



СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ 1

- 13** Органические продукты лучше, чем неорганические
- 23** ГМО опасны для здоровья
- 31** Алкоголь полезен
- 35** Уксус помогает похудеть
- 41** Кефир, комбуча, йогурт, квашеная капуста и любые другие ферментированные продукты укрепляют иммунную систему
- 49** Вода с лимоном ускоряет метаболизм
- 55** Витамин С помогает при простуде
- 59** Ощелачиваем закисленный организм с помощью соды, шпината и авокадо
- 65** Выводим токсины и шлаки
- 69** Не ешьте жир, если не хотите потолстеть
- 75** Нельзя есть углеводы, потому что от них толстеют
- 81** Ешьте натуральный мед, не ешьте искусственный сахар
- 85** Горький шоколад полезнее, чем молочный
- 91** Нужно есть больше антиоксидантов
- 97** Нужно есть меньше глютена
- 101** Ешьте бездрожжевой хлеб
- 107** Нужно есть только то, что можно произнести вслух
- 117** Нужно по максимуму избегать пищевых добавок
- 125** Глутамат — это усилитель вкуса, который обманывает рецепторы языка

- 131** Не надо это есть — это ведь «сплошная химия»
- 137** Нужно избегать пестицидов в еде
- 143** Надо избегать канцерогенов
- 153** Нельзя кипятить одну и ту же воду дважды
- 157** Надо потреблять больше рыбьего жира
- 165** Пальмовое масло вредно
- 175** Сахар вызывает зависимость
- 183** На языке есть зоны, которые отвечают за вкусы

ЧАСТЬ 2

- 189** Обжарьте мясо, чтобы запечатать все соки внутри
- 193** После приготовления мясо должно «отдохнуть», чтобы при его разрезании не вытекли лишние соки
- 201** Нужно вынуть стейк из холодильника за полчаса до приготовления, чтобы он согрелся до комнатной температуры и быстрее прожарился
- 205** Чтобы проверить готовность мяса, нужно надавить на него пальцем
- 209** Чтобы избавиться от бактерий на мясе, нужно его помыть
- 213** Не мойте грибы, потому что они впитывают воду
- 217** Бросьте картофель в пересоленный суп, чтобы убрать лишнюю соль
- 221** Добавьте масло в кастрюлю с макаронами, чтобы они не слиплись, и соль, чтобы они приготовились быстрее
- 225** Добавьте винную пробку в кастрюлю с осьминогом, чтобы его размягчить
- 229** Не употребляйте устрицы в месяцы, в названии которых нет буквы «Р»
- 235** Выбрасывайте не раскрывшиеся в процессе приготовления ракушки
- 239** Тепловая обработка уничтожает всю пользу продуктов
- 247** Готовить в микроволновке опасно из-за радиации

- 251** Мед нельзя нагревать, потому что он становится ядовитым
- 255** Нельзя жарить на оливковом масле, потому что это вредно
- 259** Смешивайте масла, чтобы повысить точку дымления
- 263** Зафиксируйте цвет зеленых овощей в кипящей воде с помощью соли
- 267** Положите косточку от авокадо в гуакамолу, чтобы оно не потемнело
- 271** Добавьте уксус при варке яиц пашот, чтобы они быстрее приготовились
- 275** Гасите соду уксусом, чтобы получить пышную выпечку

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга — еще одна попытка развенчания заблуждений и мифов, связанных с едой. Их много, и они касаются разных аспектов здоровья, пищевой безопасности, хранения, обработки и приготовления продуктов. Наверное, больше всего их в области диетологии — науки о питании (food and nutrition science). Люди боятся генетически модифицированной пищи, полученной из генетически модифицированных организмов (ГМО), и зашелачивания; считают, что «органические» продукты, кетодиета и сухое красное вино полезны; переживают из-за жиров разной насыщенности и избегают дрожжей, пальмового масла и глутамата натрия; стараются не есть после 18:00; пьют яблочный уксус или комбучу натошак; потребляют детокс-коктейли и сырые овощи для очищения кишечника; пытаются активизировать свою иммунную систему чесноком, имбирем и защищаются от заболеваний куркумой; ищут суперфуды или выбирают диеты с ограничением продуктов определенного типа в надежде повторить рацион далеких предков.

В одних случаях заблуждения уходят корнями в глубь веков, когда у людей не было строгого научного способа познания мира, в других они — порождения нового века. То есть они порождаются и долгоживущими мифами, и традициями, которые передаются из поколения в поколение, и новыми ошибками. Часто наши заблуждения подпитываются и раскручиваются маркетологами, потому что на страхах и непонимании можно неплохо заработать. Результаты мы видим вокруг: тотальная хемофобия,

демонизация целых категорий нутриентов, деление пищи на вредную и полезную, приписывание чудодейственных свойств отдельным продуктам.

У многих из нас сложились неверные представления о некоторых продуктах и их воздействии на организм. Развенчанию этих мифов будет посвящена первая часть книги. Она написана под руководством врача-исследователя Павла Хаснулина и будет интересна самому широкому кругу читателей.

Вторая часть книги — для тех, кто готовит. Повара всегда были носителями традиций. Рецепты прошлых поколений бережно передавались и сохранялись. На профессиональной кухне сила традиций важна до сих пор, не в последнюю очередь из-за сложившейся системы общественного питания в СССР. Но мир XXI века открыт и прозрачен. Новые техники и блюда появляются каждый день. К сожалению, у нас в стране нет стройной системы профессионального обучения поварскому делу с учетом новейших достижений науки, поэтому мифов хватает на любой кухне. Они пробиваются к нам из кулинарных книг прежних лет, из видео или текстов популярных блогеров, из телевизионных программ и интернета, передаются от шефа к шефу, от заготовщика к заготовщику, от родителей к детям. Причины все те же: традиции, страх перед новым, непонимание базовых принципов, нежелание или невозможность разобраться.

Важный дисклеймер: эта книга вряд ли сможет вас убедить во всем, что в ней написано. Во что-то вы не захотите поверить, что-то будет противоречить вашему опыту.

Важно понять, что многое из того, что мы сегодня «знаем», на самом деле является не фактом, а стереотипом или частным мнением. Как уже сказано, мифов, связанных с питанием и здоровьем, очень много. Они появляются из-за страха перед новыми продуктами, из-за некачественных исследований, упро-

щений и ложных трактовок журналистов. Однозначно выявить влияние любого продукта питания или вещества на организм практически невозможно, поэтому серьезный ученый никогда не заявляет, что голубика или ягоды годжи способны продлить жизнь на n лет и предотвратить онкозаболевания. Это было бы профанацией. Тем не менее в интернете можно найти многочисленные ссылки на «исследования», посвященные доказательству вреда или пользы отдельно взятых продуктов. При этом у всех мифов есть своя внутренняя логика, пусть и противоречащая истине. В книге я постараюсь проследить ее и объяснить, что именно в ней не так и почему она ошибочна.

Разобраться без специальной подготовки в достоверности подобных «исследований» сложно.

Важно запомнить одно правило: если где-то утверждается, что какой-то продукт полезен или вреден и ему приписывается положительное или отрицательное влияние на здоровье, то, скорее всего, это низкокачественное исследование.

Так, медицина опирается на целую иерархию доказательств, в которой на одной из низших ступеней находятся мнения экспертов и отчеты экспертных комитетов, исследования серии случаев. Самыми весомыми (а значит, наиболее дорогостоящими и длительными) являются метаанализы рандомизированных контролируемых исследований. Это даже произнести сложно! Почитайте на досуге, как они проводятся. Но даже к ним у ученых могут быть вопросы, поскольку есть множество параметров, которые могут нивелировать значимость метаанализа (например, низкая статистическая мощность или некачественная выборка). Еще есть исследования независимые, а есть — спонсируемые заинтересованными институциями, поэтому в них чаще содержатся выводы, которые понравятся грантодателям. С этим

мне помогал разбираться Павел Хаснулин. Он занимается в том числе изучением качества и рецензированием научных работ, и подобные вопросы — сфера его компетенции.

В кулинарии тоже много заблуждений. Какие-то просто передаются из уст в уши, другие рождаются с подачи известных ученых, как в случае с запечатыванием мясных соков. Немецкий химик Юстус фон Либих 150 лет назад ошибочно предположил, что быстрая обжарка позволяет сохранить соки внутри куска мяса, и повара передают из поколения в поколение эту идею. Научное знание постепенно проникает на кухню, но вместе с ним — новые заблуждения, порожденные неверной гипотезой, недостаточным количеством тестов, неучтенными параметрами, влияющими на исход. Может показаться, что это очень скучно, но тщательные тесты необходимы и на кухне. От этого только одни плюсы: пропадают лишние «магические действия», которые не влияют на результат, и появляется новое знание, которое помогает готовить эффективнее и вкуснее. Нужно ли оно линейному повару, который работает по графику 2/2 по 12 часов, или даже шефу, который может вкусно приготовить традиционное блюдо своей кухни? Каждый сам для себя решит. Но в мире четко прослеживается тенденция на проникновение научного знания в приготовление маринадов, суфле, эклеров и супов.

Часть 1



**ОРГАНИЧЕСКИЕ
ПРОДУКТЫ
ЛУЧШЕ, ЧЕМ
НЕОРГАНИЧЕСКИЕ**



В 1999 году во всем мире в соответствии с принципами органического сельского хозяйства обрабатывалось 11 млн гектаров. По последним данным¹, этот показатель превысил 70 млн а к 2026 году, по прогнозам², он увеличится еще на 8,4%. Спрос на органическую продукцию постоянно растет, рынок оценивается в сумму, близкую к 100 млрд евро³. Скоро все станет продаваться с указанием «органик» или приставками «био-» и «эко-». Все продукты будут только натуральными, чистыми и полезными. В РФ уже принят Федеральный закон «Об органической продукции»⁴, а в феврале 2019 года президент поручил правительству создать «защищенный бренд отечественной чистой “зеленой” продукции»⁵. Значит, Россия в скором времени тоже займет почетное место у стола с рогом изобилия.

На самом деле эти радостные новости не для всех, а только для производителей органической продукции. Они, по сути, единственные выгодоприобретатели. А как же наши организмы, которые получают пользу от экологически чистых продуктов? Короткий ответ можно посмотреть даже в русскоязычной Википедии: «Нет свидетельств благотворного влияния органической пищи на здоровье, как и свидетельств того, что между органической пищей и пищей, произведенной традиционными методами, существует разница в питательной ценности»⁶. Почему же тогда их так активно продвигают и защищают? Давайте разбираться.

Сторонники и адепты «органики» утверждают, что подобные продукты полезнее и вкуснее, их выращивают без применения

химикатов, и они практически не вредят окружающей среде. Готовы ли вы платить больше за такие идеальные продукты? Да, однозначно. Потребители готовы переплачивать, потому что уверены, что покупают суперпищу, которая не только вкуснее, но и полезнее (или менее вредная), чем обычная.

Вкуснее ли она реально?

Если положить две горки томатов рядом, то «органические», скорее всего, оценят выше. Воспринимаемый флейвор (комплексное ощущение в полости рта, вызываемое вкусом, запахом и текстурой пищевого продукта*) — явление сложное и не до конца изученное. Когда мы едим, на нас действует огромное количество факторов, поэтому в разных условиях и психофизиологических состояниях мы по-разному оценим даже два одинаковых клонированных томата. На Черноморском побережье в отпуске он будет вкуснее, чем в обеденный перерыв в понедельник до совещания по проекту, который вы завалили. Это крайности, но они дают возможность представить вкус обоих томатов в салате. О восприятии продуктов английский ученый Чарльз Спенс написал целую книгу «Гастрофизика». Флейвор крайне субъективен⁷, а восприятие его в каждый конкретный момент — явление еще более сложное.

Чтобы избежать предвзятости, проводят слепые исследования, но именно их результаты нередко расстраивают любителей «органики». Респонденты часто не видят разницы между органическим и неорганическим продуктами⁸.

Ассоциация потребителей Великобритании Which?⁹ в 2009–2011 годах провела исследования, чтобы выяснить, ощущается ли на вкус разница между обычными продуктами и органиче-

* Осязательные ощущения на этапе поступления пищи в рот и в задний отдел носоглотки связаны с чувствительностью тройничного нерва. Мы ощущаем, например, кислоту лимонного сока, остроту перца, прохладу мяты, покалывания от газированной воды.