

Часть I. Искушения

- Глава 1. Искушение начинается: как еда поработает
- Глава 2. Сладкие штучки: искушение сахаром
- Глава 3. Шоколад или смерть: искушение шоколадом
- Глава 4. Опиаты на крекере: искушение сыром
- Глава 5. Шипящий соблазн: искушение мясом

Глава 1. Искушение начинается: как еда порабощает

Представьте себе любимую еду... Что пришло на ум? Пирожное? Шоколад? Сыр? А может, большой сочный бифштекс?

В этом разделе мы поближе познакомимся с нашей традиционно любимой едой и постараемся понять причину нашего иногда слишком сильного к ней пристрастия. Затем мы оценим ущерб, – если таковой имеется – который эти пристрастия наносят нашему здоровью. В завершение узнаем о закулисной работе представителей индустрии питания, направленной на то, чтобы обеспечить такой еде место в сердце – или, по крайней мере, желудке – потребителя, то есть нас с Вами.

На данном этапе поставим себе цель разобраться в природе пристрастий в питании. Далее, в частях II и III мы посмотрим, как от них избавляться.

«Вы не заставите меня отказаться от шоколада?» – спросила молодая женщина, пришедшая к нам в центр с желанием поучаствовать в научном исследовании, которое требовало от участников ряда серьезных изменений в питании. О шоколаде речь не шла.

«Заставлять не будем», – ответил я к ее заметному облегчению. «Правда, вскоре Вы и сами взгляните на шоколад другими глазами».

Задававшей вопрос даме было тридцать пять лет. За плечами у нее уже была успешная карьера. Она собиралась скорректировать свое питание, чтобы сбросить вес, обрести больше энергии и, вообще, укрепить здоровье. Ей было невдомек, что те самые изменения в питании избавят ее от внезапных приступов голода, которые беспокоили ее с незапамятных времен, и навсегда преобразят ее жизнь.

Честно говоря, хотя они обожала конфеты, пирожные и шоколадное печенье, их трудно было назвать ее добрыми друзьями. Питательная ценность на очередной обертке читалась как приговор: 10, 12 а то и 15 грамм жира на порцию, и каждый грамм, казалось, оседал у нее в бедрах. Она любила шоколад, но отчаянно искала способ взять свою любовь под контроль, чтобы наслаждаться шоколадом, когда ей захочется, и не быть его рабой.

Никого она Вам не напоминает? Мы все склонны становиться пленниками определенной еды, превращая ее потребление в повседневную привычку или способ утолить внезапно

нахлынувшее желание перекусить. С коллегами по «Комитету врачей за инициативную медицину» мы тщательно изучали последствия пленения едой. Из всех факторов, влияющих на вес, здоровье и самочувствие наших испытуемых, фактором номер один является еда, породившая зависимость.

Новые открытия пролили свет на причину появления магнетического действия некоторых продуктов питания. Совершенно очевидно, что тяга к определенной еде – шоколаду, жареному картофелю или печенью, например, - вызвана не сознательным выбором, как в случае с решением, какого цвета надеть носки или какой посмотреть фильм. Требование организма обусловлено физически.

Возвращаясь к выше описанной истории участницы наших исследований, которую, кстати, зовут Синтия, заметим, что резкое желание съесть что-нибудь сладкое появлялось у нее каждый вечер около восьми-девяяти часов. Она не могла насладиться конфетой, как наслаждаются созерцанием цветов или картины. Ее одолевала ярко выраженная характерная физическая потребность. Обычный сахар не утолял ее, как, впрочем, и фрукты, изюм или сироп, несмотря на всю их сладость. Ей требовалось сочетание сладости и жира со вкусом шоколада в качестве основного ингредиента: печенье, шоколадный батончик или мороженое. Она могла сопротивляться желанию пару часов, но рано или поздно все равно шла на кухню или в ближайший магазин, испытывая ту смесь унижения и радостного возбуждения, которое испытывают пленники сигарет, алкоголя и тому подобных «удовольствий».

За долгое время Синтия набрала немалый вес. Она пробовала разные диеты, ходила в спортзал, принимала препараты для похудения и время от времени достаточно правильно питалась. Ничто не длилось долго. Нездоровая пища постоянно тянула ее к себе. Шоколад, как Серена, звал ее вернуться в свои объятия.

Супруг Синтии, напротив, был равнодушен к сладкому. Воображая себя отменным кулинаром, он любил накрыть плотный завтрак из омлета с сыром и беконом – блюда, которое научил его готовить отец, когда муж Синтии был еще ребенком и жил с родителями в Чикаго. В обед и ужин он обычно избегал красного мяса, но при этом поедая изрядное количество индейки и лосося, а еще полюбил сыр. Он не претендовал на изысканные сорта. Обычному чеддеру нашлось место во многих его фирменных рецептах, а по вечерам перед телевизором он жевал крекеры с гаудой и эдамом. Не пренебрегал он и плавленым сыром «Велвита», с которым мексиканская кесадила выходила, по его мнению, особенно вкусной.

Он сам страдал лишним весом и имел повышенный уровень холестерина в крови. Доктор посадил его на терапию холестерин-понижающими лекарствами, которая помогла ему, но не настолько, насколько хотелось бы. Тогда доктор направил его к диетологу, которая, подробно выяснив его рацион, вынесла приговор: не более 170 грамм мяса в день; один яичный желток в неделю; домашний сыр. На последнем пункте он потерял всякий интерес и, пока они продолжала рассказывать про пять порций фруктов и овощей в день, про необходимость пить много воды и прочее и прочее,... он подумал: «Чем такая жизнь, уж лучше смерть».

Говоря серьезно, и муж и жена стали настоящими маньяками определенной еды, хотя, конечно, ни один из них не употреблял столь резкое выражение. Факт оставался фактом: они оба пристрастились к определенной еде, способной вызывать привыкание. Причина, похоже, кроется в том, что такая еда вызывает чрезмерно сильную реакцию в центре удовольствия в мозгу, которую он, так сказать, не забывает.

Шоколад, сыр и наш мозг

Всем известно о существовании в нашем мозгу центра удовольствия. Он необходим для выживания человека. Он заставляет нас съесть пищу, а не выбрасывать, производить потомство, а значит, не прерывать свою генетическую линию. Представьте, что было бы, если бы мы не получали удовольствия от еды, когда голодны. Мы бы не заботились о жизненно важных потребностях организма. Центр удовольствия в мозгу принуждает нас хотеть есть, двигаться, общаться и иметь потомство.

Всякий раз, когда действие приносит больше удовольствия, чем ожидалось, мозг высвобождает допамин – вещество, стимулирующее чувство удовлетворенности. Само название «допамин» созвучно слову «допинг» – и это неслучайно. Допамин связан со всеми удовольствиями на свете. Неожиданное угощение, романтический флирт и, вообще, все, что воспринимается мозгом как приятное, заставляет допамин воздействовать на клетки мозга и отложить воспоминание об источнике удовольствия. Так, приятные вкусы, запахи и сексуальные удовольствия живут в памяти мозга, и мы закономерно стремимся испытывать их снова и снова.

Получается, что, когда центр удовольствия в мозгу влечет нас к тому, что, по его мнению, необходимо нам для выживания – сытной еде и подходящему партнеру, он просто выполняет свою функцию. В далеком прошлом выбор пищи был небогат и задача центра удовольствия в мозгу была незамысловатой. Он помогал нам помнить разницу между сочными фруктами и незрелыми, между жирными орехами и высохшими. То ли дело сегодня! Сладкая, жирная, аппетитная еда повсюду наготове сбить нас с толку.

Вот если бы кто-нибудь изобрел химическое вещество, которое запускает механизм удовольствия в мозгу – вещество, которое не стимулировало бы человека подкрепиться, заняться сексом или, вообще, как-то потрудиться, но при этом все равно порождало бы в мозгу такое приятное теплое чувство, что хотелось бы пережить его снова. По правде сказать, кто-то такое вещество, или точнее вещества, уже изобрел. Героин, кокаин, алкоголь, никотин и все так называемые «рекреационные» или «клубные» наркотики воздействуют на центр удовольствия в мозгу, провоцируя повышенный выброс допамина.

Другие «кто-то» изобрели шоколадные батончики, сырны тарелки, печенья и пончики. Все вышеперечисленные лакомства способны стимулировать ту самую часть мозга, которая откликается на воздействие героина. Именно поэтому они могут вызывать привыкание. Обработывая и перерабатывая продукты питания до такой степени, что они теперь несут организму массу удовольствия и ничтожно мало питательной ценности, мы умудрились перехитрить сами себя.

Пристрастие к определенной еде не означает, что Вам суждено закончить жизнь в реабилитационном центре. Пристрастие к продукту питания, наркотику или чему-либо еще подразумевает наличие сильной мотивации потреблять предмет своего пристрастия. Это сильное навязчивое желание, которое лежит в основе пристрастия, отличается от физической зависимости хотя бы тем, что для последней характерен синдром отмены. Например, игрок ощущает сильную мотивацию делать ставки и рисковать, но у него не будет синдрома отмены, если вдруг закроются все казино. Многим вызывающим привыкание веществам свойственно как порождать навязчивое желание, так и формировать синдром отмены (вспомните нервозность у курильщика, тряску рук у алкоголика, судороги у наркомана при отказе от зелья). Эти проявления синдрома отмены связаны с другими мозговыми центрами, нежели те, что отвечают за пристрастие. В то же время синдром отмены может и отсутствовать. Смысл в том, что, даже если человек не просыпается с трясущимися руками и в холодном поту от того, что пропустил дозу, он может быть зависим, зависим от сахара, шоколада или сыра.

Зависим от шоколада? Звучит несколько преувеличенно, так ведь? Тем не менее, тяга к шоколаду обусловлена не его вкусом или нежной текстурой. Шоколад воздействует на мозг и вызывает привыкание настолько же явное и физическое, как и наркотики – хотя и не столь разрушительное. Во введении мы наблюдали, как добровольцы, принявшие налоксон (который блокирует действие опиатов), потеряли интерес к шоколаду. То же верно и в случае с мороженым и другими лакомствами.¹ Шоколад стимулирует опиатные рецепторы мозга, а блокирование этих рецепторов отключает основную составляющую притягательности шоколада.*

Теоретически любой вкусный продукт стимулирует центр удовольствия в мозгу. Это в равной степени относится как к клубнике и спарже – применительно к тем, кому нравится их вкус, – так и к печенью и шоколаду. Все дело в силе стимуляции. Некоторые продукты, например шоколад, воздействуют на центр удовольствия сильнее других – алкоголь и наркотики мы здесь в расчет не берем. Эффект воздействия тоже варьируется от человека к человеку. Некоторые люди равнодушны к алкоголю, в то время как другие не могут жить без него. То же справедливо и для различных продуктов питания. Одни перед сыром не могут устоять, другие – на него и не глянут.

Многие участники нашего исследования неровно дышат к шоколаду. Одна из участниц призналась, что у нее дня не проходит без мыслей о сладкой молочной массе, тающей у нее на языке. Она прекрасно знала, что пара шоколадок «Херши» содержит столько жира, что он не преминет вскоре проявиться на весах. Но шоколад был для нее точно кислород. В ходе нашего исследования с помощью корректировок в питании, о которых Вы прочтете ниже, она смогла избавиться от тяги к шоколаду. Но еще несколько недель спустя она продолжала носить в сумочке шоколадный батончик: одна мысль о том, что он там, согревала ее.

Следует отметить, что, управляя нашим выбором, организм не всегда полагается на собственную систему поощрения. Когда Вы испытываете жажду, Вы хотите воды. Для того, чтобы принести Вам удовольствие, воде вовсе необязательно бы особенно вкусной. Кислород как часть воздуха, которым мы дышим, тоже не очень притягателен, пока Вы,

конечно, не попробуете обойтись без него минуту-другую. У организма есть много способов регуляции удовлетворения жизненно важных потребностей. Система поощрения лишь один из них, и, как оказывается, весьма падкий на обман.

Искатели приключений: когда мозг вырабатывает мало допамина

Как мы видели, препараты, блокирующие действие опиатов, могут уничтожить тягу к шоколаду в зародыше. Эти препараты применялись и при лечении других крайних проявлений системы поощрения мозга. Ученые Университета Миннесоты (University of Minnesota) предложили препарат группе заядлых игроков. Состояние улучшилось у 75 процентов испытуемых, по сравнению с 24 процентами у тех, кто принимал плацебо.² Единственным побочным эффектом была тошнота, да и то не такая сильная, как чувство отчаяния, которое постигало их при виде того, как за игорным столом уплывают их деньги. Ученые полагают, что у заядлых игроков мозг содержит пониженное число допаминовых рецепторов. Это обуславливает то, что они получают меньше удовольствия от обычных повседневных действий, чем другие люди, и ищут дополнительные стимуляции, чтобы ощутить полноту жизни.

В данном случае чрезмерно азартные игроки не одиноки. Исследования при помощи особого метода томографии мозга, под названием «позитронно-эмиссионная томография» (ПЭТ), показали, что многие люди с избыточным весом имеют более низкий, по сравнению с обычными людьми, показатель числа допаминовых рецепторов (DRD2). В мозгу тучного человека вещество, дарующее поощрение, находит меньше «посадочных мест» для присоединения к клеткам, а значит меньше шансов воздействовать на мозг. Предположительно, люди, страдающие лишним весом, меньше испытывают поощрительные чувства удовлетворения и склонны к перееданию в попытке восполнить недостаток приятной стимуляции. Не исключена пока и другая возможность: эти люди не были такими от рождения. Систематически злоупотребляя пищей, они заставили мозг сократить число «посадочных мест» для допамина.³

Как бы там ни было, объем научных данных, указывающих, на то, что многие люди рождаются с пониженным числом допаминовых рецепторов в мозгу, растет. Их мозг содержит, по сравнению с мозгом других людей, на 30-40 процентов меньше рецепторов, отвечающих за удовольствие, и эта особенность имеет генетическую обусловленность.^{4,5} В результате они пребывают в постоянном поиске путей достижения нормального состояния удовлетворенности, привычного для среднего человека. Недостаток гена D2 рецепторов допамина хорошо заметен у алкоголиков, особенно тех, чья зависимость развилась в более раннем возрасте, и наркоманов, злоупотребляющих рекреационными наркотиками. Те курильщики, которым никогда не удавалось бросить вредную привычку, имеют более низкий уровень рецепторов D2, по сравнению с более удачливыми бывшими товарищами по курилке, которые, в свою очередь, чаще демонстрируют недостаток допаминовых рецепторов, чем те, кого сигареты не привлекали никогда.⁶

Среди людей, страдающих ожирением, особенно любителей углеводов, недостаток D2 встречается так же часто, как и у алкоголиков, наркоманов и заядлых курильщиков, что позволяет предположить, что на некоторых индивидов еда воздействует, как наркотик.⁷ Ученые обнаружили, что реакцию мозга на наркотики, алкоголь и другие вещества, включая еду, определяют и другие общие гены.

Эти выводы помогли объяснить, почему алкоголизм, наркомания и пищевые мании часто передаются по наследству. У таких людей отсутствует не часть мозга, связанная с сопротивлением возникновению зависимостей. У них отсутствует необходимое число мозговых рецепторов для получения нормального чувства удовлетворенности. В итоге, они падки на все, что может восполнить этот недостаток. Один член семьи может пристраститься к вину, другой – к наркотикам, третий – к обжорству, причем любой из них может одновременно иметь и не одно болезненное пристрастие.

Вам, наверное, интересно, есть ли у Вас или Ваших близких эта генетическая особенность. К сожалению, выявление ее не входит в практику обычных врачебных осмотров. Тем не менее, Вы сами можете прикинуть, не затаился ли в ваших хромосомах недостаток рецепторов гена D2 или других коварных генов зависимости, просто присмотревшись к своему генетическому древу. Подумайте о своих родителях, дедах, братьях и сестрах. Каковы были или есть их привычки в питании? Не злоупотребляли ли они алкоголем? Неважно, что они пили, важно – сколько, как часто и когда начались проблемы. Человек, который принимает алкоголь изредка или который курил, но смог бросить, с меньшей вероятностью реализует генетическую характеристику, чем тот, кто упорно не расстается с пагубными привычками даже в ситуации реальной угрозы собственному здоровью и благополучию.

Какой бы ни была история Вашей семьи, ясно одно: гены не судьба. Повышая физическую сопротивляемость организма, вместо того, чтобы полагаться на силу воли, мы способны сопротивляться соблазнам пищи. Эта стратегия работает вне зависимости от того, есть у Вас предрасположенность к формированию зависимостей или нет. Вы можете защитить себя от нежелательного пристрастия к нездоровой еде, и Вы убедитесь в этом в части II. Фактически, здоровая пища тоже запускает допаминовую систему, отвечающую за удовольствие, хотя и несколько отлично от того, как это делает шоколад. То же происходит и с физической нагрузкой. В главе 10 Вы увидите, что «кайф бегуна» можно получить, и не покидая комнаты.

Еда и секс

Шоколад лучше секса? Что ж, Вас, наверное, не удивит, что шоколад «любит» та же часть мозга, которая отвечает за либидо, т.е. половое влечение.⁸ Гены ждут-не дождутся возможности отблагодарить нас за то, что продлевает их существование. Причина очевидна: если бы мы не испытывали голод, мы бы погибли. Если бы ухаживание и секс были бы полным занудством, то наш вид давно бы вымер. Мозг выдает нам допамин, наряду с феромонами, чтобы мы не забывали о пище и чтобы свидания, неудобная вечерняя одежда и плаксивые любовные песенки казались исполненными значимости.

В этом кроется проблема. Иногда человек использует еду, чтобы стимулировать глубинные части мозга, в то время как, в действительности, он остро нуждается в дружбе и любви. И если зов части мозга, которая заставляет нас общаться друг с другом – болтать, флиртовать, встречаться и просто проводить время вместе – заглушать пачкой шоколадного мороженого, то одиночество только усугубляется.

Однажды у меня был пациент, который полностью замкнулся в себе. Он, практически, ни с кем не общался, и друзей у него не было долгие годы. Я спросил его о причине, и он ответил: «Почему? У меня есть друзья. Мои друзья – наркотики». Он не ошибся, он всерьез считал, что наркотики были его друзьями. Его «социальная жизнь» ограничивалась получением наркотического кайфа в полном одиночестве.

Случай с наркотиками иллюстрирует крайность, но проблема в том, что многие люди переживают похожие ощущения. Когда они одиноки, утомлены, тоскуют, еда становится для них отдушиной. Еда становится другом. Одна женщина, муж которой, возвратившись из очередной длительной командировки, спросил ее, почему это она так поправилась, ответила очень просто: «Шоколад был со мной. А где был ты?» Если пища воздействует на участки мозга, созданные для восприятия теплоты, дружбы и любви, неудивительно, что одиночество ведет к перееданию, злоупотреблению алкоголем и наркотиками. Стоит же пагубным пристрастиям укорениться в нашей жизни, уже неважно, есть ли рядом с нами люди, предлагающие поддержку, или их нет.

Раз еда может заменить любовь, верно и обратное. Влюбленные теряют чувство голода. Они парят в небесах, и ничто не вызывает у них аппетит, кроме друг друга. Этим любовь подозрительно смахивает на тяжелое расстройство пищеварения, которое иначе как «любовными коликами» и не назовешь.

Если шоколад и дружба соревнуются за право воздействовать на одну и ту же часть мозга, то, укрепляя и умножая дружбу, мы можем вывести шоколад из борьбы. В современном обществе это не так просто, но мы займемся этим в главе 11.

Цена пищевой зависимости

Некоторые люди изначально склонны к проявлению слабостей, которые не осознают ни окружающие ни они сами. Изучение больных раком легких, например, показывает, что многие из них родились с недостатком гена D2 - особенностью, которая подталкивает их к злоупотреблению табаком да, собственно говоря, и алкоголем, наркотиками, пищей или любым «стимулятором» мозга. Больные никогда не догадывались о том, почему бросить курить им так тяжело. К ужасному, но предсказуемому итогу их привела комбинация двух факторов: вещество, вызывающее быстрое привыкание, – никотин – и генетическая склонность к формированию зависимости. Если бы не были изобретены сигареты, они нашли бы другие источники стимуляции, возможно здоровые, как спортивные занятия или соревнования, а возможно и опасные, как алкоголь и наркотики.

Одни стойкие пищевые пристрастия более или менее, безобидны; другие наносят неизмеримый вред. Не стоит волноваться из-за в кои веки съеденной шоколадки. Потребление острых перцев может войти в привычку, но серьезных последствий опасаться не стоит. Напитки с кофеином, когда перестаешь их пить, могут стать причиной легкой нервозности или небольшого нарушения сна и реже головной боли.

Некоторые пристрастия вовсе не так милостивы, особенно в долгосрочной перспективе. В западных странах люди привыкают к рациону, богатому сыром, мясом, сахаром и жиром так же легко, как они могли бы привыкнуть к табаку, алкоголю и наркотикам. Если это утверждение кажется Вам преувеличенным или паникерским, позвольте мне пояснить его, начав с примера других народов.

В некоторых частях Латинской Америки принято жевать листья коки. Каждый листок содержит малую долю болеутоляющих и бодрящих веществ, которые принесли популярность кокаину. Похожий обычай существует и на Индийском субконтиненте, где мужчины жуют смесь табака и ореха катеху. Тротуары там повсюду забрызганы красным соком катеху. Вопрос чистоты улиц беспокоит специалистов намного меньше, чем потенциальная опасность развития рака ротовой полости у любителей бодрящей смеси. Те же, кто регулярно отдает дань обычаю, считают коку и катеху совершенно естественным и даже полезным продуктом. Они пренебрегают рекомендацией врачей отказаться от своей привычки, и кампании, направленные на борьбу с привычкой, регулярно проваливаются.

В Азии традиционный рацион питания довольно здоровый. Основную его часть всегда составлял рис, а также лапша, овощи и бобовые. Мясо, если и употреблялось, то, в основном, в качестве вкусовой добавки или гарнира, который подавался, как в Америке соленый огурец или кусочек помидора. Молочные продукты были редкостью; и по сей день азиатские рестораны не предлагают посетителям стаканы молока или куски сыра.

Однако Азия меняется. Ее наводнили «Макдональдс», «Вендис», «Бургер Кинг» и «KFC», и мясо с молочными продуктами вытесняют традиционное питание. Там, где дети некогда любили рис и овощи, они уплетают бургеры и жареную картошку. Опираясь на наивное предположение о том, что молоко укрепит детям кости, японские школы переняли американскую привычку давать детям молоко. Сегодня Япония растит поколение детей, страдающих лишним весом, и в ближайшем будущем – ожирением. Переход на западный стиль питания привел к тому, что дети в Азии внешне все больше начинают походить на своих тучных американских сверстников, а также вызвал грандиозный рост заболеваемости ожирением, диабетом, гипертонией, раком и сердечно-сосудистыми заболеваниями, которые давно преследуют западный мир.

В Северной Америке и Европе питание было поколениями перенасыщено жиром, протеином и холестерином. Когда я рос в Фарго (штат Северная Дакота), еда не считалась едой, если на столе не было мяса. Сыр и другие молочные продукты также составляли повседневную пищу. Ученые-медики сожалели о неверных приоритетах в питании, справедливо отмечая, что у обычного американского ребенка артерии начинают забиваться к окончанию школы. В 70-90-е годы прошлого века, когда закусочные быстрого питания довели до совершенства поставку бургеров и жареной картошки страдающей публике, ситуация изменилась к

худшему. На фоне остального мира показатели Америки уже тогда выглядели плачевно. Средний житель Бостона или Токио умирал раньше своего ровесника в Токио или Осаке. По мере того, как питание продолжало ухудшаться, кривая заболеваемости росла. Например, потребление сыра с 1975 по 1999 годы увеличилось в два раза, и параллельно росли, как на дрожжах, показатели распространения ожирения, повышенного холестерина в крови, гипертонии, диабета и других болезней.

Часть людей, живущих и борющихся с этими болезнями, могли иметь плохую генетическую предрасположенность. В большинстве случаев мы не ошибемся, если будем видеть в них жертву пристрастия. Сами того не подозревая, они попали на крючок еды, спровоцировавшей их болезни. Держись они на расстоянии от нездоровой пищи, вполне вероятно, проблем со здоровьем бы и не возникло.

Как и в случае с любителями коки и катеху, многие люди на Западе не связывают свои привычки, в данном случае в питании, с источником болезни. Они сопротивляются любым попыткам уменьшить потребление нездоровой, вызывающей привыкание пищи и, по большей части, игнорируют рекомендации питаться правильнее.

Вместо того, чтобы вовремя отказаться от пагубной пищи, мы доводим себя до лекарств, больниц и чего похуже. Ежедневно у четырех тысяч американцев случается сердечный приступ; в основном, по причине неправильного питания, курения и других жизненных факторов, которые мы можем контролировать, при условии, что сможем победить собственные пагубные пристрастия. Несчетное число людей заявляет мне, что их проблема с повышенным уровнем холестерина в крови наследственная. Может, это и правда для одного из десяти. Остальных же привели к этой проблеме не плохие гены, доставшиеся от родителей, а плохие привычки в питании и рецепты.

Тем временем сердечно-сосудистая медицина превратилась в очень прибыльный бизнес. Недавно по телевизору шел рекламный ролик, в котором мужчина садился в автомобиль к жене, которая забирает его из больницы. У него повышен уровень холестерина, говорит он ей. Спасение крупным планом на экране – липитор – крайне популярный холестерин-понижающий препарат по цене три доллара за одну пилюлю.

Лекарства представляют собой никудашную замену отказу от дурных привычек. В рамках программы Дина Орниша (Dean Ornish) по излечению болезни сердца на базе Научно-исследовательского института профилактической медицины (Preventive Medicine Research Institute) близ Сан-Франциско было доказано, что соответствующие изменения в образе жизни могут быть намного эффективнее в борьбе с болезнью, чем медицинские препараты. По результатам исследования Дина Орниша, совершившего прорыв в области питания и болезней сердца, с изменением питания и образа жизни коронарные артерии раскупоривались быстро настолько, что это наблюдалось на ангиограммах – особых УЗИ сердца – у 82 процентов пациентов в течение первого года. И все это без применения лекарств, операции или других медицинских процедур. С годами состояние бывших пациентов только улучшалось. Они порвали с пристрастиями к нездоровой пище, и организм сам справился с болезнями.

Сходная ситуация и с диабетом. Эта болезнь редко встречается среди азиатов, хранящих верность традиционному преимущественно растительному рациону питания, и среди вегетарианцев. Стоит азиатской семье переехать жить в Сиэтл, Лос-Анджелес, Чикаго или Атланту и поменять привычный рис с овощами на западный стол, показатель диабета взлетает на 400 процентов.

Программа по профилактике диабета (Diabetes Prevention Program), проводившаяся в Национальном институте здоровья (National Institutes of Health), ставила целью выяснить, каким образом с помощью лекарств либо изменения питания можно предотвратить болезнь в группе, куда входило 3234 добровольца с преддиабетом и опасно высоким уровнем сахара в крови. Прием популярного антидиабетического препарата Глюкофаж (метформин) позволил сократить число случаев развития диабета на 31 процент. Впечатляет. А вот сочетание грамотного питания и упражнений оказалось в два раза действеннее, уменьшив заболеваемость диабетом на 58 процентов.¹⁰

Иногда мы нуждаемся в лекарствах. Они могут быть поистине спасительными. Но они, как правило, не способны ликвидировать отрицательные последствия нездоровых привычек в питании. У них есть побочные эффекты, и они дороги. Сегодня число людей, сидящих на препаратах против повышенного уровня холестерина, диабета и гипертонии так высоко, что фармацевтические компании сколачивают невиданные капиталы, а страховые компании и бюджетные лекарственные программы от года к году затягивают пояса.

Есть и более драматичные иллюстрации нынешнего положения вещей. Более пятидесяти тысяч американцев постоянно ждут смерти какого-нибудь своего соотечественника с тем, чтобы получить почку для трансплантации. В некоторых случаях трансплантация, действительно, бывает неизбежной. Но в трех четвертях случаев их собственные почки отказали из-за диабета и гипертонии, которых можно было бы избежать, откажись они от пристрастия к нездоровой пище.

Чем выше взлетишь, тем больше будет падать

Рука об руку с любым пристрастием идет еще одна проблема. Стимуляция опиатных рецепторов мозга приносит удовлетворение. По мере того, как привыкание – к еде или чему-либо еще – закрепляется, мозг адаптируется и ожидает новой стимуляции. Между приемами доз начинают накачивать чувства пустоты, тревоги, легкой депрессии, и мозг привыкает полагаться на определенные вещества, снимающие эти чувства. Подобно тому, как использование костыля без надобности может ослабить мышцы ноги, пристрастия ослабляют естественные биохимические механизмы регуляции настроения. Далее, если Вам удастся покончить с одним пристрастием, с Вами остаются неприятные чувства, и, вполне вероятно, другое пристрастие постарается «прийти к Вам на помощь».

Не торопитесь делать поспешный вывод о том, что всего, что вкусно и доставляет удовольствие, следует бояться, как огня, и избегать из страха причинить себе вред.

Давайте рассуждать трезво. Цель этой книги не в пропаганде пуританства. Центр удовольствия в мозгу призван помогать нам. Он реагирует на любовь, дружбу, сексуальность, физическую активность и пищу, несущую добро. Единственная проблема заключается в том, что чрезмерное возбуждение мозга, вызывающее прилив, неизменно ведет впоследствии к отливу. То есть настроение, взлетевшее в результате искусственной стимуляции, неизбежно снова упадет еще ниже начального уровня.

Подумайте о своих знакомых, страдающих или страдавших алкоголизмом, наркоманией или серьезными пищевыми расстройствами. Часто их жизнь становится с каждым днем все более пустой и замкнутой; их охватывают тревоги, и находит депрессия. Эти ощущения толкают их вернуться к привычной зависимости, которая дает мозгу возможность прийти «в норму». Что если обычная еда – скажем, пару сотен калорий сахара ежедневно – способна проворачивать с нами такое же, приводя в легкое движение опиатные рецепторы и немного улучшая наше настроение? Действительно, раз мозг умеет приспосабливаться и привычно ждть ежедневной порции удовольствия от сахара и прочей вредной еды, то приступы тревоги, депрессии и чувство пустоты, вполне могут одолевать, по крайней мере, некоторых из нас.

Может быть, многие грустные истории людей, испытывающих хроническую тревогу, депрессией, тоской являются следствием вовсе не экзистенциальных проблем человеческой жизни, а банального злоупотребления пончиками, шоколадными батончиками и газировкой? Звучит нелепо? Не спешите. Прежде чем Вы решите, что вредная еда не оказывает своего пагубного влияния на часть тела, скажем так, выше двойного подбородка, давайте взглянем на то, как ловко искуссительная пища расставляет ловушки для нашего организма (главы 2-5). Но сначала внесем немного оптимизма и узнаем, что хорошего происходит с организмом, когда он избавляется от опасных привычек в питании.

Освобождение

Цель этой книги – помочь Вам освободиться от пристрастий. Да, продукты питания могут вызывать привыкание, но существует ряд простых способов обрести физическую устойчивость перед соблазнами и нездоровыми привычками, причем эти способы намного надежнее, чем собственная сила воли. Стоит Вам последовать пошаговым рекомендациям, изложенным в данной книге, и Ваш организм справится с остальным сам.

Молодая женщина по имени Мики пришла в наш центр не ради себя, а ради мужа, которому поставили диагноз рак. Она хотела обеспечить ему оптимальное питание, и сама решила от него не отставать, изменив и свое. Несколько месяцев спустя она написала нам о том, как чудесно они оба себя чувствуют. «С тех пор, как мы изменили свое питание, со мной стали происходить потрясающие вещи. Я не только открыла для себя новые великолепные вкусы, значительно улучшилось и мое состояние здоровья. За год я сбросила 30 килограмм. Впервые в жизни я не сидела ни на какой диете. Я стала активнее заниматься спортом. Мой уровень холестерина в норме (заметно снизившись за последний год). Особенно впечатляет, что у меня практически исчезли диабетические симптомы. Безо всяких лекарств уровень сахара понизился, в среднем, на 185 единиц. Я чувствую себя отлично, и впервые за долгое

время врачи признали меня «практически здоровой». Затеяли мы все это ради мужа, но пользы для себя я извлекла не меньше, чем он. Спасибо Вам огромное».

За свои пристрастия мы платим слишком высокую цену. К счастью, освобождение от них приводит к полному возврату истраченной суммы.

- На случай, если Вы задаетесь вопросом, почему блокаторы опиатов такие, как налоксон, не используются в программах похудения, поясню. При длительном применении подобные препараты разрушают печень.

Глава 2. Сладкие штучки: искушение сахаром

Знаете легкий способ понравиться малышу? Подойдите к малышу девяти – двенадцати недель от роду, когда он спокоен. Сядьте лицом к нему на расстоянии сорока сантиметров. Окуните пустышку в сладкую воду (растворите чайную ложку сахара в чашке воды) и затем дайте пустышку ребенку. Если она выпадет, окуните снова и дайте ему. Ребенок должен подержать соску во рту три с половиной минуты, а Вы в это время смотрите ему в глаза. Вот и все. Дальше Вы можете выйти из комнаты. По возвращении Вы обнаружите, что малыш смотрит на Вас, улыбается, радостно гукает и, может, даже бросает «призывные» взгляды. Он или она будет внимательно следить за Вами и явно предпочитать Ваше общество всем прочим. Все потому, что своими нехитрыми действиями Вам удалось запечатлеть в памяти ребенка прочную связь между Вашим лицом и удовольствием от сахара. Связь эта в памяти ребенка долго не задержится – несколько минут и не более, но эффект ее очевиден.

Этот любопытный эксперимент проводили ученые университета Массачусетса (University of Massachusetts).¹ Помимо практической ценности для бабушек, дедушек, тетей и дядей, эксперимент дал возможность ученым понаблюдать за наркоподобными свойствами сахара, о которых пойдет речь ниже. Но мы забегаем вперед. Давайте начнем сначала.

В сахарном плену

Пленниками «углеводов» считает себя огромное число людей. Их непреодолимо тянет к печенью, пирожным, хлебу, чипсам и жареной картошке. В действительности же они оказались в плену вовсе не у углеводов – по крайней мере, в том смысле, в каком употребляют этот термин ученые. В конце концов, углеводы – крахмал – имеются и в зеленых овощах, фруктах и бобах, однако, что-то мало встречается их невинных жертв.

Что по-настоящему, цепляет на крючок «страстных любителей углеводов», так это сахар.² В подавляющем большинстве случаев углеводы, к которым так тянутся люди, представляют собой либо сплошной сахар, как у пончиков и печенья, либо углеводы, быстро распадающиеся на миллионы молекул сахара, которые устремляются в кровь в процессе переваривания. Белый хлеб, картофель и, разумеется, все продукты с сахаром как таковым вызывают резкий скачок сахара в крови; как раз их-то люди и жаждут. К сожалению, за всплеском следует быстрое падение сахара в крови, что неизбежно влечет за собой возврат чувства голода. А это, в свою очередь, означает повторное путешествие к холодильнику или в магазин за новой порцией печенья и пирожных. К тому же эти продукты содержат в своем составе жиры – жир добавляют в тесто для печенья, на хлеб намазывают масло и т.д., а смесь сахара и жира обладает мощным опиатным эффектом, в чем Вы сами вскоре

убедитесь.

На этом фоне выгодно отличаются другие, тоже богатые углеводами, но при этом полезные продукты питания, такие как овощи, бобовые и почти все цельнозерновые крупы. В процессе переваривания они также высвобождают сахара, но делают это медленно, в той форме, в которой они используются организмом для получения энергии. Ничего страшного в углеводистых пищевых продуктах нет. Более того, они служат топливом, без которого невозможна нормальная активная жизнь, не говоря уже о спортивных нагрузках.

Если уж и стоит искать виновника злоключений, то это, безусловно, сахар. Это он превращает нас в пленников и затаривает ненужными калориями. Витрины продуктовых палаток и автоматы с газировкой изобилуют приторными предложениями. Сахарной бомбой для организма служат некоторые виды хлеба, картофеля и печенье, провоцирующие вечерние приступы голода. Что касается хлеба и картофеля, то они вписываются в здоровый рацион в определенных видах, которые мы научимся отличать в этой главе.

Норма, участница нашего исследования, чувствовала себя настоящей рабыней. «Стоит мне начать, и не могу остановиться» – сетовала она. Хлеб, печенье и крекеры у нее не переводились, а попытки отвлечься на что-нибудь вроде телевизора, оборачивались еще большим обжорством. Засматриваясь любимой передачей, она не замечала, сколько съела. «Я забывалась и глядь – пачки печенья уже нет, а я тянусь за новой». Несмотря на массу попыток улучшить качество питания, ее усилия, направленные на то, чтобы похудеть, не приносили успеха.

“ Углеводы, к которым так тянутся люди, представляют собой либо вообще сплошной сахар, как у пончиков и печенья, либо углеводы, быстро распадающиеся на миллионы молекул сахара, которые устремляются в кровь.

Как сахар влияет на ум и настроение

В чем же магия искусительной пищи? Вообще говоря, творит волшебство она несколькими способами. Прежде всего, сахар вызывает в мозгу выброс естественных опиатов так же, как шоколад, о чем мы говорили выше. На поверхности мозговых клеток имеются крошечные молекулярные структуры, называемые опиатными рецепторами. Когда Вы активно занимаетесь в спортзале, естественные эндорфины, соприкасаясь с рецепторами, действуют как болеутоляющее средство и создают известный эффект «кайфа бегуна». По своей химической структуре эндорфины – родственники морфина и героина, хотя и мягче по силе воздействия. Они активизируют допаминовую систему центра удовольствия головного мозга. Существует целое семейство эндорфинов и сходных химических веществ. Не важно, чем вызван их всплеск в мозгу – физическими упражнениями или вкусом сахара, результат один, и это – приятное чувство удовлетворенности. Не важно, какие физические или психологические проблемы Вас беспокоили, они все равно временно отступают.

Необычный способ избрали ученые университета Джона Хопкинса (г. Балтимор) (Johns Hopkins University) для того, чтобы увидеть силу воздействия сахара. Эксперимент проводился на младенцах одного-трех дней от роду. Нет нужды говорить, что никто из этих крох не пробовал пончика, не видел рекламы хлопьев в сахаре и не бывал в кондитерской. Однако, это не помешало им живо отреагировать на сладкое. Сначала исследователи на пять минут положили новорожденных в кровати. Естественно, вскоре некоторые начали хныкать и кричать. Тогда ученые дали детям воды – одним чистой, другим – с сахаром, который они подмешали в пластиковый шприц и поили с помощью него детей. Результат эксперимента не заставил себя ждать. Сладкая вода успокоила детей, чистая не возымела никакого действия.³

Пустышка, казалось бы, производит тот же эффект, и все же есть одно существенное отличие. Стоит забрать у ребенка пустышку, как плач возобновится; а вот действие сахара продолжится еще несколько минут, после того как его вкус во рту исчезнет. Причина этому – опиаты, которые высвобождает сахар в мозгу ребенка. Действие этих натуральных успокоительных веществ сохраняется и после того, как о сахаре остается одно лишь воспоминание. Младенцы, чьи матери принимали наркотики во время беременности, реагировали по-другому. Сахар не производил на них своего магического эффекта. Они продолжали плакать вне зависимости от получения сахара. Понятно, эти дети подвергались действию опиатов еще в утробе матери, а потому система естественных реакций на опиат у них нарушена. Они не чувствительны к его воздействию.⁴

Опиатный эффект, вероятно, вызывает сам вкус сахара, а не увеличение количества сахара в крови. Вкусовые рецепторы младенца настроены на слегка сладковатый вкус материнского молока, и когда сахар, который значительно его слаще, попадает на язык ребенка, начинается цепная реакция. Вкусовые рецепторы посылают импульсы по нервам, ведущим к основанию мозга, а оттуда к коре головного мозга. В этот момент ребенок осознает сладость вкуса. По пути нервы стимулируют центр удовольствия, вызывая прилив естественных опиатных веществ, которые окрашивают впечатление в радостные цвета. Эти опиаты также способны немного облегчить боль.

В больницах врачи с успехом используют способность к опиатной активности сахара. Перед тем, как взять стандартный анализ крови из пятки младенца, ему дают немного сахара, и малыш заметно успокаивается. Сахар применяют и при обрезании крайней плоти. Всем известная любовь детей к сахару в виде леденцов, жевательной резинки, сладкой газировки, подслащенных хлопьев и т.д. вдруг обретает научное объяснение и смысл. Он не просто приятен на вкус. В глубинах мозга он запускает опиатную систему и потому оказывает на детей магическое действие. Хотя для многих из нас по мере взросления способность сахара приносить удовольствие меркнет, для других он остается любимым наркотиком.

Чтобы привести в действие опиатную систему, достаточно одного сахара, но производители питания пошли дальше. Они обнаружили, что эффект сахара можно усилить, подмешав к нему жиры. По правде говоря, большинство продуктов, которые люди называют «углеводами», имеют в своем составе не меньше, а то и больше жиров, чем, собственно, углеводов. Смесь жиров и углеводов производит еще более значительный опиатный

эффект, равный тому, что производит шоколад.

“ Чтобы привести в действие опиатную систему, достаточно одного сахара, но производители питания пошли дальше. Они обнаружили, что эффект сахара можно усилить, подмешав к нему жиры.

Когда в ходе эксперимента, который мы наблюдали во введении, исследователь Адам Дреwnовски (Adam Drewnowski) дал участникам налоксон, этот блокиратор опиатов погасил тягу не только к шоколаду, но и картофельным чипсам – классической углеводно-жировой смеси.

Тот самый первый кусочек

Сахар вызывает всплеск опиатов в мозгу. Эта опиатная реакция не просто доставляет нам удовольствие. Она сильно возбуждает аппетит. Вы, наверняка, это замечали: вроде чуть-чуть хотелось вкусенького, Вы съели кусочек сладкого – сахара. Вы знали, что будет вкусно. Стоит сахару оказаться во рту, опиатное действие сахара прорывает дамбу, сдерживающую аппетит, и тогда уж целая армия диетологов не может спасти Вас от нахлынувшего желания есть. Внутри мозга опиаты, взволнованные сладким вкусом, торопливо перенастраивают Ваш организм на один-единственный приоритет: съесть как можно больше того, что только что побывало во рту. Некоторые люди испытывают необычно сильную тягу к углеводной пище в зимнее время года. Дни становятся короче, особенно в северных широтах, и некоторые впадают в депрессию. Для многих спасательным кругом становятся сладкие углеводистые продукты. В принципе, грандиозной проблемы в этом нет. Насыщенная углеводами еда стимулирует вещество в мозге под названием серотонин, которое контролирует настроение и сон. Проблемы начинаются, когда на хлеб намазывают сливочное масло или другие высококалорийные заправки или когда забывают о мере. Подробнее об этом читайте в главе 9.

В арсенале богатой углеводами пищи есть еще один магический путь нашего с Вами закабаления – это путь батонов, хлеба, печенья, пирожных и тортов, короче, всего что сделано из пшеницы. Ученые выяснили, что пшеничный белок – глютен – распадается в процессе пищеварения на химические вещества, которым присуща разновидность легкого опиатного действия. Они замедляют пищеварение, как и легкие наркотики, а их действие может быть заблокировано теми же препаратами, что и действие наркотиков (например, налоксоном).^{5,6} На сегодняшний день известно, что эти опиаты пшеничного происхождения локализуются внутри пищеварительного тракта и, по всей видимости, не попадают в кровоток. Однако, некоторые ученые предполагают, что наркоподобные вещества, высвобождаемые пшеницей (или сыром, или другими продуктами, как мы увидим в главе 4, могут служить толчком для проявления определенных симптомов в психике человека, этому подверженного.⁷ Не станет неожиданностью возможное открытие учеными того, что пшеничные опиаты способны воздействовать на мозг прямо, попадая в кровь, или косвенно, вызывая выброс разнообразных гормонов из пищеварительного тракта. В общем следите за новостями из мира науки.

Пристрастие к сладкому. Избавление – благо?

Вопрос встает ребром: углеводы – и в особенности, сахар – это психическое благословение или калорийное проклятие? Все зависит от конкретного человека и конкретных обстоятельств. Сами по себе углеводы не толстят. Вопреки настоящей травле углеводов в популярной прессе, научные исследования показали, что употребление нормального количества богатой углеводами пищи не влияет на массу тела. Печеная картофелина содержит всего 150 калорий, кусок хлеба – около 70. Где уж тут растолстеть с такими показателями. Тем не менее, далеко не лишним будет быть начеку насчет следующих моментов.

Заправки, гарниры и скрытые жиры

С чем едим эту самую картофелину? Начинается все со 150 калорий, потом столовая ложка сливочного масла добавит в копилку 100, щедрая порция сметаны – 25, а несколько кусочков бекона дают еще 25 калорий. В итоге, картофелина превращается в не что иное, как основу для жирной заправки, которая насчитывает, по меньшей мере, столько же калорий, сколько и сама картофелина.

То же происходит и с хлебом. Возьмите кусочек хлеба из цельной пшеницы – всего 70 калорий. Растопите на нем тридцатиграммовый кусочек сыра и получите сразу 180 калорий. Сколь угодно, вините углеводы, но поправиться Вас заставили заправки и гарниры.

Еще большим коварством отличаются невидимые и не замечаемые жиры. Для примера возьмем поп-корн. Порция, эквивалентная двум чашкам взорванной кукурузы, «стоит» всего 61 калорию. Традиционный способ приготовления в большом количестве масла чуть ли не удваивает калорийность невинного поп-корна, доводя ее до 108 единиц.

Кондитерские изделия еще опаснее. В пачке пирожного «Ho-Ho's» или «Zingers» запаяно 15 грамм жира. Продукты такого плана, согласно этикеткам, содержат растительные масла, однако, эти масла гидрогенизированные, или, как их еще называют, транс-жиры. Для артерий и здоровья вообще они такой же враг, как сливочное масло или лярд.

Мера

Хорошо, пусть жирные заправки и гарниры не по Вашей части. Вы все равно можете набрать вес от углеводов, хотя Вам и придется потрудиться, или точнее, наоборот. Итак, поскольку показатели калорийности углеводов скромны, большинство людей насыщается углеводистой пищей до того, как нарушены пределы разумного. Даже если Вы и съедите лишнее, большую часть углеводных калорий организм запасет в виде гликогена – высокоэнергетических молекул, используемых мышцами при нагрузках, или сожжет для поддержания температуры тела. В любом случае, большинство углеводных калорий вовсе не превратится в жир на теле. С точки зрения биохимии, не такая это простая задача

превратить кусок хлеба в человеческий жир. Исследования, в ходе которых изучался феномен переедания в условиях контроля, показывают, что даже изрядные порции углеводов практически не оказывают эффекта на фигуру. Однако надо помнить простое правило, что если Вы съедаете больше калорий, чем сжигаете, Вы однозначно поправитесь.

Сахар

Если сложным углеводам таким, как макаронные изделия или бобовые, Вы предпочитаете сладкие, проще говоря, сахар, калории посыплются в Ваш организм, как из рога изобилия, особенно по мере увеличения порций. Здесь отдадим должное критикам углеводов, ибо они правы: сахар – это концентрированные калории. Стандартная порция сладкой газированной воды составляет 600 миллилитров и 250 калорий чистого сахара. Эти калории не заменяют пищу, они прибавляются к полученным из пищи. Для сравнения 250 калорий риса – немногим больше чашки – компенсируются тем, что заставят Вас съесть поменьше всего остального. Так что, когда в следующий раз потянетесь за бутылкой газировки, помните, что вместо нее Вы могли бы выпить стакан воды. Чашка же риса или три куса хлеба дадут Вам меньше калорий, чем обычная газировка.

Если не упускать из виду выше описанные потенциальные ловушки, углеводы нам совсем не враги. Напротив, представители народов, рацион питания которых строится вокруг продуктов богатых углеводами – риса, лапши, бобов и гороха, – значительно стройнее людей, выросших в традициях постоянного употребления мяса и сыра.

При желании Вы можете обратить внимание на то, как влияет сахар на Ваше настроение. Многие люди, имеющие пристрастие к сахару, замечают, что, с течением длительного времени он делает их раздражительными и тревожными, хоть и оказывает успокоительное действие. Некоторые женщины отмечают, что, поддавшись предменструальной тяге к сахару, расплачиваются за это скверным настроением.

Можете проверить, присутствует ли у Вас взаимосвязь между потреблением сахара и настроением. Если настроение меняется, подумайте о том, что Вы съели за последние сорок восемь часов, и посмотрите, поможет ли исключение из рациона сахара привести настроение в норму. Можете записывать все, что съедаете за день. Когда записываете сладкое, вносите в список все, что содержит сколько-нибудь значимое количество сахара, даже соки. В конце каждого дня оценивайте свое настроение в целом и записывайте моменты, когда Вы сорвались, вспыхнули. Женщинам в своих записях за месяц лучше выделять предменструальную неделю, поскольку в этот период смена настроения под воздействием пищи выражена особенно ярко.

Если сладкая углеводистая еда одержала над Вами триумф, даже не старайтесь ее избегать. Лучше приучитесь быть более разборчивым, следите за содержанием жира и гликемическим индексом – он показывает скорость превращения углеводов в глюкозу в крови. Подробнее мы поговорим о нем в главе 7. А если говорить вкратце, гликемический индекс (ГИ) различных продуктов был подсчитан в ходе специальных научных исследований, когда добровольцам давали тот или иной продукт, а затем через определенные промежутки времени брали у них кровь на анализ. Так выяснилось, что

некоторые продукты распадаются на сахара очень быстро, другие – значительно медленнее, и чем быстрее продукт превращается в глюкозу, тем выше его гликемический индекс.

Необходимо помнить, что к продуктам с высоким GI относятся, прежде всего, белый хлеб, жареный картофель, большинство готовых завтраков и сахар как таковой. Всегда лучше отдавать предпочтение хлебу из муки грубого помола и ржаному, молодому картофелю, необработанным злаковым и сладкому картофелю (батату), которые имеют более низкий GI-показатель. Бобовые, зеленые листовые овощи, макароны из цельнозерновой муки или твердых сортов пшеницы и большинство фруктов обладают очень низким GI. Выбирая продукты с низким GI, можете наслаждаться богатой углеводами пищей без страха и упрёка.

Двигатели сахарной промышленности

«Сахарная ассоциация» – профессиональная организация – объединяет шестнадцать компаний-производителей сахара, с одной из которых я познакомился еще в детстве, проживая в штате Северная Дакота. При определенном направлении ветра завод по переработке сахарной свеклы компании «Кристалл Шугаз» (Crystal Sugar) наполнял наш дом своим характерным запахом.

“ Многие люди, имеющие пристрастие к сахару, замечают, что, с течением длительного времени он делает их раздражительными и тревожными, хоть и оказывает успокоительное действие. Некоторые женщины отмечают, что, поддавшись предменструальной тяге к сахару, расплачиваются за это скверным настроением.

Представители Сахарной ассоциации (Sugar Association) с готовностью рапортуют, что американцы едят не так много сахара, как думают многие, – всего около 40 грамм (десяти чайных ложек) в день. Немного, но так ли это? Если говорить о тростниковом и свекольном сахаре, то да. Но гораздо больше сахара попадает в организм в виде кукурузного сиропа, который присутствует во многих продуктах, а также меда и других подсластителей. В следующий раз, когда будете в магазине, возьмите любую готовую сладость: упакованный кекс, печенье или батончик. Посмотрите на этикетку на бутылке сладкой газированной воды. Вы увидите, где притаился сахар иногда 60 грамм, а иногда и больше.

Пищевой промышленности мало одного сахара, чтобы держать нас на крючке. Чтобы заручиться преданностью потребителя, компании, производящие сладкие газированные напитки, давно добавляют в них различные химические вещества. История «Кока-Колы» началась в 1886 году, когда фармацевту Джону Пембертону (John Pemberton) удалось получить лекарство от головной боли – смесь цвета жженого сахара. Она продавалась в аптеке «Джакобс» (Jacobs' Pharmacy) по пять центов за стакан и преподносилась как «Идеальное тонизирующее средство для мозга». Так оно и было. Тонизирующее средство представляло собой смесь экстрактов кокаина и ореха колы. В дальнейшем компания заменила кокаин кофеином, но напиток не потерял своего тонизирующего мозг свойства –

это может подтвердить Вам любой студент, злоупотреблявший чудо-смесью всю ночь накануне экзамена. 590-миллилитровая бутылка колы содержит 58 миллиграмм кофеина, а диетической колы – около 78, немногим меньше обычной чашки кофе.

Озабочена ли компания тем, что заложниками кофеина могут стать дети? Как раз наоборот. Взгляните на заявление компании «Кока-Кола», опубликованное на ее Интернет сайте в категории «Мифы и слухи»: «Кофеин не вызывает привыкание. История потребления кофеина в пищу уходит в глубокую древность и начинается не позднее 2700 года до н.э. Изучение физиологических воздействий кофеина на предмет формирования зависимости четко свидетельствует, что кофеин не похож на наркотические вещества, вызывающие привыкание и зависимость. Действительно, при резком отказе от кофеина у некоторых людей наблюдаются некоторые симптомы синдрома отмены. Если отказ от кофеина происходит постепенно и в течение разумного периода времени, большинство людей не испытывают таких симптомов. Гораздо важнее, что количество кофеина в обычном газированном напитке минимально. Большинство напитков на основе колы содержат кофеина в три раза меньше, чем аналогичная по объему порция кофе, и в два раза меньше, чем такая же порция чая».*

Кофеин не вызывает привыкание? Говоря без прикрас, это – ложь. Кофеин, безусловно, вызывает привыкание. Убежденные поклонники кофеина со стажем прекрасно знакомы с симптомами, например, головной болью, сопровождающими воздержание от кофеина. Конечно, ни одно из этих неприятных проявлений, не является особенно страшным. И кофеина в коле меньше, чем в кофе. Правда, это сродни утверждению, что алкоголя в вине меньше, чем в крепких напитках. Те, кто потребляют кофеин или алкоголь, просто подбирают дозу, необходимую их мозгу, чтобы достичь требуемого состояния. Пока шли дискуссии и вреде и пользе кофеина, стандартные порции продуктов с высоким содержанием сахара неизменно увеличивались. Во времена моего детства газировка продавалась в бутылках по 180 миллилитров, и пили ее исключительно на пикниках и праздниках. Со временем магазинные полки захватили алюминиевые банки по 355 миллилитров, казавшиеся тогда гигантскими. Многие сетовали на то, что, не допив содержимое, банку, в отличие от бутылки, нельзя закрыть пробкой. В конце концов, 355 миллилитров превратились в 475, а теперь уже доросли до 590. Не ошибусь, если скажу, что немногие оставляют половину на завтра.

Дальше – больше. Рестораны быстрого питания и кинотеатры предлагают посетителям почти исключительно сладкие газированные воды. Виноват в этом отчасти маркетинг – феномен «двойной порции за меньшие деньги», предполагающий, что значительно большая порция обходится Вам дороже очень незначительно, – а отчасти сила привычки. Люди быстро приспосабливаются ежедневно получать определенную порцию вещества, вызывающего привыкание, будь то пачка сигарет, стакан-другой пива за ужином или банка газировки «Доктор Пеппер» с утра.

Однозначно, вырваться из сахарного плена можно. Расставшись с пристрастием к сахару, Вы почувствуете себя намного лучше. И хотя живущий внутри Вас ребенок-сладкоежка будет всякий раз радостно трепетать в предвкушении встречи со старым другом сахаром, Вы уже не будете его пленником.

Подводя итоги

Сахар способен вызывать привыкание. Он провоцирует выброс опиатов в мозгу, что можно наблюдать даже на примере новорожденных. Главная проблема сахара – это концентрированные калории.

Те, кто видит своего врага в «углеводах», на самом деле, пристрастились к продуктам, которые провоцируют быстрый скачок сахара в крови (типа, печенья или картофеля), а не тем углеводистым продуктам, которые высвобождают сахара медленно (бобовые, фрукты, макароны твердых сортов). Основная проблема этих продуктов, с точки зрения здоровья, связана не с их способностью выбрасывать сахара, а с жирными заправками и ингредиентами: сливочное масло на хлебе, сметана на картофеле, маргарин в печенье и пр.

Если Вы готовы вычеркнуть «белую смерть» из своей жизни, пошаговый план в части II поможет Вам расстаться с тягой к сахару, а раздел рецептов расскажет о более полезных вариантах сладких блюд.

- (http://www2.coca-cola.com/contactus/myths_rumors/ingredients_addictive.htm
(посещение 13 августа 2002 г.)

Глава 3. Шоколад или смерть: искушение шоколадом

Шоколад – настоящий герой-любовник. Роковой, греховный и для многих – давайте посмотрим правде в глаза – просто неотразимый. Мы жаждем его, мечтаем о нем и, в конце концов, вкушаем его, прекрасно зная, что ничего хорошего роман этот нам не сулит. Откуда такие страсти по шоколаду? Ведь это всего лишь сладкий экстракт какао-бобов, а не воплощение романтической мечты. Ученые давно бились над разгадкой притягательности шоколада, от них не отставали и его производители в надежде упрочить и продлить союз человека и шоколада. Очевидно, что тайна кроется вовсе не в сахарно-сладком вкусе шоколада. Коробка рафинированного сахара ведь не удовлетворит истинного «шоколадоголика». Несмотря на наличие подобной версии, причину не стоит искать и в магнии – жизненно важном элементе, источником которого является шоколад. Магния много в инжире, тофу и шпинате, но о пристрастившихся к ним людях что-то не слышно.

Дело в том, что по своей сути шоколад – наркотик, вызывающий привыкание. Его воздействие нацелено на тот же участок мозга, что и действие героина и морфина. Во введении мы видели, насколько резко налоксон, блокирующий действие опиатов, уменьшает привлекательность шоколада. Когда в ходе эксперимента в Мичиганском университете (University of Michigan) добровольцам был введен в кровь блокиратор опиатов, а затем предложен

“ Блокировав налоксоном опиатный эффект шоколада у испытуемых, ученые обнаружили, что «Сникерсов» и «M&M's» было съедено в два раза меньше, а шоколадного печенья «Орео» - на 90 процентов меньше.

поднос с закусками, налоксон не убавил популярности поп-корна. Интерес не пропал и к крекерам и сухарикам, что означает, что они привлекают нас не приливом опиатов. Картина была совершенно иной в отношении шоколадных угощений. Блокировав налоксоном опиатный эффект шоколада у испытуемых, ученые обнаружили, что «Сникерсов» и «M&M's» было съедено в два раза меньше, а шоколадного печенья «Орео» – на 90 процентов меньше. Другими словами, сладкий вкус и кремовидная текстура шоколада бесспорно несут приятные ощущения, но сила привлекательности шоколада зависит от силы его воздействия на мозг. Стоит нейтрализовать его действие на мозг, как шоколад теряет для человека свои магнетические чары.¹

Без паники. Да, шоколад действует, как наркотик, но это еще не означает, что ради очередной «дозы» Вы перевернете вверх дном торговую палатку. По степени стимуляции опиатных рецепторов шоколад в сравнение не идет с наркотиками. Но он воздействует на мозг, и необходимо об этом помнить. Вкус, запах, осязание ртом – это все прекрасно, но настоящая тяга к шоколаду рождается в мозгу.

Тридцатичетырехлетняя Дженнифер, вице-президент банка, обожала шоколад. Она пришла к нам в центр на собеседование с намерением стать участником нашей диетологической программы. Разговор почти сразу перешел на шоколад. Ее волновало, что он служит для нее главным источником лишних калорий. Больше всего Дженнифер любила маленькие английские плитки шоколада с орехами и фруктами, но не гнушалась и любыми другими шоколадными сладостями. При определенных обстоятельствах манящий зов шоколада у нее особенно усиливался. Это случалось, когда она была утомлена или поела острого. За несколько дней до менструации зов шоколада перерастал в настоящий боевой клич. Многим ее друзьям и знакомым было хорошо знакомо это манящее чувство. Они сами его испытывали и знали, что спорить с ним бесполезно.

Именно это навязчивое свойство шоколада больше всего беспокоило Дженнифер. Она была разумным покупателем и всегда читала информацию на упаковках продуктов, а потому знала, как много калорий содержится в плитке шоколада. Однако, к ее полному отчаянию, ей не удавалось найти способ, с помощью которого можно было бы преодолеть тягу к шоколаду. В конце концов, она получила образование, построила карьеру, умела распорядиться финансами своими, банка и его клиентов, но сил справиться с брикетиком своего любимого лакомства в блестящем фантике ей не хватало. По мере того, как годами увеличивались лишние килограммы, росло и ее желание справиться с пристрастием к шоколаду.

Пример Дженнифер не единичен. Миллионы и миллионы людей становятся жертвами опиатного эффекта, составляющего магию шоколада. Перед тем как вернуться к истории Дженнифер, позвольте мне в общих чертах описать механизмы воздействия шоколада на наш мозг, которые простираются за пределы опиатного эффекта.

Кроме всего прочего, шоколад содержит кофеин, хотя и в гораздо меньших количествах, чем кофе или чай. Сорокатрехграммовая плитка шоколада «Кит-Кат» содержит пять миллиграмм кофеина, сорокаграммовый батончик «Нестле Кранч» - около 10. Для сравнения, в чашке чая кофеина 36 миллиграмм, а чтобы получить дозу кофеина равную одной чашке кофе (100 миллиграмм), нужно съесть целую чашку шоколадной стружки.²

Намного богаче шоколад сходным с кофеином веществом теобромином (буквально, «пища богов»). Теобромин – стимулянт сродни кофеину как по химической структуре, так и по наличию «бодрящего» эффекта, хотя и более мягкого. Если у Вас есть собака, Вы, возможно, слышали о теобромине, из-за которого шоколад может стать ядом для четвероногого друга. Собаки не могут расщеплять и выводить теобромин, который наносит вред их сердцу, почкам и нервной системе. Все продукты, содержащие шоколад, имеют в своем составе изрядное количество теобромина.

Шоколад также содержит фенилэтиламин, или ФЭА, амфетаминоподобное вещество, правда, в десять раз меньшем количестве, чем сыр чеддар или салями.^{3,4} В очень малых количествах в шоколаде находятся вещества родственные тетрагидроканнабинолу (ТГК), активному компоненту марихуаны. Что общего у шоколада и марихуаны? Вот, что обнаружили ученые. Клетки мозга в норме производят химическое вещество анандамид, которое родственно ТГК. Некоторые вещества, содержащиеся в шоколаде, задерживают распад анандамида в мозгу, поэтому приятное воздействие этого вещества на мозг длится больше естественной нормы.⁵

Таким образом, шоколад представляет собой не какое-то одно наркоподобное вещество, это – аптечный склад: немного легких опиатов, кофеин, амфетаминоподобные вещества, эквивалент дымка марихуаны – все упаковано в нежный сладкий вкус. Медицина десятилетиями признавала потенциал шоколада в формировании зависимости. В 1999 году в ходе одного исследования «шоколаголики» сравнивались с людьми, спокойно относившимися к шоколаду. Физические реакции на шоколад одних и других значительно различались. Исследователи показали участникам фотографии шоколада, а затем предложили полные вазочки шоколадок «Кэдбери». Когда «шоколаголики» чувствовали запах, вкус шоколада или просто бросали взгляд на его изображение, у них наблюдались учащенный пульс и слюноотделение, причем эти реакции были намного более выраженными, чем у остальных участников эксперимента. Чтобы убедиться в достоверности результата исследования, ученые показали участникам автомобильные журналы, что не вызвало особенной реакции ни в одной из групп.⁶

Оставляя в стороне химическое воздействие шоколада, ряд ученых предположили, что один его вкус, запах и текстура способны вызвать пристрастие. Безусловно, чувственное восприятие может оказаться страшной силой – это наблюдается в случае с навязчивой страстью к азартным играм у людей, у которых пониженное число гена D2 рецепторов допамина. Реакция заядлых игроков на внезапные риски, неожиданные выигрыши, полные проигрыши сильно отличаются от реакции других людей на эти события. Так же и шоколад предлагает гамму ощущений, не сравнимую ни с каким другим продуктом. Вкус сахара на языке, как мы увидим чуть ниже, посылает в мозг сигнал, который производит моментальный опиатный эффект. Очень вероятно, что механизм действия шоколада на мозг идентичен, не говоря уже о действии целого букета химических составляющих шоколада.

Ни один из компонентов шоколада – какао-порошок, масло какао, сахар – поодиночке не утоляет жажды шоколада.⁷ Этот факт ни в коей мере не умаляет того значения, которое для формирования шоколадной зависимости имеет физиология. Подобно курильщикам, которых должен удовлетворить никотиновый пластырь, но обыкновенно не удовлетворяет, поскольку они привыкли к ощущениям затягивания табачным дымом, страстные любители шоколада привыкают соотносить удовольствие от шоколада с приятными ощущениями, которые он приносит, и ни один «шоколаголик» не будет удовлетворен просто запахом и вкусом шоколада. Если уж шоколада хочется, то хочется затянуться по-настоящему.

И все же, что такое шоколад?

Несмотря на неутрачивающие страсти вокруг шоколада и огульные обвинения в злонамеренном совращении невинных граждан и покушении на их талии, беспристрастный суд признал бы шоколад невиновным. Он – искусситель, но не Дьявол. Вот какую историю имеет «черное золото» растительного происхождения.

Шоколад изготавливается из бобов дерева какао. В доисторический период в Центральной Америке ацтеки делали из какао-бобов напиток под названием «чоколатл», что означало «теплая жидкость». Небезызвестный Монтесума, живший тогда на территории современной Мексики, очень любил чоколатл и с удовольствием угощал им испанских первооткрывателей. К тому времени стараниями Христофора Колумба какао-бобы уже попали в Испанию. Однако, из-за своего горького вкуса плохо продавались в Европе, и правящая чета король Фердинанд и королева Изабелла не усмотрели в них коммерческой ценности. Только после того, как в напиток стали добавлять ваниль и корицу, его популярность резко возросла.

Твердый шоколад, каким мы знаем его сегодня, не был известен до середины XIX века, когда изготовители шоколада сделали важное открытие. Они обнаружили, что если извлечь из бобов масло какао, остается какао-порошок, прекрасно подходящий для выпечки. А если к бобам дополнительно добавить масло-какао, получается кремovidный шоколад, который можно завернуть в конфетную обертку и выгодно продать. Удивительно, что маслянистое, темно-коричневое лакомство, знакомое нам как шоколадная конфета, не существовало до середины позапрошлого века, но шоколад – продукт действительно сравнительно современный.

В наше время шоколад изготавливают так: специально выращивают прихотливые деревья какао, вскрывают стручки какао-бобов, вынимают из каждого по паре десятков бобов молочного цвета, их ферментируют, сушат, жарят, измельчают и получают шоколадную жидкость, из которой извлекают масло какао. Белый шоколад производят из масла какао, молока, сахара и ванили.

Самые серьезные любители шоколада состоят в «Клубе пожирателей шоколада» (Le Club des Croqueurs de Chocolat) во Франции, члены которого собираются четыре раза в год для того, чтобы продегустировать и оценить новинки рынка коричневой амброзии. Если Вы загорелись желанием стать членом клуба, Вам придется подождать: членство ограничено 150 людьми, и чтобы место досталось Вам, кто-то из действительных членов должен умереть или уйти в отставку. Кроме того, придется подучиться, ведь собеседование включает вопросы вроде «Покупая шоколад в магазине, на что Вы обратите внимание в первую очередь?» Ценник и дата реализации – неправильные ответы. «Пожиратели» хотят услышать, что Вы приметесь искать шоколад, в котором содержится как минимум 80% какао, и из бобов, выращенных в достойной стране. Если Вы все же ухитритесь успешно преодолеть этот этап, то Вас непременно попытаются завалить вопросом «Что такое «криойо»? Ответы: «Оно жжет, попав на рану» или «Мы храним его под раковиной» не принимаются. На самом деле, это вид дерева какао в Центральной и Южной Америке, из которого получают самый лучший шоколад. При желании ближе познакомиться с «Клубом», пожалуйста, зайдите на их интернет-сайт www.croqueurschocolat.com

Благо ли порвать с шоколадом?

Если Ваша «связь» с шоколадом выражается в редком шоколадном батончике, беспокоиться причин нет. От этого особенно не растолстеешь. Но если Вы балуете себя шоколадкой значительно чаще, то ждите неприятностей. Шоколадка «подарит» организму больше жиров, чем нужно. Обычный шоколадный батончик на 50% состоит из жира и на 50% из сахара, содержит 200 калорий и 10-15 грамм жира, что, прямо скажем, много.

Помимо излишнего веса, регулярное потребление шоколада чревато и другими проблемами. Наряду с молочными продуктами, красным вином, мясом и некоторыми другими продуктами, шоколад часто вызывает мигрень.* Шоколад неблагоприятно влияет на настроение. У некоторых женщин он усиливает раздражительность в предменструальную неделю, как раз когда тяга к шоколаду достигает апогея. На разных людей шоколад действует по-разному. Присмотритесь к тому, как он влияет на Ваше настроение.

Двигатели шоколадной промышленности

Каждые пять лет представители «Ассоциации производителей шоколада» (Chocolate Manufacturers Association) совершают внешне нелепое паломничество. Они являются на правительственные слушания в Вашингтоне (округ Колумбия), посвященные обновлению сборника «Рекомендаций по питанию для американцев» (Dietary Guidelines for Americans), представляющего собой программу правильного питания, о котором мы говорили выше. Представители индустрии шоколада в компании коллег из «Сахарной ассоциации», «Института соли» и других лобби полезных и неполезных продуктов участвуют в работе федерального экспертного совета, добиваясь того, чтобы все эти продукты попали в «Рекомендации...».

«Ассоциация производителей шоколада» объединяет девять членов, среди них «Херши», «М&М», «Марс», «Нестле» и другие менее известные бренды, вместе контролирующие 95 процентов производства шоколада в США, которое ежегодно приносит миллиарды долларов прибыли. Сегодня, по сравнению с мясомолочной промышленностью, «шоколадное» лобби – младенец. Ему еще предстоит окрепнуть и убедить правительство включить группу шоколада в пирамиду здорового питания или рекомендовать для школьного питания. Тем не менее, Ассоциация производителей шоколада регулярно выдает обнадеживающие пресс-релизы, вроде «Шоколада хватит на всех» и «Шоколад содержит полезные антиоксиданты». Единственным камнем преткновения, о который споткнулась индустрия, были обвинения в эксплуатации детского труда в Западной Африке. Проблема серьезная, в нее вовлечены тысячи детей, работающих в рабских условиях. Представители шоколадного бизнеса, наконец, обратили внимание на существующее положение вещей, но проблема далека от окончательного решения.

По заказу производителей, ученые положили немало труда, чтобы вычислить пропорции идеальной шоколадной смеси, которая привязывает к себе потребителя. Максимальной силы магия шоколада достигает при соединении половина на половину сахара и жира. Правда, пропорция слегка корректируется в зависимости от типа потребителя. Специалисты по чувству вкуса обнаружили, что маленькие дети предпочитают вкусы, слишком приторные для взрослых. Люди, страдающие излишним весом, выбирают более жирную пищу, более стройные следуют примеру персонажа одного английского стишка, Джека Спрэта, который «не мог есть жир». Мужчины чаще отдают предпочтение еде с более высоким содержанием белка, жира и соли (бифштексы, гамбургеры и тому подобное), в то время как женщины любят сладко-жирные смеси в виде пончиков, мороженого и, конечно, шоколада.⁹

Производители конфет принимают к сведению все эти научные открытия и используют их для захвата рынка. Для сегмента сверх сладкого шоколада «M&M», «Марс» производит шоколадный батончик «Три мушкетера», который включает в себе 40 грамм сахара, причем калорий сахара в нем содержится вдвое больше, чем калорий жира. В секторе рынка жирных сладостей компания представлена «Твиксом» и «M&Ms» с арахисом, в которых калорий жира больше, чем калорий сахара. Для тех, чьи вкусы оказались посередине, предлагаются «Милки Уэй» и «Сникерс».

“ Максимальной силы магия шоколада достигает при смешивании в пропорции половина на половину сахара и жира.

Пару слов о лекарствах

Пока ученые от шоколадной индустрии без устали разрабатывают способы того, как сильнее привязать потребителя к своей сладкой продукции, медики ищут пути освобождения для плененных шоколадом. Некоторые предлагают медикаментозное лечение, подавляющее тягу к шоколаду. Лекарства помогают до некоторой степени. Ранее мы видели, как налоксон блокирует тягу к шоколаду, уменьшает число перекусываний и снижает потребление продукта в целом. Чем более соблазнительна определенная еда – то есть, чем сильнее воздействие на центр удовольствия в мозгу – тем сильнее действует налоксон. Кроме него, еще несколько препаратов оказывают такой же эффект.

Бупропион (Велбутрин) – антидепрессант, ослабляет тягу к шоколаду у некоторых людей. Пятидесяти шестилетняя женщина всю свою жизнь болезненно любила шоколад и съедала его по 900 грамм ежедневно. Она впала в депрессию, и для поднятия настроения доктор прописал ей бупропион. Почти сразу у нее отпала тяга к шоколаду. Он попросту перестал ее привлекать. За первый же месяц лечения антидепрессантом она похудела на три с лишним килограмма. Этим подарком своему организму она была обязана не благоприятному воздействию лекарства на настроение. Препарат блокирует тягу к предмету пристрастия и при бодром состоянии духа. Возможно, бупропион оказывает такое действие на организм из-за того, что его химический состав близок к фенилэтиламину, который, как уже отмечалось выше, является амфетаминоподобным веществом, содержащемся в шоколаде, сыре и сосисках.¹⁰ Топирамат (Топамакс) используется для лечения припадков. После того,

как обнаружили исследователи, это лекарство снижает аппетит и вызывает потерю веса, они опробовали его на людях с патологическими пищевыми пристрастиями. Оказалось: действительно, работает. По истечении нескольких месяцев приема препарата участники эксперимента сбросили в среднем по 11 килограмм.¹¹

Будьте осторожны: лекарства, как известно, не только лечат. У всех есть побочные действия. Налоксон ударяет по печени, топирамат может вызывать глаукому. В отличие от лекарств, побочные действия, наблюдающиеся при смене питания, исключительно благоприятны: похудение, низкий уровень холестерина в крови, нормализация давления и другие.

Большинство людей не нуждается в помощи лекарств, чтобы порвать с пристрастием к шоколаду. Если это Ваш случай, то можете просто перестать есть шоколад, а, может быть, Вы направите разрушительную страсть в спокойное русло платонических взаимоотношений. Часть 2 подскажет, какие шаги Вам нужно предпринять в этом направлении.

Подводя итоги

Шоколад вызывает привыкание. Исследователи нашли в шоколаде целый ряд веществ, которые лежат в основе его приятного воздействия на мозг. Сам вкус шоколада вызывает опиатный эффект в мозгу. Тягу к шоколаду подавляют те же медицинские препараты, которые блокируют действие героина и морфина.

Как Вы, наверное, предполагали, шоколад, действительно, очень богат жиром и сахаром. Кулинары, однако, открыли секреты того, как сохранить шоколадный вкус, убрав жиры. Профессиональным трюкам научимся в разделе меню и рецептов.

Если Вы хотите кардинально разобраться с собственными вредными пристрастиями, то пошаговые рекомендации в части 2 созданы специально для Вас. Прислушавшись к своему организму, молодые женщины заметят, что тяга к шоколаду меняется в зависимости от месячного цикла, и корректировка питания с легкостью восстановит баланс гормонов, ответственных за тягу к определенной пище (см. главу 9).

- К другим провоцирующим мигрени продуктам относятся яйца, цитрусовые фрукты, пшеница, орехи, томаты, лук, кукуруза, яблоки и бананы. Подробнее о влиянии пищи на возникновение мигреней читайте в моей книге Food That Fight Pain (Harmony Books», 1998).

Глава 4. Опиаты на крекере: искушение сыром

Что Вы представляете себе, подумав о сыре? Пышущую жаром пиццу с тягучей моцареллой? Батон с козьим сыром? Кусочки бри и бокал вина? Часто ли сыр в том или ином виде входит в состав Ваших трапез? Если ответ – «да», то Вы мало чем отличаетесь от большинства людей. И вполне вероятно, мало отличаетесь от них проблемами с весом.

Семьдесят процентов калорий сыра составляет враг талии – молочный жир. В килограмме сыра холестерина больше, чем в килограмме бифштекса. При всем при этом людям, думающим о своем здоровье, отказаться от сыра труднее всего. Некоторые люди говорят о сыре с таким пылом и восторгом, с каким алкоголики вспоминают последнее возлияние. В чем же секрет магии сыра?

Именно такой вопрос задала нам одна из участниц очередного нашего исследования Джо. В детстве она была равнодушна к сыру. В старших классах изредка ела бутерброд с сыром на гриле. Мало-помалу сыр стал завсегдатаем на ее тарелке: пиццы, салаты с сыром, лазаньи и просто аккуратные кусочки сыра. Особенно ей понравился бутерброд с сыром, подрумяненный в тостере. Делать его быстро, вкусный и сытный.

К 19 годам у Джо закономерно возникли проблемы с весом; с течением времени они только обострялись. Когда она пришла к нам, диетолог измерил ее вес и попросил в течение семи дней фиксировать все, что она ест. Через неделю Джо возвратилась со списком, который звучал как ода сыру. Бутерброд с сыром на гриле в обед – 18 грамм жира, пара кусков пиццы из «Пиццы Хат» – еще 20. Поздно вечером она перекусывала бри с крекерами, пополняя организм еще 15 граммами жира. Таким образом, за один день только в виде сыра она съела 53 грамма жира.

Определить проблему – одно дело, совсем другое – решить ее. Представив себе жизнь без сыра, она поняла, что ей проще распрощаться с любимым человеком, музыкальным центром, машиной. Если бы пришлось, она прожила бы и без них. Перспектива забыть о картофеле фри, хлебе, овощах и фруктах страшила ее куда меньше. Разве что шоколад... По правде говоря, даже он не приносил ей столько удовольствия, сколько сыр.

Сыр – наркотик?

Притягательность сыра не связана напрямую со вкусом или запахом, по крайней мере, изначально. Никому не придет в голову продавать одеколон или освежитель воздуха с ароматом грязных носков. Вкус сыра, как пива и сигарет, по началу может быть даже отталкивающим. Истинный соблазн кроется в опиатах – десятках опиатов – разнообразие

эффектов воздействия которых не перестает удивлять ученых в последние годы. Запах и вкус играют роль второго плана. Ученые предполагают, что, подобно тому, как человек привыкает соотносить вкус алкогольного напитка с последующим приятным расслаблением, мы ассоциируем вкус сыра с тем единственным, что для нас по-настоящему важно, а именно, позитивными процессами в мозге.

В 1981 году группа ученых «Исследовательских лабораторий «Уэллкам» (Wellcome Research Laboratories Research Triangle Park) (штат Северная Каролина) сообщила о примечательном открытии. Проанализировав образцы коровьего молока, исследователи обнаружили в нем следы химического вещества, очень походившего на морфин.¹ Ряд химических тестов подтвердил, что это и был морфин – морфин в малых количествах. В действительности, морфин был обнаружен не только в коровьем, но и в человеческом молоке. Морфин относится к опиатам и быстро вызывает зависимость. Как же он попал в молоко? Первая версия происхождения морфина была связана с питанием коров. Ведь морфин, используемый в медицинских целях, добывают из мака, но производят его и некоторые другие растения, которые могли попасть в корма коровам. Однако, позже оказалось, что коровы производят его сами, как маки. Малые количества морфина, наряду с кодеином и другими опиатами, вырабатываются в печени коров и могут проникать в молоко.²

“ Вероятно, опиаты, содержащиеся в молоке, ответственны за успокаивающий эффект кормления грудью у малыша – и, возможно, за способность вызывать привыкание у сыра.

Как показали дальнейшие исследования, это были только цветочки. Коровье молоко – как, собственно, и молоко любого другого вида – содержит протеин, называемый казеином, который, распадаясь в процессе пищеварения, высвобождает целый набор опиатов, получивших название казоморфинов.³ Чашка коровьего молока содержит около шести грамм казеина. Обезжиренное молоко содержит немного больше, наибольшей концентрации казеин достигает при производстве сыра. Тридцатиграммовый кусочек сыра содержит около пяти грамм казеина, и каждый из этих граммов вмещает миллионы молекул казеина. Если посмотреть на молекулу через мощный микроскоп, она похожа на длинную цепь бусин («бусины» это аминокислоты, то есть, кирпичики, из которых в организме строятся протеины). Когда Вы пьете молоко или едите сыр, желудочная кислота и кишечные бактерии кромсают молекулярные цепи казеина на казоморфины различной длины. Один из них, представляющий из себя короткую нить из пяти аминокислот, обладает болеутоляющей способностью в одну десятую от мощности морфина.⁴

Что вообще делают опиаты в молоке? Опиаты в материнском молоке производят успокаивающее действие на младенца и, по всей видимости, значительно скрепляют узы матери и ребенка. Да, одним улюлюканием и колыбельными дело не обходится. У мудрой Природы психологические связи всегда имеют физическую подоплеку. Нравится Вам это или нет, материнское молоко производит наркоподобный эффект на мозг малыша. Таким образом, Природа скрепляет гарантией установление жизненно важной тесной связи малыша с мамой: он сосет грудь и получает необходимые питательные вещества. Подобно героину и кодеину, казоморфины подавляют перистальтику кишечника и, однозначно,

имеют антидиарейную функцию. Из-за опиатного эффекта сыра взрослые зачастую замечают, что от сыра их крепит. Закрепляющее действие имеют и опиатные болеутоляющие средства.*

Вопрос, в какой степени опиаты молочных продуктов могут проникать в кровотоки взрослого человека, остается открытым.^{6,7} До 90-х годов прошлого века считалось, что слишком большой размер протеиновых частиц не позволяет им проникать сквозь кишечную стенку в кровь, разве что у ребенка, чей пищеварительный тракт еще не так разборчив к тому, что через него проходит. Согласно тогдашней теории, действие опиатов молока было ограничено областью пищеварительного тракта, и удовольствие мозгу они доставляли косвенно, посредством гормонов, идущих от желудочно-кишечного тракта к мозгу.⁸ С помощью экспериментов, в ходе которых добровольцы потребляли обезжиренное молоко и йогурт, французским ученым удалось убедительно доказать, что, по крайней мере, небольшое число казеиновых частиц попадает-таки в кровь. Причем максимальная их концентрация происходит через сорок минут после еды.⁹ Другие исследователи обнаружили, что, когда молочные продукты составляют часть рациона кормящей женщины, протеины коровьего молока проникают из ее пищеварительного тракта в кровотоки и далее в ее собственное молоко в количествах, достаточных для вызывания у младенца расстройства желудка и колик.¹⁰

Было сделано еще несколько удивительных – и неутешительных – открытий. Человечье молоко, как и коровье, содержит казеин, хотя в меньших количествах и в несколько другом виде. Изучив группу женщин, недавно родивших ребенка, шведские ученые пришли к выводу, что опиаты из грудного молока иногда попадают из груди посредством крови в мозг.¹¹⁻¹³ У некоторых женщин с особенно высоким содержанием опиатов в крови – опиатов, происходящих из казеина их собственного грудного молока, – развился послеродовой психоз. Ученые давно подозревали, что этот синдром, сопровождающийся спутанностью сознания, галлюцинациями и бредом (симптомами, выходящими за рамки резких перепадов настроения, характерных для послеродовой депрессии – более распространенного явления), нельзя просто списать на родовой стресс, появление груза материнских обязанностей и расставание с беспечной юностью. Очевидно, мозг новоиспеченных мам что-то отравляло. Шведы предположили, что это «что-то» и есть опиат, высвобождаемый из казеина материнского молока. Дело в том, что казеин является в такой же степени наркотиком, как и питательным веществом, и составляет основу всех молоко содержащих продуктов, в особенности сыра.

Сыр содержит гораздо больше казеина, чем коровье или человеческое молоко. В сыре имеются также другие наркоподобные вещества. В составе сыра находится сродный амфетамину фенилэтиламин (ФЭА), о котором речь шла выше и который также содержится в шоколаде и сосисках.¹⁴ Не надо забывать, что в сыре и других молочных продуктах есть еще много гормонов и других химических веществ, функции которых еще не выявлены. Постепенно ученые выделяют эти вещества в попытке понять их биологическое воздействие и роль в формировании столь распространенной тяги к сыру.*

Благо ли избегать молочного?

Например, любите Вы сыр. Ну и что? Стоит ли беспокоиться? Ответ однозначный: да. Чтобы понять, почему, далеко ходить не надо, не дальше весов в ванной комнате. Участница наших исследований Джо приняла нелегкое решение в интересах науки на время отказаться от сыра. Из всех перемен, которые она внесла в свое питание, этот единственный шаг позволил ей наиболее резко сократить потребление жира. Закономерно, он привел к значительной потере веса. Даже не занимаясь физическими упражнениями, не ограничивая потребление калорий или размер порций, она наблюдала, как медленно, но верно тают ее лишние килограммы по полкилограмма в неделю неделя за неделей.

Более подробно вот каковы награды организму того, кто преодолевает искушение молочным.

Потеря лишнего веса и снижение уровня холестерина в крови

Сущность процесса изготовления сыра состоит в вытягивании воды и лактозного сахара и концентрации жира и протеина (то есть казеина). Неудивительно, что стандартная 56-граммовая порция сыра содержит не менее 15 грамм жира и 200 калорий – и это еще до того, как стать бутербродом. Стоит отодвинуть сыр в сторону, и Вы спасете себя от этого жира и калорий.

К сожалению, американцы принимают противоположное решение. По статистике молочной промышленности, ежегодное потребление сыра в США удвоилось с 6,8 килограмма на человека в 1975 году до 13,6 килограмма в 1999 году. Это означает, что на одного человека в Америке приходится 14 400 миллиграмм холестерина и 4,5 килограмма жира – животного жира только от одного сыра. Если хотя бы по одному килограмму этого жира оседало на чьей-то талии из года в год, то это вполне проясняет корни национальной проблемы ожирения. Средний американец ежегодно прибавляет в весе около 700 грамм. Во многом виной тому может служить наше коллективное обожание сыра. Трудно найти более простой путь подтянуть талию, чем порвать с сыром.

“ Ежегодное потребление сыра в США удвоилось с 6,8 килограмма на человека в 1975 году до 13,6 килограмма в 1999 году. Это означает, что на одного человека в Америке приходится 14 400 миллиграмм холестерина и 4,5 килограмма жира.

Победив искушение сыром, Вы избавите себя от огромного количества не просто жира, а самой вредной его разновидности. Большинство жиров в сыре принадлежат к насыщенным, тому виду, который увеличивает уровень холестерина в крови и риск закупорки артерий и сердечных заболеваний.

На случай, если Вы запутались в жирах и холестеринах, поясню, что это две абсолютно разные вещи. Жир – это то, что обнаруживается под кожей у курицы и в виде прожилок на куске говядины. Он же делает молоко густым, а сыр мягким и гладким. В свою очередь, холестерин мелкими частицами рассеян по клеточным мембранам всех тканей животного. Что касается мяса, то большая часть холестерина приходится как раз на постные куски. Много холестерина и в сыре. Так, в порции чеддара или моццареллы (50-60 грамм) содержится около 50-60 миллиграмм холестерина, то есть столько же, сколько в стейке или

говяжьим фаршем. Подыщите другие ингредиенты для бутерброда, пасты и запеканки (см. раздел рецептов) – и Вы окажете неоценимую услугу собственному организму.

Облегчение и избавление от артритов и головных болей

Если Вы страдаете артритом или мигренями, отказ от сыра и других молочных продуктов может оказаться для Вас «тем, что доктор прописал». В 1985 году один британский медицинский журнал описал случай восьмилетней девочки, больной ювенильным ревматоидным артритом, причина которого долго оставалась загадкой до того момента, как она прекратила потребление молочных продуктов. Болезнь как рукой сняло.¹⁶ До этого симптомы давали о себе знать даже после потребления небольшого количества молока. В то время случаи артрита, вызванные питанием, считались чрезвычайно редкими. В дальнейшем тщательные исследования показали, что приблизительно от 20 до 60 процентов случаев ревматоидного артрита связаны с диетой, и молочные продукты оказались наиболее частым виновником этого тяжелого заболевания.* Проблема молочных продуктов в отношении артрита заключается вовсе не в молочном жире, и это не проявление аллергии в традиционном смысле этого слова. Очевидно, симптомы заболевания проявляются как реакция на молочные протеины, поэтому облегчение принесет только полный отказ от молочных продуктов как обычных, так и обезжиренных.

Расставание с молочными протеинами в рационе может помочь справиться с мигренями. Хорошо известно, что сыр провоцирует мигрень.* Кроме того, у многих людей аллергия на молочные продукты, так что их потребление чревато трудностями с пищеварением, проявлениями астмы и другими проблемами. Нет нужды мириться с болью и другими симптомами; бегство из сырного плена раз и навсегда может принести долгожданное облегчение.

Профилактика рака простаты

Ученые давно пытаются установить, что может повлиять на риск развития различных форм рака. Похоже, выясняется, что, помимо увеличения в рационе количества фруктов, овощей и, вообще, клетчатки, мужчинам стоит избегать молочных продуктов. Хотя этот факт и кажется неожиданным и удивительным, его справедливость подтвердили, по крайней мере, 16 исследований. В частности, результаты двух последних крупных исследований Гарвардского университета показали, что мужчины которые, в целом, исключили молочные продукты из своего питания на 30%, менее подвержены заболеванию раком простаты, чем те, кто употребляет их регулярно.^{17,18}

Причина этому, очевидно, состоит в том, что потребление молочного увеличивает содержание в крови вещества под названием инсулиноподобный фактор роста-1 (ИФР-1), которое активно стимулирует рост раковых клеток.^{19,20} Новейшие исследования указывают на существование связи повышенного уровня ИФР-1 не только с раком простаты, но и раком груди.^{21,22}

Другое объяснение связано с функцией витамина D. Этот витамин, а фактически, гормон, помогает организму поглощать кальций из пищеварительного тракта, а также защищает

простату от рака. Витамин D образуется в коже под воздействием ультрафиолетовых лучей солнечного света и еще попадает в организм с пищей. Однако, на этом этапе он представляет собой провитамин. Для активизации своих функций он должен попасть в печень и почки, где его молекулярная структура подвергается небольшому изменению. Теперь вернемся к молочным продуктам. Когда молочный кальций наполняет кровотоки, организм получает сигнал о том, что раз кальция в системе уже полно, то нет нужды активировать витамин D для усвоения большего количества кальция. В результате количество активного витамина D в крови резко снижается. Чем меньше витамина D, тем больше риск рака простаты. Конечно, молоко дополнительно содержит витамин D, но в предшествующей неактивной форме, а потребление молочного подавляет активизацию витамина D в организме.²¹ Наконец, питание, богатое животными жирами, будь то из молочных продуктов или других источников, заставляет организм производить больше тестостерона, который напрямую связан с риском возникновения рака простаты.²³

Меньше соли

В сыре содержится очень много солей: он вбирает в себя как соли, содержащиеся в коровьем молоке, так и соль, добавляемую непосредственно в процессе изготовления. Шестидесят грамм сыра чеддар содержат 350 миллиграмм соли, то же количество велвиты содержит 800 миллиграмм, чашка домашнего сыра низкой жирности – более 900. Пагубное воздействие соли на кровяное давление хорошо известно, однако, ее вклад в развитие остеопороза вызывает еще большее беспокойство. Соль способствует вымыванию кальция из организма. Убрав из своего рациона сыр, Вы избавитесь от одного из крупных источников соли.

Кальций? Да, но...

«А как же кальций, содержащийся в сыре?» – спросите Вы. Действительно, для построения костей и для выполнения других задач организму нужно определенное количество кальция. Однако, для получения кальция организму молочные продукты не нужны, что с успехом демонстрирует пример Японии, Китая, некоторых регионов Африки и частей мира, где традиционно не употребляли молочного. Развитие скелета у этих народов совершенно нормальное, а переломы костей, вызванные остеопорозом истончением костей с возрастом – случаются значительно реже, чем в США и Европе. Дело в том, что кальций в больших количествах содержится в зеленых овощах и листьях, бобах, соках с добавлением этого минерала и многих других продуктах.

Исследователи Пенсильванского университета (Pennsylvania State University) обнаружили, что у девочек в период наиболее активного построения костной ткани – между 12 и 18 годами – увеличенное поступление кальция в организм не влияет на рост и укрепление костей.²⁴ Это как бросать больше кирпичей на стройплощадку в надежде, что они сами выстроятся в здание. Не выстроятся. А что по-настоящему влияет на рост костей, это – физические упражнения. Занимающиеся спортом юные девушки имели значительно более развитый скелет, чем их одноклассницы, ведущие сидячий образ жизни. Аналогично, двенадцатилетнее исследование Гарвардского университета с участием 78000 женщин, показало, что молочный кальций совершенно не способствует укреплению костей. Более

того, у тех, кто получал львиную долю кальция из молочных продуктов, переломы костей тазобедренного сустава, случались в два раза чаще, чем у тех, кто употреблял мало молочного кальция или не употреблял его вовсе.⁵ Рекламная индустрия постоянно эксплуатирует миф о том, что молочные продукты – или кальций, вообще – якобы, предотвращают переломы костей. Однако научные исследования доказали, что значительное увеличение приема кальция – в виде молочных или каких-то других продуктов – мало чем помогает костям.

Помочь им можно (и нужно) другими путями. Главное – физические упражнения. Укрепить кости можно с помощью витамина D – из солнечного света или витаминных добавок. Фрукты и овощи служат отличным источником витамина С, играющего основную роль в формировании коллагенового матрикса костей. Важно понять, что остеопороз, по большей части, бывает вызван не недостаточным поступлением кальция в организм, а слишком быстрой потерей кальция. В свою очередь, потерю кальция ускоряют соль и животный белок в питании, курение и ряд других факторов. Механическое подбрасывание дополнительного кальция – из молочных продуктов или мультивитаминов – оказывается малоэффективным для предотвращения или замедления потери кальция, ведущей к остеопорозу.

Таким образом, если Вы победите искушение сыром, можете смело себя поздравить. Вы распрощались с источником жира и калорий, а заодно очень помогли в работе своему организму.

Двигатели молочной индустрии

Если сыр и другие молочные продукты чреватые столькими проблемами со здоровьем, спрашивается: как им удастся так долго удерживать звание здорового питания? Начнем с того, что правительственные программы, нацеленные на поддержку молочной промышленности и популяризацию ее продукции, начались на заре XX века, задолго до научных исследований о том, как молочные продукты влияют на организм человека. В наше время на рекламные кампании по укреплению положительного образа молочных продуктов ежегодно тратятся сотни миллионов долларов.

В США молочная индустрия состоит в странном союзе с федеральным правительством. Производители молока и владельцы перерабатывающих предприятий отчисляют часть прибыли от продаж в специальный фонд. Министр сельского хозяйства назначает 36 членов Совета по молочным продуктам (Dairy Board) и 20 членов Совета по жидкому молоку (Fluid Milk Board) и поручает им потратить двести миллионов долларов из кассы фонда на заказ рекламных кампаний, мероприятий по продвижению индустрии быстрого питания и других промо-схем через организацию под названием «Дейри Менеджмент Инкорпорейтед» (Dairy Management, Inc.).

В Докладе Конгрессу о программах по продвижению молочных продуктов (USDA Report to Congress on the Dairy Promotion Programs), подготовленном Министерством сельского хозяйства США (2000 год), описывалось, как представители правительства и молочной промышленности сотрудничали с такими гигантами фаст-фуда, как «Вендис» (Wendy's), «Пицца Хат» (Pizza Hut), «Шонейс» (Shoney's), «Деннис» (Denny's) и «Бенниганс» (Bennigan's)

и добивались того, чтобы сыр непременно содержался во всех пунктах меню. В «Докладе...» подробно рассказано о совместной акции Министерства и молочной индустрии по запуску продаж «чизбургера с беконом для любителя чеддера», в результате которой за короткий период с легкостью удалось реализовать 1020 тонн сыра, что составляет 380 тонн жира и 1,2 тонны чистого холестерина из одного только сыра. Не удивляйтесь, это итоги официальной кампании, санкционированной Правительством США, которая имела единственную цель – заставить американцев набить и без того тугой кошелек владельцев молочной промышленности. В 1996 году в закусочных «Сабвей» (Subway) сыр не входил в состав всех сэндвичей. Тогда «Дейри Менеджмент Инк.» поспешила заключить с сетью «Сабвей» контракт, по которому организация выплачивала сети ресторанов 58000 долларов для содействия более активной продаже сыра и включения его в качестве обязательной части в два новых сэндвича «цыпленок «кордон-блю» и «мелт с медом и перцем». Ожидалось, что сделка поднимет продажу сыра на 30 тонн. Та же «Дейри Менеджмент Инк.» в 2000 году помогла «Пицце Хат» промотировать ее «самую сырную пиццу» – содержащую целых 450 грамм сыра, – так что за шесть недель было продано около 2300 тонн пиццы. Сеть «Бургер Кинг» (Burger King) решила не упустить шанс и решила щедро добавить сыра в сэндвичи с курицей и говядиной. В общем, молочной промышленности удалось разработать эффективную систему финансовых взаимоотношений со многими сетями ресторанов и магазинов.

Индустрия молочных продуктов оказывает мощное влияние на государственную политику в области питания в США. Из одиннадцати членов совета, который составлял «Рекомендации по питанию для американцев 2000» – основу всех федеральных программ по питанию, – шесть имели тесные финансовые связи с молочной, мясной и яичной промышленностью. Мало того, записи слушаний совета практически не обнародовались.

“ Министерство сельского хозяйства США работало совместно с сетью закусочных «Вендис» над запуском продаж «чизбургера с беконом для любителя чеддера», и в результате за короткий период с легкостью удалось реализовать 1020 тонн сыра, что составляет 380 тонн жира и 1,2 тонны чистого холестерина.

Поскольку мы считаем, что такая закрытость идет вразрез с законом, наша организация, Комитет врачей за ответственную медицину, подала иск на Министерство сельского хозяйства и Министерство здравоохранения и социальных служб. Суд признал нашу правоту и постановил, что совет допустил ошибку, скрывая ход работы от общественности.

Эксперты рынка молочной продукции прекрасно осведомлены о том, что люди могут впадать в зависимость от сыра. Они даже разделили всех потребителей на «сырообожателей» и «сыроусилителей». «Обожатели» не церемонятся. Они едят сыр прямо из пакетика или отрезая от куска. Собственно, для них жизнь без сыра лишена смысла. «Усилители» используют сыр в качестве ингредиента, посыпают им пиццу, макароны и добавляют его в рецепты других блюд.

На прошедшем 5 декабря 2000 года «Форуме сыров» вице-президент по маркетингу сыра организации «Дейри Менеджмент Инк.» Дик Купер (Dick Cooper) демонстрировал много слайдов, свидетельствовавших о росте потребления сыра в США и расхваливал маркетинговые стратегии сырной индустрии. Один из слайдов задавал вопрос: «какова цель наших маркетинговых программ» – и тут же предлагал на него ответ: «вызвать пристрастие к сыру». Далее г-н Купер обрисовал планы индустрии по проталкиванию сыров в продуктовые магазины, рестораны и закусочные. В завершение он показал собравшимся мультипликационный слайд, изображавший детскую площадку с огромной паутиной, по которой лазили и застревали, добравшись донизу, дети. Слова под картинкой принадлежали одному из пауков: «Если все у нас получится, заживем припеваючи».

Подводя итоги

У многих людей развивается тяга к сыру. Как и все молочные продукты, сыр содержит казеин – протеин, который расщепляется во время пищеварения и образует опиаты, называемые казоморфинами. В сыре сосредоточено гораздо больше казеина, чем в молоке, мороженом, масле и других молочных продуктах, что выделяет сыр из их ряда и, предположительно, делает его способным формировать пристрастие.

Трудно найти еду, от которой полнеют больше. Семьдесят процентов калорий обычного сыра происходят из жира, а именно, из насыщенного жира, закупоривающего артерии. В ста граммах сыра холестерина больше, чем в стограммовом стейке.

Придется огорчить тех, кто надеялся на компенсирующую вред сыра пользу для здоровья. Широкомасштабные научные исследования свидетельствуют, что сыр и другие молочные продукты мало способствуют развитию крепких костей и не замедляют остеопороз.

Правительство финансирует программы, направленные на поощрение пристрастия к сыру. Чиновники работали с «Вендис», «Пиццей Хат», «Сабвеем» и другими сетями закусочных, изыскивая возможности включить или добавить сыр в их ассортимент, намеренно стараясь «вызвать пристрастие к сыру». Им удалось поднять ежегодное потребление сыра в Америке с 6,8 килограмма на человека в 1975 году до 13,6 килограмма в 1999 году.

Если Вы уже готовы вырваться из сырного плена, в части II Вы узнаете, с чего начать. Раздел рецептов подскажет, как заполучить вкус, не жертвуя своим здоровьем.

- По сути, коровье молоко сильно отличается от человеческого. Коровье молоко изобилует казеином, придающим створоженным сгусткам белый цвет, и бедно сывороткой, протеином, который после свертывания молока остается в водянистой части. Грудное молоко человека обладает противоположным составом: содержит мало казеина и много сыворотки.⁵
- В ходе одного из последних исследований в коровьем молоке распознали следующие гормоны и сходные химические вещества: пролактин, соматостатин, мелатонин, окситоцин, гормон роста, лютеинизирующий гормонвысвобождающий

гормон, тиреотропин-высвобождающий гормон, тиреотропный гормон, вазоактивный пептид кишечника, кальцитонин, паратиреоидный гормон, кортикостероиды, эстрогены, прогестерон, инсулин, фактор роста эпидермиса, инсулиноподобный фактор роста, эритропоэтин, бомбезин, нейротензин, мотилин, холецистокинин.15

- (Список продуктов, способных спровоцировать артрит также включает кукурузу, мясо, пшеницу, яйца, цитрусовые фрукты, картофель, томаты, орехи и кофе. Более подробную информацию см. Barnard N. Foods That Fight Pain. New York: Harmony Books, 1998.
- Barnard N.nFoods That Fight Pain. New York: Harmony Books, 1998.

Глава 5. Шипящий соблазн: искушение мясом

Жареный кусок мяса – это воплощенный соблазн. Шашлык, цыпленок «табака», извечная праздничная индейка, рыбное филе в соусе «тартар»... для многих нет ничего притягательнее. Пусть холестерин в них больше, чем воды в Мировом океане, пусть врачи в один голос твердят о пользе умеренности, пусть газетные карикатуры высмеивают нашу привычку есть мясо – «Вот Ваш кусочек... И курс химиотерапии в придачу», – радуется покупатель мясник. Несмотря ни на какие происки «врагов», мы не выпускаем мясной нож из наших мясистых кулачков.

Большинство медиков призывают людей ограничить – или исключить – потребление мяса. На то есть веские причины. С преимущественно мясным питанием связано возникновение большего числа смертельных болезней, чем с каким-либо другим фактором образа жизни или окружающей среды. Рак, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, болезни почек, ожирение, пищевые отравления и многие другие недуги встречаются среди мясоедов многократно чаще, чем среди тех, кто мяса не употребляет.¹ Исследователи проделали огромный путь в поисках объяснения, почему потребление животного протеина, животного жира и холестерина ведут к таким тяжелым последствиям.

Любители мясного упорно игнорируют опасности, выдвигая околонучные аргументы, отстаивающие «плотоядные» диеты, вроде Аткинса. Эти аргументы, как мы увидим далее, не выдерживают никакой критики. Факт остается фактом: однажды «подсев» на мясо, человек не хочет соскочить с этого цепкого крючка. Недаром гамбургеры и жареный цыпленок, яростно проталкиваемые на азиатский рынок международными сетями быстрого питания, очень быстро обрели толпы поклонников и в этой части света. Это на фоне того, что приход западного питания принес в Азию невиданные там медицинские проблемы с весом, сердцем и сосудами и беспрецедентный уровень заболевания раком.

Недавно я летел на самолете из Лос-Анджелеса домой в Вашингтон. Когда подкатили тележку с обедом, мужчина и женщина, сидевшие на соседних креслах, выбрали говядину с макаронами. Разговор коснулся еды, и из него стало понятно, что дама всерьез беспокоилась о здоровье попутчика. У него в сердце стоял стент, расширивший коронарную артерию. Даже после операции он не поменял свое питание, – правда, о диете и доктор особенно не распространялся, – и возврат болезни сердца маячил на горизонте. Он совсем не занимался спортом. Хотя обоим было за шестьдесят, они поженились недавно, и она опасалась, что ее ненаглядный совсем не следит за собой. Молодожен был в курсе того, что должен резко сократить мясо в своем рационе, и охотно верил, что эта мера ему поможет. Однако, он не мог себе представить полноценную трапезу без мяса. Он был готов примириться с безалкогольным пивом и декофеинированным кофе. Но жизнь без привычной

сытной еды казалась ему бессмысленной.

Полет через всю страну с западного побережья на восточное длится целых пять часов. Этого времени хватит, чтобы во многом разобраться. Но прежде чем мы вернемся к нашей паре попутчиков, давайте взглянем в суть проблемы.

Вызывает ли мясо пристрастие?

Многие дети поначалу не любят мясо. Когда малыш начинают прикармливать твердой пищей, рис и фрукты им сразу приходятся по душе. А от мяса они отказываются, как если бы мама предложила им пиво или сигарету. Однако, проходит немного времени, и ребенок привыкает к мясному, в дальнейшем эта привычка может стать навязчивой. В апреле 2000 года среди 1244 взрослых американцев был проведен опрос, в результате которого выяснилось, что четверть американцев не согласилась бы неделю не есть мяса, даже если бы им заплатили за это тысячу долларов. Люди азиатского и латинского происхождения с большей готовностью приняли бы это гипотетическое предложение (менее 10% из них отвергли его), предположительно, поскольку их национальные кухни изобилуют вегетарианскими блюдами. Чернокожие и белые американцы оказались куда менее сговорчивыми: 29% афро-американцев и 24% белых наотрез отказались променять мясо на деньги. Новости о холестерине, жире, сальмонелле, кишечной палочке Эшерихия коли, коровьем бешенстве и ящуре приходят и уходят, а люди продолжают есть мясо. Откуда же столько энтузиазма? Природа даровала мышцы животным, чтобы они могли двигать ногами, хлопать крыльями и вилять хвостами, а не задумывала мышечную ткань в качестве питательной добавки человеку.

Начнем с того, что притягательность жирной пищи полностью оправдана с биологической точки зрения. Жир является самой высококалорийной частью любого продукта (в одном грамме жира содержится девять калорий, для сравнения: в грамме углевода или белка лишь четыре калории). Предполагается, что по мере развития нашего биологического вида те люди, которые знали, где больше калорий, т.е. тянулись к более жирной пище, имели больше шансов на выживание в условиях недостатка пропитания. Когда сегодня этот давно укоренившийся вкус к жирному толкает нас съесть немного орехов, семечек или маслин, никакого вреда это организму не наносит. Природе было невдомек, что в будущем стремление к жирной пище приведет нас в объятия гамбургеров, жареной курицы и другой угрожающе жирной и напичканной холестерином еде. Приблизительно от 20 до 70 процентов калорий в мясе обеспечивает чистый жир. Любовь к мясу, а заодно и к жареной картошке, луковым кольцам и любой другой еде с высоким содержанием жира обусловлена тяготами эволюционного пути человечества, которые заставили нас предпочитать высококалорийную пищу. Не последнюю роль играет и банальная сила привычки. Ученые считают, что как только мы привыкаем к жирной еде, видя ее на своей тарелке изо дня в день, мы начинаем любить и хотеть именно ее.

Интересно, что в привычке к мясу может быть и другая сторона. Результаты экспериментов указывают на то, что, подобно сахару и шоколаду, мясо, возможно, тоже обладает наркоподобными свойствами. Когда исследователи с помощью налоксона блокировали у

добровольцев опиатные рецепторы, мясные продукты частично теряли свою притягательность. Так, группа эдинбургских ученых (Шотландия) установила, что при нейтрализации опиатного эффекта мяса привлекательность ветчины для участников уменьшалась на 10%, тяга к салями сокращалась на 25 %, а чисто гастрономический интерес к тунцу падал на 50%.² Кстати, ту же закономерность они обнаружили и в отношении сыра, что, конечно, неудивительно, если вспомнить из предыдущей главы, какой коктейль опиатов находится в сыре. Похоже, происходит примерно следующее: когда мясо оказывается на языке, в мозгу высвобождаются опиаты, поощряющие Вас – по праву или по ошибке – за высококалорийный выбор пищи и, значит, подталкивающие Вас к тому, чтобы ввести ее в привычку.

Ученые подыскивают и другой ключ к разгадке пристрастия к мясу. Оказывается, мясо провоцирует неожиданно сильный выброс инсулина, как печенье или хлеб. Этот факт не мог не удивить специалистов по питанию. В свою очередь, инсулин связан со всплеском допамина в мозгу. Допамин – уже знакомое Вам по главе 1 вещество, отвечающее за удовольствие – выделяется под воздействием любого наркотика: опиатов, никотина, кокаина, алкоголя, амфетаминов и пр. Допамин активизирует центр удовольствия в мозгу. Людям, привыкшим ассоциировать инсулин исключительно с углеводами, непонятно, как мясо может вызывать выброс инсулина. Известно, что углеводы – сладкая и крахмалистая пища – в процессе пищеварения распадаются на молекулы естественного сахара. По мере того, как эти молекулы попадают в кровоток, они стимулируют выброс инсулина – гормона, препровождающего сахар в клетки. Протеин тоже провоцирует всплеск инсулина. В ходе научных исследований добровольцам предлагалась самая разнообразная еда, а в течение следующих двух часов каждые пятнадцать минут у них брали кровь на анализ. Мясо вызывает заметный, хотя и несколько неожиданный, подъем уровня инсулина. При этом говядина и сыр вызывают больший выброс инсулина, чем макароны, а рыба – больший, чем поп-корн.³ Сегодня ученые только подходят к раскрытию секретов того, как инсулин связан с человеческими пристрастиями. Медиков озадачили истории пациентов-диабетиков, находившихся на инсулиновой терапии, которые тайком увеличивали дозы, и свидетельства того, что у зависимых от опиатов людей функция инсулина менялась. В общем, следите за медицинскими новостями.

Сегодняшняя хорошая новость состоит в том, что, если победить привычку к мясу на несколько недель, то она на удивление легко исчезает из памяти насовсем. В ходе нашего исследования пациентов-сердечников доктора Дина Орниша и наших последующих исследований, включая группы женщин, желавших сбросить вес, лишь единичные участники при отказе от мяса, по-прежнему испытывали к нему тягу. При желании они могли его съесть, но привычка к мясному над ними больше не властвовала. Многие сравнивали свое отношение к мясу с тем, что думают о табаке бывшие курильщики: нечто, от чего рады, что избавились.

“ Говядина и сыр вызывают больший выброс инсулина, чем макароны, а рыба – больший, чем поп-корн.

Тем временем в самолете на высоте 11000 метров мои попутчики спросили меня, как на практике люди преодолевают привычку к мясу: «Я просто не верю, что смогу отказаться от мяса, – сказал мужчина. – Трудно даже представить себе». «И не надо, – по крайней мере, сначала – успокоил я его. – Перво-наперво, прежде чем исключать что-либо из питания, нужно привнести в него новое. Наверняка, есть немало знакомых и любимых Вами блюд без мяса». Мы вместе прикинули: спагетти в томатном соусе со свежим базиликом, овощное рагу, гороховый суп. «Чили» может быть очень вкусным и без мяса. Все индийские овощные блюда с соусом карри. Из мексиканской кухни – бобовые буррито с острым сальса. Они никогда не пробовали вегетарианский бургер, но поверили на слово, что он может быть весьма недурен. Печеный картофель с грибной подливой – пальчики оближешь. «Не торопитесь. Найдите те блюда, которые по-настоящему Вам нравятся, – посоветовал я. – Когда у Вас уже будет широкий выбор вкусных и полезных блюд, а на кухне запас здоровых продуктов, тогда можете исключить мясо. Весь фокус в том, чтобы не есть его недели три». Дело в том, что, если воздерживаться от мясного в течение трех недель, то вкусы меняются. Например, то же происходит с теми, кто, перейдя с цельного молока на обезжиренное, быстро входят во вкус и уже не могут пить жирное молоко. Стоит сделать питание более легким, вкусы потихоньку адаптируются. И займет этот процесс около трех недель. Если Вы возьметесь за дело уверенно, твердо и не будете жульничать, вкусовые рецепторы научатся любить еду, соответствующую Вашим новым предпочтениям. По прошествии трех недель Вы сами решите, придерживаться этих предпочтений или нет. Ко времени посадки мои случайные попутчики были всю заинтригованы новыми перспективами. Наконец, забрезжила надежда, что ему удастся поправить здоровье. И новое меню выглядело очень привлекательно. Оба смогут стать энергичнее, крепче, стройнее и вместе заживут полноценной жизнью.

Благо ли победить привычку к мясу?

Мы все когда-то где-то краем уха слышали, что, если перестать есть мясо, то можно дольше прожить и дольше сохранить здоровье. И это верно. Обходя стороной мясные отделы, мы делаем себе огромный подарок.

Профилактика и лечение сердечных заболеваний

Пожалуй, самое известное преимущество безмясного питания состоит в его полезности для сердца. В 1990 году доктор Дин Орниш произвел революцию в кардиологии, показав, что вегетарианская диета, наряду с другими изменениями образа жизни, раскрывает закупоренные артерии в 82 процентах случаев – без операции и даже без понижающих холестерин лекарств.⁴

	Жир*	Холестерин		Жир*	Холестерин
--	-------------	-------------------	--	-------------	-------------------

Лосось атлантический* *	40	70	Яблоко	6	0
Говядина, мякоть бедра, постное	28	78	Фасоль	3	0
Белое куриное мясо, без кожи	23	85	Брокколи	12	0
Свиная корейка	41	81	Чечевица	3	0
Креветки сырые	15	151	Апельсин	2	0
Тунец, белое мясо	21	42	Рис коричневый	8	0

* Из расчета процентов калорий

** Порция мяса 100 грамм

Болезнь сердца обычно начинается с увеличением в крови жира и холестерина из мяса и других продуктов животного происхождения. Холестериновые частицы откладываются на стенке артерии, образуя бугорки, называемые бляшками, которые затрудняют приток крови к сердечной мышце. Отказ от животных продуктов и потребление продуктов низкой жирности подавляют этот опасный процесс в зародыше.

Курино-рыбное питание (т.е. исключаящее красное мясо) содержит, по сравнению с вегетарианским, достаточно много жира и холестерина. Взгляните на цифры. В самом постном куске говядины жир составляет 28 процентов калорий. Самая постная курятина не сильно отличается: 23 процента калорий «жирные». Что касается рыбы, то все зависит от сорта, но холестерина и жира в ней неизменно больше, чем в бобах, овощах, зерновых и фруктах, практически все из которых предлагают менее десяти процентов жира. Таким образом, если питание, основанное на белом мясе, снижает уровень холестерина в крови примерно на пять процентов,⁶ то, совсем исключив мясо из рациона, можно добиться в три-четыре раза более резкого уменьшения показателя холестерина, что закономерно приведет к раскрытию сердечных артерий.

Естественная потеря веса

В течение года пациенты доктора Орниша не только прочистили свои артерии, но и сбросили вес – в среднем по девять килограмм. Исследования нашего «Комитета врачей...» дали сходные результаты.⁶ В то время как некоторые люди пытались похудеть, отказавшись от всего, кроме мяса, – с помощью диеты Аткинса и тому подобных методов, которые предали анафеме хлеб, картофель, макароны, бобы и, вообще, всякий углеводный продукт, – не менее действенный и при этом значительно более здоровый способ сделаться стройнее предлагает противоположный подход, упирающийся на крупы, овощи, фрукты и бобы. Поскольку мясо и другие богатые жиром продукты, безусловно, представляют из себя

наиболее концентрированный источник энергии, изгнав их из своего рациона, Вы резко уменьшите поступление калорий. Даже если человек вволю ест богатую углеводами пищу, потеря веса составляет около полкилограмма в неделю и так из недели в неделю, при этом не нужно считать калории или ограничивать размер порций. Подробнее об этом читайте ниже.

Профилактика болезни Альцгеймера

Последние исследования свидетельствуют о том, что, когда человек придерживается питания, способствующего уменьшению холестерина в крови, он не только предохраняет себя от сердечного приступа, но и, вполне возможно, уменьшает риск появления болезни Альцгеймера. Люди, поддерживающие у себя низкий уровень холестерина, гораздо меньше рискуют получить болезни мозга с возрастом.⁷

Ученые вычислили виноватую в проблемах аминокислоту – кирпич для строительства протеиновой молекулы – которая высвобождается при распаде животных белков. Она называется гомоцистеин и, по всей видимости, она ответственна за увеличение риска развития болезни Альцгеймера.⁸ Соответственно, уменьшение количества гомоцистеина в крови снижает риск заболевания. Все очень просто. Главное, во-первых, получать необходимый организму протеин из растительных, а не животных, источников, и, во-вторых, в большом количестве обеспечивать себя витаминами, разрушающими гомоцистеин, а именно: фолиевой кислотой и витамином B12 (бобы, овощи, фрукты, витаминные добавки) и витамин B6 (витаминизированные продукты, добавки).

Профилактика раковых заболеваний

Отказ от мяса снижает риск развития рака примерно на сорок процентов.⁹ По данным исследований Гарвардского университета, в которых участвовали десятки тысяч мужчин и женщин, опасность возникновения рака толстой кишки уменьшается на две третьих.^{10,11} В поисках главного связующего звена между потреблением мяса и развитием рака ученые обнаружили канцерогенные вещества, названные гетероциклическими аминами, которые образуются при приготовлении мяса. Причем касается это не только красного мяса. Названные канцерогены часто присутствуют в хорошо прожаренной говядине, однако, уровень содержания их в жареной курице, а также рыбе оказался намного выше.¹² В то же время вегетарианские блюда – будь то макароны с томатным соусом, овощное карри, лазанья со шпинатом или что-то еще, – как правило, не содержат опасных химических веществ, а напротив, богаты питательными веществами, защищающими от рака.

Профилактика остеопороза

Когда Вы заменяете животный белок на растительный, то сильно облегчаете жизнь своим костям. И вот почему. В животных протеинах находится очень много серосодержащих

аминокислот.¹³ Эти кислотные кирпичи для строительства протеина вытягивают кальций из костей, далее он проходит через почки и вымывается с мочой.^{14,15} Растительный протеин куда более полезен. Растительные белки, включающие в себя все незаменимые аминокислоты, необходимые для строительства и восстановления тканей организма, содержат намного меньше серосодержащих аминокислот и таким образом помогают нам защитить кости.

Чище пища

Прочитав сообщения о том, что рыба содержит «хорошие» жиры, многие люди перешли с мяса на рыбу. Однако, от «хороших» жиров толстеют так же, как и от любых других, о чем наглядно свидетельствуют коренные народы Арктики. Поедающие лосось люди склонны запасать «хорошие» жиры на талии, животе и бедрах.

Хуже всего то, что рыба, безусловно, представляет собой самую грязную пищу. Специалисты по охране окружающей среды ведут контроль над химическим загрязнением рыбы и регулярно предоставляют сводки. Например, недавно в одной из них Департамент окружающей среды штата Виржиния (Virginia's Department of Environmental Quality) сообщил, что содержание полихлорированного дифенила (ПХД) в зубатке и карпе составило до 3212 частей на миллиард, что превышает предельно допустимый уровень в пять раз. ПХД – это химические вещества, которые используются в производстве электрооборудования, тормозной жидкости и безугольной копировальной бумаги. Эти вредные вещества скапливаются в реках и озерах, затем, подобно ртути и другим загрязняющим химикатам, через жабры проникают в рыбу, оседают в мышечной ткани и потом с рыбой попадают к людям. Поскольку рыба мигрирует, и течения переносят химикаты с места на место, такое загрязнение сейчас наблюдается повсеместно. Воздушные потоки относят ртуть от электростанций и мусоросжигательных заводов на сотни и тысячи километров и сбрасывают в реки и моря. В результате, он оказывается в тунце и другой рыбе.

Когда дело доходит до здорового питания, многие из нас склонны одновременно заикливаться на чем-то одном. Стоит появиться сообщениям о загрязняющих химикатах, мы срочно переключаемся с рыбы на курицу или говядину. Как только СМИ начинают трубить о кишечной палочке Э. коли или сальмонеллезе, мы снова кидаемся к рыбе. К счастью, существует огромное количество продуктов, используя которые, можно забыть об этих тревогах. Подробнее об этом в части III.

Ответный удар мяса: диета Аткинса

Седьмого июля 2002 года «Нью-Йорк Таймс Мэгезин» (The New York Times Magazine) поместил на обложку гигантскую фотографию жирного бифштекса. Заглавная статья под названием «Что если жир не делает жирным?» встала на защиту стейков, котлет и кур-гриль, в одночасье перечеркивая труд ученых и медицинских авторитетов, которые предостерегают от жирного и мясного питания. Авторы статьи попытались убедить читателя в том, что от мяса не только не толстеют, а даже наоборот – худеют. В кричащей

обертке с названием «диета Аткинса» мясо преподносилось в качестве основы системы похудения, эффективность которой, по утверждению авторов статьи, научно обоснована. Статья была встречена на ура в жаждающей мяса стране. Многие люди с радостью уверовали в то, что мясо поможет им сбросить вес, как некогда верили они в могущество амфетаминового препарата для похудения фен-фен, капустного супа, тренажера «абфлекс» и тому подобных опасных или бесполезных чудо-средств. Новость произвела эффект разорвавшейся бомбы в СМИ. Каждое печатное издание сочло своим долгом сообщить публике о том, что говядина и свинина могут-таки считаться здоровым питанием, а по телевидению в вечерних ток-шоу велись научные дебаты о пользе мяса. «Настоящая правда» о мясе передавалась из уст в уста. Казалось, что десятки тысяч страниц научных журналов, в которых многие болезни связывались с потреблением мяса, чудесным образом растворились в воздухе, и мясо как продукт питания реабилитировано раз и навсегда.

Мне представляется, что некоторые из моих читателей поддались всеобщему ажиотажу, поэтому предлагаю подробнее остановиться на мясных, белковых диетах, которые время от времени вдруг завоевывают популярность.

В основе высокопротеиновых диет лежит следующее научное обоснование. Человеческий организм получает энергию из углеводов – крахмалистой части бобов, овощей, картофеля, хлеба и т.д. В процессе пищеварения углеводы распадаются на молекулы сахара, которые питают мозг и другие органы. Диета Аткинса и другие высокобелковые и крайне низкоуглеводные диеты основываются на теории, что, если убрать из рациона углеводы, в норме составляющие 50-60 процентов пищи, организму не остается ничего другого, как сжигать жир. Это, разумеется, верно, при условии, что, отказавшись от углеводов, Вы потребляете меньше калорий. Если калорийность не менять, то диета не работает вовсе.

Несмотря на громкие истории об удивительно резком похудении, достижения большинства людей, садящихся на высокобелковые диеты, не отличаются от результатов, достигнутых с помощью других планов питания. В среднем, они теряют около полкилограмма в неделю.¹⁶ Примерно такой же вес сбрасывают и те, кто придерживаются любой низкокалорийной диеты или маложирного вегетарианского питания.¹⁷ Кроме того, мало кто способен продержаться на мясной диете достаточно долго. Рано или поздно человек возвращается к нормальному потреблению калорий. Потерянный вес быстро набирается, и Вы возвращаетесь к тому, с чего начали.

Точнее, почти к тому. К сожалению, пока Вы сидели на высокобелковой диете, потребление жира, протеина и холестерина достигло астрономических показателей. Нет нужды говорить, что такое питание увеличивает риск возникновения рака толстой кишки, сердечных и почечных заболеваний, остеопороза и некоторых других проблем. В августе 2002 года «Американский журнал почечных заболеваний» (American Journal of Kidney Diseases) сообщил об итогах эксперимента, в ходе которого в течение шести недель десять здоровых людей придерживались малоуглеводной высокобелковой диеты под наблюдением специалистов. По истечении срока наихудшие опасения исследователей подтвердились: потеря кальция у наблюдаемых увеличилась на 55 процентов, показав, что угроза потери костной ткани, почечно-каменной болезни и других почечных заболеваний не являются плодом теории.¹⁸

Некоторые проповедники диеты приложили все усилия для того, чтобы завуалировать ее опасности для здоровья. Когда в 2002 году у автора книги, предложившего эту парадоксальную диету, доктора Аткинса за завтраком случилась остановка сердца, СМИ послушно растиражировали версию представителей школы высокобелкового питания о том, что неприятность, постигшая «мэтра», никак не была связана с потреблением жира.

Все мясные диеты зиждутся на нескольких мифах, связанных с питанием. Первый, вдохновивший автора статьи в «Нью-Йорк Таймс Мэгезин», состоит в том, что жирная пища не ведет к набору веса, ведь начало эпидемии ожирения в Америке совпало с якобы падением потребления жира в 80-е годы. Следовательно, жирная пища не могла стать ее причиной. Сложилось представление, что американцы в одночасье отвернулись от жирного и стали потреблять исключительно обезжиренное печенье и другие продукты с низким содержанием жира, поэтому винить в повальном ожирении следует как раз их. Картину проясняют исследования, посвященные питанию, которые проводит Национальный центр статистики здоровья (National Center for Health Statistics). В период с 1980 по 1991 годы ежедневное потребление жира в расчете на одного человека не уменьшилось ни на йоту. Не сократилось и число визитов в «Макдональдс» и «KFC». Американцы значительно увеличили потребление сладких газированных напитков и прочих сахаристых и крахмалистых продуктов, что слегка снизило процент калорий жира в общем объеме. Однако реальное количество жиров в рационе среднего жителя США не изменилось.

Второй миф связан с тем, что люди, потребляющие наибольшее количество углеводов, набирают вес больше и быстрее других. В действительности, верно обратное. В Азии люди потребляют очень много углеводов в виде риса, лапши, овощей, и при этом в среднем весят меньше, чем американцы, не исключая американцев азиатского происхождения, чье питание изобилует мясом, молочным и жареным. Также вегетарианцы, которые едят много богатой углеводами пищи, обычно имеют заметно меньшую массу тела, чем их всеядные сородичи. Никто не спорит, что, резко сократив потребление углеводов или, собственно, любых других веществ и ничем не восполняя потерянные таким образом калории, человек худеет. Но конкретно углеводы здесь ни при чем, и уж конечно, не они причина проблем с весом у людей в западном мире.

В общем, как ни крути, мясные диеты не сулят нашему здоровью ничего хорошего.

Двигатели мясной промышленности

В 90-е годы позапрошлого века мой прадед переселился из штата Кентукки в южный Иллинойс, где он основал небольшую ферму. Он держал коров, лошадей, иногда овец или коз и выращивал кукурузу и сою им на корм. От него ферма перешла к его детям и внукам. Со временем ферма разрасталась. Много тонн говядины было получено на «Барнард Сток Фармз» (Barnard Stock Farms). В последние десятилетия сельское хозяйство и фермерство изменились до неузнаваемости. Не только в США, но и по всему миру фермы укрупнялись и объединялись, образуя гигантские агропромышленные конгломераты.

Помню, ребенком я навещал родственников на ферме в Иллинойсе, и один из моих дядей посетовал на правительственные программы соцобеспечения. Ему казалось, что это пустая трата бюджетных денег. Его брат Ллойд, священник, мягко напомнил ему о том, что дядя не жаловался, когда в свое время он как фермер получал свой кусочек пирога. Ллойд намекал на широкомасштабные правительственные программы поддержки фермеров.

В 2001-2002 учебном году с целью повышения доходов фермерства федеральное правительство закупило говядины более чем на двести миллионов долларов. Эта говядина была направлена в систему школьного питания и в другие бюджетные программы. Девятого сентября 2002 года министр сельского хозяйства Энн Венеман (Ann Veneman) объявила о новой закупке: на сей раз свинины на тридцать миллионов долларов. Мясо снова оказалось в школьных столовых. Дело вовсе не в том, что правительство воображает, будто опасно толстеющим американским детям нужно есть больше гамбургеров и свиных котлет. Просто закупка продуктов для школьного питания, как и другие закупочные программы правительства, ориентированы на пополнение кармана фермера. Они не учитывают, какая еда полезна детям.

Так же, как и молочные продукты, мясо зачастую популяризируется за счет федеральных рекламных программ. «Говядина сегодня на ужин», «Свинина – другое белое мясо» и тому подобные слоганы рождаются в рамках правительственных программ. Взамен организации агропромышленного комплекса щедро жертвуют средства на предвыборные кампании угодных кандидатов, тем самым цементируя существующее положение вещей.

Не меньшее влияние оказывает мясная отрасль на государственные рекомендации по питанию. Когда в 1991 году Министерство сельского хозяйства США выпустила свою «Пирамиду правильного питания» (Eating Right Pyramid), скотоводы пришли в ярость. Мясо вдруг оказалось менее значимым, чем овощи, фрукты и злаки. Батальоны раздосадованных фермеров едва ли не приступом взяли кабинет министра, который тут же согласился отправить «Пирамиду» обратно разработчикам. Однако даже мощного давления представителей мясной промышленности не хватило для того, чтобы надолго оттеснить овощи и фрукты на второстепенную позицию, и в следующем году «Пирамида» была обнародована практически в первоначальном варианте.

“ В 2001-2002 учебном году для школьного питания и других бюджетных программ продовольственных программ федеральное правительство закупило говядины более чем на двести миллионов долларов.

Мясная индустрия приложила все усилия для того, чтобы контролировать не только, что Вы едите, но и что считаете здоровым питанием. Она всегда была преданным союзником Американской диетической ассоциации (American Dietetic Association), спонсируя издание информационных материалов, проведение банкетов и конференций. В те же игры она играла и с Американской медицинской ассоциацией (American Medical Association). Когда последняя выпустила свою «Видеоклинику» – передачу, в которой доктора рассказывали о том, что каждый должен знать о холестерине, – спонсорами выступили не кто иные, как Национальный совет по животноводству и мясу (National Livestock and Meat Board),

Национальный совет производителей говядины (Beef Board) и Национальный совет производителей свинины (Pork Board).

Хватит с нас грустных новостей, ведь есть и хорошие. Например, сейчас магазины предлагают широкий выбор продуктов, заменяющих мясо: от соевых хот-догов и гамбургеров до вегетарианского бекона и фарша. Кроме того, множество блюд могут с лихвой обеспечить потребность организма в белке, железе и других веществах, не перегружая его жиром и холестерином. О них Вы узнаете в разделе рецептов.

Несмотря ни на что, преодолеть привычку к мясу и значительно оздоровить свое питание можно. Это не только убедительно доказали исследования доктора Дина Орниша, но и личный опыт моей семьи. Когда мой отец, выросший на ферме в глубоком уважении к своим трудолюбивым предкам и скотоводческому бизнесу, который они создавали десятилетиями, полюбил вегетарианскую пищу, я понял, что избавиться от навязчивой потребности в мясе может каждый.

Подводя итоги

У многих людей наблюдается зависимость от мяса. Каждый четвертый американец не отказался бы от мясного на неделю даже за тысячу долларов. В результате ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет обрели масштабы эпидемии. Привычка к мясному быстро распространяется в других странах – в первую очередь в Азии, – где традиционно господствовал преимущественно растительный тип питания.

Биохимическая подоплека способности мяса формировать зависимость связана с высоким содержанием в нем жира, очевидным опиятным эффектом и, возможно, его способностью вызывать всплеск инсулина.

Переход с красного мяса на белое не выход. Даже без кожи курица содержит столько же холестерина и жира, сколько постная говядина. Укоренилось мнение, что жиры в рыбе «хорошие». Не стоит забывать, однако, что от 15 до 30 процентов рыбьего жира составляет забивающий артерии насыщенный жир. Вообще же рыба оказывается одним из самых химически загрязненных продуктов, потребляемых человеком.

Отказ от мяса воздается сторицей. Исследования показали, что люди, перешедшие на безмясное питание, без усилий сбрасывают лишний вес. Уровень холестерина в крови у них падает часто значительно, диабет, гипертония и другие заболевания отступают и в некоторых случаях даже полностью проходят.

Правительство США сотрудничает с мясной промышленностью с целью агрессивного проталкивания мясных продуктов на рынок. При падении цен на мясо, правительственные структуры выкупают его на миллионы долларов и направляют в систему школьного питания и другие программы.

Если Вы решили освободиться от оков многолетней привычки, часть 2 подскажет с чего начать. В мире так много вкусных вещей – Вы узнаете о них в разделе меню и рецептов, –

что Вы еще будете сожалеть, что не забросили мясо много раньше.