацией по эпидемиологии в Гарвардской школе общественного здравоохранения и присоединился к исследованию здоровья медсестер, начавшемуся за год до того. С этого момента я целиком и полностью сосредоточился на применении эпидемиологического подхода при изучении связи между питанием и вероятностью развития тех или иных заболеваний. В итоге на свет появилась книга под названием «Диетологическая эпидемиология» и более девятистот научных статей. Ознакомившись с результатами исследований, мы с коллегами решили воспользоваться полученной информацией и в значительной мере изменили свой образ жизни и режим питания. Данная книга — попытка собрать всю имеющуюся у нас информацию и последовательно изложить ее в доступной для всех форме. Надеюсь, эти дан-

ные помогут читателям прожить более здоровую, долгую и интересную жизнь.

Вместе со мной эту книгу писал доктор Эд Джовануччи, руководивший большей частью наших исследований в области связи питания и онкологических заболеваний. Патрик Скеррет, имеющий богатый опыт в освещении достижений науки, помог несколько оживить наш обычно сухой и немногословный научный стиль изложения. Морин Каллахан, известный диетолог и писатель, добавила раздел о практическом применении результатов исследований при выборе продуктов и приготовлении блюд и предложила многие рецепты, основанные на изложенных в книге научных фактах. Пожалуй, один из самых важных выводов нашего исследования заключается в том, что здоровые диеты — а их может быть много — не означают отказ от тех или иных продуктов либо однообразное питание. На самом деле все совсем наоборот. Классический рацион среднего американца, основанный на картофельном пюре и жареной говядине с подливкой, — не только один из самых нездоровых в мире, но и гораздо более однообразный, чем тот, что предлагаем мы. А включенные в книгу рецепты представляют лишь малую толику богатого ассортимента блюд, которые составляют основу здорового и вкусного питания.

ГЛАВА 1

РЕКОНСТРУКЦИЯ ПИРАМИДЫ

МЫ ЕДИМ, ЧТОБЫ ЖИТЬ.

Эта истина проста и очевидна. Пища нужна нам для удовлетворения основных потребностей — чтобы сердце качало кровь, чтобы работали мышцы, чтобы мозг думал. Но помимо этого пища может помочь нам улучшить свою жизнь и прожить дольше. Правильно выбирая продукты, можно предупредить некоторые так называемые неизбежные признаки старения. Здоровое питание, наряду с регулярным выполнением физических упражнений и отказом от курения, способно предотвратить 80% случаев сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Неправильное питание — слишком много вредных для здоровья продуктов в рационе и слишком мало полезных — повышает вероятность развития рака, болезней сердца и диабета. Оно способствует расстройствам пищеварения, возрастному ослаблению зрения и развитию болезни Альцгеймера, а во время беременности может стать причиной врожденных нарушений у плода и повлиять на здоровье человека в зрелом возрасте.

Когда дело касается питания, сложно определить, что полезно, а что вредно. Пищевая промышленность ежегодно тратит миллиарды долларов на то, чтобы повлиять на наш выбор. Лучшие диетологи расхваливают новейшие методики, в то время как средства массовой информации почти ежедневно пичкают нас всевозможными новостями из мира диетологии. Супермаркеты и рестораны быстрого питания предлагают свои рекомендации, равно как и многообразные интернет-сайты.

Куда обратиться за надежной информацией о здоровом питании? Министерство сельского хозяйства США активно пропагандирует свою новую пирамиду и руководства по питанию, чтобы помочь потребителю сделать правильный выбор. На самом же деле все это скорее на руку фермерам и предприятиям пищевой промышленности, чем нам с вами.

РУКОВОДСТВОВАТЬСЯ ПИРАМИДОЙ МИНИСТЕРСТВА СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА — ОШИБКА

В своей пищевой пирамиде, которая сегодня носит название «MyPyramid» (см. рис. 1), министерство сельского хозяйства США представляет то, что мы должны, по его мнению, считать путеводителем по джунглям дезинформации и противоречивых утверждений на тему правильного питания. На самом деле это весьма сомнительные, не имеющие научного обоснования рекомендации по жизненно важному вопросу — питанию.

Первоначальная пищевая пирамида, предложенная в 1992 году, тоже была построена на шатком научном фундаменте. Она включала в себя шесть категорий продуктов и рекомендуемые суточные порции для

НОВАЯ ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА МИНИСТЕРСТВА СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА США



Рис. 1. «MyPyramid». В 2005 году министерство сельского хозяйства США предложило красочную, но лишенную сколько-нибудь полезной информации пирамиду вместо знакомой всем нам старой.

каждой из них. Судя по основанию, нас призывали загружать организм рафинированными крахмалами, а венчала пирамиду категория продуктов «для умеренного потребления», включавшая животные и растительные жиры и сладости. Между основанием и верхушкой располагались фрукты, овощи, белковые и молочные продукты.

В течение последующих тринадцати лет проводимые в различных странах мира исследования опровергли предложенную пищевую пирамиду по всем статьям. Результаты десятков крупных исследований значительно урезали ее основание (углеводы), середину (мясо и молоко) и верхушку (жиры). Министерство сельского хозяйства не стало обновлять пирамиду, а просто позволило ей рухнуть под тяжестью новейших научных доказательств.

В связи с многочисленными нападка ми средств массовой информации в 2005 году министерство предложило населению в корне измененный вариант пирамиды питания. Ее перевернули, раскрасили вертикальными цветными полосами и пририсовали с левой стороны ступеньки, по которым поднимается веселый человечек. Никаких дру-

гих рисунков, никакого текста, ни пояснительной информации, чтобы расшифровать смысл этой пирамиды. Для этого необходим компьютер и выход в интернет.

В этих переменах есть свой положительный момент: министерство наконец-то снесло свою безнадежно устаревшую пирамиду. Но минус в том, что ее новая версия не несет никакой существенной информации для составления здорового режима питания и продолжает рекомендовать продукты, не имеющие отношения к правильному питанию и даже способные навредить здоровью, если употреблять их в том количестве, которое указано в новой пирамиде.

В лучшем случае новую пирамиду можно расценить как упущенную возможность улучшить состояние здоровья миллионов человек. В худшем случае недостаток информации и прямая дезинформация могут привести к избыточному весу, ухудшению здоровья и преждевременной смерти, которой можно было бы избежать.

РЕКОНСТРУКЦИЯ ПИРАМИДЫ

Я решил написать эту книгу, чтобы показать вам, в чем были ошибочны пирамиды министерства сельского хозяйства — старая и новая — и почему. Вместо них я предлагаю более подходящее руководство по здоровому питанию, основанное на лучших из имеющихся на сегодняшний день научных фактах. Вы сможете увидеть принципиальные изъяны пирамиды министерства сельского хозяйства и более обдуманно подойти к выбору здоровой пищи.

Кроме того, я хочу поделиться с вами последней информацией о новейших открытиях, которая должна в значительной степени повлиять на то, как и что вы едите. В новой пирамиде здорового питания (см. рис. 2) большая часть этой информации образно представлена в простых и знакомых всем нам картинках. Данная пирамида рекомендует включать в рацион максимальное количество продуктов, расположенных в ее основании и нижних ярусах. Это цельнозерновые злаки, полезные растительные масла, фрукты, овощи, орехи и бобовые. Вам не придется взвешивать продукты или подсчитывать содержание в них жира. Мы не предлагаем вам сложных таблиц равноценных замен продуктов, не призываем сочетать их в странных комбинациях или с религиозным фанатизмом избегать отдельных продуктов (за исключением тех, которые содержат трансгенные жиры).

Новая пирамида здорового питания — это не диета для снижения веса. Ее цель — призвать вас к употреблению хорошо знакомых продуктов, которые, согласно результатам исследований, способствуют укреплению здоровья и снижают вероятность возникновения хронических заболеваний. Рацион питания, отображенный в пирамиде и описанный в данной книге, требует некоторых изменений, вводить которые в привычный образ жизни можно постепенно, одно за другим. Благодаря этим переменам многие блюда станут значительно более вкусными и питательными, что поможет вам снизить вес и держать его под контролем. Но что самое главное, этой стратегии можно придерживаться в течение многих и многих лет.

НОВАЯ ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

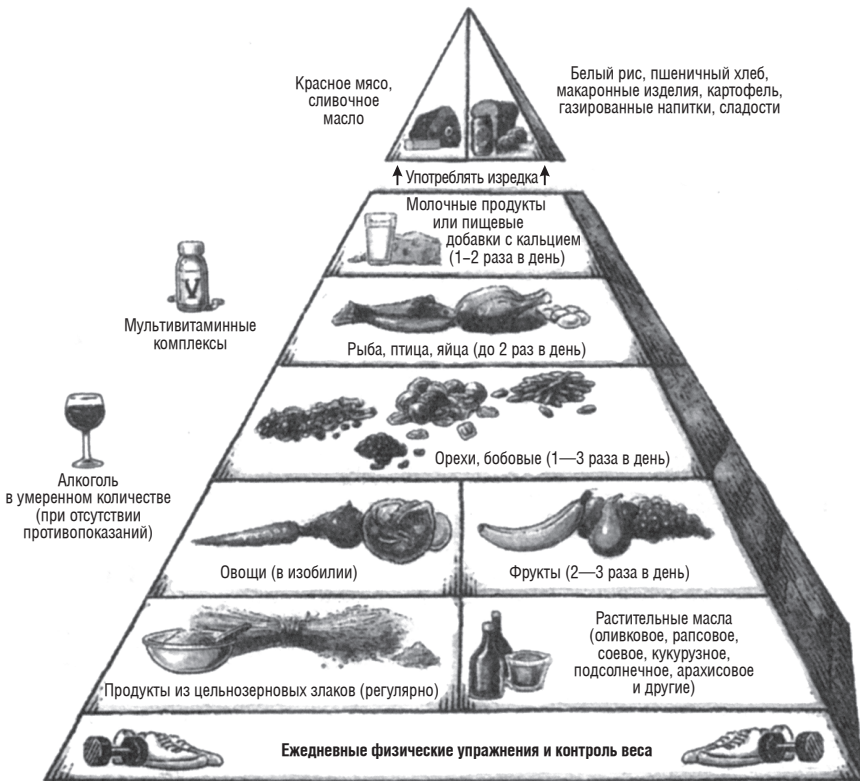


Рис. 2. Пирамида здорового питания. Основанная на серьезных научных исследованиях, она предлагает более надежные рекомендации по здоровому питанию, чем министерство сельского хозяйства.

Если мои слова вас не убедили, давайте взглянем на факты. После выхода в свет первого издания книги «Ешьте, пейте — и будьте здоровы» в 2001 году я получил массу писем и электронных посланий от читателей со всего мира. Многие из них оставляли свои отзывы на электронных книжных интернет-сайтах. Вот отрывок из типичного письма: «Следуя советам этой книги, ощущаешь несказанную радость от того, что можешь и будешь питаться так до конца жизни и это принесет тебе только пользу. Я сбросил 15 кг за последние шесть месяцев, питаюсь в соответствии с вашими рекомендациями и регулярно занимаясь физическими упражнениями. Это не диета, а руководство по здоровому питанию. Снижение веса — это лишь приятный побочный эффект улучшения здоровья».

Пирамида здорового питания — это не просто хитроумная идея, облаченная в яркие картинки. Она суммирует научные факты, полученные в ходе исследований, проводимых на протяжении последних сорока лет в Гарварде и во всем мире. Казалось бы, мелочь, но на самом деле это очень важно. Практически ни одна из диет, которыми пользуются миллионы американцев, — и ни одна из пирамид министерства сельского хозяйства США — не основывается на столь достоверных научных фактах.

КАК СОЗДАВАЛАСЬ ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА МИНИСТЕРСТВА СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА США

Давным-давно, как писал в своем классическом произведении для детей «Слоненок» Редьярд Киплинг, у слонов не было хобота, только черноватые выпяченные носы размером с башмак. Однажды слоненок оказался между крокодилом и питоном, решившими поиграть в перетягивание каната. Крокодил вцепился в нос слоненка, а питон обвил его ноги.

Вот так же была образована и пирамида министерства сельского хозяйства: противоборствующие и могущественные заинтересованные стороны тянули ее на себя, и вряд ли кого-нибудь из них интересовало наше с вами здоровье.

Не забывайте, что пищевая пирамида была сформирована федеральным правительством, ответственным за развитие американского сельского хозяйства. В ее создании не принимали участия организации, призванные защищать здоровье людей, такие как Институт медицины

или Национальный институт здравоохранения. В этом и есть корень проблемы: то, что отвечает интересам сельского хозяйства, совсем не обязательно полезно для потребителя продукции.

Двум господам не угодишь, особенно когда один из них — умеющие убеждать, обладающие обширными связями и неограниченными средствами представители влиятельной мясной, молочной и сахарной промышленности. В результате перетягивания каната между пищевой промышленностью и диетологией появились на первый взгляд кажущиеся правильными рекомендации, которые тем не менее искажают то, что могло бы стать самым важным средством укрепления здоровья каждого человека и всей нации — руководством по здоровому питанию.

ПРОДОВОЛЬСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА

Когда (наконец) пришло время утверждения пирамиды, на авансцену вышли лоббисты и политики, а наука и здоровье американского народа были отодвинуты на задний план.

История началась с «Рекомендаций по здоровому питанию для американцев», документа, который, по утверждению министерства сельского хозяйства, предоставляет «компетентные рекомендации для людей от двух лет и старше о том, как правильное питание может укрепить здоровье и снизить риск возникновения многих хронических заболеваний». По закону эти рекомендации следует пересматривать каждые пять лет. По идее, здесь должен применяться научный подход, но чаще всего данная процедура превращается в открытую полемику между лоббистами от сельского хозяйства, пищевой промышленности и других заинтересованных сторон.

В 2003 году был назначен новый исполнительный директор центра, утверждающего эти рекомендации. Любопытно, что на эту должность был выбран эксперт по питанию животных, ранее работавший в Национальном совете по скотоводству и мясной промышленности и в Национальной ассоциации производителей свинины.

Процесс пересмотра пирамиды в 2005 году начался так же, как и в предыдущие годы: министерство сельского хозяйства избрало комитет из тринадцати уважаемых экспертов из разных регионов страны. Комитет изучил результаты последних исследований, чтобы выяснить, что мы знаем об американском рационе и здоровом питании.