

КЭТРИН ПРАЙС

ВИТАМИНИЯ



ИСТОРИЯ НАШЕЙ ОДЕРЖИМОСТИ
ВИТАМИНАМИ

*Перевод с английского
Елены Погосян, Константина Логинова*



Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2015

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 641.18
ББК 28.072
П68

Научный редактор Надежда Никольская
Издано с разрешения Catherine Price
c/o William Morris Endeavor Entertainment, LLC.
На русском языке публикуется впервые

Прайс, Кэтрин
П68 Витамания. История нашей одержимости витаминами / Кэтрин Прайс ; пер. с англ. Е. Погосян, К. Логинова ; [науч. ред. Н. Никольская]. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015. — 304 с.

ISBN 978-5-00057-678-6

Книга представляет собой увлекательное исследование индустрии витаминов и биологически активных добавок. В легкой и доступной форме Кэтрин Прайс, научный журналист с многолетним стажем, раскрывает все тайны витаминов, показывает, как это понятие превратилось из химического термина в синоним слова «здоровье» и предмет всеобщего обожания и поклонения. В книге рассматриваются история витаминов, последние достижения науки о питании, а также современное состояние индустрии витаминов и БАДов.

Библиография размещена на сайте <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/vitamaniya/>.
Для всех, кто интересуется вопросами правильного питания и здорового образа жизни.

УДК 641.18
ББК 28.072

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.
Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»
VEGAS LEX

ISBN 978-5-00057-678-6

Copyright © 2015 by Catherine Price
Penguin supports copyright. Copyright fuels creativity, encourages diverse voices, promotes free speech, and creates a vibrant culture. Thank you for buying an authorized edition of this book and for complying with copyright laws by not reproducing, scanning, or distributing any part of it in any form without permission. You are supporting writers and allowing Penguin to continue to publish books for every reader.
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Оглавление



Введение	10
Глава 1. О морях и апельсинах	15
Глава 2. От растений... к заводам	28
Глава 3. Смертельная нехватка	44
Глава 4. Путешествие по миру питания.	67
Глава 5. От А до Я	87
Глава 6. Пищевая слепота	118
Глава 7. От натуральной еды к натуральному хаосу	139
Глава 8. Таблетки для людей	169
Глава 9. Продукты, приносящие пользу	213
Глава 10. Новая веха в науке о питании	235
Эпилог.	264
Приложение А. Витамины	268
Приложение Б. Список сокращений, определения и рекомендуемые нормы потребления витаминов	284
Благодарности	290

Чем больше мы узнаём, тем меньше знаем.

Специалист по питанию при Министерстве сельского
хозяйства США

2013 год

Посвящается Питеру и моим родителям

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Введение

Когда речь заходит о правильном питании и диетах, то, пожалуй, единственная истина, которая не подвергается сомнению, — это польза витаминов. А ведь если подумать, большинство из нас ничего толком о них не знает. И наша слепая вера в витамины, а также связанные с ней пищевые привычки нередко наносят нам вред!

Витамины были открыты чуть более века назад, и это открытие ознаменовало настоящий прорыв в науке о питании, принесло избавление и защиту от многих страшных недугов. Однако вскоре из лабораторий ученых витамины переселились в офисы производителей продуктов питания и зажили своей самостоятельной жизнью. Уже к концу Второй мировой войны они стали доступны в совершенно невероятных формах: появились обогащенное витаминами ореховое масло, жевательные резинки с витаминами, даже витаминизированные пончики. Широкую общественность это вовсе не смутило — напротив, люди с восторгом требовали еще и еще. Так наступила эра витамании^{1,*}, по меткому выражению одного из журналистов 1940-х годов.

И по сей день мы остаемся необузданными витаминоманьяками, убежденными в безусловной пользе витаминов, в то время как даже ученые еще до конца не поняли, что в реальности витамины творят в организме и в каких количествах они нам нужны. Нас не волнует, что именно витамины (и шумиха, поднятая вокруг них) способствуют распространению мифов о якобы чудодейственных питательных веществах, которые будоражат наше любопытство, будь то новые пробиотики, антиоксиданты или омега-3 жирные кислоты. Нас вовсе не смущает, что производители пищевых продуктов и биологически активных добавок (БАДов) с помощью различных уловок создают

* Здесь и далее цифрами даны ссылки на источники, размещенные в библиографии на сайте: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/vitamaniya/>.
Прим. ред.

ореол мнимой полезности вокруг совершенно нездоровых товаров. Точно так же мы не хотим признавать, что нередко употребление витаминов и витаминизированных продуктов становится оправданием откровенному обжорству. И уж тем более мы не в состоянии осознать всей иронии ситуации, когда вера в искусственно введенные в рацион химические вещества, якобы укрепляющие здоровье, порождает витаминию, это здоровье разрушающую.

Правда, один факт все же нельзя подвергать сомнению: без витаминов не обойтись. Тринадцать органических веществ, входящих в состав продуктов питания, названных витаминами, постоянно воздействуют на нас, помогая нам мыслить и говорить, двигаться и извлекать энергию из съеденной пищи и даже различать буквы в этой книге. Нехватка витаминов уже убила миллионы людей на этой планете и продолжает убивать. Их мгновенное воздействие на человека поразительно и может показаться чудом — взять хотя бы витамин А, буквально за считаные дни исцеляющий детей от куриной слепоты. Наша потребность в них так велика, что вполне может сравниться с потребностью дышать: они так же невидимы, как воздух, и так же необходимы.

Однако существует и другая сторона медали. Способность витаминов спасать жизни людей породила твердую убежденность в том, что они могут сотворить чудо с каждым человеком независимо от того, в чем именно испытывает нехватку его организм. И как следствие — наша вера в витамины стала базироваться скорее на домыслях, чем на фактах. Если современный человек начинает принимать витамины, то вовсе не для того, чтобы победить куриную слепоту, пеллагру, бери-бери или любое другое заболевание, которое действительно можно излечить при помощи витаминов. Ведь в цивилизованном мире болезни, порожденные настоящими авитаминозами, стали так редки, что многие даже не знают их названий.

Вместо этого мы все чаще прибегаем к витаминам как к своего рода страховке от ошибок в питании, пытаемся скорректировать ими то, что съели (или не смогли съесть), будто искупая тем самым собственные пищевые грехи. Мы верим, что витамины способны продлить нашу жизнь и укрепить здоровье, и даже предотвратить болезнь или обратить ее вспять. Наверное, поэтому слово «витамин» чаще всего ассоциируется у нас с таблетками и вместо вещества, естественным образом потребляемого вместе с пищей, представляется чем-то искусственным, что мы не «едим», а «принимаем». И хотя все отлично понимают, что любое лекарство имеет побочные эффекты и что нет такого лекарства, которое

решило бы все наши проблемы, мы слепо верим в то, что употребление витаминов не только является панацеей, но и не несет никакого риска.

В определенном смысле наше увлечение витаминами — как часть общей одержимости вопросами питания — является вполне логичным: здоровье человека напрямую зависит от того, что он ест, а быть больным никто не желает. Но это все же не объясняет, почему слово «витамин» стало синонимом безусловного здоровья. Ну разве не странно, что такие вещества, как цианкобаламин или альфа-токоферол, чьи наименования звучат загадочно и даже грозно, превращаются в наших лучших друзей, стоит назвать их витаминами В₁₂ и Е? Разве не странно, что нас пугают гидрогенизированные масла, сиропы с повышенным содержанием фруктозы, искусственные подсластители или ГМО, но при этом мы без малейших опасений относимся к синтетическим витаминам и верим, что одно их присутствие в пище сделает ее здоровой? Как в нас может одновременно уживаться недоверие к производителям лекарств и готовность с восторгом прибегнуть к очередной экстравагантной диете или пищевой добавке, приносящей тем же производителям баснословную прибыль? Задавшись этими вопросами, мы приходим к плачевному выводу: и каждый из нас по отдельности, и общество в целом поддались соблазну красивого слова.

И мы даже не отдаем себе отчета в том, что находимся под чарами этого соблазна — несмотря на все влияние, которое витамины оказывают на нашу жизнь. Я знаю об этом не понаслышке: я не просто журналист, специализирующийся на проблемах здорового питания, но еще и диабетик со стажем. Диабет первого типа, неизлечимое заболевание, заставляет меня с особым вниманием следить за тем, что я ем и как это влияет на мой организм. Я изучаю все статьи и новости, посвященные питанию, с той же одержимостью, с какой кто-то из вас просматривает спортивные колонки. Как видите, и с личной, и с профессиональной точки зрения моя жизнь напрямую зависит от того, как много я сумею узнать о питании.

На данный момент я достаточно хорошо разбираюсь в витаминах. Я могу уверенно сказать, что это особые вещества, которые мы обязательно должны получать вместе с пищей. Не хуже любого школьника я помню о том, что когда-то моряки страдали от болезни под названием «цинга». Но при этом раньше я совершенно не задумывалась о том, почему растения и животные тоже нуждаются в витаминах, как они были открыты и даже что это, собственно говоря, такое. Вместо этого я, как и многие из нас, старалась на 100% удовлетворить ежедневные

потребности в витаминах и микроэлементах и пребывала в блажен-
ной уверенности, что пища тем полезнее, чем больше витаминов в ней
присутствует.

Отчасти мое отношение порождалось верой в то, что человечество
давно решило проблему нехватки витаминов, а значит, и беспокоить-
ся тут не о чем. Вот почему я была шокирована, когда узнала, как много
сомнений в отношении витаминов до сих пор испытывают ученые, не
говоря о том, что миллиарды людей в развивающихся странах вооб-
ще не имеют доступа к витаминам! И если мы так и не нашли ответов
на эти основные вопросы, то что вообще мы знаем о нашем питании?
И как это должно сказаться на нашем представлении о пище?

Вдобавок к стремлению разобраться в том, что это такое, я хотела
понять, откуда витамины попадают в наш рацион, как это происходит
и когда и почему зародилась наша витамания. Я хотела понять — как
обычный человек, а не химик, — как мне ориентироваться в окру-
жающем нас изобилии витаминов и как история нашей витаминной
одержимости могла бы помочь мне принимать правильные решения.
Я решила определить, насколько присутствие витаминов в моей жиз-
ни влияет на вредные пищевые привычки, и оценить истинную поль-
зу от пищевых добавок, которую никогда прежде не подвергала сом-
нению. И еще меня волновала одна важная мысль: каких-то сто лет
назад витамины были совершенно новым явлением, а ведь это значит,
что, вполне вероятно, и наши внуки могут открыть что-то еще о на-
шем питании, совершенно неведомое никому из нас!

Вот почему я принялась копаться в истории и мемуарах, изучать
полемику старых ученых. Я сделала анализ крови и проверила свой
генотип, я попробовала и американские военные пайки, и таблетки
альфа-альфа, и дрожжевые галеты, и питательные батончики, и фри-
кадельки с повышенным содержанием кофеина. Я изучала истории
о заключенных в сумасшедшем доме и заговорах, об отравителях
и политических интриганах, об облученных овцах и тайно завезен-
ных зараженных крысах, и об одержимом враче, который не побоялся
сделать себе инъекцию крови своего пациента. И я нашла ответы на
многие из моих вопросов, но также убедилась в существовании про-
тиворечий и неопределенности, а еще в очевидности того факта, что
витамания влияет на нашу современную жизнь — и наше здоровье —
в гораздо большей степени, чем мы способны себе представить.

Данная книга — не практическое руководство, не исторический
роман, не научная монография о витаминах. Не воспринимайте ее

как атаку на синтетические витамины, которые по-прежнему спасают миллионы жизней. Скорее это некий инструмент для исследования нашего безобразного отношения к еде, способный дать альтернативу бешеной гонке за совершенством, основанной на том, чего мы на самом деле не знаем.

Она начинается с поразительного рассказа о самом появлении витаминов в нашей жизни и о том, насколько мы от них зависим. Изучив историю открытия витаминов и их превращения из научных единиц в объект массового помешательства, мы обратим внимание читателей на последствия тяжелых авитаминозов и причину поразительного изобилия синтетических витаминов в современном рационе жителей развитых стран. Мы попробуем понять, как витамины подготовили нас к принятию (причем весьма активному!) гораздо более широкой категории веществ под названием «БАДы»: около 85 тысяч наименований, среди которых как обычные поливитамины, так и новейшие средства для лечения органов и желез, производимые нелегально, не подвергающиеся какой-либо предварительной проверке. Мы узнаем пределы возможностей витаминов: когда их чрезмерные дозы действительно необходимы и почему наши обычные убеждения и рекомендации официальной медицины так часто противоречат друг другу. И наконец мы постараемся заглянуть в будущее нашего питания, изучив способы взаимодействия организма с поступающими в него питательными веществами. Прежде всего история витамании отражает наши тревоги, порождающие стремление получить простые и доступные ответы, которое так легко приводит к суевериям и предрассудкам. И это особенно верно в отношении питания — предмета, о котором человеку больше всего хочется иметь простые и ясные представления. Однако мы постоянно попадаем в новые дебри нюансов, которые не желаем замечать. И только история витамании предлагает смятенному уму альтернативу: а что если мы примем нашу неуверенность, вместо того чтобы бежать от нее?

Решившись на это, мы сможем избавиться от тревоги — и одержимости, — которая определяет современное отношение к питанию. Мы должны быть уверенными в том, как следует воспринимать новейшие изобретения рекламы и разноречивые советы диетологов, атакующие нас каждый день. И нам предстоит заново открыть нечто удивительное и обнадеживающее: несмотря на свою непостижимость и загадочность, тайна здорового научно обоснованного и непередаваемо вкусного питания вовсе не так уж сложна.