12 ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ, КОТОРЫЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО РАБОТАЮТ

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК, ВРЕДНЫЙ КОФЕ И ОПАСНЫЙ ФАСТФУД

Тим Спектор

ПОЧЕМУ ПОЧТИ ВСЕ, ЧТО НАМ РАССКАЗЫВАЛИ О ЕДЕ, НЕПРАВДА

Оглавление

Введение 11
Глава 1. Это глубоко личное 29
Глава 2. Завтрак съешь сам 37
Глава 3. Подсчет калорий: не сходится! 46
Глава 4. Жирный знак вопроса 56
Глава 5. Витамины — колоссальный обман 65
Глава 6. Сладкие слова и горькая правда 76
Глава 7. О чём молчат этикетки 86
Глава 8. Фастфудфобия 95
Глава 9. Не в колбасе счастье 105
Глава 10. И рыбку съесть, и косточкой не подавиться 121
Глава 11. Мания-вегания 135
Глава 12. В чём соль? 145
Глава 13. Спасение — в чашке кофе 155
Глава 14. Едим за двоих? 163
Глава 15. Пандемия аллергии 172
Глава 16. Безглютеновая мода 180
Глава 17. Крути педали 189
Глава 18. Пища для ума 197
Глава 19. Вывести на чистую воду 206
Глава 20. Ни капли в рот 215
Глава 21. Пище-мили 224

Глава 22. Мы опрыскиваем Землю 233
Глава 23. Не верьте мне, я доктор 241
Заключение. Как есть 248
Приложение. 12 правил питания 259
Примечания 260
Благодарности 284
Об авторе 286

Введение

Как правило, первые мифы о еде мы усваиваем еще в детстве. Когда я был маленький, мне говорили, что от некоторых продуктов я буду быстро расти (молоко и сухие завтраки), или стану умным (рыба), или покроюсь прыщами (шоколад), или отращу большие сильные мускулы (мясо и яйца). Меня уговаривали есть шпинат, мотивируя примером моряка Попая, но никогда не рассказывали о полезности чечевицы, брокколи, бобов. Мне говорили, что орехи — нездоровая пища, потому что в них много холестерина. А еще — что если я не буду нормально завтракать, то заболею. Моя мать, ребёнок военных лет, была твердо убеждена, что плесень на еде еще никому не повредила. Оставлять еду на тарелке строго запрещалось. Насколько я помню, любой «нормальный» прием пищи включал мясо или рыбу. Витамины считались очень важными, особенно витамин С (аскорбиновая кислота) — его принимали в таблетках или ради него специально пили апельсиновый сок. Многие другие постулаты никогда не подвергались сомнению: например, нельзя плавать в течение часа после обеда, нельзя есть перед сном, а чтобы похудеть, нужна физическая активность. Ни одна из этих идей не подтверждается научными данными, а многие, как выяснилось, верны с точностью до наоборот. Но ребенком я их так часто слышал, что сейчас мне, уже взрослому, очень трудно от них избавиться. Всем нам в детстве внушали подобные понятия о еде (с добрыми или не столь добрыми намерениями), и чем старше мы становимся, тем больше подобных убеждений набираем по дороге.

Ешь меньше жира. Меньше сахара. Не меньше пяти порций фруктов и овощей в день. Больше крахмалистых овощей, никогда не пропускай приемы пищи, ешь часто и небольшими порциями, выпивай не менее восьми стаканов воды в день, употребляй меньше кофеина и меньше алкоголя. Меньше мяса и молочных продуктов, больше рыбы, растительные масла вместо сливочного. Считай калории и переключись на диетические напитки. Мы привыкли, что нам диктуют, как, когда и что мы должны есть. Эти указания исходят из разных источников: руководств по питанию, разработанных чиновниками от здравоохранения, средств массовой информации; рекламы и даже надписей на упаковках еды, а также плакатов и брошюр в поликлиниках и больницах. При таком обилии информации следовало бы ожидать, что все мы станем здоровее, стройнее и избавимся от болезней, связанных с питанием. Однако по сравнению с 1980 годом в большинстве стран резко увеличилась доля людей с ожирением, пищевой аллергией и диабетом. Деменция тоже встречается всё чаще, причем никаких объяснений этому факту нет. Несмотря на прогресс в лечении кардиологических проблем и рака, их распространенность также увеличивается. Продолжительность жизни, которая совсем недавно росла, теперь вышла на плато и, судя по некоторым признакам, скоро начнет снижаться. Ежедневно нам приходится десятки раз выбирать из миллиона продуктов питания. Нас захлестывает поток дезинформации. Неудивительно, что многие стремятся найти быстрое и простое решение всех проблем. Даже большие скептики иногда некритично поглощают ни на чём не основанные советы, исходящие из чрезмерно упрощенной картины. Мы охотно клюем на модные штучки типа «чистого питания», веганства, кетогенной, палео- и безглютеновой диет или чудодейственных витаминов. Распространители этих диет и их адепты порой чрезвычайно убедительны, а вера в очередную панацею заразительна.

В последние годы мои научные исследования всё больше сосредоточивались на питании и вопросах, связанных с едой. Очень многое из того, что нам рассказывают о еде, в лучшем случае неверно,

а в худшем — откровенно опасно для здоровья. Как мы с вами увидим, это касается советов по питанию независимо от источника: рекомендаций министерства здравоохранения, научных отчетов, слов диетологов, врачей, просто семьи и друзей. Отчего же несведущие люди диктуют нам, что лучше есть? Взаимоотношения диетологии с медициной катастрофически не сложились. По многим причинам. Но я назову три основные, мешающие нам постичь принципы правильного питания: неграмотно проведенные эксперименты, неверная интерпретация результатов и интересы пищевой промышленности. Для нашего здоровья нет ничего важнее основ правильного питания. Нам всем нужно срочно освоить диетологию.

Наука — вещь непростая. Исследование еды и здорового питания — одна из самых молодых наук: в большинстве стран она появилась не раньше 1970-х как реакция на развитие технологической обработки продуктов. Правительства стремились удержать своих граждан от ошибок, которые могли стоить им здоровья. В большинстве стран нутрициология до сих пор не рассматривается как одна из областей медицины, и две эти дисциплины редко перекрываются: врачи обычно не изучают нутрициологию, а нутрициологи — медицину. У нутрициологов нет полной информации о результатах, методах, пробах и ошибках в испытаниях лекарств и в пищевой промышленности. Хотя нутрициология имеет дело с важнейшей проблемой нашего времени, она многим представляется одной из самых неинтересных и незначительных областей медицины. Я плотно сотрудничаю с коммерческой компанией ZOE, которая занимается нутрициологией. Эта компания наняла превосходных аналитиков: они начинали свою карьеру предположительно в более гламурных отраслях науки, таких как астрофизика, математика и экономика, а потом переключились на работу с большими объемами данных о питании. Но большинство специалистов в сфере нутрициологии, за очень малыми исключениями, работают в изоляции. Они чувствуют себя Золушками, бедными родственниками в университетах и гранторазадающих учреждениях, которые во многом спонсируются пищевой промышленностью. Вместо проведения

масштабных клинических испытаний, которые отчаянно нужны, диетологи тратят бóльшую часть своего времени на преподавание и мелкомасштабные недлительные исследования.

Будем откровенны: проводить качественные эксперименты в сфере питания трудно, а финансирование долговременных широкомасштабных исследований, помогающих понять, как действует на людей та или иная пища, прискорбно скудное. Чтобы вывести на рынок новое лекарство, тратится почти миллиард долларов, однако на оценку диет и продуктов питания выделяется крохотная доля этой суммы. Именно поэтому бóльшая часть того, что мы слышим о полезности или вредности определенных продуктов, опирается на сомнительные опыты в пробирках или мелкомасштабные исследования на небольших группах грызунов, у которых искусственно вызваны какие-нибудь болезни, неактуальные для людей. О таком почти ежедневно пишут СМИ. Например, в 2019 году заголовки трубили, что ежедневное употребление в пищу грецких орехов помогает предотвратить рак и колит. На самом деле ученые просто опубликовали статью, где говорилось, что метаболический профиль мышей, у которых искусственно вызвали симптомы, аналогичные некой человеческой болезни, слегка улучшился после двух недель употребления грецких орехов[1]. Исследование было мелкомасштабным, а отчет о нём появился в скромном, но настоящем научном нутрициологическом журнале. Однако спонсор исследования — Калифорнийский комитет производителей грецких орехов — наверняка был очень рад бесплатной рекламе. Подобные исследования почти бесполезны, особенно если учесть, что таких экспериментов на мышах проводится много, обходятся они относительно недорого, а их результаты не публикуются, если противоречат интересам спонсора.

Методология научных исследований прогрессирует. Сейчас мы больше полагаемся на широкомасштабные обсервационные (наблюдательные) исследования — когда ученые следят за состоянием десятков или сотен тысяч людей в течение многих лет. Такие исследования дают пищу для важных выводов. Однако они часто основаны

на простых, во многом ненадежных опросниках. Методы сбора данных о питании очень грубы. В ответах на опросники участники с избыточной массой тела часто занижают количество съеденной пищи, а участники с дефицитом массы завышают. И вообще, большинство людей приуменьшают в отчетах количество съеденных продуктов, которые считаются нездоровыми. Благодаря новым технологиям, в том числе использованию фотокамер и приложений на смартфонах, ситуация быстро меняется. В 2018 году вышел обзор современной нутрициологии и конкретно этих обсервационных исследований. В обзоре отмечалось множество их недочетов, в том числе и то, что положительные результаты, как правило, сильно преувеличиваются. В огромном метаанализе, рассмотревшем данные клинических испытаний всевозможных продуктов (в частности, яиц, молочных продуктов, зерновых высокой очистки, бобовых и т. д.), каждую из 12 изученных пищевых групп связали с повышенным либо пониженным риском смерти[2]. Конечно, летальный исход крайне маловероятен, но такие результаты работают на усиление чрезвычайно нереалистичной концепции деления продуктов питания на «хорошие» и «плохие». Она неверна, но в нее очень легко поверить.

Когда рассматриваешь сотни и тысячи возможных связей между продуктами питания и болезнями, обязательно обнаружишь некие связи, которые на самом деле будут сомнительны. В экспериментах, связанных с питанием, гораздо труднее получить надежные результаты, чем в клинических испытаниях лекарств. К тому же специализированная научная система для оценки экспериментов с питанием была впервые предложена только в 2019 году[3]. Применение строжайших критериев, принятых в клинических испытаниях лекарств, к продуктам питания в ряде случаев дало крайне сомнительные результаты. Например, в 2019 году в газетах появилась сенсация: группа канадских исследователей заявила, что потребление мяса всё-таки не вредит здоровью. Позже оказалось, что при обработке ученые исключили половину существующих исследований, а также получили финансирование от пищевой промышленности и не указали

это в публикации. Двумя годами ранее та же группа опубликовала нечто столь же спорное относительно сахара — якобы он не вреден[4]. Ученые склонны чрезмерно упрощать всё связанное с пищей — точно так же, как 20 лет назад упрощалось всё связанное с генетикой. Ранние исследования генов, где я участвовал, обнаружили сотни возможных связей с сотнями маркеров между большими участками гена и определенными болезнями. Мы «открыли» множество новых генов, отвечающих, например, за ожирение, старение, остеопороз и диабет. Об этих исследованиях много писали в прессе и в научных изданиях, что благоприятствовало моей карьере ученого, но в итоге они оказались по большей части ерундой. Новая технология ДНК-микрочипов помогла постичь, насколько сложны на самом деле наши гены. С ее помощью ученые обнаружили: то, что раньше называли участком гена, на самом деле содержит от двухсот до тысячи совершенно разных генов, которые мы ранее не умели распознавать. Поэтому идея, что можно найти единственный ген, ответственный за конкретную болезнь или синдром, оказалась мифом. Некоторые из этих так называемых открытий были проданы за сотни миллионов долларов, но оказались почти бесполезными. Похожие мифы сегодняшнего дня, касающиеся еды и якобы имеющие под собой научные основания, часто базируются на примитивных исследованиях, проводимых в пробирках. В ходе этих исследований культуру клеток человеческого или мышиного организма подвергают воздействию высоких доз какого-нибудь одного вещества, которое содержится в определенном продукте питания или выделяется в ходе его приготовления или нагрева. Почти любое вещество, испытанное таким образом, оказалось «небезопасным», хотя бы в малой степени канцерогенным. В пищевой промышленности для доказательства безопасности или полезности продукта используется обратный метод. В состав большинства продуктов питания входят тысячи химических веществ, и мы никогда не подвергаемся такому искусственному, изолированному воздействию одного из них. Так что даже если результаты исследования надежны и воспроизводимы, выводы, которые из них делаются, сомнительны.