

8

ИЗБЕГАЙТЕ ПРОДУКТОВ, НА УПАКОВКЕ КОТОРЫХ НАПИСАНО, ЧТО ОНИ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Поначалу кажется, что этот принцип противоречит здравому смыслу. Но вдумайтесь: во-первых, если продукт упакован, значит, возрастает вероятность, что он подвергся обработке. Во-вторых, лишь крупные компании — производители пищевых продуктов имеют возможность получить разрешение использовать подобные заявления на упаковке. В целом громче всего кричат о своей пользе для здоровья детища современных пищевых технологий. Причем их претензии часто основаны на неполных или недостоверных научных данных. Не забывайте историю маргарина. Это был один из первых продуктов промышленного производства, объявленный более полезным, чем традиционное сливочное масло, которое он заменил. Потом выяснилось, что в маргарине содержатся трансжиры, которые провоцируют развитие сердечно-сосудистых

заболеваний. Свежие овощи — самая здоровая еда в супермаркете — не хвалятся своей полезностью, поскольку у них нет упаковки, а у их производителей нет денег на рекламу. Молчание авокадо не означает, что им нечего сказать по поводу вашего здоровья.

9

ИЗБЕГАЙТЕ ПРОДУКТОВ, НА УПАКОВКЕ КОТОРЫХ НАПИСАНО «ЛЕГКИЙ», «НИЗКОЖИРНЫЙ» ИЛИ «ОБЕЗЖИРЕННЫЙ»

Сорокалетняя кампания по разработке обезжиренных и низкожирных версий традиционных продуктов закончилась провалом: на этих нежирных продуктах мы жиреем. Почему? Потому что, если убрать из продукта жир, это не гарантирует, что от такого продукта нельзя растолстеть. От углеводов тоже отлично толстеют, а во многие обезжиренные и низкожирные продукты добавляют сахар, чтобы компенсировать потерю вкуса. Кроме того, демонируя определенный нутриент — в данном случае жир, — мы открываем широкую дорогу другому, предположительно «безгрешному» нутриенту — в данном случае углеводам, — и налегаем уже на них. Кампания за снижение потребления жира началась в конце 1970-х годов. С тех пор американцы стабильно съедают примерно на 500 калорий в день больше. Причем большинство из этих калорий — в форме

рафинированных углеводов, например сахара. Результат? Современный американец стал примерно на 7 килограммов, а американка на 9 килограммов тяжелее. Так что лучше съесть умеренную порцию нормального продукта, чем обожраться «легкой» версией, напичканной сахаром и солью.

10

ИЗБЕГАЙТЕ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ПРИТВОРЯЮТСЯ ДРУГИМИ ПРОДУКТАМИ

Классический пример — фальшивое сливочное масло, оно же маргарин. Чтобы произвести что-нибудь вроде обезжиренного плавленого сыра, в котором нет не только жира, но и сыра, нужна существенная промышленная обработка. Такие продукты следовало бы маркировать «имитация», чтобы потребители могли их избегать. Это правило относится и к фальшивому мясу на основе сои, заменителям сахара, а также поддельным жирам и крахмалам.

11

ИЗБЕГАЙТЕ ПРОДУКТОВ, РЕКЛАМУ КОТОРЫХ ПОКАЗЫВАЮТ ПО ТЕЛЕВИЗОРУ

Рекламщики, работающие в пищевой промышленности, научились виртуозно обращать критику своих продуктов в новые способы продажи чуть видоизмененных версий тех же самых продуктов. Производители просто выкидывают из формулы какой-нибудь ингредиент (в результате продукт отныне или не содержит чего-нибудь — например, жира, кукурузного сиропа или трансжиров, — или содержит меньше ингредиентов), а затем заявляют о его полезности для здоровья, даже если такое заявление по сути абсолютно бессмысленно. Лучший способ избежать рекламных ловушек — вообще избегать рекламы, то есть отказаться от сильно разрекламированных продуктов. Помните: лишь самые крупные производители продуктов питания могут позволить себе телевизионную рекламу. Больше двух третей всего маркетингового бюджета идет на рекламу технологически обработанных продуктов

и алкоголя. Именно поэтому, сторонясь продуктов с дорогой рекламой, вы автоматически избегаете «съедобных субстанций». Что касается 5% рекламных объявлений, в которых упоминается здоровая еда (например, сухофрукты, орехи или говядина травяного откорма), то, надеюсь, здравый смысл не позволит вам свалить их в ту же кучу. Это те самые исключения, которые подтверждают правило.

Из-за фальшивых заявлений о полезности продуктов и технологических ухищрений при производстве еды супермаркеты становятся ненадежными местами для приобретения настоящей еды. Отсюда следующие два правила.