

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Манифест едока	11
Часть I. Эпоха нутриционизма	31
Глава 1. От «еды» к «питательным веществам»	32
Глава 2. Что такое нутриционизм	42
Глава 3. Идеи нутриционизма проникают в сферу продажи продуктов питания	49
Глава 4. Золотой век науки о питании	55
Глава 5. Как начала «таять» гипотеза о жирах	60
Глава 6. Ешьте правильно и не бойтесь жиров	72
Глава 7. Польза или удовольствие?	76
Глава 8. Результат потребления нежирной пищи	83
Глава 9. Ненадежная наука	87
Глава 10. Потомки нутриционизма	109
Часть II. Болезни западных стран	113
Глава 1. Наш «внутренний абориген»	114
Глава 2. Слон в комнате	120
Глава 3. Как питание стало «индустриализованным»	136

Часть III. Преодолевая ограничения нутриционизма	179
Глава 1. Как оградить себя от влияния западной системы питания	180
Глава 2. Ешьте еду, или Что такое настоящая еда	190
Глава 3. Ешьте в основном растения	208
Глава 4. Ешьте не очень много	232
Список источников	255
Благодарности	280
Об авторе	286

ГЛАВА 2

ЧТО ТАКОЕ НУТРИЦИОНИЗМ

Этот термин придуман не мной — его когда-то ввел австралийский социолог науки Гиорги Скринис. Впервые он появился, насколько я знаю, в эссе «Прости, Мардж», опубликованном в австралийском ежеквартальном издании *Meanjin* в 2002 году. В эссе говорилось, что маргарин стал универсальным продуктом, способным менять свою сущность (то «без холестерина!», то — уже через год — «без трансжиров!») в зависимости от преобладающих в данный конкретный момент поветрий в сфере производства и продажи продуктов питания. Но Скринис обратил внимание на нечто более важное, нежели растительные жиры, по консистенции похожие на масло. Он призвал отложить в сторону разные утверждения о питательной ценности маргарина и сливочного масла и сосредоточиться на подтексте всей этой дискуссии: «...я имею в виду, что неплохо было бы, изучая влияние еды на организм, сосредоточиться на том, из чего именно она состоит и какие ее ингредиенты отвечают потребностям нашего тела. Думаю, это все, что нам нужно понять о еде». Этот упрощенный взгляд на питание уже когда-то обсуждался и подвергался критике (особенно

канадским историком Харви Левенштейном, британским нутрициологом Джеффри Кэнноном и американскими нутрициологами Джоан Гассоу и Марион Нестле), однако далеко не сразу ему дали подходящее название — «нутриционизм». Именно благодаря новым, необычным понятиям мы получаем возможность наконец-то увидеть то, что раньше ускользало от нашего внимания или расценивалось нами как само собой разумеющееся.

Первое, что нужно понять о нутриционизме: он не имеет прямого отношения к полноценному питанию. В самом этом слове с «-изм» на конце есть подсказка, что мы имеем дело не с наукой, а с идеологией, то есть с методом организации различных аспектов жизни при помощи определенных предположений и взглядов, которые пропагандируются, но не анализируются. Именно поэтому заметить проявления той или иной идеологии не всегда бывает легко, особенно если она все еще оказывает доминирующее влияние на культуру, в которой вы живете. Идеология похожа на погоду: хочешь не хочешь, но обязательно попадешь под ее воздействие, и вряд ли удастся от нее спрятаться. Тем не менее давайте попытаемся это сделать.

Один из самых активно пропагандируемых, но не подвергающихся объективному анализу принципов нутриционизма заключается в том, что в еде главное — питательные вещества. Другими словами, еда — это сумма ее ингредиентов. На этом базовом для нутриционизма утверждении основан ряд других постулатов.

Поскольку питательные вещества, в отличие от продуктов, нельзя увидеть невооруженным глазом, они представляются для обычного человека чем-то загадочным. Чтобы приоткрыть завесу тайны, приходится обращаться к ученым

(и журналистам, преподносящим публике научные данные). В каком-то смысле нутриционизм подобен религии, ведь нам внушают, что видимая сторона мира не имеет большого значения и, чтобы понять суть происходящего, надо идти к священнику. Действительно, если хочешь достичь «пищевого спасения», то, согласно нутриционизму, уделяй особое внимание незримым питательным веществам, точной информацией о которых владеют только специалисты.

Но что конкретно они могут нам рассказать и в чем по-мочь? Здесь стоит рассмотреть еще одну активно пропагандируемую, но не подвергающуюся анализу идею: единственная цель питания — улучшить работу организма и поддерживать его состояние на хорошем уровне. В качестве обоснования этой идеи принято вспоминать слова Гиппократа: «Пусть еда служит лекарством». На минуту отбросим упомянутые утверждения и посмотрим, как с едой обстоят дела не в США, а в других странах. Итак, во многих из них еда считается не средством укрепления здоровья, а способом получения удовольствия, возможностью почувствовать радость от общения с людьми, ощутить собственную принадлежность к конкретной традиции. И оказывается, у людей с подобными взглядами на кулинарию со здоровьем все в порядке. Судя по всему, они даже более здоровы, чем сторонники американского стиля питания. Именно в этом, кстати, суть французского парадокса. Так способен ли нутриционизм вообще принести человеку хоть какую-то пользу?

Принцип, согласно которому еда нужна, лишь чтобы улучшить работу нашего организма, подталкивает к мысли о том, что присутствующие в ней питательные вещества делятся на «плохие» и «хорошие», то есть на вредные и полезные. Специалисты по вопросам питания, причем еще со времен

Либиха, всегда считали это важнейшей и неоспоримой идеей. Сам Либих, кстати, ею не ограничился, он решил даже выделить среди «хороших» питательных веществ самые-самые, по его мнению, полезные. С тех пор все специалисты по питанию поступают точно так же. Либих верил, что белок ускоряет рост любого животного, и поэтому он назвал это питательное вещество основополагающим для каждого человека. Ученый думал, что белок влияет на животных так же, как азот на растения (а азот, кстати, входит в состав белка), и служит естественным удобрением, способствующим росту нашего организма. Взгляды Либиха на значимость белка доминировали в науке о еде в течение нескольких десятилетий. Производители продуктов питания начали изготавливать и активно продавать продукты, содержащие «основополагающее питательное вещество» (особенно в форме белка животного происхождения). Считалось, что благодаря потреблению белка здоровье будет все крепче и крепче. С той поры система производства и продажи продуктов питания не слишком изменилась: на белок все еще смотрят как на самое важное питательное вещество. В результате мы получили в свое распоряжение огромное количество дешевых мясных и молочных продуктов. Потребляя их, люди действительно стали расти гораздо быстрее. Но улучшилось ли состояние их здоровья? Вот это уже совсем другой вопрос.

Кажется, будто, согласно принципам нутриционизма, на каждое «плохое» питательное вещество, несомненно, найдется его антипод. Первое обязательно причинит нам вред, а второе, напротив, усовершенствует работу тела; поэтому «плохих» веществ нужно бояться, а «хорошие» любить. Однако на рубеже XIX и XX веков общепризнанные в то время авторитеты в вопросах питания Джон Харви Келлогг и Хорас

Флетчер заговорили о том, что белок пагубно воздействует на пищеварение, приводя к размножению опасных бактерий в кишечнике, и поэтому «основополагающим питательным веществом» следует считать углеводы. Так в обществе начало распространяться отрицательное отношение к белку. В результате этой переоценки одним из самых популярных блюд для завтрака стала овсяная каша.

История нутриционизма — это история «сражений» между главными питательными веществами: белка против углеводов, углеводов против белков и жиров, жиров против углеводов. На каждом из этапов какое-то из питательных веществ становилось более популярным: в XIX веке это был белок, в XX веке — жир, а в XXI веке это место займут, судя по всему, углеводы. Тем временем, пока гремят эти битвы «титанов», уровнем ниже разыгрываются маленькие «гражданские войны». В них участвуют «отпрыски» представителей «большой тройки». Клетчатка «борется» с рафинированными углеводами, белок животного происхождения — с белком растительного, насыщенные жиры — с полиненасыщенными, причем в «семействе» последних никак не прекращается конфликт между омега-3 и омега-6. Как и многие другие идеологии, нутриционизм зиждется на определенной форме дуализма, полагая: всегда есть «плохие» питательные вещества, которые надо подвергать суровой критике, и «хорошие», достойные обожествления. Например, сегодня в роли первых выступают трансжиры, а в роли вторых — омега-3 жирные кислоты. Несомненно, столь примитивный подход к питанию рано или поздно приводит к формированию определенных гастрономических трендов, фобий и появлению большого количества противоречивых данных о «правильном» и «неправильном» питании.

Еще одно слабое место нутриционизма в том, что его сторонники, будучи слишком сосредоточенными на максимально точных данных о питательных веществах, предпочитают не обращать внимания на полезность цельного продукта. То есть рыба, говядина и курица воспринимаются всего лишь как источники варьировующихся объемов разных жиров, белков или других питательных веществ, наиболее популярных в данный конкретный момент. Молоко, например, рассматривается как суспензия, состоящая из воды, в которой содержатся белок, лактоза, жиры и кальций. Но ведь высока вероятность, что степень пользы или вреда молока зависит совершенно от других факторов (предположим, от наличия в продукте гормонов роста) или сочетания нескольких факторов (растворимые в жирах витамины и насыщенные жиры), и эти причины нередко ускользают от нашего внимания. Все то, что на протяжении многих и многих лет специалисты пытались сделать с таким продуктом, как молоко, — это очень поучительная история о том, как, прилагая массу усилий, можно создавать искусственную копию продукта и все время терпеть неудачу. Многие годы, пока совершенствовалась формула детского питания, ученые постоянно упускали из виду то одно, то другое важное питательное вещество. Либих проигнорировал витамины и аминокислоты, а его последователи не обратили внимания на омега-3 жирные кислоты. При этом как раньше, так и в наши дни у детей, которых кормят материнским молоком, здоровье лучше, чем у тех, кто получает специально изготовленную пищу, содержащую, как утверждают производители, все самые необходимые для организма вещества. Детское питание преподносится как одно из высочайших достижений нутриционизма и приемлемое оправдание той

надменности, которая часто встречается среди многих приверженцев этой идеологии.

И здесь мы подошли к одной из самых опасных черт нутриционизма, которая тем не менее далеко не у всех вызывает беспокойство. Пока сторонники западного стиля питания призывают есть только те продукты, в которых присутствует какое-нибудь «хорошее» питательное вещество, мало кто вспоминает о разнице в степени полезности между цельными продуктами и продуктами, подвергшимися существенной технологической обработке. Гиорги Скринис пишет: «Если пищу воспринимать лишь как комбинацию содержащихся в ней питательных веществ, то даже существенно переработанные продукты можно посчитать более „здоровыми“ для организма, чем цельные, если в них присутствует „правильное“ количество того или иного питательного вещества».