

Елена Мотова  
Еда для  
радости



Елена Мотова

# Еда для радости

НЕТРЕВОЖНЫЙ  
ПОДХОД  
К ПИТАНИЮ



издательство **АСТ**

Москва

ББК 613.2  
УДК 51.23  
М85

Художественное оформление и макет АНДРЕЯ БОНДАРЕНКО

**Мотова, Елена Валерьевна.**

М85 Еда для радости. Нетревожный подход к питанию / ЕЛЕНА МОТОВА. — Москва :  
Издательство АСТ : CORPUS, 2024. — 320 с.

ISBN 978-5-17-165384-2

Елена Мотова — врач-диетолог и медицинская журналистка, автор бестселлера “Мой лучший друг — желудок. Еда для умных людей” и фанатка средиземноморской кухни. В ее новой книге “Еда для радости” вы найдете актуальные исследования питания и популярных диет с точки зрения доказательной медицины, гид по витаминам, разборы продуктов и идеи о том, как разнообразить рацион. Это увлекательное путешествие через лабиринты дезинформации о питании к гармоничным отношениям с едой. Читателей ждет откровенное обсуждение волнующих и спорных вопросов диетологии.

ББК 613.2  
УДК 51.23

ISBN 978-5-17-165384-2

© Е. Мотова, 2021  
© А. Бондаренко, художественное оформление, макет, 2024  
© ООО “Издательство Аст”, 2024  
Издательство CORPUS®

*Моему брату*



открыв наук зелёный том  
я долго плакал, а потом  
его закрыл и бросил в реку.  
Науки вредны человеку.  
науки втянут нас в беду  
возьмёмтесь лучше за еду.

ДАНИИЛ ХАРМС



# Оглавление

От втор ..... 13

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

### Откуда берутся рекомендации по питанию?

ГЛАВА 1. Заглянем друг другу в тарелки: что едят жители России ..... 17

*Волшебный горшочек против пищевого дневник • Изуч ем обр з жизни и ф торы риск • Лучш я рыб — это колб с ?*

ГЛАВА 2. От Швеции до Бразилии со всеми остановками, чтобы перекусить ..... 22

*Эт жуоц я пл нет • Н учные советы со всего свет • А в солнечной Бр зилии, Бр зилии мой... • Пищевое поведение рулит*

ГЛАВА 3. Исследования питания — почему все так сложно? ..... 28

*Ищем пут ницу и ошибки • Диетологи всё врут? • Ед к к п н ця • К кие в ши док з тельств ? • Европейское исследов ние р к и пит ния • Минутк полезных советов от МАИР • О мыш х и людях • Зеленый ч й и вторичные исследов ния • Кто зн ет “пр вду” о пит нии?*

ГЛАВА 4. Ешь, пока не лопнешь ..... 48

*Золотой век еды • Слишком много хорошего • Похудеть легко и не-принужденно • Во всем винов ты гормоны? • Во всем винов ты гены! • Голодн я зим в Нидерл нд х • Общество чистых т релок • Что т - кое обесогенн я сред ? • Спи, моя р дость, усни • П р докс ожирения*

ГЛАВА 5. Пищевая политика . . . . .	70
<i>Через кухню к лучшей жизни • Чит ем этикетки и огорч емся • З - явления о пользе для здоровья: включ ем скептик • Химия необычн я и з б вн я • Не содержит ГМО • Н экскурсии по суперм ркету • М гия слов и лхимия уп ковки</i>	

ГЛАВА 6. Как страшно есть! . . . . .	86
<i>Нездоров я стр сть к здоровому пит нию • Причины пищевых р - стройств • Английский философ против “чистого пит ния” • З претите н м есть! • Секрет вечной жизни — ягоды годжи • З чем н м суперфуды?</i>	

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ

### Продукты и питательные вещества без истерик и упрощений

ГЛАВА 7. Знакомимся с основными пищевыми группами . . . . .	101
<i>Что н м есть? • Пит ние иде льное и ре льное • Овощи • Фрукты и ягоды • Зл ки и крупы • Р стительные и животные источники белк • Молоко и молочные продукты • Жиры и м сл • Вод и другие н питки</i>	

ГЛАВА 8. Непростые углеводы: злаки, крупы и бобовые . . . . .	108
<i>Круп “Артек” и к ш “Дружб ” • Углеводы: все сложно • Од клетч тке • Т к ли стр шен глютен, к к его м луют? • Клейковин в черно-белом мире • К к перест ть бояться фит тов и полюбить бобовые</i>	

ГЛАВА 9. Картошка и бананы . . . . .	124
<i>К к б н н мир з воев л: суперфуд или отр в ? • Сл дк я п рочк — глюкоз и инсулин • Гликемический индекс • Средиземноморский стиль пит ния • Нов я ск ндин вск я диет • Этот удивительный мир р стений • Выбир ем вкусные и спелые плоды • К р мелины, к р мелены, к р мел ны!</i>	

ГЛАВА 10. Сахар в вопросах и ответах . . . . .	140
<i>Сл дкий яд или нет? • Кр тк я история с х р от Колумб до Н полеон • Глюкоз для эгоистичного мозг • Н с х рной игле? • Когд с х р слишком много • Сл дость без к лорий</i>	

## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

### Скандалы, интриги, расследования

- ГЛАВА 11. Ешьте полезный жир! (Но без фанатизма.) ..... 159  
*Н сыщенные, нен сыщенные, тр нсжиры • Жиры в еде и в орг низме • Ск нд льн я п льм • Кокосовое м сло: был ли суперфуд? • Ск жите точно, н чем ж рить! • Модное течение — кетогенн я диет • Р до-сти кетоз и прочий биох кинг • Диет , котор я перестроит мозг? • И еще (не)много исследов ний*
- ГЛАВА 12. Рыба или таблетка? ..... 182  
*Гренл ндский п р докс • Зн йте рыбу в лицо • Это вкусно и полезно • Волшебн я пилюля? Д йте две! • БАДы не леч т. (Спойлер: и не должны.)*
- ГЛАВА 13. Мясо и соль ..... 197  
*Мясные войны • Гормоны и нтибиотики в мясе • Не колб сой единой • Соль — белый яд или нет? • Почему н с тянет н соленое • Йодиро-в нн я соль — это хорошо?*
- ГЛАВА 14. А у вас молоко убежало! ..... 212  
*С мый спорный продукт • Молочные реки и л кт зн я недост точ-ность • Мифы о к льци в молоке и в костях • Что не т к с оицел чи-в ющей диетой? (Спойлер: всё.) • Кофейн я к нт т с молоком и без*

## ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

### Пить или не пить?

- ГЛАВА 15. Мифы о спиртном ..... 229  
*Что т кое лкоголь? • Один дринк, дв дринк , три дринк • “Пьяной горечью Ф лерн ...” • Средство от похмелья и друиe мифы*
- ГЛАВА 16. Губит людей вода ..... 238  
*Водное р вновесие • Сколько нужно пить? • Пытки водой отменя-ются*
- ГЛАВА 17. Витамания ..... 245  
*Осенний (зимний, весенний) вит миноз. (Спойлер: вряд ли.) • Ис-тинн я пр вд о вит мин х • Жирор створимые и водор створимые •*

*Т блетк или морковк ? • Когд доб вки пригодятся • Муки выбор •  
Восходящ я звезд — вит мин D • Пок з ния и противопок з ния •  
Все примим йте вит мин!*

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. *Всё, чего я не ск з л* ..... 269

Благодарности ..... 271

Использованная литература и электронные ресурсы ..... 273

## От втор

**Н**аверное, я не случайно стала специалистом по питанию: мне всегда интересно пробовать новое, я с детства увлекаюсь кулинарией и хорошо готовлю, а друзья считают меня гурмэ. Все это немного странный набор для врача-диетолога, который, согласно общественному запросу, должен отнимать и запрещать любую еду, кроме так называемой полезной. К сожалению, сейчас питание все чаще сопровождается страхом, тревогой и чувством вины. Я хотела бы выступить здесь в роли пищевого адвоката и объяснить, почему более гибкий подход к питанию позволяет получить всю возможную пользу для здоровья, не жертвуя при этом удовольствием от еды.

Интернет сделал информацию о питании и пищевом поведении более доступной. Миллионы блогов, сайтов, страниц в соцсетях предлагают новости и советы о еде, однако основная их часть вовсе не заслуживает доверия. Вместе с тем у людей все меньше желания готовить дома при огромном, бесконечном выборе готовой еды. Чтобы поесть, больше не нужны специальные время и место, накрытый стол и приборы. Возможность питаться осознанно, прислушиваясь к себе, внимательно выбирая продукты и блюда, стала роскошью.

Я надеюсь, что благодаря этой книге читатели получат представление о том, как устроена наука о питании — нутрициология. Базовые знания о продуктах и человеческом организме необходимы, чтобы беспокойство по поводу питания сменили уверенность в своем выборе и компетентность. Эта книга — дорожная карта, которая проведет вас через лабиринт

ты дезинформации к гармоничным отношениям с едой. Я называю это нетревожным подходом к питанию.

Каждый день мне приходится решать те же вопросы касательно еды, что и вам, но с учетом своих профессиональных знаний. Думаю, что эти практические идеи и лайфхаки окажутся полезными читателям. Здесь нет “авторских диет” для снижения веса, зато рассказано о расстройствах пищевого поведения, которые подобные диеты могут провоцировать и поддерживать.

В этой книге вам будут постоянно встречаться ссылки на международные организации и ресурсы, которые являются экспертными источниками информации о питании и формируют научный консенсус на базе высококачественных исследований. Ниже для вашего удобства перечислены некоторые из них.

ВОЗ — Всемирная организация здравоохранения.

FAO — Food and Agriculture Organization, Продовольственная и сельскохозяйственная организация Объединенных Наций.

FDA — Food and Drug Administration, Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (США).

EFSA — European Food Safety Authority, Европейское агентство по безопасности пищевых продуктов.

NHS — United Kingdom National Health Service, Национальная служба здравоохранения Великобритании.

UpToDate — международный образовательный ресурс с научно обоснованной медицинской информацией для специалистов.

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Откуда берутся рекомендации  
по питанию?