



ВИЛКИ
ВМЕСТО
НОЖЕЙ

Простой путь
к здоровью



КАК ЧИТАТЬ СОСТАВ ПРОДУКТОВ

В идеальном мире каждый питался бы цельными продуктами, для которых не нужна целлофановая упаковка. А значит, не было бы и длинного списка ингредиентов: полезных, вредных (их больше) и совсем уж загадочных веществ, названия которых в нашем представлении совершенно не вяжутся с едой, скорее с химической лабораторией.

Но в реальном мире даже те, кто старается употреблять цельные растительные продукты, вынуждены годами есть многокомпонентные продукты, которые прошли обработку. В некоторых есть даже те самые таинственные химикалии.

Состав продукта — самая важная информация на упаковке. В этом списке перечислено в порядке убывания по весу все, что вы собираетесь отправить в свой организм. Будьте внимательны! Изготовители порой намеренно создают видимость, что некоторых компонентов в продукте меньше, чем на самом деле. Например, в состав входит более одного вида подсластителя: тростниковый сахар, кукурузный сироп, сахар из сахарной свеклы, фруктоза и т. д. Поскольку все ингредиенты перечислены по отдельности, они оказываются ниже в списке, хотя на деле сахар — основной компонент продукта.

Будьте готовы пересмотреть свой взгляд на многие продукты: то, что вы считали полезным и цельным, может таковым не быть. Возможно, вам кажется, будто вы знаете, в каких продуктах много соли, а в каких мало. Посмотрите внимательнее. Безобидная на первый взгляд пачка овощного сока может содержать до половины суточной нормы соли!

Нежелательные компоненты иногда обнаруживаются там, где вы меньше всего их ждете. Молоко входит в состав некоторых продуктов, которые мы никогда бы не отнесли к молочным: картофельных чипсов, хлопьев для завтрака, томатного соуса и др. Даже так называемые безмолочные сыры содержат производные коровьего молока.

Молочные продукты перечислены под названиями, которые могут быть вам незнакомы или непонятны: казеин, сыворотка, лактопротеин, альбумин, казеинат, казеинат натрия, лактоза, сычужный фермент, реннин (химозин).

Обращайте внимание на то, для какой массы продукта указан состав. Производители часто привлекают нас продуктами с якобы меньшим содержанием жиров и низкой калорийностью, тогда как все дело в размере порции (менее 100 г), для которой указан состав. Например, у многих в холодильнике можно найти продукт, на ярлыке которого указано, что он не содержит жира, хотя на самом деле это жир в чистом виде. Речь о кулинарном (антипригарном) спрее. Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США (Food and Drug Administration, FDA) допускает называть «не содержащим жира» любой продукт, в котором менее 0,5 г жира на порцию. 1 порция кулинарного спрея — один «пшик», в котором действительно менее половины грамма жира; но большинство из нас для готовки использует больше.

Как можно чаще покупайте цельные продукты, чтобы не гадать над расшифровкой состава. Брокколи, капуста, бананы, овес, бобы и другие цельные продукты не нуждаются в этикетках со списком ингредиентов. А если бы такие этикетки были, читать их было бы сплошным удовольствием!

Продуктовые этикетки как предписания к таблеткам

Древнегреческий врач Гиппократ говорил: «Пусть пища твоя станет лекарством твоим, а лекарство твое — пищей твоей». Что было бы, если бы за продуктами питания был установлен такой же надзор, как за лекарствами? Представим

себе, что пищепром вынужден подчиняться тем же требованиям, что и фармацевтика, и указывать все опасные побочные эффекты, если медицинские исследования признают некий продукт опасным для жизни.

Тарелка **орехов, бобовых культур, злаков, чеснока и лука, овощей и фруктов** может иметь следующие предписания.

ИНФОРМАЦИЯ О ПРОДУКТЕ

Активные вещества

Растительные волокна и жизненно необходимые питательные вещества, в том числе растительный белок, витамины, минералы, фитохимические соединения (каротиноиды, флавоноиды, терпены, стерины/стеролы, индол, карбоновая кислота) и антиоксиданты, по результатам экспериментальных исследований признанные эффективными в борьбе с некоторыми видами рака.

Побочные действия

АЛЛЕРГЕНЫ: содержит лесные орехи, бобовые (арахис и соевые бобы) и злаковые: пшеницу, рожь и овес (включает глютен — составную часть белка).

Показания к применению

Для достижения крепкого здоровья. Компоненты в составе продукта могут снижать риск развития раковых заболеваний некоторых органов, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, диабета, гипертонии, запора, остеопороза и других болезней, обусловленных режимом питания.

Дозировка

В любом возрасте принимать 3–5 порций в день в сыром или приготовленном виде.

Срок годности и условия хранения

Можно хранить при комнатной температуре или в холодильнике от нескольких дней до нескольких недель.

Вспомогательные вещества

Очистки и другие биоразлагаемые вещества.

Тарелка **мясных, рыбных и молочных продуктов** имела бы гораздо более длинное описание.

ИНФОРМАЦИЯ О ПРОДУКТЕ

Активные вещества

Незаменимые питательные вещества, в том числе белок, витамины, минералы и жирные кислоты.

Побочные действия

АЛЛЕРГЕНЫ: молоко или молочные продукты, яйца, рыба и моллюски.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: сердечно-сосудистые заболевания, рак, диабет, болезнь Альцгеймера, гипертония, ожирение, остеопороз. Также противопоказано беременным и кормящим женщинам.

СОДЕРЖИТ БИОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗБУДИТЕЛИ БОЛЕЗНЕЙ: все основные возбудители болезней, которые попадают в организм человека с пищей, имеют животное происхождение.

- **БАКТЕРИИ:** сальмонелла, палочка газовой гангрены *Clostridium perfringens*, кампилобактеры, золотистый стафилококк, шигеллы, кишечная палочка O157:H7, иерсиния *Yersinia enterocolitica*, бациллы *Bacillus cereus* и др.
- **ПАЗАЗИТЫ:** одноклеточные паразиты, круглые и ленточные черви.

— **ПРИОНЫ:** в неправильно подобранной форме эти протеины могут вызывать болезнь Крейцфельда–Якоба и вариативную болезнь Крейцфельда–Якоба.

— **ВИРУСЫ:** ротавирусы, астровирусы, вирус коровьего лейкоза.

ХИМИКАТЫ И ПРОЧИЕ ВОЗБУДИТЕЛИ БОЛЕЗНЕЙ: продукт может содержать следы мышьяка, пестицидов, ртути, тяжелых металлов (таких как хром), многобромистые дифениловые эфиры, диоксины и родственные им вещества. Мясо и мясные продукты могут быть загрязнены на бойне, содержать антибиотики, искусственные гормоны роста, следы ветеринарных лекарств, мочевую кислоту, адреналин, холестерин и экскременты. Рыба и моллюски могут содержать морские биотоксины.

БИОНАКОПЛЕНИЕ В ТКАНЯХ ЖИВОТНЫХ: химические и иные патогены копятся в жировых отложениях, поэтому даже низкая концентрация этих веществ в кормах для животных оборачивается вредными дозами в мясе, рыбе, сыре, молоке, яйцах. И мелкая, и крупная рыба (например, тунец) накапливает в своих тканях ртуть, но в крупной рыбе ее больше, поскольку она живет дольше, питаясь мелкой. В животных жирах скапливаются диоксины; если человек потребляет их, они накапливаются уже в его организме, достигая еще более опасной концентрации. Эти токсичные вещества могут передаваться зародышу через плаценту и грудному ребенку — через материнское молоко.

ПРОЧИЕ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ: продукт увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, рака, ожирения, болезни Альцгеймера, болезни Паркинсона, астмы, остеопороза, диабета (1-го и 2-го типа), может приводить к образованию камней в почках и катаракты, вызвать неправильное развитие плода, дефицит железа, ушные инфекции, боли и вздутие живота, понос, стенокардию, гипертонию, подагру, заболевания простаты, рассеянный склероз, гиперхолестеринемию, ревматоидный артрит, дистрофию желтого пятна в сетчатке, угревую сыпь и другие проблемы с кожей, мигрени, волчанку, спутанность сознания, депрессию, дистрофию мышц, импотенцию, дурной запах изо рта и от тела.

ПРОБЛЕМЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ МИРОВОГО МАСШТАБА: модифицированные корма и скученность генетически схожих животных ведут к зоонозной адаптации к возбудителям болезней и препятствуют формированию устойчивости к ним. Около 73% болезней передается от человека к животным. Когда возбудители заболеваний, выработавшие сопротивление к лекарствам, попадают на ферму, оттуда — в пищу, а с ней — в организм человека, возникает значительная биомедицинская угроза здоровью общества и механизмам биозащиты. Примеры — вирус гриппа H1N1 и свиного гриппа. В США выращиваемые на фермах животные производят по сравнению со всем населением страны втрое больше экскрементов, которые загрязняют воду, почву, дикие и культурные растения, а также воздух. ООН называет животноводство одним из главных источников веществ, выбросы которых ведут к глобальному потеплению. В масштабах планеты употребление животных продуктов сопряжено с еще большими рисками (распространение инфекционных заболеваний, глобальное потепление, неконтролируемое загрязнение, нехватка энергии, воды и пищи), чем риски отдельно взятого потребителя.

Показания к применению

Для предотвращения голодной смерти. В целом в животных продуктах нет практически никаких питательных веществ, которые не содержались бы в более полезных растительных. Диета, основанная исключительно на животных продуктах, может привести к нехватке необходимых веществ.

Инструкции к применению

Перед применением проконсультируйтесь с врачом. После контакта с животными продуктами тщательно мойте руки, а также всю посуду, кухонные принадлежности и поверхности, которых касались эти продукты. Сырые продукты и полуфабрикаты храните в недоступном для детей месте.

Примерно у одного из шести американцев хотя бы раз в год развивается болезнь, возбудители которой попадают в организм с едой. Следуйте указанным на упаковке показаниям по температуре и времени хранения продукта (в сыром и приготовленном виде). Готовьте мясо до внутренней температуры не менее 73 °С. Не употребляйте в пищу говядину с подозрением на содержание губчатой энцефалопатии: возбудители этого заболевания не гибнут при термической обработке. Выявить их присутствие непросто, поскольку в одной котлете может содержаться мясо от сотни разных животных. Протеины приона — из которых затем образуются непосредственно прионы — были обнаружены в пастеризованном молоке, а это может быть указанием на риск передачи губчатой энцефалопатии через молоко. При термической обработке в тканях животных могут образовываться уже известные канцерогены. При готовке мясо животных следует хорошо прогревать, чтобы убить переносчиков болезней, но не перегревать, чтобы избежать образования канцерогенных веществ.

Срок годности и условия хранения

Большинство видов мяса хранить 2–3 дня при температуре 2,7 °С; морепродукты — 1 день, молоко — 3–5 дней, яйца (в скорлупе) — 2–3 недели. Все эти продукты следует хранить в закрытых контейнерах и упаковках, не допуская излишнего доступа влаги. Это лишь общие показания.

Вспомогательные вещества

Антикоагулянты, антиоксиданты, противомикробные средства, связующие вещества, красители, ускорители отверждения, вещества для образования пленки и удаления лишних тканей, отдушки, упаковка, регуляторы кислотности, остаточные вещества от ошпаривания птицы, составы для тендеризации (размягчения).



ВАШЕ РУКОВОДСТВО ПО РАСТИТЕЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

Садясь на любую диету, люди обычно зацикливаются на том, что им теперь нельзя есть, а не на том, что можно. Вот примерный список некоторых замечательных продуктов, которые войдут в ваш рацион, когда вы решите следовать философии «Вилки вместо ножей».

Это только рекомендации. Постепенно вы будете узнавать все больше о цельных растительных продуктах и наверняка полюбите блюда из растений, о которых, возможно, раньше не слышали. Вскоре вы уже сможете рекомендовать другим лакомства, о которых пока даже не знаете.

МОЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ В ЛЮБОМ КОЛИЧЕСТВЕ

Овощи и фрукты

Овощи: спаржа, морковь, сельдерей, огурцы, лук, сладкий перец, тыква, томаты, кабачки (некоторые из этих культур биологи относят к фруктам, но мы будем рассматривать их как овощи). *Фрукты:* яблоки, абрикосы, бананы, ягоды, цитрусовые, финики, фиги, виноград, манго, дыня, персики, груши, ананасы, сливы, гранаты и др.

Капуста: брокколи, белокочанная, брюссельская, цветная, листовая, кудрявая.

Листовые культуры: кресс-салат, листья свеклы, мангольд (листовая свекла), салат-латук, петрушка, шпинат и др.

Проростки: фасоли адзуки, люцерны, брокколи, золотистой фасоли, сои и подсолнечника.

Корнеплоды: репа, пастернак, картофель и ямс* (сладкий картофель) и др.

Грибы: шампиньоны, белые грибы, шиитаке и др.

Бобовые: фасоль, горох, нут, чечевица и др.

Цельнозерновые продукты: амарант, ячмень, пшеница и ядра пшеничного зерна, гречневая крупа, просо, овес, киноа, рис и др.

УПОТРЕБЛЯТЬ УМЕРЕННО

Авокадо

Кокосы

Сухофрукты

Орехи и семечки

Оливки

ДОПУСТИМЫЕ БЛЮДА БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ / ПОЛУФАБРИКАТЫ БЕЗ ИЗБЫТОЧНОЙ ОБРАБОТКИ

Соусы для макарон — выбирайте те, в которых нет добавленного масла.

Заправки для салатов без масла — в них не должно быть не только масла, но и лишних подсластителей.

* Клубневая культура, по вкусу схожая со сладким картофелем. Подробнее см. часть III. *Прим. ред.*



Джон Макдугалл, доктор медицины

ДОКТОР ДЖОН МАКДУГАЛЛ уже 30 лет изучает влияние питания на болезни человека. Доктор Макдугалл — основатель и заведующий медицинской частью Программы Макдугалла (McDougall Program) в Санта-Розе. Программа основана на рационе с низким содержанием жиров и преобладанием углеводов.

Доктор Макдугалл окончил медицинскую школу Мичиганского университета в родном штате, а степень доктора медицины получил в медицинском центре Квинс в Гонолулу, где также работал интерном; резидентуру проходил в Гавайском университете, специализируясь на медицине внутренних органов.

Доктор Макдугалл — автор нескольких бестселлеров, в том числе книги «Программа Макдугалла для здоровья сердца»*, а также сооснователь и председатель компании Dr. McDougall's Right Foods, производящей готовые обеды на растительной основе без добавления жиров (в этих блюдах жиры составляют менее 10% калорий). Он посвятил свою жизнь пропаганде высокоуглеводной растительной диеты.

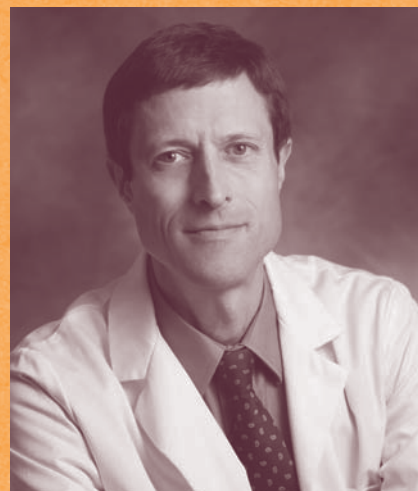
«В 1972 г. в качестве интерна я отправился на сахарную плантацию на Гавайи, где был фактическим единственным врачом на 5000 человек. Рабочие на плантации были японского, филиппинского, корейского происхождения; некоторые — из других стран Азии. Вскоре, несмотря на все труды, я осознал низкую эффективность таблеток и операций в лечении хронических заболеваний. Я обратил внимание на то, что мои пациенты принадлежали к четырем поколениям и каждое из них питалось по-своему.

* McDougall J. A. The McDougall Program for a Healthy Heart: A Life-Saving Approach to Preventing and Treating Heart Disease. Plume, 1998.

Старшие употребляли почти исключительно рис и овощи, как привыкли на родине, а рацион их детей уже изменился под влиянием Запада. В итоге я пришел к выводу: люди начинают заболевать, как только переходят с безмолочной и безмясной диеты на рацион, включающий продукты животного происхождения.

В 1976 г. во время обучения в Гавайском университете я начал применять на практике усвоенные уроки. Я предлагал своим пациентам исключить из рациона масло и перейти на высокоуглеводные продукты. Улучшение наступало мгновенно. Окрыленный результатами, я решил, что и другие увидят пользу такой диеты и последуют моему примеру. Не тут-то было. Я с ужасом наблюдал, как людям навязывают мясные и молочные продукты. Неудивительно, что американцы болеют все больше и чаще. Прискорбно, но факт: крупные концерны скрывают правду от населения. Невозможно привлечь такие же средства для пропаганды высокоуглеводных продуктов (картофеля, кукурузы), как в мясо-молочной отрасли.

В 80-х годах прошлого века, когда начали выходить мои книги, я надеялся, что мои идеи изменят Америку и мир. Этого не случилось. Дошло до того, что издательства грозились перестать печатать мои книги, если я не перейду на описание высокобелковых и низкоуглеводных диет. Я тогда посмеялся — а потом в моду вошла диета Аткинса, основанная как раз на мясе и исключая высокоуглеводные продукты. Однако сейчас, в начале XXI в., многое изменилось. Думаю, я все же смогу посмеяться последним.



Нил Барнард, доктор медицины

ДОКТОР БАРНАРД — АДЪЮНКТ-ПРОФЕССОР медицины в Университете имени Джорджа Вашингтона в округе Вашингтон. Его исследования финансируются Национальными институтами здравоохранения. Доктор Барнард — главный редактор журнала Nutrition Guide for Clinicians и автор более 15 книг, а также бесчисленных статей о правильном питании.

Нил Барнард получил степень доктора медицины и прошел резидентуру в Университете имени Джорджа Вашингтона, затем проходил врачебную практику в больнице Св. Винсента в Нью-Йорке. В 1985 г. он вернулся в Вашингтон, где основал Комитет врачей за ответственную медицину — всеамериканскую ассоциацию врачей и других специалистов, которые занимаются острейшими вопросами современной медицины с позиции профилактики заболеваний. В 1991 г. он запустил проект по распространению информации, способствующей профилактике раковых заболеваний и продлению жизни онкобольных. Позже доктор Барнард открыл в Вашингтоне центр клинических исследований, связанных с диетологией.

Барнард решил стать врачом уже в старших классах. За год до начала обучения на медицинском факультете он поступил в помощники к патологоанатому в одной из больниц штата Миннеаполис. Однажды в ходе вскрытия мужчины, скончавшегося от обширного инфаркта миокарда, врач извлек несколько ребер и положил их на стол, чтобы показать Барнарду наслоения жира (атеросклероз) внутри артерий, питающих

сердце. Это состояние, по словам патологоанатома, было вызвано пристрастием к бекону и яйцам. По завершении аутопсии Барнард вставил ребра на место и спустился в больничную столовую, где, как оказалось, на обед подавали... ребра.

«По виду и запаху они были такими же, как тот труп, — вспоминает Барнард. — Я не смог это есть. Потом я не мог перестать об этом думать, и связь между здоровьем и питанием становилась для меня все очевидней».

Доктор Барнард начал понимать, что «[западная медицина] достигла больших высот в диагностике и лечении, но профилактика практически отсутствовала. Мне казалось, что врачи должны взять на себя роль просветителей и наставников. Именно поэтому я учредил Комитет.

Режим питания непосредственно сказывается на самочувствии. Многие американцы три-четыре раза в день пьют лекарства, но не спешат менять режим питания, который и привел к проблемам со здоровьем. Большинство даже не осознают, что продукты сильнее таблеток.

Мы знаем, что наше тело умеет заживлять порезы и сращивать сломанные кости, но даже не предполагаем, что так же можем излечиться от сердечно-сосудистых заболеваний, победить ожирение и диабет. Этого не случится, если мы не откажемся от продуктов, которые приводят к этим болезням, в пользу тех, что способствуют восстановлению.

Сейчас при диабете и гипертонии обычно прописывают таблетки и даже не говорят, что есть и другой путь лечения: переход на растительный рацион. Мы должны пересмотреть этот подход и в первую очередь обратить внимание на диету пациента (поскольку чаще всего проблемы вызывает именно она) и уже потом назначать лекарства. Растительная диета может излечить сердечно-сосудистые заболевания и диабет, возвращая людям здоровье. Чем раньше вы на нее перейдете, тем лучше».

Растительное молоко — соевое, а также рисовое, овсяное, конопляное и ореховое (например, миндальное).

Супы из цельных продуктов — сухие супы в пакетиках или жидкие в банках.

Цельнозерновой хлеб или мука, крекеры — цельнозерновые бублики, хлопья, кексы, блины, макароны, лепешки, вафли и основы для пиццы. Избегайте добавленных жиров, сахаров и других нежелательных компонентов.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ БОГАТЫ ВИТАМИНОМ С, КАЛИЕМ, КАЛЬЦИЕМ?

Каждый день мы слышим или читаем: «Кальций укрепляет кости», «Витамин С защищает от простуды». Такие заявления повышают интерес потребителя к отдельному веществу и заставляют искать продукты, в которых его может быть больше.

Это непродуктивно. Нельзя добиться крепкого здоровья, гоняясь за некоторыми полезными веществами, или питаться избранными продуктами, в которых больше железа и калия. Многие уже разочаровались в этой стратегии: ограничение или добавление в рацион продуктов с высоким содержанием определенного микроэлемента не дало никакого заметного результата для здоровья или веса. Крепкое здоровье возможно лишь при здоровом рационе — диете с низким содержанием жиров, основанной на наименее обработанных продуктах растительного происхождения.

Итак, вместо того чтобы гоняться за конкретными продуктами с высоким содержанием того или иного витамина, лучше основывать свой рацион на широком разнообразии овощей и фруктов, бобовых и цельнозерновых продуктов.



КАК ОБЛЕГЧИТЬ ПЕРЕХОД НА НОВЫЙ РАЦИОН

Любая смена рациона — полный переход на растительную пищу, или замещение хотя бы части мясо-молочных продуктов растительными, или исключение переработанных масел — требует упорства и стойкости.

В своей книге «Теряем вес за 21 день»* Нил Барнард предлагает интересную стратегию: составьте список ваших любимых блюд, а потом внесите изменения. Например, масло на тосте можно заменить джемом без сахара; убрать масло из каши и вместо него добавить чернику; не смазывать блинчики маслом, а тесто для них замесить из цельнозерновой муки.

1. НА ЗАВТРАК. Есть много растительных заменителей молока, которыми можно залить хлопья из цельного зерна. Но не цепляйтесь за хлопья. Прекрасный вариант для завтрака — смузи**, которые можно делать почти

* Barnard N. 21-Day Weight Loss Kickstart: Boost Metabolism, Lower Cholesterol, and Dramatically Improve Your Health. Grand Central Life & Style, 2013.

** Смузи — густой напиток из смешанных и перемолотых в блендере ягод или фруктов, иногда с добавлением сока. *Прим. ред.*

из чего угодно. А можно съесть то, что осталось от ужина. Во многих азиатских странах принято по утрам есть суп. Почему бы не попробовать?

2. НЕСЛАДКИЕ БЛЮДА. Дразнящие вкусы и запахи, которые люди связывают с продуктами животного происхождения, на самом деле придают пище лук, чеснок, грибы и овощи.

Готовьте на медленном огне в воде, бульоне, лимонном соке и других жидкостях, чтобы получить вкус без жира. В варящуюся крупу покрошите лук, морковь и сельдерей. Блюда, томившиеся на медленном огне, обладают более насыщенным вкусом и ароматом.

3. СОУСЫ И ЗАПРАВКИ ДЛЯ САЛАТОВ. Изысканный вкус подливе придают грибы. Вместо соуса кашу или печеную картошку можно залить супом. Разнообразие заправок для салата безгранично. Придать им густоту без добавления масла можно с помощью размолотых фруктов (апельсинов и грейпфрутов).

4. СУПЫ. Приготовив суп, сделайте из некоторой его части пюре в блендере и влейте обратно в кастрюлю. У густого супа вкус более насыщенный.

5. ДЕСЕРТЫ И ПЕРЕКУСЫ. В этой книге предлагаются рецепты множества вкуснейших десертов. Не забывайте и о прелестях самых простых вариантов: если хочется сладкого или навалилась усталость — утолите голод свежими фруктами. Держите в холодильнике нарезанные овощи, на кухне — крекеры и хумус без масла. Возьмите их с собой, когда отправляетесь на работу или по делам.