

СЕРГЕЙ МАЛОЗЁМОВ
ВРАЧ, ТЕЛЕВЕДУЩИЙ

**МОИ ПРАВИЛА
ОСОЗНАННОГО
ПИТАНИЯ**



Москва
2023

УДК 615.874
ББК 51.230
М19

Литературное произведение создано на основе Программы
«Живая еда с Сергеем Малозёмовым» АО «Телекомпания НТВ»

Фото принадлежит АО «Телекомпания НТВ»

Малозёмов, Сергей Александрович.

М19 Мои правила осознанного питания / Сергей Малозёмов. — Москва : Эксмо, 2023. — 320 с.

ISBN 978-5-04-186144-5

Сергей Малозёмов – врач, известный телеведущий, автор и создатель научно-популярной передачи «Живая еда».

В книге автор приводит интересные исторические и научные факты о молоке, хлебе, мясе, рыбе и других популярных продуктах. Объясняет, как использовать их так, чтобы получать максимум пользы для здоровья, и как разнообразить свое ежедневное питание. Правда ли, что мед лучше сахара? Чем опасно красное мясо? В каком виде картофель полезнее всего? Из-за чего возникает непереносимость лактозы и глютена? Что нужно знать о вегетарианстве? Сергей Малозёмов познакомит вас с захватывающей историей продуктов, поможет сформировать более осознанное отношение к еде и пересмотреть свои пищевые привычки.

УДК 615.874
ББК 51.230

© АО «Телекомпания НТВ», 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2023

ISBN 978-5-04-186144-5

Содержание

Предисловие	7
Глава 1. Алкоголь	12
Глава 2. Мясо	35
Глава 3. Вегетарианство	54
Глава 4. Рыба	73
Глава 5. Картошка	91
Глава 6. Капуста	105
Глава 7. Соя	127
Глава 8. Несколько слов о холестерине	160
Глава 9. Хлеб	178
Глава 10. Молоко	197

Глава 11. Сахар	224
Глава 12. Мед.	248
Глава 13. Соль	269
Вместо заключения	292
Алфавитный указатель	312

Предисловие

Вы когда-нибудь задумывались о том, насколько это спорная вещь — еда? Ведь настоящие битвы разгораются и между кавказцами по поводу чурчхелы (по-армянски — суджука), и у арабов с евреями никак не урегулируется хумус... а вопрос о том, чьим блюдом стоит считать борщ, вообще лучше не поднимать от греха подалее. Почему? Да потому что еда — это очень интимная вещь, которая затрагивает нас, как ничто другое. Работая уже больше 10 лет над научно-популярными телепрограммами, в том числе и о еде, я не раз встречал примеры того, как со временем менялось отношение к разным продуктам, витаминам и традициям: порой это самые настоящие детективы, достойные пера Агаты Кристи! Я, конечно, не она, но тоже сумею рассказать вам кое-что интересное, тем более что цель у меня двойная: я надеюсь, что все эти научные и исторические факты не только развлекут моих читателей, но и помогут им определиться с выбором здоровых продуктов для своего будничного меню и при этом не жалеть об отказе от чего-то запретного.

Все, кто задумывается о здоровом питании, каждый день поневоле стоят на распутье, совсем как тот витязь с картины Васнецова, перед которым на одном из камней написано: «Как прямо ехать — живу не бывати». Прямо — это всегда самый простой путь. В нашем случае это следование сложившимся в семье кулинарным традициям — которые, как правило, зародились во времена дефицита и невкусных продуктов. Из-за этого многие люди из поколения в поколение по инерции покупают и едят много всего калорийного, словно им до сих пор трудно наесться досыта: жирное жареное мясо, колбасу, острые солёные закуски, копчености, чересчур сладкие и жирные десерты... За все это не скажут спасибо ни сердце, ни печень, ни наше здоровье в целом!

Во многих странах мира переедание становится серьёзной угрозой для жизни людей. И дело даже не в том, что человечество катастрофически толстеет — в придачу к полноте оно получает диабет, атеросклероз, инфаркты, инсульты, и эти болезни всё чаще возникают отнюдь не в старости. Переесть вредно и тем, кто держит вроде бы вполне нормальный вес: кто будет обращать внимание на пару лишних килограммов? Но такой человек может не знать о том, что его внутренние органы заплывли так называемым висцеральным жиром, который мешает кровоснабжению и приводит преждевременному изнашиванию этих органов.

К тому же, по данным современной науки, постоянно наполнять желудок едой (даже небольшими порциями!) тоже вредно: масса исследований указывает на отдалён-

ные негативные последствия такого стиля питания, и если придерживаться его долго, то есть риск ускорить старение и приблизить многие болезни, включая рак. В этом виновато вещество под названием «инсулиноподобный фактор роста-1» (IGF-1): если в организме постоянно присутствует еда, то такого вещества становится слишком много, и это действует разрушительно — накапливаются повреждения ДНК.

Как же найти другой путь? В чём выход? Может быть, всем нужно перейти на овощные супчики на воде, паровые котлетки из куриной грудки, тушённые без соли кабачки и морковный салат на десерт? Да, может быть, что-то такое и написано на одном из камней у нашей воображаемой развилки дорог, но идти по этому пути я бы тоже не рекомендовал. Учёные уже не один десяток лет доказывают, что любые ограничительные диеты невероятно вредны. Во-первых, скудный рацион беден не только на гастрономические удовольствия, но и на важные для организма витамины и минералы. Во-вторых, даже те, кто не планировал худеть, на строгих диетах обычно сбрасывают вес, а потом ушедшие килограммы возвращаются «с друзьями» даже через 5–7 лет, стоит только расслабиться и отвлечься от урезанного меню и упорных подсчётов граммов и калорий.

Дело в том, что наш мозг упорно сопротивляется и потере лишних килограммов, и изменению рациона на менее жирный, без сильных стимуляторов вроде соли и сахара. Жир на нашем теле мозг воспринимает как драгоценный запасной ресурс, а сахар — как источник быстрого по-

полнения энергии, что вполне логично: в течение тысячелетий человеческой эволюции голод был гораздо более насущной проблемой, чем избыток еды, от которого мы страдаем сейчас. В результате, по данным учёных, тем, кто похудел хотя бы на 10 процентов, для удержания веса приходится всю жизнь съедать примерно на 400 килокалорий в день меньше, чем могут позволить себе люди той же комплекции, которым никогда не приходилось сидеть на диете.

Что же делать, чтобы не переесть и при этом получать удовольствие? Я предлагаю пойти, так сказать, направо: то есть действовать так, как считает правильным современная наука. Основные рекомендации заключаются в том, чтобы относиться к питанию осознанно и даже, я бы сказал, с уважением! Иначе говоря, нужно обзавестись привычками, которые помогут не заскучать от полезных продуктов вроде овощей, бобовых, нежирного мяса, рыбы, цельнозерновых каш и хлеба с умеренным количеством соли и жиров.

Но это проще сказать, чем сделать, верно? Учёные говорят, что будет полезно думать о том, что мы едим, внимательно смотреть на еду в самом процессе приёма пищи и не отвлекаться, например, на телевизор или просмотр соцсетей. И тут нас подстерегает... да-да, та самая скука: о чём можно рассуждать, глядя на картошку в тарелке, капусту, рыбу или кусок мяса? Что в них может быть нового или интересного? Вы удивитесь — многое!

Работая над этой книгой, я узнал, например, что та же картошка (в варёном виде) гораздо полезнее для здоровья

холодная, чем горячая или тёплая, и что один из видов капусты считается математическим чудом, поскольку тесно связан с магической спиралью Фибоначчи, и что белизна хлеба когда-то ценилась так высоко, что ради неё люди были готовы жертвовать здоровьем, и что лёгкое алкогольное опьянение какого-то из наших прапрапредков-приматов дало начало традициям приготовления целого ряда блюд, ставших основой питания для многих народов мира! Надеюсь, что все эти важные и полезные для здоровья факты помогут и моим читателям делать правильный выбор на пути к осознанному питанию, здоровью и долголетию.

Кстати, давайте вместе проведём эксперимент: делитесь своим опытом в социальных сетях или ведите дневник (это ещё один полезный инструмент для контроля за количеством съеденного), описывайте свои достижения и присылайте мне ссылки на свои записи. Обещаю, что автора самой интересной истории я приглашу в студию на съёмки передачи «Живая еда»!

Глава 1

Алкоголь

Почему я начинаю рассказ о продуктах с такой неожиданной темы, спросите вы. С научной точки зрения в этом нет никакого парадокса: знакомство наших предков-приматов с таким веществом, как этанол, неожиданно (как потом окажется) открыло для грядущего человечества новые кулинарные горизонты. Квашеная капуста, чайный гриб, маринованное мясо, пиво, кефир, творог, дрожжевое тесто — всё это нам никогда не пригодилось бы, если бы мы не умели переваривать ферментированные (то есть, по сути, забродившие) продукты. Да, этому нам надо было ещё научиться!

Когда случилось это важное историческое событие, известно достоверно — примерно 10 миллионов лет назад. А по поводу того, что именно произошло, антропологи любят рассказывать следующую историю. Однажды древний примат, общий предок людей, горилл и шимпанзе, спустился с дерева, чтобы съесть лежащий на земле фрукт,

аппетитный с виду, но сильно перезревший. К тому времени над подгнившей грушей (или что там тогда было) уже всю поработали бактерии и дрожжи — они превратили содержащийся в ней фруктовый сахар в новые химические вещества, в том числе и в этанол.

Прабабушки и прадедушки героя этой истории, скорее всего, отравились бы даже небольшой порцией такой еды, после чего прекратили бы все подобные эксперименты, но в данном случае нашему примату повезло: он смог благополучно переварить пьяную грушу и получить одновременно и ценные калории, и удовольствие. Эта новая суперспособность к усвоению спирта оказалась буквально революционной! Эксперты утверждают, что она возникла благодаря генетической мутации: изменения затронули ген ADH, то есть тот ген, который кодирует выработку алкогольдегидрогеназы — фермента, который перерабатывает этанол в ацетальдегид, а это первая ступень разложения алкоголя в нашем организме. Новый улучшенный фермент позволил приматам переваривать этанол в 40 раз быстрее и наслаждаться большим количеством перезревших плодов, не страдая от неприятных последствий.

Это важно: мы знаем, что алкоголь вообще-то токсичен. Умение с ним справляться стало действительно важным этапом эволюции ещё и потому, что этанол в гниющих фруктах имел ценные преимущества: во-первых, у него сильный характерный запах, по которому легко отыскать добычу. Во-вторых, такие плоды было легче жевать и переваривать, что позволяло быстро перекусить и запастись

ценными калориями и клетчаткой, дающей ощущение сытости.

Не будем забывать также и о том, что этанол помогает мозгу высвобождать серотонин, дофамин и эндорфины — химические вещества, которые дают нам ощущение счастья и снижают тревогу. В некоторых культурах спиртное благодаря всем этим ценным свойствам использовалось даже в качестве валюты. Правда, в том виде, в котором мы знаем спиртные напитки сегодня, многие из них появились сравнительно недавно — для этого человечеству нужно было освоить технологии их приготовления. Тогда-то все проблемы и начались!

Активный ингредиент, общий для всех алкогольных напитков, производится дрожжами. Это микроскопические одноклеточные грибы из рода сахаромицеты: они живут в соках деревьев и разнообразных плодов, питаются сахаром и вызывают спиртовое брожение, попутно выделяя углекислый газ.

Дрожжи начали вырабатывать спирт в незапамятные времена как своеобразное «химическое оружие» в целях борьбы с микробами-конкурентами (не будем забывать, что этанол — это токсин). Человек сначала использовал дрожжи природные, а потом занялся их селекцией с целью улучшения и усиления свойств, поэтому теперь большинство современных производителей пива и вина используют культурные разновидности этих грибов.

И уж если зашла речь о дикой природе, то давайте вспомним о том, что животным, птицам и насекомым увлечение алкоголем тоже не чуждо. Например, учёные всю изучают поведение пьяных пчёл. Энтомолог Эррол Хассан из австралийского Университета Квинсленда рассказывает удивительные вещи: оказывается, эти насекомые легко впадают в алкоголизм. В Австралии летняя жара вызывает брожение нектара, пчёлы им напиваются и не могут найти дорогу домой: они врезаются в деревья или просто падают на землю. Но и это ещё не все последствия: оказывается, пчёлы тоже считают, что мать-пьяница — это горе семьи, поэтому подозрительно пахнущих сожительниц насекомые-охранники отгоняют от входа в улей и даже атакуют. В данном случае рациональное зерно заключается в следующей теории: если перебродивший нектар превратить в алкогольный мёд, это может привести к параличу всей колонии. В Интернете можно найти и фотографии пьяных лосей: эти животные любят поесть забродивших яблок, да так, что застревают в ветвях дерева, потянувшись за новой порцией фруктов. В Швеции и Норвегии подобные истории не редкость.

У некоторых животных бывает все наоборот: у них развивается удивительная невосприимчивость к алкоголю, если еда, в которой он содержится, важна для выживания данной популяции. Группа учёных из Германии, Канады и Люксембурга была весьма заинтригована поведением древесной перохвостой землеройки. Эти животные обитают в Таиланде и Индонезии и считаются близкими родственниками приматов, но внешне похожи на помесь белки с крупной мышью. Они постоянно пьют забродив-

ший нектар из цветочных почек местной пальмы с содержанием алкоголя около четырёх процентов, при этом в пересчёте на человеческий масштаб их ежедневная доза спиртного составляет примерно 10 стаканов вина! Такая высокая концентрация алкоголя в этом нектаре (одна из самых высоких, когда-либо зарегистрированных в природе) объясняется работой целого сообщества натуральных дрожжей. В их числе обнаружили даже несколько новых для науки видов. Но самое удивительное заключается в том, что после таких внушительных возлияний землеройки совсем-совсем не пьянеют!

Учёным все это интересно главным образом потому, что они хотят разобраться в механизмах воздействия алкоголя на людей, а изучение таких необычных случаев в природе помогает лучше понять реакцию на спирт живых организмов, и, возможно, в итоге у специалистов получится найти способы борьбы с алкоголизмом и проблемами, которые он вызывает.

Древние люди, скорее всего, довольно рано научились добиваться эффекта лёгкого опьянения намеренно. У историков даже есть теория, которая получила название «пиво перед хлебом»: то есть они считают, что закваску из размолотых зёрен и тёплой воды люди начали использовать сначала для пива и только потом для выпечки. Предполагается даже, что желание выпить в какой-то момент стало двигателем прогресса в сельском хозяйстве: именно из-за пива охотники и собиратели решили расстаться с кочевым образом жизни, чтобы под рукой всегда были подходящие зёрна злаков для приготовления этого напитка.

Первые достоверные свидетельства об этом археологи обнаружили в Китае на раскопках в неолитическом поселении Цзяху, которое располагалось недалеко от великой Жёлтой реки Хуанхэ. Находки датируются примерно седьмым тысячелетием до нашей эры — то есть люди там только-только перешли от собирательства к сельскому хозяйству. На осколках древних сосудов в этом поселении обнаружили остатки настойки, явно алкогольной: об этом свидетельствуют следы винной кислоты — ключевого химического признака спиртных напитков. В данном случае это было что-то вроде пива, вина и медовухи в одном флаконе: судя по всему, рецепт включал ферментированный (то есть забродивший) рис, мёд и боярышник, который, как оказалось, пользовался успехом у выпивох не только нашего времени!

Да что там боярышник — на протяжении тысячелетий чуть ли не каждое растение, содержащее хоть какое-то количество сахара или крахмала, использовалось для брожения: виноград, рис, картофель, тыквы, кактусы, яблоки, берёзовый сок, бананы, какао, кукуруза... Кстати, кукурузе посвящена ещё одна интересная теория, о которой рассказывает в своих публикациях профессор Университета Британской Колумбии Эдвард Слингерленд. В Южной Америке издревле делают алкогольный напиток чича — что-то вроде пива, и когда-то он производился из дикой кукурузы. Она была настолько неказистой и мелкой, что только на пиво и годилась. Это натолкнуло учёных на такую же мысль: местные жители стали одомашнивать и селекционировать кукурузу изначально ради алкоголя, и только потом она стала более съедобным и более универсальным продуктом!