

Предисловие

Впервые книга «Палеодиета» была опубликована в январе 2002 года* и сразу завоевала популярность. Продажи держались на высоком уровне в течение нескольких лет, но, к сожалению, книга не достигла вершин литературных хит-парадов. И только через восемь лет, к 2010 году, «Палеодиета» стала одной из самых популярных в Америке книг о диете и здоровье.

Подобная история весьма нетипична для книг о диетах. Обычно судьба такой литературы похожа на жизнь звезды — сначала она ярко горит, а затем быстро угасает. Однако «Палеодиета» с течением времени становилась все известнее, а сейчас ее популярность достигла своего пика. Можно сказать, что из «мелкой ряби на воде» она превратилась в «приливную волну».

Почему? Что произошло за эти восемь лет? Дело в том, что с 2002 года мир вокруг нас значительно изменился, в том числе и способы, с помощью которых мы общаемся друг с другом, рассказывая о том, что происходит в нашей жизни. Это и есть истинный ключ к разгадке постоянно растущей популярности моей книги.

Интернет, мобильные телефоны и другие устройства изменили наш мир. Электронная передача новостей и разной информации, призванной улучшить нашу жизнь, финансовое состояние и здоровье, стала универсальным языком человечества. О любом локальном событии очень быстро становится известно буквально всем: то, что знает ваш ближайший

* На русском языке книга впервые была опубликована в 2011 году издательством «Альфа-Бета». *Прим. ред.*

сосед, доступно не только вам или вашим близким друзьям, но и буквально всему миру.

Благодаря такой обширной и почти тотальной информационной связи стало возможным следующее: если кто-то находит правильное и эффективное решение проблемы, число его последователей растет словно снежный ком. Это случилось и с палеодиетой. Она работает. Если бы я написал о диете — системе питания на протяжении всей жизни, — которая не работает, за восемь прошедших лет «Палеодиета» ушла бы в небытие. Однако этого не случилось. Мои идеи, изложенные в книге, продолжают завоевывать все больше и больше сторонников, поскольку люди — такие же, как вы, — через интернет рассказывают друг другу о своем опыте применения палеодиеты. Если бы эта система питания приводила к увеличению массы тела, апатии, повышению уровню холестерина, ухудшению состояния здоровья или была бы слишком сложна, она бы потерпела неудачу подобно большинству диет, изобретенных человеком, но этого не произошло. В действительности количество сторонников палеодиеты продолжает увеличиваться по всему миру.

В Соединенных Штатах слово «палео» стало частью культуры. Палеодиета нашла своих поклонников не только среди сторонников КроссФита* или спортсменов, но и среди врачей и других медицинских работников, которые используют эту систему питания для лечения заболеваний, связанных с плохой работой метаболической системы, аутоиммунных заболеваний, психических расстройств и при других проблемах со здоровьем. Фактически на все хронические болезни система питания наших предков оказывает благоприятное влияние.

Новизна палеодиеты заключается в том, что я не создавал ее. Скорее, я — совместно с другими учеными, врачами, антропологами всего мира — просто открыл то, что уже существовало: систему питания, к которой был генетически приспособлен человеческий род. Это рацион наших предков —

* КроссФит (от англ. CrossFit) — это гибкая система тренинга, которая состоит из функциональных упражнений, выполняемых с высокой интенсивностью. *Прим. ред.*

Палеодиета

охотников-собирателей^{*}, — состоящий из продуктов, потребляемых всеми людьми планеты около десяти тысяч лет. Питание наших предков не было «осложнено» сельским хозяйством, скотоводством, технологиями или обработкой пищи. И сегодня состояние нашего здоровья становится гораздо лучше, когда мы употребляем нежирное мясо, морепродукты, свежие фрукты и овощи вместо злаков, молочных продуктов, очищенного сахара, рафинированного масла и обработанных продуктов.

Диетология не статична. То, что мы считали правильным десять лет назад, неизменно вытесняется знаниями, основанными на новом опыте и новом понимании того, как работает наше тело. Когда я впервые написал о палеодиете, большая часть информации об этой системе питания была радикально новой — настолько, что ученые и общественность в целом приняли ее скептически. Вот замечательный пример. Один интернет-обзор «Палеодиеты» в 2002 году сообщал: «Заявления о том, что болезни — от диабета до угревой сыпи и поликистозных яичников — можно излечить с помощью диеты, немного преувеличены». Тем не менее я могу доказать, что эффективность моих рекомендаций по системе питания для людей, страдающих диабетом второго типа, акне^{**} и синдромом поликистозных яичников, была подтверждена научными исследованиями.

Особенно меня порадовали результаты серии эпидемиологических^{***} экспериментов доктора Уолтера Виллета и его коллег из Гарвардской школы общественного здоровья, которые выявили связь потребления

^{*} Охотники-собиратели — это определенный уровень развития человеческих обществ. Такое общество характеризуется присваивающей экономикой (хозяйство с преобладающей ролью охоты, собирательства и рыболовства) и высокой горизонтальной мобильностью. *Прим. ред.*

^{**} Акне — собирательное обозначение воспалительных заболеваний сальных желез и волосяных мешочков кожи. Чаще всего термин применяют для обозначения угревой сыпи. *Прим. ред.*

^{***} Эпидемиологический метод — специфическая совокупность приемов и способов, предназначенных для изучения причин возникновения и распространения любых патологических состояний в популяции людей (включает наблюдение, обследование, историческое и географическое описание, сопоставление, эксперимент, статистический и логический анализы). *Прим. ред.*

Предисловие

молока и появления акне. Еще более убедительные доказательства этой корреляции представила исследовательская группа доктора Нила Манна из Королевского института технологии Мельбурна, изучившая данные опытов, в ходе которых пациенты придерживались высокобелкового, низкоуглеводного режима питания, что привело к значительному усилению проявления симптомов их заболевания.

В последние годы изменились рекомендации по употреблению в пищу масла. На сегодняшний день мы рекомендуем только четыре его вида: оливковое, льняное, масло грецкого ореха и масло авокадо. Было исключено рапсовое масло, а единственным маслом, которое подходит для приготовления еды, было признано оливковое. Мой друг, известный диетолог Роберт Крэйон, всегда повторял: «Позвольте фактам говорить за себя», и я думаю, что он прав. Новые рекомендации основаны исключительно на недавно обнаруженных данных исследований.

Элегантность концепции палеодиеты заключается в том, что ее основная идея — эволюционный базис для оптимального питания человека — является прочной и неизменной. Как прокомментировал крестный отец палеопитания Бойд Итон: «Наука, изучающая палеопитание, неоспорима; однако мы будем продолжать оттачивать концепцию палеодиеты в связи с появлением новой информации».

Я глубоко благодарен всем сторонникам палеодиеты, которые оказали поддержку в подготовке и публикации моей книги.