

Оглавление

Вступление 9

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ПЯТЬ ЖИЗНЕННЫХ СИЛ 17

Что за пять жизненных сил? 19

Первая жизненная сила: питание 23

Микробы: чужие среди своих 55

Вторая жизненная сила: вода 65

Синдром большой заплатки 91

Фактор физической активности 97

Третья жизненная сила: кислород 113

Жизнь Охотника за суперфудами 125

Четвертая жизненная сила: подщелачивание 139

Мифы о белках и жирах 155

Стресс, вызванный нездоровым питанием 179

Пятая жизненная сила: детоксикация 193

Как кормить детей 211

Как употреблять добавки 217

Заключение о пяти жизненных силах 229

И последнее 231

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ПО-НАСТОЯЩЕМУ ПОЛЕЗНЫЙ РАЗДЕЛ	235
Как есть	237
Чистим кухню и заново делаем запасы.....	247
Что мы будем есть и почему	251
Десятидневный план питания Дарина.....	279
Последний список задач от Дарина.....	315
Благодарности	323
Приложение А	331
Приложение Б. Источники	335

Вступление

Я так взволнован!
Но прежде чем объяснить почему, я хочу рассказать историю. Однажды я смотрел по телевизору встречу с известным комиком Луи Си Кеем. Он вспоминал, как сел в самолет и тут объявили, что есть доступ к Wi-Fi. Его сосед немедленно достал ноутбук и погрузился в работу, но спустя несколько минут связь внезапно прервалась.

«Что за фигня?» — возмутился сосед.

Луи Си Кей в тот момент подумал: «Мы сидим в креслах, которые летят по воздуху со скоростью 800 км/час, а парень злится, что не может прочесть свою почту?»

Этот рассказ не просто забавен. Комику удалось подметить то, что свойственно каждому из нас. Мы так привыкли к чудесам, которые окружают нас каждый день, что даже не замечаем их.

Я говорю о вашем теле и о своем тоже. О теле любого из нас.

Это чудо, черт возьми! И даже не одно чудо — бесконечное множество чудес.

Наши тела настолько невероятны, что мы только начали их познавать. Если бы нам пришлось бросить все дела и думать о каждой потрясающей, захватывающей дух, грандиозной задаче, которые непрерывно выполняет наш организм, причем совершенно самостоятельно, без какого-либо сознательного усилия с нашей стороны, нам бы ни на что другое просто не хва-

тило бы времени. Мы были бы поражены. Мы ведь даже не осознаем, чем заняты наши тела.

Превращение воды в вино — чудо, несомненно. Но разве менее чудесно превращение брокколи, грецких орехов, свеклы, яблок и воды в кости, органы, кровь и мозг? Я так не думаю.

Я начал писать эту книгу, когда мне было тринадцать лет. Я сидел на полу в гостиной у нас дома в Миннесоте, ел шоколадные хлопья и смотрел мультики. Следующее, что я помню, — кто-то по телевизору говорит о грейпфрутовой диете, как замечательно он себя теперь чувствует, лучше, чем когда-либо в жизни, и все благодаря грейпфрутам.

Я начал слушать очень внимательно.

В то время у меня было много проблем со здоровьем. Я родился недоношенным и весил всего полтора килограмма. Врачи говорили, что мои шансы выжить — не больше 50%. Я справился, но остался с недоразвитыми легкими и множеством других неприятностей. Ко второму классу я уже носил очки и повязку на одном глазу, мучился от ужасных головных болей. Пульс в состоянии покоя — сто двадцать ударов в минуту, примерно как у колибри, гиперактивность и какая-то беда с щитовидной железой, которую пытались лечить кучей препаратов. К десяти годам я узнал, что такое выпот в коленном суставе, столкнулся с разными аллергиями, с дисфункцией иммунной системы и другими странными болячками. Меня забрали из класса для нормальных детей, потому что врачи и учителя считали, что я неспособен к обучению.

Я был развалиной.

Как только закончилась реклама, я отложил шоколадные хлопья и попросил маму купить мне грейпфруты — много грейпфрутов. Я начал есть их на завтрак и в течение дня. Грейпфруты заменили пиццу, конфеты, газировку и весь тот мусор, которым я себя пичкал.

Я начал чувствовать себя по-другому. Лучше. Тот факт, что я самостоятельно решал, как поступить, и мои решения дали

положительный результат, окрылял. Я перестал принимать таблетки от гиперактивности. Я никому об этом не говорил, просто перестал и все. После этого я почувствовал себя еще лучше. Спокойнее.

Конечно, я не сидел на грейпфрутовой диете вечно. Я вернулся к нерегулярному режиму питания, типичному для ребенка со Среднего Запада. Но, взрослея, я продолжал следить за тем, что я ем и пью, и тем, как потребляемые продукты влияют на мое самочувствие.

С тех пор я придерживаюсь этого пути — пробую и анализирую результаты. Я — не профессиональный ученый. Я — вечный студент. Но я многое узнал на своем пути и постоянно открываю для себя что-то новое.

В старших классах я занялся спортом, в колледже играл в футбол. Травма спины положила конец спортивной карьере, но страстное желание узнать, что укрепляет наше здоровье, только усилилось. В колледже я изучал физиологию спорта и вопросы питания, работал с людьми, получившими травмы, открывал для себя механизмы, которые заставляют тело работать. Я читал все, что только мог достать по теме, ходил на встречи с учеными и исследователями, посвятившими себя изучению вопросов здоровья и питания, набирался у них мудрости.

Когда специалист рассказывал мне что-то, казавшееся логичным, я проводил испытания на себе. Если мое самочувствие улучшалось, я брал совет в привычку. Если нет, искал дальше. Я читал множество научных исследований, но не ждал указаний от экспертов. Я все выяснял на собственном опыте.

Я прошел путь от тринадцатилетней развалины до студента-футболиста к консультанту по питанию и тренеру по физической подготовке. Теперь я путешествую по миру, изучаю и ищу самую полезную еду, самые здоровые, богатые витаминами и минералами творения природы. За мной закрепилось прозвище Охотник за суперфудами, но моя страсть выходит далеко за эти пределы.

Я взволнован, потому что у меня появилась возможность рассказать вам все, что я узнал о наших телах, их потребностях и том, как они на самом деле работают.

Например, вот что: болезней не существует.

Я знаю, звучит безумно, но это правда. Болезней не существует. По крайней мере, в той форме, в которой нам их описывают врачи и ученые.

Вот как мы привыкли рассуждать: живем себе спокойно, чувствуем себя отлично и надеемся, что так будет всегда, хотя в глубине души знаем, что однажды с нами случится что-нибудь плохое. Что-то сломается. Что-то расшатается. Возможно, подведет сердце, печень, кровь, легкие, кишечник, скелет, мозг, грудь. Когда-нибудь что-нибудь пойдет не так.

А потом так и случается. Черт побери! Ну почему я?

Теперь предстоит жить с болезнью. Скорее всего, у нее страшное название. Поблизости обычно оказывается врач, который ничего, кроме этого, не лечит. Если повезет, доктора и фармацевты смогут помочь. А если нет, нас ждут большие неприятности.

Так нам рассказывают о болезнях врачи. Только на самом деле все не так.

Когда мы переживаем, что не в порядке наше сердце или голова, простата, поджелудочная железа, почки или что-то еще, мы уже мыслим неправильно. Мы уже работаем с неверными данными.

Мы не обращаем внимания на самое главное. «Болезни» — всего лишь симптомы, признаки того, что внутри что-то пошло не так. Когда симптомы ухудшаются, здоровье начинает серьезно сдавать, это правда. Но, даже занимаясь лечением, мы имеем дело только с симптомами, а не с причинами.

Вот что я обнаружил: у каждой болезни — множество мелких причин, но все они сводятся к нескольким главным. Мы постоянно боремся с мелкими причинами, а они продолжают возникать, снова и снова. Если обратиться к главным причинам,

внезапно окажется, что болезнь можно предотвратить, а не сдерживать лечением.

Я имею в виду в первую очередь самые страшные угрозы современности, из-за которых люди либо уходят слишком рано, либо остаются в живых, но годами, десятками лет прозябают в болезни и слабости — хронические заболевания вроде диабета, эмфиземы, артрита, болезней сердца, онкологии...

На самом деле мы вообще не созданы болеть. А если уж заболели, то в нас заложена программа быстрого и полного выздоровления. Мы все, каждый из нас, — потрясающие существа из плоти и крови. Наши тела на генетическом уровне созданы быть здоровыми, активными и сильными. Болезнь — неестественный процесс, и его можно предотвратить.

Проще всего помешать развитию главного убийцы — болезни сердца. Развитию онкологии, убийцы, удостоившегося второго места, — тоже. Хотите — верьте, хотите — нет, но кое-где на планете такие беды приходят в дом нечасто. А в развитых странах, обитатели дорогой и продвинутой с научной точки зрения медицины, эти болезни каждый день уносят жизни.

Я поражаюсь, когда в ответ на вопрос «Как дела?» слышу что-нибудь вроде: *«Да ничего, не жалуясь. Так, кое-что болит иногда, обычное дело. Порой колени ноют. И спина тоже. Замучила головная боль. Ночью не могу уснуть, а потом днем глаза слипаются. Временами бывает изжога. Запоры периодически. Эх, если бы вернуть молодость, стать таким же энергичным, как раньше... Но никому не дано удержать годы. Чему тут удивляться, все как у всех...»*

«Что?» — хочется мне закричать. Вы считаете, это нормально? У нас вообще не должно быть подобных жалоб. Мы созданы чувствовать себя отлично — полными энергии и жизни. Никаких головных болей, прострелов в спине и колик в животе, никакой усталости и неприятностей с пищеварением. Никакого скучного секса без желания. Никакого безрадостного существования. Почему мы смирились, что

такое самочувствие для взрослого человека — норма? Это неправильно!

Множество людей жалуются на самочувствие и при этом считают, что у них все «более-менее нормально», ведь крупных неприятностей со здоровьем, тьфу-тьфу-тьфу, нет. Знаете что? Мы живем один раз, и вот такого «более-менее нормально» определенно недостаточно.

На самом деле, маленькие жалобы — предвестники будущих серьезных неполадок со здоровьем. Сегодня — запор, завтра — рак толстой кишки. Сегодня — бессонница, когда-нибудь потом — обширный инфаркт миокарда. Даже эректильная дисфункция — таблетками мы лишь маскируем ее причины, но если кровеносные сосуды в пенисе сузились, значит, где-то еще то же самое происходит с артериями. Сегодня — импотенция, завтра — инсульт.

Мы еще поговорим об этом и многом другом подробнее, но сейчас я хочу, чтобы вы задумались вот над чем: своими действиями мы сами определяем свою судьбу. Здоровье или болезнь? Радость или несчастье? Боль или удовольствие? Жизнь или смерть? Во многом это зависит от нас самих.

Мы либо приглашаем к себе страшные и опасные болезни, либо закрываем перед ними двери. Я понимаю, что взять на себя ответственность за собственное здоровье непросто. Но только мы вольны решать, быть нам здоровыми или болеть. В любом случае, все зависит от того, сумеем ли мы позаботиться о чем-то очень важном, или нет.

Моя книга как раз об этом — о чем-то очень важном.

Я хочу помочь вам взять на себя ответственность за то единственное, что сопровождает нас с рождения до смерти. Я хочу, чтобы мы все приняли то, что дала нам природа, использовали ее дары в полной мере и как можно дольше. Чтобы мы не просто жили, смиряясь со всем, что выпадает на нашу долю, в ожидании неприятностей со здоровьем. Потому что мы можем сделать очень многое для того, чтобы укрепить слабое здоровье, и в на-

Вступление

ших силах добиться отличного самочувствия. Я хочу, чтобы мы все открыли возможности чувствовать себя потрясающе каждый день.

Все начинается с прекрасного чуда, которое служит нам всю жизнь от самого начала до самого конца, — нашего тела.

Часть первая

ПЯТЬ ЖИЗНЕННЫХ СИЛ

Что за пять жизненных сил?

И почему это так важно?

Возможно, мне стоило сказать раньше: каждому, кто прочтет эту книгу, я подарю Ferrari.

Да-да, вы не ослышались, великолепную машину мирового класса по цене книги. Само собой, есть условие: вам придется ее обслуживать. То есть вы должны будете покупать правильное топливо. Как следует ухаживать за машиной. И ездить на ней, как положено.

Если вы выполните все условия, то получите Ferrari.

На самом деле, машина уже ваша, хотя сейчас может казаться, что вместо произведения автомобильного искусства в вашем распоряжении всего лишь ржавая развалюха. У каждого из нас внутри скрыт живой механизм, способный функционировать и слушаться не хуже Ferrari.

Я собираюсь подарить вам Ferrari, предоставив руководство по эксплуатации, которое вам не выдали при рождении. Как можно должным образом ухаживать за собой, не зная, каким правилам подчиняется наш организм? Никак.

Мое руководство намного проще буклета, прилагающегося к роскошному итальянскому автомобилю, поверьте.

Для того чтобы держать свое здоровье под контролем, вам нужно уделять внимание всего пяти вещам. Да-да, всего лишь пять факторов определяют, будете ли вы сильным, активным,

подтянутым и счастливым или же хилым, слабым, дряхлым и несчастным. Удастся ли вам постареть красиво, и будете ли вы стареть вообще.

Пять факторов.

Слово «*фактор*» ужасно скучное, но наука пока не придумала другой термин для того, о чем я говорю. Давайте просто остановимся на названии, которое наиболее полно отражает суть: жизненные силы.

Всего пять жизненных сил контролируют наше здоровье. И только о них нам нужно думать.

Про деньги говорят: «Копейка рубль бережет». То же самое и здесь. Заботьтесь о пяти жизненных силах, а с остальным организм справится сам. Он для этого создан.

Итак, пять жизненных сил:

ПИТАНИЕ. Тут все понятно, не так ли? Под этой жизненной силой подразумевается все, что мы едим. Сама пища, и все, что в ней содержится, причем список компонентов, входящих в наше меню, может быть очень длинным. Мы не всегда знаем, что именно он в себя включает, но наши тела прекрасно в этом разбираются.

ВОДА. Тот факт, что мы по большей части состоим из воды, говорит сам за себя.

КИСЛОРОД. Как и в случае с водой, мы знаем, что кислород нам нужен, хоть и не все знают, зачем.

ПОДЩЕЛАЧИВАНИЕ. С этим посложнее. Речь о кислотно-щелочном балансе нашей внутренней среды.

ДЕТОКСИКАЦИЯ. Это касается нашей очень напряженно работающей иммунной системы, а также процесса очищения от токсинов и прочей гадости, поступающей из окружающей среды.

Вот и все.

Нас приучили считать кровь, органы, кости, нервы, кожу и все остальное отдельными частями тела с разными проблемами и потребностями. В действительности каждый орган, каждая молекула и клеточка в нашем организме реагирует на эти пять жизненных сил.

Мир медицины поделил себя на специальности: один доктор лечит мозг, другие — ноги, сердце, эндокринную систему, и каждый дает свои рекомендации и диктует свои правила. Но внутренние условия, которые навредили нашему мозгу, влияют и на ноги, кожу, половые органы и суставы. Создаваемая нами внутренняя среда одинакова и для печени, и для иммунной системы, и для желудка, и для глазных яблок. Мы состоим примерно из семидесяти триллионов клеток, и базовые потребности у них всех одни и те же.

Нам всего лишь нужно понять, что им необходимо, что же представляют собой эти пять жизненных сил. А затем постараться удовлетворить потребности наших клеток.

Давайте поговорим о том, как это сделать.

Первая жизненная сила: питание

Питание — отличная, серьезная тема, фундамент здоровья. С него лучше всего начать разговор о пяти жизненных силах.

Но я считаю более важным поговорить о процессе приема пищи.

Прием пищи — самое интимное занятие на свете. Я знаю, о чем вы сейчас подумали, но прием пищи еще интимнее, и вот почему. Когда мы едим, мы широко раскрываем наши тела и открываемся каждой клеточкой тому, что находится вокруг нас. Так мы превращаем то, что было *снаружи*, в то, что теперь *внутри* нас. Когда мы едим, внешние объекты становятся нами. Наши органы, кости, мышцы, нервная система, кожа, кровь и все остальное состоит из того, что мы едим и пьем — больше нашему организму не с чем работать. До появления на свет, в материнской утробе, мы росли и развивались, клеточка за клеточкой, из того, что ели и пили наши матери. В самостоятельной жизни происходит то же самое, только теперь за еду и питье отвечаем мы сами, строя наши собственные тела.

Когда мы смотрим в зеркало, мы видим все, что мы съели. Хотите узнать, в какой вы сейчас форме? Просто вспомните все, что вы съели за последнюю неделю. Вот вам и ответ. Посмотрим, на обед вы съели большую порцию свежего зеленого

салата с множеством свежих овощей и орехов, и только что сделали себе смузи из органических ягод. Или у вас был двойной чизбургер с беконом, какая-нибудь синтетическая выпечка типа пончика, а чтобы все это запить — жидкая конфета, содержащая ведро сахара или, что еще хуже, искусственные подсластители и углекислоту?

В любом случае, спросите себя: «Хочу ли я состоять из этих продуктов? Таким ли существом я хочу быть?»

С этих вопросов начинается вся мудрость, когда дело касается питания — или, даже лучше, приема пищи.

Так, что же нам есть?

Множество научных работ было посвящено поиску ответа на этот, казалось бы, простой вопрос. Поразительно, сколько ума и усилий потребовалось, чтобы прийти к чему-то столь элементарному. *Что я должен есть?* Как так вышло, что каждое животное, каждая рыба, каждое насекомое — или любое другое живое существо на этой планете — с легкостью понимает, что ему нужно есть, а мы все еще сомневаемся?

Наверное, у нас просто слишком большой выбор.

Давайте признаемся — мы знаем, что нам нужно есть. Проблема в том, что мы слишком хорошо притворяемся, что не знаем. Только так можно ухитриться запихивать в себя всю гадость, что мы потребляем. Ни одно другое животное так не делает.

Ешьте разнообразные цельные, свежие, чистые продукты — преимущественно овощи, фрукты, бобовые, орехи, семена, крупы, проростки. Включайте в рацион хорошие жиры. Старайтесь есть продукты в свежем или минимально обработанном виде.

Вот, у меня на формулировку ушло три предложения. Все так просто. Как можно притворяться, будто мы не понимаем? Думаю, частично трудность как раз заключается в том, что все слишком просто. Никакого пространства для маневров. Никаких лазеек. Либо мы придерживаемся здорового питания, либо его игнорируем.

Вы, возможно, заметили, что в моем описании того, чем следует питаться, подозрительно отсутствует животная пища, то есть мясо, рыба, яйца и молочные продукты. Это не случайно. Обширный личный опыт и исследовательская работа привели меня к выводу: чем меньше такой пищи мы употребляем, тем крепче наше здоровье. Но в этом нет скрытого подтверждения правильности пути веганов. Когда-то я ел мясо и в тот период мог похвастаться отличным здоровьем.

Некоторым людям трудно усвоить все важные питательные вещества из растительной пищи — в таком случае животная пища необходима. Было бы намного проще, если бы мясо, рыба и все остальное не превратили в громадную индустрию, которая зачастую производит вредные и ненатуральные вещества. Подробнее я расскажу об этом в главе «Мифы о белках и жирах» и в той, что посвящена стрессам, вызванным неправильным питанием. Сейчас я хочу сосредоточиться на самой здоровой пище.

В 2013 г. американский *New England Journal of Medicine* опубликовал результаты исследования так называемой средиземноморской диеты. Специалисты из Университета Барселоны и других учреждений следили за состоянием здоровья более 7000 взрослых испытуемых на различных диетах. Средиземноморский стиль питания победил с большим отрывом — было доказано, что обилие зелени и овощей, фруктов, орехов, рыбы, оливкового масла в свежем виде и ограничение мяса и молочных продуктов в рационе улучшают здоровье и продлевают жизнь. Другими словами, ученые обнаружили, что если мы хотим жить долго и счастливо, то должны питаться, как греческие бабушки. Бабушки нам бы то же самое бесплатно сказали, но кто же их слушает?

Тот же самый простой совет дает доктор Колдуэлл Эсселстин, в прошлом руководитель знаменитой Кливлендской клиники, а ныне один из самых уважаемых в мире кардиологов. Он видит основную причину болезней сердца в неправильном питании и считает, что их можно предотвратить.

Если бы мы только знали! Или мы все-таки знаем? В любом случае, как только Эсселстин обнародовал свое заявление и о нем написали средства массовой информации, стало намного сложнее притворяться, будто мы ничего подобного не слышали. Около шестисот тысяч смертей ежегодно в одних только Соединенных Штатах. И почти все вызваны плохим питанием. Все их можно было предотвратить.

Огромное разнообразие цельной, свежей, чистой еды, преимущественно растительного происхождения. Начать так питаться или сделать вид, что не слышали?

Чем мы кормим наши клетки

Чтобы понять, почему средиземноморская диета — ключ к правильному питанию, стоит напомнить основополагающий факт: прежде чем мы съедем нашу еду, она сама что-то ест.

Пища тоже проходит процессы питания, роста и развития; поглощает, перерабатывает и избавляется от отходов, а то, что необходимо, накапливает и использует.

Что потребляет наша еда? Солнечный свет. Растения потребляют и накапливают энергию звезды, располагающейся от нас на расстоянии почти 150 миллионов километров — неплохо. Воздух. Воду.

По большей части, впрочем, растения берут питательные вещества из почвы. Что в ней есть? Гораздо больше, чем мы можем себе представить. Почва представляет собой загадочный коктейль из минералов, витаминов, металлов, органических веществ, микроорганизмов — микроскопических живых организмов, которые тоже что-то потребляют и выделяют — и многих других важных компонентов. Растение, дерево, лоза — все они питаются почвой и используют ее, чтобы вырастить свой продукт — овощи и фрукты, которые мы потом съедем.

Не случайно — поскольку и мы, и растения являемся живыми существами, а это немаловажная общая черта — нам, животным, требуются многие из тех же веществ, что и растениям. И в той же форме. Так что, когда мы едим овощи, фрукты, ягоды, бобы, зерновые, орехи, мы получаем их питательные вещества, уже готовые для потребления другим живым существом: человеком. Фрукты и овощи играют роль своеобразного посредника — с их помощью мы можем поглощать важные элементы, содержащиеся в почве, в окружающем нас мире.

Многое затем попадает в наши клетки. Химические вещества вливаются и выливаются с потоками жидкости. Родится энергия. Между клетками посылаются и принимаются сигналы. Появляются и разрушаются вещества. Ненужное выводится. В наших клетках хранятся наши чертежи, генетические инструкции по поддержанию в нас жизни и здоровья. Но даже гены и хромосомы реагируют на окружающую их среду — то есть условия, которые мы сами создаем. Да, у нас есть генетическая предрасположенность, но то, как она себя проявляет, во многом зависит от того, что мы кладем себе в рот.

Этой теме посвящен целый новый раздел науки — эпигенетики, которая изучает, как и почему гены проявляют себя тем или иным образом. Когда-то мы верили, что гены определяют судьбу. Теперь мы знаем, что можем их в какой-то степени контролировать. Если мы будем поддерживать здоровье нашей ДНК, делая правильный выбор — в отношении еды, воды, привычек и даже мыслей, — у нас появится шанс прожить долгую продуктивную жизнь. Напротив, плохой выбор может активизировать ген, который спровоцирует болезнь. Если мы будем слишком сильно вредить ДНК, за этим обязательно последует что-нибудь очень плохое. Рак, например.

Ученые посвятили много времени изучению теломеров — концевых участков наших хромосом. Длина теломеров связана со стрессом, которому мы подвергаем тело, неправильно питаясь или причиняя другой вред. Чем сильнее стресс, тем короче ста-

новятся теломеры, и тем короче наша жизнь. Выбранная нами пища оказывает огромное влияние на организм на клеточном и даже хромосомном уровнях.

Наши клетки, хромосомы и теломеры удивительны, но им нужно, чтобы мы обеспечивали их качественным сырьем. Чтобы поддерживать все клеточные функции, мы должны есть то, что нужно клеткам.

Так что же нужно нашим клеткам?

Им нужны вода и кислород, их мы подробно обсудим в следующих главах, посвященных этим двум жизненным силам.

Им нужна еда. Белки. Углеводы. Жиры. Все так называемые макроэлементы, необходимые для создания и поддержания жизни, — вещества, из которых строятся наши тела и которые дают им энергию. Кроме того, нам нужно еще великое множество других важных элементов — витаминов, минералов, солей, ферментов, коферментов, антиоксидантов, электролитов, микроэлементов, фитонутриентов, флавоноидов, каротиноидов, микроорганизмов, кислот и много чего еще. Уследить за всем непросто. Наука постоянно открывает что-то новое. Запомнить все просто невозможно.

Каков же самый простой способ дать клеткам все необходимое? Вы наверняка уже догадались: есть разнообразные цельные, свежие, экологически чистые продукты, чаще потреблять их в сыром виде. Давайте поговорим обо всем по порядку.

Почему продукты должны быть цельными?

Цельный — значит целый фрукт, овощ или любой другой продукт в своем природном виде. Это не только самая здоровая, но еще и самая простая еда.

Колин Кэмпбелл — автор знаменитого «Китайского исследования», масштабного двадцатилетнего проекта по изучению

связи питания и здоровья. Вот что он говорит о цельных продуктах:

«В каждом яблоке содержатся тысячи антиоксидантов, чьи названия, кроме нескольких вроде витамина С, нам незнакомы, и каждое из этих веществ способно сыграть важную роль в поддержании здоровья. Они влияют на бесчисленное множество метаболических реакций, протекающих в теле человека. Но невозможно объяснить всю пользу яблока, просто перечислив, какое воздействие оказывает каждое из этих веществ. Поскольку почти каждое вещество может влиять на другое, существует практически бесконечное множество возможных биологических последствий».

Практически бесконечное множество возможных биологических последствий, и речь идет всего об одном яблоке. А теперь представьте, что происходит, если в обычный день мы съедаем сразу несколько свежих овощей, фруктов, злаков, бобов, орехов и семян. Конечно, мы получаем все основные питательные вещества, но помимо этого в организме происходит огромное количество реакций, улучшающих наше самочувствие.

И для этого всего лишь нужно есть правильную пищу, и, возможно, проявлять к ней немного уважения, благодарности и любви.

Но, главное, нам нужно ее есть. Такой, какая она существует в природе.

Рассмотрим поближе классический пример питательных цельных продуктов — зеленый, забавный, волокнистый, замечательно несладкий, презираемый ненавистниками овощей по всему миру, действительно полезный для нас.

Брокколи относится к семейству крестоцветных, это представитель группы овощей с четырехлепестными цветками, напоминающими крест, от чего и пошло такое название. В Италии, откуда она родом, брокколи считалась полезной, дешевой и питательной крестьянской едой. Теперь она повсюду. Как в любой растительной пище, в брокколи содержится множество химиче-

ских веществ, многие из них науке еще предстоит открыть. Но мы знаем, что брокколи невероятно полезная. Если бы удалось придумать таблетку, содержащую каждое необходимое для нашего здоровья вещество, которое можно найти в порции брокколи, мы бы тут же стали ее принимать и присудили изобретателю Нобелевскую премию. Но в лаборатории невозможно создать такую таблетку, да она нам и не нужна. Мы можем съесть брокколи.

Что же в брокколи такого хорошего? Для начала, это отличный источник витаминов А, С и К, фолиевой кислоты и клетчатки, хороший источник марганца, триптофана, калия, магния, жирных кислот Омега-3, железа, кальция, цинка, витаминов В и Е, а также каротиноидов лютеина и зеаксантина — они защищают наши глаза, а также многое другое.

Брокколи даже дает нам то, что в ней, вообще-то, не содержится — химическое вещество под названием сульфорафан, сернистое соединение. Его нет в брокколи, но, когда мы ее жуем, ферменты в слюне соединяются с исходными веществами сульфорафана в этом овоще, и — вуаля! — вот и оно. Процесс похож на фокус. Сульфорафан затем активирует две сотни разных генов, некоторые из которых защищают нас от рака, а другие препятствуют распространению заболевания. Ученые выяснили, что сульфорафан замедляет рост раковых клеток, в частности, в случае рака груди и предстательной железы, однако он важен для генов по всему телу. Он убивает раковые стволовые клетки. Нормализует метилирование ДНК — этот процесс регулирует проявление генов. Убивает ферменты, наносящие вред нашим хрящам. (Вы думали, все ферменты хорошие? В природе так не бывает.)

Другие крестоцветные — кудрявая, цветная и брюссельская капуста, кольраби — обладают такими же защитными свойствами и способны противостоять болезням. Мало того, в сырых ростках брокколи содержится в 20–50 раз больше защитных химических веществ, чем в самом овоще.

И на этом польза не заканчивается! На самом деле, мы даже не знаем все элементы и вещества, содержащиеся в кусочке

фрукта или овоща, и даже самый сложный лабораторный анализ не может объяснить, как действуют и взаимодействуют разные элементы, когда фрукты и овощи попадают в организм.

Как говорит Джозел Фурман, врач-нутрициолог, натуропат, автор книги «Есть, чтобы жить» (EatToLive), в помидоре можно найти около десяти тысяч фитонутриентов, многие из которых пока неизвестны науке. Другими словами, даже привычный помидор обладает загадочной силой здоровья и исцеления. Мы можем взять его в руки, купить, съесть, но познать его до конца нам пока не под силу.

Итак, если в одном овоще в изобилии содержится столько соков, какова же польза целого салата? Не забывайте, что огромное количество питательных веществ — это только начало. Самое главное — то, как их клетки взаимодействуют с нашими клетками, которые производят ферменты и другие вещества, и как химические вещества и одноклеточные организмы в овощах, специях и травах взаимодействуют — как они распространяются и поддерживают друг друга. Теперь добавьте сюда воду, которую мы пьем, воздух, которым дышим, энергию солнечного света, которую поглощаем. Оказывается, цельные продукты могут принести много пользы.

Нам никогда не узнать всего о силе природы, но мы с легкостью можем поставить ее себе на службу — потребляя продукты целиком.

Каждый раз, как мы пытаемся отделить одну часть продукта от другой, мы рискуем потерять что-то очень важное. Желание улучшить пищу, созданную природой, порой только все портит. Обработка или извлечение отдельных частей продукта в промышленном производстве рождает неизвестную еду, которая подвергает организм риску пищевой нестабильности и хаоса. Вот почему так важно потреблять цельные продукты.

Неизвестная еда создается, когда производители очищают зерна от оболочек, чтобы сделать из них хлопья или хлеб, в которых нет полезной клетчатки или питательных веществ — только

простые углеводы, как инъекция чистого сахара. Или когда мы выжимаем сок из фрукта, отказываясь от мякоти. Или когда мы извлекаем масло из орехов, семян и овощей путем отжима — используя калорийный жир и выбрасывая волокна.

Мы говорим о волокнах или клетчатке, будто это всего лишь одна часть фрукта или овоща, но на самом деле это и есть фрукт или овощ — его плоть, содержащая сок, ценные витамины, минералы и все остальное. Волокна — не просто полезная штука, необходимая нам для замедления пищеварения и очистки кишечника (хотя и для этого тоже). Мы не способны переварить волокна, зато дружественные нам микробы в кишечнике их перерабатывают, создавая еще более полезные вещества, защищающие организм.

Вот как сильно может измениться пища, когда мы прикладываем к ней руку. Огромное исследование, опубликованное в *British Medical Journal*, показало, что у людей, потребляющих фрукты хотя бы дважды в неделю — особенно яблоки, чернику и виноград, — вероятность развития диабета второго типа снижалась на 23% по сравнению с теми, кто ел фрукты не чаще раза в месяц. Но у людей, пивших фруктовый сок раз в день или чаще, риск развития диабета повышался на 21% по сравнению с теми, кто сок не пил.

«Наши данные подкрепляют рекомендации по включению в рацион цельных овощей, но не фруктового сока, с целью предотвращения развития диабета», — говорит ведущий автор исследования Исао Мураки, нутрициолог из Гарвардской школы медицины.

В ходе эксперимента, проведенного в Колледже Помона, результаты которого были опубликованы в научном журнале *Food & Nutrition Research*, две группы участников кормили пищей с одинаковым количеством калорий, жиров, белков и углеводов. Единственное отличие заключалось в том, что одна группа потребляла цельные продукты, а другая — обработанную промышленную еду из упаковок. Затем исследователи

измеряли количество расщепленных калорий у каждого участника — и обнаружили, что группа, потреблявшая обработанную пищу, сожгла вполтину меньше калорий, чем остальные. Согласно заявлению авторов, «это свидетельствует о том, что диета с высоким содержанием обработанной пищи приводит к повышенному усвоению энергии и может способствовать набору веса».

В ходе другого исследования, проведенного в Мемориальном университете Ньюфаундленда в Канаде, ученые изучили, как обработка продуктов влияет на состав нутрицевтиков — полезных веществ в пище, действующих, как натуральные лекарства. «В большинстве случаев, — пишут авторы, — обработка негативно сказывается на биоактивных компонентах функциональных продуктов питания и нутрицевтиков. Таким образом, минимально обработанные продукты приносят бóльшую пользу потребителям, заботящимся о своем здоровье».

Если продукты, которые мы едим, подвергаются обработке — их режут, разбавляют, выбрасывают большую часть волокон (и питательных веществ) — тогда мы в итоге потребляем то, что формально является едой, однако по факту лишено пользы. Мы получаем калории — которые, конечно, нужны для выживания — и почти ничего больше. Никаких питательных веществ вообще. Как выражается доктор Фурман, которого я цитировал выше, мы набиваем желудки, но при этом голодаем. Если делать так слишком часто, мы, несомненно, навредим себе на клеточном уровне. С течением времени это может привести к развитию хронических заболеваний.

Даже когда энергетическая ценность обработанной пищи идентична ценности цельной, как показало исследование, которое я упомянул ранее, наш обмен веществ иначе на нее реагирует, и поэтому люди полнеют и теряют здоровье — не только потому, что они едят слишком много, но и потому, что они едят слишком мало цельных продуктов.

Обработанная, упакованная еда неизбежно содержит вредные для наших клеток вещества — сахар, высокофруктозный кукурузный сироп, пшеничную муку тонкого помола, химические консерванты, ароматизаторы, красители. Даже в составе продуктов не указаны все содержащиеся в нем вещества. Пищевая промышленность давно вышла из-под контроля: мы уже не представляем себе, что попадает в наш организм с продуктами промышленной обработки.

Но если ввести в рацион достаточно цельных продуктов, у нас просто не останется места для чего-то другого.

Что значит свежий?

Когда дело касается еды, слово «свежий» произносят слишком часто. Из-за рекламщиков и маркетологов оно перестало, по сути, вообще что-либо значить. Лучшее определение свежей еды выглядит так: продукты, которые мы съедаем вскоре после того, как они были собраны. В первые часы после сбора фрукты и овощи начинают терять защитные питательные вещества. Энергия света, которую растение впитало, начинает угасать.

В 2003 г. в Испании в Лаборатории фитохимии на кафедре нутрициологии было проведено исследование. Сначала измерили уровень содержания витамина С и флавоноидов в свежесобранной брокколи. Затем овощи завернули в полиэтиленовую пленку и оставили на неделю при температуре чуть выше нуля, имитируя условия транспортировки и дистрибуции. Уровень содержания тех же веществ измерили через неделю и потом еще через три дня — столько времени овощи обычно проводят на прилавке магазина.

Согласно материалам, опубликованным в *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, «результаты показали значительную потерю питательных веществ в конце обоих периодов по срав-

нению со свежесобранной брокколи. Так, после холодильного хранения и продаж были зарегистрированы потери 71 и 80% всех глюкозинолатов [химических веществ, способных бороться с раком], 62 и 51% всех флавоноидов, 44 и 51% производных синаповой кислоты, 73 и 74% производных хлорогеновой кислоты соответственно. Также были обнаружены небольшие различия в концентрации всех содержащихся в брокколи веществ в периоды хранения и продаж».

Короче говоря, десятидневный период уничтожил значительное количество полезных веществ, присутствовавших в брокколи на момент сбора. «Периоды дистрибуции и продаж незначительно сказались на уровне содержания витамина С», — говорится в материалах исследования, однако это слабое утешение.

Слово «свежий» в отношении продуктов также означает, что им позволили созреть — накопить максимум питательных веществ и энзимов. Это тоже очень важно.

В незрелом фрукте все вещества также еще не созрели. Витаминам, минералам, энзимам, антиоксидантам тоже нужно время на развитие. Собирая недоспелые продукты, мы раньше времени отрываем их от источника питания, почвы, тем самым лишая их (и себя) потенциальной пользы. К тому времени, как мы эти овощи или фрукты съедем, они, возможно, будут казаться спелыми и питательными. Но из-за того, что их слишком рано собрали, мы не найдем в них полного спектра питательных веществ.

Исследователи факультета помологии Калифорнийского университета в Дэвисе проанализировали влияние различных факторов, в том числе спелости фруктов и овощей в момент сбора, на уровень содержания витамина С. Результаты они изложили в документе «Влияние предуборочных и послеуборочных факторов на уровень содержания витамина С в плодовоовощных культурах». Авторы пишут: «Хотя должного цвета продукта можно добиться и после сбора урожая, питательного

качества достичь уже невозможно. Уровень содержания витамина С в красном перце, помидорах, абрикосах, персиках и папайе был значительно выше в том случае, если данные культуры собирали в зрелом виде».

Разумеется, это означает, что мы не можем покупать практически ничего из фруктов и овощей, представленных в магазинах и супермаркетах, поскольку вся продукция, подлежащая транспортировке на какое-либо расстояние, должна быть собрана до момента полного созревания, в противном случае в магазины придет лишь месиво.

Так что же делать? Во-первых, нужно потреблять как можно больше пищи растительного происхождения, чтобы восполнить возможные потери питательных веществ. Кроме того, нужно поставить себе целью потреблять как можно более свежие фрукты и овощи, желательно попавшие на стол прямо с грядки.

Для этого в первую очередь важно обращать внимание на то, что мы покупаем, в особенности на место происхождения продуктов. Когда-то фрукты и овощи были сезонными — их можно было купить лишь в определенные времена года, и невозможно было достать в другие. Транспортировка и замораживание положили конец тем временам, и теперь мы можем найти что угодно практически в любое время. Сезонов в отношении большинства продуктов больше не существует. Можно считать это прогрессом, но, в лучшем случае, это палка о двух концах.

Яблоко, выросшее в шестнадцати километрах от вас, не идентично яблоку, выросшему в двух с половиной тысячах километров, хотя, казалось бы, мы сравниваем яблоки с яблоками. Съесть яблоко сорта «фуджи» из Новой Зеландии или домашнюю антоновку из ближайшего региона? Тут и думать нечего, даже если вам нравится фуджи. Лучше обойтись без чего-нибудь пару месяцев, чем есть то, что на вашем континенте в это время не растет.

На самом деле замороженные фрукты и овощи, особенно органические, лучше незамороженных продуктов, преодолевших