

МЕЖДУНАРОДНЫЙ БЕСТСЕЛЛЕР

МАЙКЛ ПОЛЛАН

ПРАВИЛА ЕДЫ

РУКОВОДСТВО ЕДОКА



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	15
Часть первая. Что мне есть? (Ешьте еду)	29
1. Ешьте еду	32
2. Не ешьте того, что ваша прапрабабушка не опознала бы как еду	33
3. Избегайте продуктов с ингредиентами, которых ни один нормальный человек не держит у себя на кухне	35
4. Избегайте продуктов, в составе которых высокофруктозный кукурузный сироп	36
5. Избегайте продуктов, в составе которых в числе первых трех ингредиентов упоминается сахар или подсластители в любой форме	37
6. Избегайте продуктов, содержащих более пяти ингредиентов	39
7. Избегайте продуктов, содержащих ингредиенты, название которых не сможет произнести третьеклассник	40
8. Избегайте продуктов, на упаковке которых написано, что они полезны для здоровья	41

9. Избегайте продуктов, на упаковке которых написано «легкий», «низкожирный» или «обезжиренный»	43
10. Избегайте продуктов, которые притворяются другими продуктами	45
11. Избегайте продуктов, рекламу которых показывают по телевизору	46
12. В супермаркете покупайте продукты, выставленные вдоль внешних стен, подальше от центральной части зала	48
13. Ешьте только то, что рано или поздно сгниет	49
14. Ешьте еду, сделанную из ингредиентов, которые можно представить в сыром виде или растущими в природе	50
15. По возможности старайтесь не покупать еду в супермаркете	51
16. Покупайте снеки на фермерском рынке	52
17. Ешьте еду, приготовленную людьми	53
18. Не ешьте продукты, приготовленные в помещениях, где все носят хирургические шапочки	54
19. То, что росло как часть растения, есть можно. То, что изготовлено пищевой промышленностью, есть нельзя	55
20. То, что вам подают через окно автомобиля, — не еда	56
21. Если еда на всех языках называется одинаково, это не еда. (Например: Big Mac, Cheetos или Pringles.)	57

Часть вторая. Какую еду есть?	
(В основном растения)	59
22. Ешьте в основном растения, особенно листья	62
23. Ешьте мясо как гарнир, а не как основное блюдо	63
24. Одноногая еда (грибы и растения) лучше двуногой (птицы), а двуногая лучше четвероногой (коров, свиней и прочих млекопитающих)	65
25. Ешьте цветное	66
26. Пейте отвар из-под шпината	67
27. Ешьте животных, которые сами хорошо питались	68
28. Если дома есть место, купите морозилку	70
29. Ешьте всё подряд	71
30. Ешьте еду, выращенную на здоровой почве	72
31. При любой возможности ешьте дикорастущую пищу	74
32. Не пренебрегайте мелкой жирной рыбкой	76
33. Время от времени ешьте еду, которую уже переварили бактерии или грибки	77
34. Солите и подслащайте еду своими руками	78
35. Ешьте сладкое в том виде, в котором оно встречается в природе	79
36. Не ешьте сухих завтраков, которые подкрашивают налитое в них молоко	80
37. Чем хлеб белее, тем умрешь скорее	81

38. Выбирайте масла и злаки, смолотые на старинный манер, каменными жерновами	82
39. Ешьте сколько угодно вредной пищи при условии, что приготовите ее своими руками	83
40. Будьте как люди, регулярно принимающие биодобавки, но без биодобавок	84
41. Старайтесь есть как французы. Или как японцы. Или как итальянцы. Или как греки	86
42. Относитесь с подозрением к любому продукту, не включенному ни в одну из традиционных диет	88
43. При желании выпивайте за ужином бокал вина	90

Часть третья. Как нужно есть?

(Не слишком много)	93
44. Платите больше, ешьте меньше	96
45. ...ешьте меньше	98
46. Прекращайте есть до того, как почувствовали сытость	99
47. Ешьте от голода, а не от скуки	101
48. Советуйтесь со своим желудком	102
49. Ешьте медленно	103
50. Весь вкус банкета — в первом кусочке еды	104
51. Наслаждайтесь едой столько времени, сколько ушло на ее приготовление	105
52. Купите тарелки и стаканы поменьше	106

53. Накладывайте на тарелку порцию нормального размера и не берите добавку	107
54. «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу»	108
55. Ешьте только во время завтрака, обеда и ужина	109
56. Перекусывайте только необработанной растительной пищей	111
57. Не заправляйтесь едой там, где заправляете свою машину	112
58. Ешьте только за обеденным столом	113
59. Старайтесь не есть в одиночку	114
60. Лакомства — для того чтобы лакомиться, а не для того чтобы ими питаться	115
61. Всегда оставляйте что-нибудь на тарелке	117
62. Если есть возможность, посадите огород; если нет, заведите ящик на подоконнике	118
63. Готовьте сами	119
64. Время от времени нарушайте правила	120
Благодарности	121
Об авторе	123