

СОДЕРЖАНИЕ

Краткое вступление, или Декларация нейтралитета. 6

**ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. В поисках объективности,
или Что говорят о нашем питании анатомия, биохимия,
эпидемиология и палеонтология 9**

Гастрономическая анатомия, или Несколько фактов
о клыках и толстом кишечнике 10

Гастрономическая физиология и молоко,
что путает все карты. 19

Гастрономическая палеонтология,
или О чем говорят окаменевшие останки трапезы. . . . 35

Этнодиетология, или О чем нам говорят пищевые
традиции разных народов 41

Гастрономическое настоящее, или Несколько
выводов из путешествия по анатомии,
доисторической саванне и северным морям 47

**ЧАСТЬ ВТОРАЯ. Что могут сказать о мясоедении
и вегетарианстве региональные диеты,
или Еще раз о сознательной и рациональной
всеядности 50**

Средиземноморская диета. 52

Японская диета 57

Китайская диета	60
Индийская диета	61
Диета Северной и Центральной Европы.	64
Американская диета (западный фастфуд)	67
Арабская диета.	69
Кавказская диета.	72
Осторожное резюме	75

**ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. В поисках объективности,
или Что говорят о мясоедении и вегетарианстве
научные исследования 77**

Адвентисты седьмого дня и обычные вегетарианцы как герои многолетнего научного эксперимента	80
Неудачный термин, или Почему вегетарианские диеты не всегда удовлетворяют ученых	91

**ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. Почему вредным считают только
мясо, или Несколько слов о белковой и о богатой
холестерином пище 107**

Действительно ли растительный белок «легче» и безопаснее мясного?	108
А что насчет других животных белков?	116
Ну и, наконец, несколько слов о холестерине.	121

**ЧАСТЬ ПЯТАЯ. Как укротить стейк,
или Полезные советы для мясоедов. 128**

Когда на столе только мясо, или Как помочь
кишечнику 129

Мясо мясу рознь, или Как сделать привычку
есть мясо более полезной 141

ЧАСТЬ ШЕСТАЯ. Есть ли жизнь без мяса? 148

Вегетарианское — это необязательно
растительное, или Несколько слов о таком
многоликом вегетарианстве. 149

Путешествие на дно пищевой цепи,
или Веганство на всю жизнь 155

Сыроедение, или Чем мы отличаемся от коровы 177

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Так кто все-таки прав? 185

Бонус-трек: все, что нужно запомнить
из этой книги, в пяти тезисах 198

И порция «Макдоналдс» на прощание. 202

Этнодиетология, или О чем нам говорят пищевые традиции разных народов

Если со строением нашей пищеварительной системы и с эволюционными причинами такого ее строения мы более или менее разобрались, давайте отойдем от теории и постараемся оценить уже на практике, насколько хорошо (или плохо) наш организм приспособлен к длительному употреблению мяса или, наоборот, преимущественно растительному рациону. То есть попробуем отыскать народы, которые на протяжении столетий питаются как хищники или — наоборот — исключительно как растительоядные собиратели, и посмотрим на состояние их здоровья.

Ортодоксальное мясоедение

Начнем с того, что народы, в рационе которых мясо и мясные продукты составляют 80-100 %, на самом деле практически не встречаются, что уже о многом говорит. В основном это изолированные от цивилизации небольшие по численности племена, которые продолжают, как их первобытные предки, заниматься примитивной охотой и собирательством.

Однако даже среди таких сообществ, которые антропологи исследовали в XX веке по всему миру, лишь единицы можно отнести к «ортодоксальным мясоедам», у которых уровень потребления энергии из растительных источников никогда не превышает более 5–20 %. И практически все такие племена

сосредоточены в арктических или высокогорных районах, где пригодных для пищи растений почти нет.

В более теплых южных районах количество растительной пищи у этих сохранившихся первобытных племен уже стремится к 30–40 %. И что очень показательно, во всех случаях контакта подобных первобытных племен с другими народами и системами питания (или в случае миграции в другие климатические зоны) доля растительных продуктов всегда резко возрастала и оставалась неизменно высокой в дальнейшем.

Подобную «растенизацию» первоначально мясо-белковых диет можно, кстати, наблюдать и на примере гораздо более крупных популяций. Так, например, народы и племена засушливых степей от Монголии до Каспийского моря, которые изначально придерживались исключительно мясо-молочной диеты, в ходе миграции и завоевательных походов очень быстро перенимали от других народов привычку включать в свою диету существенный объем растительной пищи.

Но тем не менее для чистоты эксперимента давайте рассмотрим рацион тех небольших северных народностей, у которых до сих пор основным пищевым продуктом являются мясо и рыба, и попробуем оценить влияние такой диеты на работу пищеварительной системы и на здоровье в целом. Но, оказывается, и это сделать совсем непросто.

Прежде всего, все северные племена, которые до сих пор потребляют минимальный объем растительной пищи, все равно не могут считаться мясоедами в чистом виде, так как

существенную часть их рациона составляет морская рыба, белок которой усваивается быстрее и не так опасен, как белок красного мяса.

Кроме того, как бы странно это ни звучало, даже в таких экстремальных условиях северные народы потребляют достаточно растительной пищи (в основном это северные ягоды). Как свидетельствуют данные исследования D. Redwood с соавторами, которое было опубликовано в *International Journal of Circumpolar Health* (2008 Sep. № 67(4), С. 335–348), уровень потребления мяса северного оленя или тюленя среди старшего поколения аборигенных народов Аляски лишь совсем незначительно превышал уровень потребления рыбы и ягод. Регулярное употребление мяса отмечали около половины опрошенных, тогда как в отношении морепродуктов, рыбы и икры этот показатель составлял около 45 %, а в отношении ягод и продуктов на их основе (например, акутака) — около 40 %. Примерно такая же картина наблюдается и у саами, проживающих в заполярных районах Финляндии. Причем ягод и растительной пищи они потребляют еще больше, что связано с влиянием на климат теплого атлантического течения.

Чтобы понять важность этих данных в рамках рассматриваемого вопроса, нужно напомнить, что и у народов Аляски, и у народов заполярной Европы доступ к мясу оленей был всегда, так как их разведение — главное занятие северных народов на протяжении вот уже нескольких столетий. И тем не менее уровень потребления рыбы и растительной пищи никогда не снижался. Таким образом, на самом деле питание

северных аборигенных народов ни в коем случае нельзя называть диетой хищника.

Кстати, примерно такую же картину мы наблюдаем и у народов экстремального высокогорья, таких как индейцы Южно-Американских Анд (Альтиплано) или коренные жители Тибета. Растительная пища у них всегда преобладала над мясной, несмотря на крайне малоприспособленные условия для сельского хозяйства и наличие домашнего скота. И надо признать, что это далеко не случайное совпадение, ведь точно такое же пищевое поведение до сих пор встречается у очень многих современных народов, у которых периодические весьма длительные ограничения в употреблении мяса не просто существуют, но еще и закреплены в религиозных постулатах.

То есть получается, что исключительно мясной рацион в человеческих сообществах эволюционно «отбраковывается» даже в самых не пригодных для произрастания растений районах и даже при относительном изобилии животной пищи. Очевидно, это связано с тем, что продукты исключительно животного происхождения: 1) либо не отвечают в полной мере системе пищеварения человека; 2) либо не обеспечивают организм всеми необходимыми витаминами и витаминоподобными веществами; 3) либо не могут обеспечить правильный обмен веществ.

Впрочем, даже если бы мы согласились с тем фактом, что уровень употребления мяса у северных или горных народностей все равно намного выше, чем у народов, традиционно придерживающихся смешанного рациона, мы все равно не смог-

ли бы получить достоверные данные о влиянии на здоровье преимущественно мясной диеты. Дело в том, что описанные выше аборигенные народности всю свою жизнь проживают в экстремальных условиях, и оценить, где вклад в заболеваемость и смертность обусловлен преимущественно мясной пищей, а где — экстремальными факторами окружающей среды, невозможно.

Ортодоксальное вегетарианство

Как бы ни было трудно найти коренные народы, придерживающиеся преимущественно мясного рациона, они все же существуют. А вот обнаружить племена или малые народности, которые питались бы исключительно растительной пищей, так никому и не удалось. Все (абсолютно все!) известные сегодня племена или народности, которые придерживаются преимущественно растительной диеты, все равно в большей или меньшей степени употребляют животный белок: насекомых, мелких животных, яйца и т. д.

И здесь нужно признать, что абсолютное вегетарианство никак нельзя отнести к естественным и эволюционно сформировавшимся диетам человеческих сообществ. Любые известные на сегодня пищевые традиции формировались на протяжении сотен тысяч лет под влиянием каких-то климатических, природных или физиологических условий проживания человека. Строгое же вегетарианство — это результат исключительно духовной эволюции человека, и совсем не случайно, что оно впервые сформировалось в рамках религиозных (Индия) или философских (Древняя Греция) школ.

Поэтому влияние строгих вегетарианских диет на здоровье человека (так же, как и традиционного мясного питания) мы не сможем полноценно оценить в рамках данного раздела. Ведь с точки зрения этнодиетологии абсолютных вегетарианских рационов в истории человечества нет и никогда не было. Тут, правда, многие могут указать на очень долгую историю вегетарианства в Индии, где в течение вот уже нескольких тысяч лет большая часть населения, придерживающаяся принципов индуизма, джайнизма и отчасти буддизма, вообще не ест мясо. Но, во-первых, отказ от мяса совсем не означает переход на полностью растительный рацион, и большинство жителей Индии на самом деле являются лактоовоовегетарианцами, то есть наряду с растительной пищей регулярно употребляют яйца и молочные продукты. Во-вторых, будем честными: жители индийского субконтинента никогда не отличались здоровьем и долголетием, а скорее наоборот, о чем мы очень подробно поговорим ниже.

Единственное, что с большим допущением можно рассмотреть в качестве модели чисто растительного рациона, это религиозные группы со строго определенными принципами питания, которые в течение нескольких поколений придерживаются строгой вегетарианской диеты (например, адвентисты седьмого дня). Но считать это чистым экспериментом нельзя, поскольку даже 50–70 лет — статистически малодостоверный срок для каких-либо однозначных выводов эволюционного характера, поэтому мы лучше вернемся к этому вопросу в одном из следующих разделов.

Гастрономическое настоящее, или Несколько выводов из путешествия по анатомии, доисторической саванне и северным морям

Итак, давайте представим, что мы никогда раньше не встречали в природе человека и что для нас это неизвестный биологический вид. И с помощью консилиума, состоящего из анатома, биохимика, эпидемиолога, палеодиетолога и этнодиетолога нам предстоит определить, какой рацион является наиболее адекватным для данного вида.

Судя по результатам радиоизотопного анализа зубов древних предков этого биологического вида, найденным в разных частях земли, можно точно сказать, что большую часть его рациона на протяжении почти всей его истории составляла растительная пища. Правда, в отличие от других травоядных животных, обитавших в том же ареале, человек мог адаптироваться к самым разным растениям. И, возможно, именно эта фантастическая способность к пищевой адаптации привела к тому, что исследуемый нами вид быстро потерял признаки чистого травоядного животного и в его рационе появились самые разные источники животной пищи — от падали и насекомых до яиц, птиц, рептилий и мелких животных.

Эти выводы с готовностью бы подтвердил и анатом, который бы указал на то, что жевательный аппарат и строение толстого кишечника данного вида указывают на принадлежность его к классу травоядных, но ряд анатомических

особенностей позволяет утверждать, что его представители отошли от чистого растительного рациона уже очень давно. Об этом в частности говорит строение желудка, который обладает сравнительно небольшим объемом, и слишком высокая кислотность желудочного сока.

Биохимик, проанализировав показатели холестерина, углеводного и белкового обмена, однозначно бы заявил только о том, что исследуемый нами вид совершенно точно не относится к классу чистых хищников, так как совершенно не способен эффективно справляться с большими количествами пищевого белка и холестерина. Но при этом тут же указал бы на то, что абсолютная зависимость данного организма от поступления извне витамина B12 со всей очевидностью говорит о том, что животная пища в небольших количествах всегда присутствовала в рационе данного вида.

Эпидемиолог, изучив состояние здоровья и пищевые привычки представителей данного вида в разных географических областях с разной структурой питания, пришел бы к следующим выводам: 1) преимущественно мясное питание является нежелательным для данного вида, так как оно мало совместимо со строением толстого кишечника и устройством холестерина и белкового обмена, что приводит в итоге к серьезным нарушениям здоровья; 2) исключительно растительный рацион способствует более правильному функционированию данного биологического вида и позволяет гораздо дольше поддерживать оптимальное состояние здоровья, однако если растительная диета является скудной и однообразной, это довольно быстро приводит к серьезным нарушениям энергетического, белкового и витаминно-ми-

нерального обмена, а также к функциональным сбоям со стороны костной и эндокринной систем и системы кроветворения; 3) максимально разнообразный растительный рацион с элементами незаметных продуктов животного происхождения обеспечивает максимальную продолжительность жизни данного вида.

И в итоге, суммировав мнения всех членов, данный консилум пришел бы к следующим

выводам. Во-первых, рассматриваемый биологический вид отличается совершенно уникальной для животного мира способностью к пищевой адаптации и максимально широким и разнообразным рационом питания. Во-вторых, данный вид является преимущественно растительноядным, но добавление в рацион ряда веществ животного происхождения позволяет значительно улучшить эффективность обмена веществ и общее состояние здоровья. При этом любое однообразное питание — будь это узкий спектр какой-либо растительной пищи или (особенно!) однообразный мясной рацион — мало подходит для полноценного функционирования организма представителей данного вида.

Нравится нам это или нет, но по анатомическим, биохимическим и физиологическим параметрам человека нельзя отнести ни к строгим хищникам, ни к травоядным животным. Хотя бы просто потому, что человек — это не животное. И всё, что есть по-настоящему человеческого в нашем питании, — это максимальная вариативность и разнообразие.