

НАУЧПОП ДЛ Я ВСЕХ



НАУЧПОП ДЛЯ ВСЕХ

АНДРЕЙ САЗОНОВ

НЕПРАВДА

О НАШЕМ

ТЕЛЕ

ЗАБЛУЖДЕНИЯ,

В КОТОРЫЕ

МЫ ВЕРИМ

Издательство «АСТ»

Москва

УДК 614
ББК 51.204.0
С14

Сазонов, Андрей.

С14 [Не]правда о нашем теле: заблуждения, в которые мы верим / Андрей Сазонов. – Москва : Издательство «АСТ», 2018. – 320 с. – (Научпоп для всех).

ISBN 978-5-17-106888-2.

Знать правду весьма полезно, особенно о своей жизни и своем здоровье. Это экономит силы, время и деньги, которых можно лишиться, гоняясь за химерами. Мифы о здоровье окружают нас везде, и их своевременное развенчание – залог полноценной жизни!

В этой книге Андрей Сазонов собрал тридцать распространенных медицинских мифов, ложных утверждений, о которых все не только слышали, но и успешно претворяли в жизнь. Какие продукты сжигают жиры, и есть ли смысл в перекусах? Вода обычная и минеральная – нужно ли нам выпивать 8 стаканов ежедневно? Седина от стресса и аллергия от тополиного пуха – где правда? Каждый развенчанный миф – шаг к осознанию того, как действительно нужно следить за своим здоровьем.

Давайте жить качественно! Лечится тем, что помогает, покупать то, что нужно, делать то, что идет нам на пользу.

Ударим по мифам научным подходом!

**УДК 614
ББК 51.204.0**

ISBN 978-5-17-106888-2.

© Сазонов А.
© ООО «Издательство АСТ»

«Люди без конца выдумывают столь невероятные объяснения происходящему в природе, словно сама она сходит с ума заодно с ними».

Бenedикт Спиноза,
«Богословско-политический трактат»

«Курсив – мой, мозги – ваши!»

Андрей Сазонов

От автора

Эта книга является продолжением и дополнением моей книги «Мифы о нашем теле. Научный подход к примитивным вопросам», вышедшей в издательстве АСТ.

Мифов, касающихся нашего организма, его здоровья и всего, что с ним связано, к сожалению, очень много. В одной книге все не развенчать. Да и в двух тоже. Многое еще осталось за рамками, но самые основные, самые распространенные мифы получили по заслугам, то есть – свою порцию критики, опирающейся на научный подход.

Научный подход – это самое главное. К любому новому для вас утверждению, к любой новой теории надо подходить с научной точки зрения. Существует простой алгоритм, который поможет вам разобраться в научной обоснованности любого утверждения при помощи Волшебника Гугла, то есть той информации, которую можно найти в Интернете.

Алгоритм состоит из ответов на три вопроса.

Вопрос первый – кто это сказал (открыл, изобрел и т.п.)? Не обольщайтесь громкими титулами, потому что титулов

любой аферист напридумывает себе таких, что просто за-
качаешься. Названиями контор тоже обольщаться не сто-
ит. Международная академия биорезонансного парапси-
хотестинга и коррекционной электропсихометрии может
быть очередным «филиалом» незабвенных «Рогов и ко-
пыт». Старайтесь докопаться до сути (при желании это
нетрудно). У любого научного утверждения непременно
существует научный первоисточник – ученый или группа
ученых, работающие в серьезном научном учреждении.
Например, вы легко уточните, что учение о высшей нерв-
ной деятельности создал известный физиолог академик
Иван Петрович Павлов. Настоящий академик, заметьте,
а не какой-нибудь самозванный.

Вопрос второй – есть ли возражения против этого? Если
они есть, вы их без труда отыщете. Оценивайте не только
возражения, но и личность возражающих. Кто они – се-
рьезные ученые или очередные «Лжедмитрии» от науки.

Вопрос третий (впрочем, второй и третий вопросы мож-
но поменять местами, неважно) – чем это подтверждается?
У любого серьезного научного утверждения непременно
будет серьезное научное подтверждение – статья в научном
журнале, отчет об исследованиях, а то и монография. Вся
эта информация имеется в открытом доступе и легко на-
ходится поисковиками. Вам необязательно вникать в суть
написанного. Посмотрите, кто публикует данные и где про-
водились исследования, а также прочтите выводы, их вы
всегда поймете. И вам сразу все станет ясно. При условии,
что у вас достаточно здравого смысла для того, чтобы отли-
чить Институт медико-биологических проблем Российской
академии наук от Оздоровительного центра профессора
Пилюлько-Неунывайкина. И учтите, что настоящие ученые

в качестве доводов (хоть подтверждающих, хоть опровергающих) выдвигают данные исследований, а аферисты и шарлатаны – свидетельства тех, «кому это помогло» или «кого это сделало счастливым».

Приучайтесь во всем докапываться до сути, и вас никто никогда не сможет обмануть.

Можете считать эту и предыдущую книги по развенчанию мифов о нашем теле практическим пособием по «докапыванию до сути». Мы тут, собственно, только этим и занимаемся, делая попутно множество интересных открытий.

Знать правду весьма полезно. Это экономит силы, время и деньги, которые можно понапрасну растратить, гонясь за химерами. Эта книга не сделает вас богатым (разве что в смысле знаний), но поможет сэкономить на том, на чем не только можно, но нужно экономить. Также, как и от предыдущей книги, от этой будет польза всему – и уму, и сердцу, и желудку, и кошельку.

Приятного вам чтения!

Глава первая

«Органические» и «химические» удобрения – что в лоб, что по лбу

Органические продукты, то есть продукты, полученные без «химии» и генетических модификаций, прочно вошли в нашу жизнь. Можно без какого-либо преувеличения сказать, что наш век – век компьютеризации и органических продуктов. О пользе органических продуктов знают даже дети. Поскольку органические продукты не содержат «химии», то есть синтетических удобрений и модифицированных генов, то не наносят вреда нашему здоровью. Их употребление приносит одну лишь пользу, только пользу, и ничего, кроме пользы. Репутация органических продуктов, выращенных на естественных, «органических» удобрениях (навозе, торфе, золе, птичьем помете), настолько высока, что в пору слагать гимн «Славься, органика наша великая» или, скажем, «Organica the Beautiful». Возможно, что в этот самый момент его кто-то где-то и слагает. А что? Органические удобрения заслуживают всяческого почета и уважения. Как хорошо, что они у нас есть! Приятно сознавать, что, пережевывая пищу, состоящую из органических продуктов, мы

не наносим никакого вреда своему здоровью. А то ведь под такие печальные мысли и кусок в горло не полезет.

Систематически жертвуя своими кровными выходными днями и отпусками, трудящиеся офисов, салонов и торговых прилавков роются в земле на своих дачных участках – удобряют землю навозом и компостом, сажают проверенные семена или клубни, которых не касалась костлявая смертоносная рука геной инженерии, пропалывают, рыхлят, совершают прочие агрономические ритуалы... И все это ради того, чтобы получить для личного пользования немного «чистых» продуктов, без «химии» и вредных измененных генов. «Лета – нету!» – как говорит одна из родственниц автора этой книги. В том смысле, что лето прошло, а отдохнуть было некогда – все свободное время отдавалось родным шести соткам. А что делать? Ведь хочется не только есть, но и жить, то есть – выжить после съеденного.

Если сейчас начать перечислять поименно весь тот вред, который наносят нам обычные, «неорганические» продукты, то целой книги не хватит. Так что перечислять мы не станем, тем более что это и так всем известно. В нашем организме нет ни одного органа, который не поражали бы смертоносные нитраты, употребляемые при выращивании обычных «неорганических» фруктов и овощей, а также при получении кормов для животноводства и птицеводства. А ведь, кроме нитратов, есть еще и прочие добавки, одна вреднее другой. Например, фосфаты. Спросите у всезнающего Гугла, и он расскажет вам о фосфатах тако-о-ое... Только на ночь не читайте, а то рискуете лишиться сна.

Главный аргумент против фосфатов такой: «Да они же в производстве стиральных порошков используются!» Логическим путем нетрудно прийти к выводу о том, что

картофель (к примеру), выращенный с использованием фосфорных удобрений, превращается в некое подобие стирального порошка. У него и вкус становится каким-то «химическим». Тьфу! Чур нас, чур!

К сожалению, далеко не все можно вырастить в климатических условиях средней полосы и, тем более – к северу от нее. К сожалению, далеко не у всех есть шесть соток или полтора гектара своей земли, на которой можно выращивать натуральные продукты. К счастью, к огромнейшему счастью всего передового человечества, заботящегося о своем здоровье и желающего вкушать только полезную пищу, на любой спрос бизнес откликается соответствующим предложением. «Спрос рождает предложение» – это одна из главных аксиом капитализма. Да, разумеется, на естественных органических удобрениях далеко не уедешь, то есть – быстро сельхозпродукты не вырастишь. Это на нитратах-фосфатах капуста с картошкой растут как на дрожжах, а на чистом навозе рост медленнее. С геной инженерией та же самая ситуация, без нее – дольше и меньше. Но зато полезнее, а суть-то в пользе.

Соответственно, полезные органические продукты, полученные в «натуральных фермерских хозяйствах», стоят гораздо дороже вредных «массовых» продуктов. Так, например, органическая капуста стоит примерно в четыре раза дороже обычной, с морковью – аналогичная ситуация, а вот органическая красная чечевица будет стоять всемерно дороже обычной. обстоятельный мониторинг вы можете провести самостоятельно. Для этого вам даже с дивана вставать не придется – гуляйте по разным интернет-магазинам и сравнивайте, сравнивайте, сравнивайте на здоровье. Попутно вы узнаете, что большин-

ство органических продуктов «ручной работы», то есть созданы руками в прямом смысле слова, без применения каких-либо машин и агрегатов. От агрегатов этих тоже ведь ничего хорошего ждать не стоит. Руками однозначно лучше. Вот простой пример – когда хорошо знакомая корове доярка подходит к ней, говорит «ах ты моя милипусенькая...», угощает пучком свежей травки и начинает доить своими добрыми, ласковыми руками, корова испытывает удовольствие, и молоко от этого получается более вкусным. А то и более жирным, это смотря какая корова и смотря какая доярка. От доильного аппарата никакой ласки ждать не приходится. Он только раздражает коров своим неестественным, неприродным жужжанием. Со всеми вытекающими последствиями. Так что не нужно удивляться тому, что двухсотграммовая баночка «правильного» топленого масла стоит без малого пятьсот рублей, уж больно велики трудозатраты и низки объемы. Зато и продукт того стоит – натуральный, полезный, замечательный.

За все надо платить. Но продавцы органических продуктов объяснят вам, что лучше и дешевле тратиться на полезную еду, чем на лекарства и медицинские процедуры. И с этим не поспоришь, так оно и есть.

Курсив – мой, мозги – ваши!

(Последнюю фразу, дорогие читатели, следует «переводить» так: «Я выделил курсивом то, что счел нужным выделить, а вы подумайте – согласны ли вы с этим? Достоверна ли эта информация? После небольшого размышления можно переходить от курсива к прямому шрифту. А можно и сразу перейти, если вы в данный момент не склонны к размышлениям, ведь удовольствие от любого процесса мы получаем только в том случае, если делаем все так, как нам хочется).

Давайте начнем с генетически модифицированных организмов и сразу же с ними закончим, поскольку все, что нужно было о них сказать, сказано в моей предыдущей «мифоразвенчивающей» книге, вышедшей в издательстве АСТ (Андрей Сазонов, «Мифы о нашем теле. Научный подход к примитивным вопросам». Глава третья. «Вредны ли продукты питания, полученные из генетически модифицированных организмов?»).

Сейчас мы поговорим об «органике» и «неорганике». В основном – об удобрениях, а также о химии, ботанике, лингвистике (да, и о ней тоже) и еще кое о чем. Доильных аппаратов также коснемся, не без этого. Принцип этой книги таков – и курсивом, и прямым шрифтом говорится об одном и том же, но с разных точек зрения.

Первым делом давайте разберемся с понятиями «органический – неорганический» и «натуральный – ненатуральный». Разберемся, как положено умным людям, то есть – без спекуляций, преувеличений и передегеривания. В логичном и правильном мире знаний компасом может служить только истина.

Начнем с натурального. Производители определенных продуктов используют это слово для того, чтобы подчеркнуть отличие своего продукта от других, которые при таком подходе получаются «ненатуральными». Что такое натуральный? Открываем любой словарь, да хотя бы «Толковый словарь русского языка» С. И. Ожегова, и читаем одно из значений (то, которое нас интересует) слова «натуральный»: «настоящий, подлинный, природный, не искусственный». Следовательно, все продукты, которые мы употребляем в пищу, априори являются натуральными. Вне зависимости от особенностей их

производства, в том числе и характеристик исходного сырья. Ненатуральное яблоко – это восковое или гипсовое. Все съедобное является натуральным. Согласны?

Так зачем же жонглировать словом «натуральный», подчеркивая то, что и так ясно и особенностью конкретного продукта являться не может, так как относиться ко всем продуктам в целом? Ответьте, пожалуйста, сами на этот вопрос, приняв во внимание то, что все «натуральное» стоит гораздо дороже «ненатурального». «Cui prodest?» – спрашивали древние римляне, когда хотели докопаться до причин какого-либо действия, – кому выгодно?

С «натуральным» мы разобрались. Давайте перейдем к «органическому». Одним из значений этого слова является «относящийся к организмам, принадлежащий к растительному или животному миру». Какой смысл называть свою картошку и свою говядину органическими? Происходит та же история, что и с натуральными продуктами.

Вопрос: «Где логика?»

Ответ: «Там, где прибыль».

Некоторые читатели могут сказать: «И охота автору цепляться к словам? Ну называют полезные продукты органическими или натуральными для того, чтоб отделить их от вредных, – и что с того? Читайте, что эти слова в наше время стали синонимами слова «полезный!»»

На это можно возразить, что лучше и правильнее все же называть вещи (и продукты в том числе) своими именами, а можно и промолчать, поскольку не в словах суть.

Суть – в пользе.

Так что поговорим о пользе. Положим на одну чашу воображаемых весов органические удобрения, а на другую – неорганические и поглядим, какая чаша перевесит. Почему именно

удобрения? Да потому что они – первопричина всей пользы. На «правильных» природных удобрениях растут «правильные» растения, которые мы с вами едим. На «правильных» кормах (сене, зерне и пр.) вырастают «правильные» коровы и куры (а также козы, овцы, индюшки, гуси и пр.). «Правильные» коровы дают «правильное» молоко, а «правильные» куры несут «правильные» яйца... А начинается все с удобрений.

Кстати, удобрения совершенно справедливо и научно подразделяются на органические и минеральные. Навоз – органическое удобрение, поскольку представляет собой продукт жизнедеятельности живого организма. Порошок нитрата аммония (его также называют аммиачной селитрой) NH_4NO_3 – минеральное удобрение.

Немного ботаники – обмен веществ у растений.

В процессе фотосинтеза в органеллах растений, называемых хлоропластами (они находятся в листьях), на свету и с участием зеленого пигмента хлорофилла из воды и углекислого газа синтезируются моносахариды (глюкоза, фруктоза и др.) и кислород. Из моносахаридов, то есть простейших сахаров, представляющих собой условные «стандартные блоки», затем синтезируются полисахариды, такие, как целлюлоза и крахмал. Кроме фотосинтеза, растения еще и дышат, расщепляя созданные в процессе фотосинтеза органические вещества на углекислый газ и воду. При этом высвобождается энергия, необходимая растениям (как и всему живому) для жизнедеятельности. Но расщепляется только относительно небольшая часть того, что образуется в процессе фотосинтеза, основная масса продуктов фотосинтеза используется в качестве строительного материала для роста. Формулами вас отягощать нет смысла. Для общего представления достаточно того, что сказано словами.

Следовательно, для жизнедеятельности и роста растениям нужны свет, вода и воздух (конкретно – содержащийся в воздухе углекислый газ для фотосинтеза и кислород для дыхания). Это основное, но это еще и не все. На хлебе и воде, то есть на свете, воде и воздухе, образно говоря, далеко не уедешь. Для нормальной, полноценной жизнедеятельности растениям, кроме воды, углекислого газа и кислорода, требуется много других химических элементов – азот, фосфор, калий, сера, кальций, магний, железо, марганец, цинк, медь, бор, молибден... Азот в этом ряду стоит на первом месте не только потому, что его название начинается с буквы «а», но и потому, что вместе с фосфором и калием относится к важнейшим и нужнейшим для растений элементам. К жизненно важным. Азота нет в крахмале и целлюлозе, но не только же этими углеводными продуктами ограничивается синтез в растениях. Помимо углеводов, растения синтезируют аминокислоты, из которых образуются белки, нуклеиновые кислоты, различные ферменты и ряд других органических соединений, в состав которых входят атомы азота. Содержится азот и в хлорофилле.

Удобрение почвы – это в первую очередь насыщение ее азотными солями.

Принято считать, что в природе все устроено самым наилучшим, наиболее оптимальным образом. Эх, если бы так было на самом деле... К сожалению, иногда природа совершает досадные промахи. Нет бы устроить так, чтобы растения могли получать столь нужный им азот прямо из атмосферного воздуха, в котором этого азота аж 78%! Но вот фигушки вам! Кислород с углекислым газом растения из воздуха усваивают без проблем, а вот азот им нужен в виде ионов аммония NH_4^+ , нитрат-ионов NO_3^- или