

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Горький белый порошок	9
---------------------------------------	---

ЧАСТЬ I

ТРАДИЦИОННЫЙ КОФЕИН

ГЛАВА 1	Колыбель кофеиновой культуры	23
ГЛАВА 2	Весь китайский чай	39
ГЛАВА 3	Высоко на горе	49
ГЛАВА 4	Создание лучшей чашки кофе	75
ГЛАВА 5	Что происходит, когда мы нажимаем на рычаг	87

ЧАСТЬ II

СОВРЕМЕННЫЙ КОФЕИН

ГЛАВА 6	Первый Red Bull был колой	113
ГЛАВА 7	Горячий кофеин	127
ГЛАВА 8	Белый порошок	139
ГЛАВА 9	От стэкера до газировки Sunkist	153

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

ЧАСТЬ III

КОФЕИНИЗИРОВАННОЕ ТЕЛО, КОФЕИНИЗИРОВАННЫЙ МОЗГ

ГЛАВА 10	Любимый наркотик спортсменов	169
ГЛАВА 11	Друг американских военных	193
ГЛАВА 12	Бессонница, тревога и паника	209
ГЛАВА 13	Терапевтические дозы	225
ГЛАВА 14	Зверь выходит на свободу	241
ГЛАВА 15	По ту сторону этикетки	245
ГЛАВА 16	Решающее сражение	253
Благодарности		261
Примечания		263

ГЛАВА 1

КОЛЫБЕЛЬ КОФЕИНОВОЙ КУЛЬТУРЫ

Пирамиды Исапы* оказались не столь впечатляющими, как я ожидал. Это были низкие, облицованные камнем земляные курганы рядом с главным шоссе в Мехико, в дюжине миль от Тапачулы в штате Чьяпас. Мимо, заставляя разлетаться пластиковые бутылки, проносились изрыгающие дизельный выхлоп автобусы. По сторонам дороги стояло несколько унылых домиков, построенных с расчетом на туристов, но бизнес был вялым. Хозяева, местная семья, продавали с крыльца колу и открытки и брали небольшую плату за разрешение побродить по руинам. В близлежащих домах кричали петухи, по грязной грунтовой дороге бродили свиньи, а с наступлением вечера окружающие леса наполнялись пением птиц.

Эта выжженная солнцем плоская прибрежная равнина с жарким дождливым климатом, которая тянется вдоль Тихого океана, называется Соконуско. Соконуско — родина шоколадной культуры. Отбрасывающий тень нижний ярус леса окружает расчищенный участок не более двух гектаров, на котором вот уже в течение 3000 лет растут деревья какао.

* Крупный археологический памятник доколумбовой культуры, находится в мексиканском штате Чьяпас. *Прим. пер.*

Люди, построившие пирамиды, жили здесь после ольмек-ков и перед майя. Их культура была настолько уникальной, что получила специальное наименование — исапанская, по названию самого известного поселения. В дополнение к древним местам для игры в мяч и рыночным площадям вроде той, что находится в центре посещенного мною поселения, они оставили после себя традицию выращивания какао. С тех пор местные фермеры сажают и выращивают деревья какао, дающие бобы, из которых производится шоколад.

Археологические раскопки в близлежащем Пасо-де-ла-Амада обнаружили следы шоколада, приготовленного более 35 столетий назад. Это самые ранние свидетельства использования какао, что само по себе потрясающе, но на самом деле они имеют еще большее значение. Это также самые ранние свидетельства употребления кофеина. Так что ни одно место на планете не может претендовать на более продолжительное непрерывное употребление данного вещества.

Мы склонны считать шоколад современной роскошью: некоторые провозгласили себя шокоголиками и потакают своей слабости. Но даже самые истовые сегодняшние ценители шоколада не любят его так, как любили жители Исапы, майя и ацтеки. Вот кто действительно был помешан на какао. Они употребляли его в торжественной обстановке, в качестве части ритуалов, иногда включавших человеческие жертвоприношения. Они пили его с добавлением перца чили, использовали специальные украшенные свирепыми лицами кувшины, и наливали, держа их высоко над чашками, чтобы сверху образовалась шапка пены. Они даже расплачивались маленькими какао-бобами как деньгами. Ацтеки включали какао в рацион своих воинов.

Во время колонизации, когда заморский напиток стал популярен при королевских дворах Европы, шоколад из Соко-нуско был самым любимым в королевских семьях, например у Козимо III, великого герцога Тосканы. В 1590-м, вскоре после того как шоколад появился в Испании и Италии, один

иезуитский монах написал, что напиток очень понравился испанцам и особенно испанкам. Позже любитель кофе и шоколада известный распутник маркиз де Сад активно поддерживал долго циркулировавшие (но не подтвержденные) слухи о том, что шоколад является афродизиаком.

Еще одним свидетельством высокой популярности шоколада в Европе было название, которое дал ему Карл Линней, шведский ботаник XVIII века, разработавший биномиальную систему идентификации видов*. Он нарек это растение *Theobroma cacao*. Последнее слово происходит от слова «дерево» на языке майя, а первое — греческое, и переводится как «пища богов» (теобромин — это алкалоид**, очень похожий на кофеин, он получил свое название от видового имени дерева; в шоколаде его содержится значительно больше, чем кофеина, но у него почти нет стимулирующего эффекта).



Конечно, шоколад очень вкусный, но почему он оказался «пищей богов»? Напитком, сопровождавшим человеческие жертвоприношения? Продуктом настолько ценным, что его использовали в качестве денег наряду с золотом? Трудно было бы понять, что именно явилось причиной этой страсти к шоколаду... если не вспоминать о кофеине.

Сегодня мы не воспринимаем шоколад как основной источник кофеина, но до появления кофе это вещество придавало какао немалую привлекательность в глазах жителей Исапы и даже испанцев.

* Биномиальная номенклатура — обозначение растений, животных и микроорганизмов двойным именем — по роду и виду. *Прим. ред.*

** Азотсодержащее органическое соединение природного происхождения, обладающее специфической биологической активностью. *Прим. пер.*

Мы не знаем точно, сколько кофеина содержалось в старинных напитках, изготавливавшихся из какао-бобов, но можем получить некоторое представление, проанализировав современные продукты. Сорокатрехграммовая плитка темного шоколада Scharffen Berger с 82 процентами какао содержит 42 миллиграмма кофеина. Это приблизительно миллиграмм кофеина на грамм шоколада. Если жители Исапана готовили напитки с 75 граммами какао, то они получали 1 СДК — то есть дозу кофеина как в одной банке напитка Red Bull или одной порции эспрессо. Для тех, кто не привык к ежедневному потреблению кофеина, это довольно много.

Сегодня мы не воспринимаем шоколад как основной источник кофеина. Дело в том, что современный шоколад включает значительное количество примесей, так что 43-граммовая плитка Hershey содержит всего девять миллиграммов кофеина. Hershey, как и большая часть шоколада, который имеется на рынке, балансирует на нижней границе предписания FDA, согласно которому молочный шоколад должен содержать как минимум 10 процентов тертого какао. (Согласно номенклатурному перечню, какао, или какао тертое, — это чистый продукт из какао-бобов; какао-порошок получается в результате переработки бобов после отжима какао-масла; продукт, который мы обычно употребляем, по содержанию какао-порошка варьирует от концентрированного темного шоколада до молочного.)

Чтобы понять, чем холодный, пенистый, несладкий шоколадный напиток мог привлекать правителей Исапы (тогда его добывалось слишком мало, и простые люди шоколад не употребляли), нужно понять, что происходит, когда мы выпиваем кофеинсодержащий напиток, будь то какао, кофе или чай.

Установите секундомер. С момента, когда жидкость попадает в желудок, у вас остается около 20 минут, после чего мягкое возбуждение достигнет вашего мозга. Кофеин в организме необычайно подвижен. Его небольшие молекулы легко проскакивают через гематоэнцефалический барьер.

В синаптических переплетениях нашего мозга они блокируют захват нейромедиатора, который называется аденозин. Аденозин доставляет мозгу сообщение, что организм испытывает усталость, но кофеин не позволяет ему дойти. Именно этот простой трюк — он отталкивает аденозин и сам занимает его место — делает кофеин любимым наркотиком Америки.

Это не просто удар по мозгу. Кофеин оказывает ряд важных, хотя иногда и противоречивых воздействий на вашу физиологию. Он стимулирует центральную нервную систему — то есть ускоряет реакцию и обостряет внимание. Слегка увеличивает артериальное давление и частоту сердечных сокращений (хотя при постоянном употреблении может и уменьшать ее). Однако, несмотря на повышение активности мозга, поток протекающей через него крови снижается. Это объясняется расширением капилляров, что позволяет многим кофеиноманам ослаблять пульсирующую головную боль, которую мы так не любим.

После того как кофеин запирает рецепторы аденозина, для нас все предстает в розовом свете и преграды перестают казаться непреодолимыми. Мы начинаем легко и глубоко дышать и чувствовать себя так хорошо, что задумываемся, не выпить ли еще одну порцию этого волшебного эликсира.

Нет. «Золотая середина», зона оптимальной физической и умственной работоспособности, достаточно узка, и мы легко можем скатиться в предшествующее состояние. Исследователь кофеина Скотт Киллгор сказал мне, что это вещество делает больше, нежели просто блокирует аденозин. Он оказывает множество различных эффектов на ум и тело: «В более высоких дозах он влияет на ваш сердечный ритм, то есть у вас может увеличиться частота сердечных сокращений, начаться тахикардия... Вы начинаете замечать, что ваше сердце сокращается очень сильно или очень быстро, либо даже пропускает удары. Возможно, это связано с употреблением избыточного количества кофеина и вам следует притормозить».

Еще одним признаком чрезмерного употребления кофеина является плохое настроение. «Он может повысить раздражительность, — говорит Киллгор, — и вы начнете чаще сердиться на окружающих». Но это запутанный вопрос, потому что раздражительность может появиться и после отказа от кофеина.

В наши дни трудно получить слишком много кофеина из шоколада. Тот стал очень «разбавленным», а кроме того, появились другие, намного более популярные способы удовлетворения кофеинового голода. По данным недавнего анализа, современные американцы получают из шоколада всего около одного процента (2,3 миллиграмма) ежедневной дозы кофеина.



В эпоху Исапы какао-бобы были единственным источником кофеина. Жаркий, влажный климат этой области прекрасно подходил для его выращивания. Спрос на какао был очень велик, историки предполагают, что оно служило основным источником процветания Исапы. Сегодняшние испанские рощи деревьев какао — не фермы в традиционном смысле слова. Это агролесные экосистемы, позволяющие одновременно выращивать несколько разных культур: высокие деревья авокадо и сапоты образуют полог, а в их тени на лесной почве растет какао. Это древняя форма сельского хозяйства, и сейчас она переживает тяжелые времена.

Однажды прохладным солнечным утром, будучи в Тапачуле, в кооперативе Red Maya CASFA я встретился с Рубелем Веласкесом Толедо, и мы отправились на экскурсию по стране какао.

В гостинице я съел легкий завтрак: свежие булочки, фруктовый салат из местных манго, папайи, ананаса и банана — и выпил пару чашек кофе с молоком. По дороге Веласкес

предложил еще немного перекусить, а заодно познакомиться с местной культурой употребления какао.

Он остановил свой потрепанный пикап Ford у открытого придорожного навеса с голым цементным полом и металлической крышей. Там стояли две женщины, продававшие посоль.

Посоль — это древняя смесь из какао и ферментированной, грубо смолотой кукурузы. Для приготовления напитка женщины скатывают кукурузу и какао в шар немного меньше бейсбольного мяча, кладут его в чашку с водой, энергично размешивают деревянной ложкой, добавляют ковшик вязкого тростникового сахара, а затем лед.

Получается субстанция цвета шоколадного молочного коктейля с густой насыщенной текстурой, которая кажется бархатистой. Веласкес сказал, что этот простой напиток пользуется популярностью у рабочих, потому что кукуруза и какао в сочетании с дозой кофеина гарантируют, что вы не проголодаетесь до вечера. И все это — за восемь песо (около 60 центов).

Посоль — не единственный напиток из какао и кукурузы, который готовят в этом регионе. Джанин Гаско, калифорнийский антрополог и эксперт по какао-культуре Соконуско, немного просветила меня перед путешествием: она сказала, что я непременно должен попробовать таскалате. После недолгих поисков я нашел его в меню кафе неподалеку от Сокало, главной площади Тапачулы. Это восхитительная смесь из какао и обжаренной кукурузы, окрашенная в красный цвет местным красителем из аннато*. Она подается холодной. Таскалате имеет гранулярную консистенцию и запах кукурузной лепешки. Сначала может показаться, что перед вами кусочки лепешки в молочном шоколаде, но это нечто совершенно другое: и какао, и кукуруза мелко смолоты, что создает богатый вкус.

* Бикса орельяна, или аннато (лат. *Bixa orellana*), называемое также «помадное дерево», — кустарник или маленькое дерево, происходящее из тропических областей американского континента. *Прим. ред.*

За исключением сахара — новшества, которое появилось после завоевания Америки европейцами, — в остальном эти напитки напоминают пенистый шоколад, который так любили жители Исапы, майя и ацтеки.



От ларька с посолом мы отправились по ухабистой грунтовой дороге между фермами в окрестностях города План-де-Айала. В деревнях стояли хижины под соломенными крышами, бродили куры, мулы и тощие собаки, вынюхивавшие что-нибудь съедобное на пыльной обочине.

Веласкес подвез меня к традиционной роще деревьев какао. Это оказался своего рода тропический лес — зеленый, наполненный криками экзотических птиц, со странными рептилиями, скрывающимися в сыром тенистом подлеске. Высоко над головой поднимались кедры, дубы, деревья авокадо и манго, затеняющие растущее ниже какао.

Какао — небольшое дерево, но его легко узнает даже неискушенный наблюдатель. Оно имеет характерные плоды: зеленые стручки, по форме напоминающие овальный мяч для регби и растущие прямо из ствола. Такие деревья мог бы нарисовать доктор Сьюз*.

Веласкес сказал, что такова вековая традиция выращивания какао: в смешанном лесу с сельскохозяйственными культурами на нескольких уровнях. Каждый уровень производит что-либо полезное — фрукты, дрова или шоколад. А затем Веласкес показал на другую сторону дороги, где находились очищенные от деревьев большие поля. Из сырой грязи пробивался новый урожай сахарного тростника. «До прошлого года, — сказал Веласкес, — здесь находилась плантация

* Теодор Сьюз Гейзель (1904–1991) — американский детский писатель и мультипликатор. *Прим. пер.*

какао». По дороге мы постоянно наблюдали одну и ту же картину: миля за милей, раньше занятые рощами какао, были расчищены для выращивания не только масличных пальм и сахарного тростника, но также зерна, сои и таких фруктов, как папайя. Большинство этих огромных посадок монокультур принадлежат иностранным гигантам агробизнеса. После расчистки земля становится такой сухой, что даже при годовом количестве осадков в 250 сантиметров ее требуется постоянно орошать.

Когда мы достигли Chocolates Finos San Jose, крошечной фабрики на ухоженном участке и финальной точки нашей экскурсии по стране какао, настало время сиесты.

Веласкес заглушил двигатель, но к нам никто не вышел. Он направился в дом, а я остался ждать в тени соломенного навеса, где легкий ветерок позволял легче переносить жару. В отдалении кричали петухи, клекотал индюк, в пыли неподвижно лежала собака. В десяти футах от меня в гамаке дремал обнаженный по пояс мужчина в штанах цвета хаки, подвязанных веревкой. Из соседнего дома доносились слабые звуки мексиканской баллады, скорбному хору вторил звук рожков.

Вскоре Веласкес вернулся с хозяйкой, миниатюрной женщиной по имени Бернардина Круз. Она выглядела усталой. Оказалось, прошлой ночью она готовила партию шоколада. Этот процесс можно начинать только около полуночи, когда спадает жара (шоколад плавится при температуре около 30 °C). На самом деле тут кроется один из секретов непреходящей привлекательности шоколада: твердый при комнатной температуре, он быстро тает на языке.

Круз открыла дверь своей маленькой фабрики. До тех пор пока мы не вошли в помещение, наполненное сильным шоколадным запахом и у меня не потекли слюнки, я даже не вспоминал о том, что ничего не ел. После посола, выпитого семью часами раньше, я не чувствовал ни малейшего голода.

Фабрика была крошечной: в одной комнате стояла сферическая емкость для обжарки, в другой — размольная

машина с рефайнером*. Приготовленный шоколад Круз разливает вручную. Ежедневно она производит около 20 коробок по 24 плитки шоколада, всего четыре тонны в год. Часть экспортируется в Италию, часть в Германию, а какое-то количество остается в Мексике и продается в Гвадалахаре. У стола, расположенного рядом с маленьким кулером со стеклянной дверцей, похожим на двухдверный холодильник для газировки, она дала мне попробовать какао-перья.

Перья — это кусочки жареного шоколада, немного большие, чем грубо смолотый кофе. В такой форме шоколад довольно хорошо сохраняется, и их часто продают как сырье. Они восхитительны. Какао-масло еще не вытоплено, потому хрустящие маленькие кусочки имеют сильный ореховый привкус (масло — наиболее ценная составляющая какао-бобов; после отжима оно используется в косметике и лекарственных препаратах).

Я мог бы есть свежееобжаренные какао-перья целый день. Современный промышленный шоколад так мало похож на натуральный, что большинству из нас знаком не ореховый вкус этих богатых кофеином заготовок, а лишь его бледная тень.

В течение многих лет считалось, что область Соконуско — больше чем родина шоколадной культуры: это прародина самих деревьев какао. Но исследователи Министерства сельского хозяйства США привели доказательства, что какао впервые начали выращивать в верховьях Амазонки. В своем исследовании ученые пошли еще дальше: они разделили какао на 10 генетических групп, и все они оказались представлены в небольшой области, которую признали родиной какао. По мнению исследователей, какао впервые начали культивировать на территории нынешнего северного Перу и южной Колумбии, вероятно, для получения сладких плодов, использовавшихся для приготовления пива. А затем тысячи лет назад семена деревьев попали на север, в Соконуско. Именно там какао было впервые использовано для приготовления шоколада.

* Машина для измельчения и растирания шоколадной массы. *Прим. пер.*

Эти исследования оплатила компания Mars. Наука играет решающую роль в развитии всемирной шоколадной промышленности. В настоящее время бо́льшая часть мирового урожая какао выращивается в Западной Африке, с каждым годом все возрастаая. В 2011 году общий объем собранных какао-бобов достиг 4730 000 тонн. По сравнению с 1960 годом количество выращиваемого какао возросло почти в три раза. Африканские страны производят в шесть раз больше какао, чем государства обеих Америк. (Продуктивность какао-промышленности в Африке частично связана с использованием детского труда, и защитники подталкивают Hershey и Nestle эффективнее бороться с подобной практикой.)

Два грибка, поражающих какао — серая гниль (фитофтороз) и «ведьмины метлы» (фитоплазмоз), — которые недавно практически уничтожили какао-промышленность в Бразилии, до Африки пока не добрались. Но деревья страдают от заболеваний, эндемичных для других африканских растений, и те однажды могут опустошить плантации Нового Света. А фитофтороз уже добрался до Чьяпаса и угрожает историческим рощам какао в Исапе.



Вечером после экскурсии по стране какао я поехал на международную ярмарку в Тапачуле. После покупки кофе в гранулах и фунта местного шоколада у меня наконец нашлось время почитать газету. На первой полосе был рассказ о стараниях губернатора Чьяпаса поддержать экологически безвредный бизнес. Вы можете подумать, что речь шла о какао? Нет, о пальмовом масле! Оно производится на плантациях чужеродных для данного региона африканских масличных пальм и экспортируется в качестве биодизельного топлива, соответствующего требованиям озабоченных экологией потребителей из более процветающих стран. По иронии судьбы, именно данное направление получило поддержку государства.

Рощи деревьев какао способствуют сохранению окружающей среды, но теперь это волнует только таких борцов за охрану природы, как Эдвард Миллард, наблюдающий за постоянством ландшафта в Rainforest Alliance. Миллард работает в Лондоне, но, когда я с ним связался по телефону, он был на заседании в Коста-Рике. Он сказал, что его организация интересуется какао, потому что его выращивают на более чем 7 000 000 гектаров и оно важно для биологического разнообразия. Миллард сказал, что за последние 20 лет появилась тенденция интенсификации производства какао в регионах с подходящим климатом, таких как Берег Слоновой Кости, но он считает, что существует и обратная тенденция — возврат к традиционным способам, — которую он приветствует.

«Если в одном фермерском хозяйстве вы можете вырастить дорогостоящий урожай, скажем, какао с нижнего яруса и несколько урожаев с остальных ярусов, и все вместе они дают вам систему для поддержания здорового климата, стабильности почвы, обеспечивают компостом и так далее — то такая система заслуживает внимания», — сказал Миллард. С целью поддержания этой практики Rainforest Alliance сертифицирует шоколад, полученный с помощью рациональных методов ведения хозяйства.



Перед отъездом из Чьяпаса я вернулся в кооператив Тапачулы, чтобы встретиться с его исполнительным директором Хорхе Агиларом Рейной. Его офис находился за лабиринтом комнат, выходящих во внутренний двор. Через грязь можно было пройти по доскам, которые вели к соломенному навесу, служившему местом для встреч. Посередине стоял длинный стол, над ним висела большая карта мест производства какао. К листу фанеры были приколоты результаты тестирования вкуса и икона Девы Марии.

Агилар сказал мне, что ему бы хотелось увидеть, как американцы покупают не только шоколад Соконуско, но и любой другой, содержащий высокий процент какао. Изрядная часть шоколада, который производится в районе Соконуско, содержит от 30 до 70 процентов какао, а это намного больше, чем в том продукте, что делают в Америке. А чтобы заменить выжатое какао-масло, крупнейшие компании по производству шоколада используют заменитель на основе касторового масла, известный как PGPR*. Агилар сказал, что все это часть «культуры подмешивания», плохой как для потребителей, так и для выращивающих какао фермеров.

Агилар озабочен тем, что происходит в его стране. Даже на тихоокеанском побережье Центральной Америки, колыбели шоколадной культуры, конфеты, занимающие лучшие полки магазинов, произведены Hershey.

Выходя из офиса Агилара, я заметил около его стола два пластиковых пакета. В одном находились зеленые кофейные зерна, другой был наполнен высушенным необжаренным какао. Я не удержался и спросил, можно ли есть какао прямо так. «Конечно», — сказал Агилар. Забросив какао-боб в рот, он передал мне пакет. Пожевав, я обнаружил, что вкус восхитителен — горьковатый, с ореховой ноткой.

Это не только самая старая из известных кофеиновых традиций. Шоколад Соконуско также является примером тенденции, которая распространяется на все кофеинсодержащие продукты, от чая и кофе до чистого препарата. Здесь существует два направления.

Одно — это имеющие натуральный вкус специальным образом выращенные и обработанные продукты для гурманов. Они привлекают все большее внимание любителей вкусно поесть и приверженцев экологически чистой пищи. Другое

* Полиглицерил полирицинолеат (PGPR, E476) — пищевая добавка, эмульгатор, используемый в пищевой и косметической промышленности. Придает однородность, снижает трение между твердыми частицами какао, сахара, молока и т. п. *Прим. ред.*

направление (и оно тоже имеет много сторонников) — это получение кофеина с массового рынка. Не удивительно, что, несмотря на быстрое развитие первого пути, продукты, относящиеся ко второму, имеют больший объем.

Поскольку изготовленный вручную натуральный шоколад без примесей становится все популярнее, Соконуско привлекает больше и больше внимания со стороны американских торговцев.

Компании Askinosie Chocolate из Миссури и Taza Chocolate из Массачусетса выпустили ограниченные партии шоколада из чистого какао Соконуско. Он не только содержит значительно больше кофеина, чем коммерческий молочный шоколад, но еще и наполнен целебными антиоксидантами, известными как флавонолы.

Даже приверженцы сыроедения увлекаются какао-бобами, считающимися суперпищей. На мой взгляд, они заслужили такую репутацию. Об этом хорошо сказал дотошный немецкий исследователь Александр фон Гумбольдт, который в начале XIX века изрядно попутешествовал по Америке (и написал много томов о своих открытиях): «Какао-бобы являются феноменом, ни один другой продукт не содержит такого количества ценных питательных веществ в столь малом объеме».

Поскольку американцы начали склоняться к более темному, элитному шоколаду, компания Hershey тоже предприняла ряд действий. Она купила производство у двух изготовителей шоколада с Западного побережья — Scharffen Berger и Daga-ba, — которые собирались закрыть свои фабрики, и сосредоточила производство на Среднем Западе, выпуская незамысловатые плитки, которые производят впечатление сделанных вручную, причем на их этикетках нет логотипа Hershey. В отличие от обычных шоколадок Hershey, эти действительно наносят организму настоящий кофеиновый удар.

Хотя шоколадному кофеину часто не уделялось достаточного внимания, шоколад издавна обладал привлекательностью именно как вещество, изменяющее метаболизм. В своей книге

о Hershey и Mars Джоэл Гленн Бреннер пишет: «Мы до сих пор говорим о шоколаде как о наркотике. Он греховный, затягивающий и нечестиво роскошный. Мы жаждем его, едим сверх меры и страдаем, когда его лишаемся. “Доза” шоколада может облегчить депрессию и уменьшить тревогу. Она дает силу и выносливость — это идеальное средство для повышения тонуса между приемами пищи».

Описание Бреннера вполне соответствует пословице, которой я пил в дороге. Задолго до того, как в наш обиход вошло слово «шокоголик», любители шоколада описывали привыкание к нему и его стимулирующие свойства словами, которые сегодня мы обычно слышим от любителей кофе.

Томас Гейдж, отважный миссионер, который в 1600-е годы путешествовал по Мексике и Гватемале, подробно описал приготовление шоколада в своей книге *Travels in the New World* («Путешествия по Новому Свету»). Не менее интересно читать, как он сам использовал шоколад. «Должен сказать, что я постоянно употреблял его в течение 12 лет. Я выпивал одну чашку утром, вторую — до обеда между девятью и десятью часами, еще одну в течение часа или сразу после обеда, и последнюю — в четыре-пять часов пополудни. Если я намеревался сидеть допоздна и заниматься, то выпивал еще чашку в семь-восемь вечера, что позволяло мне бодрствовать приблизительно до полуночи».

Гейдж написал это более чем за 100 лет до того, как вошло в употребление слово «кофеин», но понятно, что он уже почувствовал на себе его стимулирующую силу. А китайцы, живущие за тысячи миль от Тихого океана, узнали об этом еще раньше.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



издательство

МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Максимально полезные книги