

Общество должно решить, хочет ли оно продолжать этот путь. Сделать это можно, только если на руках есть все факты. Как сказал Жан Ростан: «Обязательство терпеть дает нам право знать».

*Рейчел Карсон. Безмолвная весна*

## *Введение*

Когда я работала инструктором по правильному питанию с кардиологами на Манхэттене, я много раз ездила на домашние вызовы и побывала на многих кухнях. Обычно это не очень привлекательная картина. Однажды я приехала к женщине — назовем ее Дженнифер, — которая страдала от проблем со здоровьем и хотела скорректировать питание. Когда я зашла к ней на кухню, я сразу поняла, в чем проблема. Ее полки были забиты сильно обработанной едой: там было печенье *Pop-Tarts*, *Oreo*, хлопья *Frosted Flakes* и так далее. Она знала, что ей нельзя это есть, но все равно удивилась моей реакции, когда стала хвастаться содержимым своего холодильника, где были обезжиренное молоко, фруктовый сок, помытая, нарезанная на кусочки брокколи и заменитель куриного яйца *Egg Beaters*. Я сказала ей, что эти продукты нельзя назвать полезными, это заблуждение. Утешить ее я могла только тем, что почти все кухни в Америке выглядят точно так же. Дженнифер нужно было еще раз хорошенько подумать над тем, что она ест, как, впрочем, и большинству американцев.

Вечером того же дня я была приглашена на обед к подруге, которую считала достаточно осведомленной в вопросах здорового питания, и была немного поражена тем, что увидела у нее на кухне. Там были мюсли *Kashi*, макароны с сыром для детей *Annie*, соевое молоко, фруктовые соки, йогурты с низким содержанием жира и мягкие упаковки овощного и фруктового пюре.

Все эти продукты позиционируются как более полезная альтернатива *Oreo* и *Pop-Tarts*, но, по правде говоря, они нена-

много лучше еды, которую я видела у Дженнифер тем же утром. Удивительно, как быстро американцы привыкли к тому, что вся еда должна быть упакована в пластиковый пакет или картонную коробку. С середины XX века система продовольствия оказалась во власти сельскохозяйственной и пищевой промышленности, под влиянием которой стали меняться рекомендации по правильному питанию и общепринятые представления о еде. С этого времени даже цельные продукты из магазина стали менее питательными и сейчас в них содержатся вредные химикаты, присутствующие в окружающей среде. Из-за этого сильно пострадало наше здоровье. Кроме того, из-за рекомендаций, созданных под влиянием индустрии, многие эксперты изменили свой подход к еде и здоровью. Несколько лет назад я проводила лекцию по здоровому питанию в рамках курса обучения для кардиологов в Нью-Йорке. Я показала слайд, объясняющий, чем угрожают здоровью созданные в пищевой промышленности трансжиры, которые входят в состав таких продуктов, как спред *Can't Believe It's Not Butter!* и маргарин *Benecol*. Я объясняла группе собравшихся пациентов и практикующих медиков, что хотя нам долгое время советовали заменить насыщенные жиры в сливочном масле на якобы более полезный для сердца спред, сегодня ученым известно, что болезни сердца на самом деле вызывают трансжиры. Не успела я закончить предложение, как один пожилой человек из аудитории буквально вскрикнул со своего места от раздражения: «Но мой врач много лет советовал мне их есть!» Так сложилось, что врач этого мужчины тоже присутствовал на моей лекции (я отправляла ему презентацию для ознакомления перед лекцией). Я мягко пояснила, что это относительно новая информация (на дворе был 2011 год, а получаемые в промышленности трансжиры запретили использовать при производстве продуктов в США только в 2015 году), и исходя из этих данных людям лучше не есть продукты, в которых содержатся трансжиры. Врач мужчины вежливо сказал, что вопросы правильного питания не входили в курс его обучения и он тоже не знал об этих данных. Именно поэтому его медицинский центр и пригласил меня.

Больше десяти лет я занимаюсь вопросами еды, здоровья и правильного питания, не только как инструктор, но и как журналист, и провожу расследования в этой сфере. Каждый год я беседую с десятками биологов, химиков, токсикологов и микробиологов, которые проводят революционные исследования на тему того, как с биологической точки зрения воздействуют на нас продукты и химикаты, поступающие в наш организм ежедневно. Из-за того, что я узнала в ходе своих изысканий, я все больше беспокоюсь, когда захожу к людям домой и вижу, какими продуктами они кормят свои семьи. Но я поняла, что нельзя винить в этом ни людей, ни даже большинство врачей, потому что, не желая зла, они просто повторяют официальные данные и рекомендации по питанию. Пришла пора осознать, как сильно поменявшиеся привычки питания повлияли на наше здоровье. Всего за одно столетие для многих из нас расфасованные, сильно обработанные и вредные продукты стали нормой. И даже те люди, которые думают, что мы питаемся хорошо, едят на обед свежие фрукты и овощи, выращенные на истощенной почве при помощи пестицидов, упакованные в отравляющий их пластик, долго ехавшие на склад и хранившиеся там неделями или месяцами, теряя свои полезные свойства. Как те кусочки брокколи, которые я видела в холодильнике у Дженнифер. Из-за нашей зависимости от этой «промышленной» еды организм человека начал меняться. Причем изменения коснулись и плода в материнской утробе, и микробиоты — триллионов бактерий, выстилающих организм человека изнутри и снаружи и очень важных для здоровья. Принципиально новый рацион «внес коррективы» и в работу мозга, и даже в структуру генов, так что теперь все, что мы едим, может повлиять на наших детей и их детей, независимо от того, чем они будут питаться.

На самом деле многочисленные новые исследования на тему микрофлоры, питания матери, грудного молока и химикатов в составе пищевых продуктов поставили под сомнение многое, что мы, казалось бы, знаем о здоровье человека, работе организма и окружающей среде. По сути, мы начинаем понимать, что на протяжении нескольких миллионов лет эволюции человек

развивался в постоянном взаимодействии с окружающей средой и пищей. До недавнего времени эта система реагирования и адаптации работала нам на пользу. Но меньше чем за столетие в результате развития пищевой промышленности изменилось практически все, что касается продуктов, которые мы едим, а значит, изменился и наш организм. Всего за несколько поколений мы полностью отказались от прежних знаний о еде, здоровье и питании, накопленных за несколько тысяч лет. Поэтому неважно, откуда вы родом и какой у вас рацион — самый крупный кризис в здравоохранении, возникший из-за загрязнения окружающей среды и ухудшения качества даже базовых продуктов, касается всех нас. Мы все — подопытные кролики в масштабном эксперименте, итоги которого, скорее всего, станут известны только еще через несколько поколений.

Моя подруга Дженнифер, как и мы все, вынуждена жить в этой сильно изменившейся пищевой реальности. В этой книге говорится о том, как мы оказались в такой ситуации, чем она может быть опасна и что каждый из нас может сделать, чтобы жизнь в этой реальности стала более безопасной.

## *РАЗДЕЛ ПЕРВЫЙ*

# КАК МЫ ОКАЗАЛИСЬ В ТАКОЙ СИТУАЦИИ

Многим кажется, что продовольственная культура всегда была такой, как сегодня, что ингредиенты для продуктов всегда разрабатывали в лабораториях, воспроизводили на отдаленных предприятиях и везли через всю страну в места, где смешивали с консервантами и добавками и упаковывали в пластик или картон. На самом деле сейчас мы едим совсем не то, что ели на протяжении практически всей истории человечества. Когда-то рацион американца состоял из натуральных продуктов — мяса животных, выращенных на настоящей ферме, овощей, полученных с почвы, богатой полезными элементами, собранного местным фермером зерна, из которого потом местный пекарь или кто-то из семьи делал хлеб. От сильно обработанных и созданных в пищевой промышленности продуктов американцы стали зависеть только 75–100 лет назад.

Но как мы оказались в такой ситуации? Как получилось, что 70 % населения страны сейчас страдает от ожирения и избыточного веса? Что болезни, которые раньше ассоциировались с пожилым возрастом, такие как сахарный диабет второго типа или болезни сердца, теперь все чаще возникают у детей? Объяснить растущие показатели ожирения и в целом ухудшение здоровья в действительности можно только

одним — за прошедший век наш рацион питания изменился кардинальным образом, причем самые серьезные перемены стали происходить с 1980-х годов. Наше питание изменилось очень сильно, сильнее, чем вы можете представить. Мы стали по-другому выращивать и производить продукты, количество питательных веществ в еде уменьшилось, появились химикаты и другие пищевые добавки. Все это говорит о том, что в нашем рационе произошел «сейсмический сдвиг» — многое из того, что мы сейчас едим, стало другим.

## **Глава 1**

# **ПИЩЕВАЯ ИНДУСТРИЯ БЕЗ ГРИМА**

*Теория цельного яйца,  
или Как мы оказались в сегодняшней ситуации*

На самом деле все достаточно просто. Все продукты, которые мы употребляем в пищу, должны быть цельными и неповрежденными, как яйцо с белком и желтком. На протяжении нескольких десятилетий так называемые эксперты вводили людей в заблуждение неверными представлениями о том, как нужно питаться, хотя на самом деле все не так уж сложно. Нужно запомнить всего одно правило — ваш рацион должен состоять только из цельных продуктов и никаких других. К сожалению, при нынешнем расцвете пищевой промышленности соблюдать это правило бесконечно сложно.

Но что мы имеем в виду, говоря о цельных продуктах? Молоко с низким содержанием жира, обезжиренный йогурт, нарезанный белый хлеб — все эти продукты нельзя назвать цельными, хотя именно они составляют основу рациона практически всех семей в Америке и за ее пределами. Почти все расфасованные продукты, которые можно найти в магазинах, не подпадают под определение цельных. Как это произошло?

Отказ от натуральных цельных продуктов в пользу расфасованных произошел в США в 1950-х и 1960-х годах, когда власти и представители пищевой промышленности стали рука об руку работать над официальными рекомендациями по правильному питанию. С тех пор людей различными способами стали убеж-



дать в том, что нужно полностью отказаться от яиц и есть только белки, что вместо сливочного масла и сала нужно использовать маргарин и растительные масла, что пить лучше обезжиренное молоко, чтобы сократить употребление жиров и есть «чистый белок». Людям советовали употреблять в пищу меньше соли, составлять рацион на основе зерновых культур, питаться цельными злаками в виде хлеба и готовых завтраков, обогащенных витаминами, и так далее. У этих рекомендаций есть одна общая черта — они призывают вас отказаться от натуральных цельных продуктов в пользу созданных промышленностью. Посмотрите на полку в любом магазине продуктов, и вы увидите, что указанная на этикетках информация о полезных свойствах говорит не о качестве продуктов. Скорее, она отражает нынешние рекомендации о правильном питании, которые составляются под влиянием производителей. Рекомендации, в свою очередь, создают новые рынки сбыта, где производители могут продать «рекомендуемые к употреблению» товары с низким содержанием жира, соли, холестерина и богатые цельными злаками. Важно помнить, что от продажи обработанных продуктов, при создании которых используются дешевые сырые ингредиенты, такие как кукуруза, соя, пшеница, кукурузное масло, соевое масло, рапсовое масло, сахар и множество добавок и консервантов, производители получают гораздо больше денег, чем от реализации простых цельных продуктов. Обычный готовый завтрак или упакованный в пакет нарезанный хлеб состоят именно из таких ингредиентов. Кроме того, эти продукты выгодны тем, что могут долго храниться на магазинных полках и выдерживать длительные «путешествия» с фабрики к нам на кухню. Производство цельных продуктов, таких, как недавно размолотое зерно, яйца, масло, напротив, требует больших затрат. Такая еда и портится быстрее, как и положено натуральным продуктам.

Даже те люди, которым мы должны доверять в подготовке данных о питании, поддерживают официальные рекомендации, нашедшие отражение в составе обработанных продуктов. Индустрия приручила большинство зарегистрированных диетологов, работающих в больницах и врачебных кабинетах и выступаю-

щих как эксперты в СМИ. Самой крупной в мире организацией, объединяющей специалистов в области еды и правильного питания, считается Академия питания и диетологии, она помогает составлять план обучения для школ, которые занимаются сертификацией диетологов в США. Но в эту академию, как сказано в докладе юриста в области здравоохранения Мишель Саймон от 2013 года, «глубоко внедрилась пищевая промышленность». Среди ее спонсоров числятся гиганты пищевой промышленности: *Coca-Cola*, Центр питания и здоровья компании *Hershey*, Национальный совет по молочному животноводству США, корпорации *General Mills*, *Kellogg's*, *PepsiCo* и *Unilever*. Кроме того, *McDonald's*, *Coca-Cola* и другие лидеры индустрии тратят много денег на стенды и дорогостоящие места на ежегодной выставке академии. Там они могут продвигать идею о пользе своих продуктов и придавать ей «ореол законности». В конце концов, корпорации понимают, что население просвещают диетологи, поэтому получить одобрение со стороны такой организации — настоящий подарок для бизнеса<sup>1</sup>.

В формировании общественного мнения о том, какие продукты можно считать полезными, также участвует Американская кардиологическая ассоциация. Она помечает продукты, которые соответствуют критериям о здоровой пище, особым знаком. Вы наверняка видели его — сердце с галочкой (*Heart-Check*) — на продуктах с малым содержанием насыщенных жиров, холестерина и соли. Эта ассоциация, объединяющая врачей и исследователей, которые занимаются распространением информации о здоровье, считается независимой, однако в ее работе можно заметить серьезные противоречия. Организация гордится тем, что ее спонсируют несколько десятков пищевых компаний, включая Фонд *Monsanto*, *Walmart*, *Walgreens*, *Subway* и Ассоциацию производителей бакалейных товаров (которая представляет крупных игроков на рынке, таких как *Coca-Cola*, *General Mills*, *Hershey*, *Kellogg's*, *Kraft* и *McDonald's*)<sup>2</sup>. Уже несколько десятилетий Американская кардиологическая ассоциация рекомендует употреблять в пищу обработанные продукты с низким содержанием жира, соли и высоким содержанием клетчатки и своим

значком подтверждает пользу расфасованных продуктов, хотя качество многих из них вызывает сомнения. Это такие продукты, как супы компании *Campbell*, мюсли *Kashi*, каши *Quaker Oats*, мясные изделия от *Butterball* и *Boar's Head* и продукты из жидкого яичного белка, например, *Egg Beaters*. Организация утверждает, что она не высказывается в пользу определенных продуктов, но исследование, о котором она с гордостью пишет на своем сайте, показывает, что сердце с галочкой — один из самых узнаваемых и вызывающих доверие символов на пищевой упаковке. Как показывают результаты опроса, 83 % потребителей узнают этот символ, а 63 % доверяют ему больше, чем другим<sup>3</sup>. Использование этого знака обходится корпорациям недешево, за это они платят ассоциации ежегодный взнос. Выплаты разнятся в зависимости от количества продуктов и выручки и составляют от трех до шести тысяч долларов в год за одну лицензию. На момент написания этой книги на рынке было представлено 960 продуктов со знаком ассоциации (*Heart-Check*)<sup>4</sup>.

Рекомендации таких организаций, как Академия питания и диетологии и Американская кардиологическая ассоциация, пришли на смену здравым рассуждениям о еде и питании. Многие люди до сих пор считают, что продукты с низким содержанием жира и соли полезны для сердца и для здоровья в целом. Но, по правде говоря, ни одна из этих рекомендаций не основана на достоверных научных данных, а люди платят за это своим здоровьем. Вместо того чтобы изучать сильную трансформацию пищевого ландшафта, где появились сомнительные ингредиенты и сильная обработка продуктов, последние пятьдесят лет или около того диетология занимается тем, что дискредитирует целые группы необходимых веществ, таких как жиры, белки, углеводы. И это одна из главных ее ошибок.

Ярче всего подмена понятий видна на примере жиров, которые на протяжении десятилетий находятся у специалистов по питанию «на плохом счету». Особенно сильно против них выступала Американская кардиологическая ассоциация, что не могло положительно сказаться на здоровье населения. Процесс «дискредитации» насыщенных жиров, таких, как в сливочном

масле, неразрывно связан с тем, что в продукты стали добавлять искусственные трансжиры. На протяжении десятилетий Американская кардиологическая ассоциация негласно поддерживала употребление трансжиров, в частности маргарина, заявляя, что это поможет сократить риск возникновения сердечных заболеваний. Однако теперь мы знаем, что трансжиры разрушают артерии и сами вызывают болезни сердца. Один из экспертов по вопросам питания из Гарвардского университета считает, что появление трансжиров — самая масштабная катастрофа в истории пищевой промышленности, жертвами которой ежегодно становятся тысячи человек. Сейчас Американская кардиологическая ассоциация отказалась от критики трансжиров, но по-прежнему советует сократить в целом употребление насыщенных жиров и использовать вместо них полиненасыщенные жиры в растительном масле. Но эта рекомендация основана на старых научных данных. Для подтверждения своей позиции ассоциация использует четыре исследования, которые относятся к 1960-м и 1970-м годам и, согласно стандартам науки о питании, считаются устаревшими. Как показало масштабное исследование медицинского журнала *Lancet*, в котором участвовали более 135 тысяч человек из 18 стран на пяти континентах, риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и смертность в результате этих болезней не зависят от употребления жиров любого вида и общего объема потребляемых жиров. Оказалось, что насыщенные жиры, напротив, снижают риск инсульта<sup>5</sup>. Когда я попросила представителей ассоциации прокомментировать эти данные, они сослались на те же исследования, на которых была построена их позиция изначально. На протяжении десятилетий ассоциация также советовала людям заменять жиры на углеводы, которые содержатся, например, в макаронах, хлебе и различных снеках на основе злаков. Отчасти из-за этой рекомендации мы наблюдаем сегодня рост заболеваемости ожирением и диабетом. Впрочем, сейчас организация признает, что этот совет не находит подтверждения в новых научных данных. Как бы то ни было, сердце с галочкой *Heart-Check* до сих пор красуется на упаковках нескольких сотен обработанных продуктов

с низким содержанием жира, которые можно увидеть сегодня в магазине. Один из самых ярких примеров таких продуктов — яичный белок *Egg Beaters*, который используется как заменитель цельного свежего яйца. Но глупо было бы думать, что это более полезная альтернатива натуральному продукту. И здесь мы возвращаемся к моей теории цельного яйца.

Яйцо — идеальный продукт, богатый источником питательных веществ, сбалансированный и полноценный. В конце концов, в нем содержатся все необходимые вещества для развития цыпленка. Люди едят яйца более 4000 лет, с того момента, как была одомашнена курица. (Для сравнения — заменитель яйца *Egg Beaters* мы употребляем в пищу около 45 лет. Вообще все продукты, которые мы едим меньше ста лет, нужно считать экспериментальными.) Демонизация яиц и отказ от них в пользу искусственных заменителей говорит о том, что мы почти забыли, насколько ценны натуральные продукты, которыми человек питается на протяжении нескольких тысячелетий. Отказываться от желтка, «двигателя» яйца, просто глупо — в нем содержатся витамины В, К, D, селен и белок. Кстати, в цельном яйце представлено практически идеальное для человека соотношение аминокислот<sup>6</sup>. Желток содержит много питательных веществ, необходимых для работы сердца. Например, бетаин, который снижает в крови уровень гомоцистеина. Эта аминокислота, гомоцистеин, в больших количествах может вызвать разрушение стенок сосудов и увеличивает риск возникновения сердечных заболеваний, остеопороза, болезни Альцгеймера, рака, а также дефектов нервной трубки. В яйце также много холина, очень важного элемента в составе клеточной мембраны, необходимого для нормальной работы мозга и развития мозга эмбриона. Поэтому особенно важно есть яйца во время беременности и грудного вскармливания. В яйце содержится много антиоксидантов, например, глутатион, который помогает в борьбе с раком. Желток богат каротином, лютеином и зеаксантином, он полезен для глаз и предотвращает возникновение рака толстой кишки. Яйцо — один из рекордсменов среди продуктов по содержанию биотина, или витамина В, необходимого для здоровья кожи, волос и нервной систе-