

1

Настоящая еда и MAD питание

Сегодня логотип ресторанов фаст-фуда «Макдональдс» стал куда более узнаваем, чем христианский крест [1]. И подобно тому, как крест символизирует христианство, заглавная буква этого логотипа – «М» – может восприниматься как образ того, что в настоящее время стало известным как Западная Диета, которую вполне подходяще можно обозначить ее аббревиатурой *MAD** (*Modern American Diet*): Современная Американская Диета [2].

Разнообразие рационов

На протяжении всей своей истории человечество выживало и развивалось на самых разнообразных способах питания [3]. Древние обитатели Гавайских островов, к примеру, ели пищу, которую на современном диетологическом языке можно назвать «высокоуглеводной», и большинство потребляемых калорий в их рацион поступало из того, что традиционно выращивается на этих островах [4]. Привычную еду африканского племени масаев, на которой вырос мой муж Мак, в основном получают от коров, откормленных на травянистых пастбищах, – это говядина и молочные продукты, а также коровья кровь. Люди, живущие на японском острове Окинава, обычно едят преимущественно вегетарианскую пищу с ограниченным количеством рыбы и мясных продуктов [5]. Традиционные кухни столь же разнообразны, сколь и вкусны.

* Автор обыгрывает созвучие аббревиатуры *MAD* и английского *mad* – «безумный, сумасшедший». (Прим. перев.)

Со временем люди способны привыкнуть к самой разной еде. В частности, когда ученые стали изучать средиземноморскую диету, то обнаружилось, что иностранцам на острове Крит понадобится несколько недель привыкания к рациону местных жителей и в особенности к употреблению оливкового масла. Действительно, немного помучившись поначалу общим желудочным дискомфортом, спустя три-четыре недели иностранцы отмечали улучшение своих пищевых привычек и состояния здоровья в целом [6]. Аналогичным образом некоторые народы со временем куда лучше приспособились к употреблению крахмала, следствием чего стало появление большего количества копий фермента амилазы *AMY-1* в генах, позволяющего организму куда легче расщеплять углеводы [7].

Конечно, отличия в привычках питания можно найти не только между разными странами и народами, но даже среди близких людей. Взять хотя бы мою семью: нам пришлось научиться тому, как лавировать между самыми разными продуктами. Я могу переносить только легкие диетические, и мне становится плохо от грибов, глютен, авокадо и древесных орехов. Мой муж и три дочери, однако, просто обожают авокадо, грибы и орехи и едят различную пищу с самыми разнообразными приправами. Опять же, две старшие дочери не способны хорошо усваивать лактозу, в то время как у самой младшей настоящий роман с сыром. Мой сын может есть все, включая глютен и молочные продукты. Как вы понимаете, это задача не из простых – решить, что же у нас будет сегодня на обед!

В исследованиях диетологов сквозной темой проходит то, что не существует какого-то одного режима питания, который идеально подходил бы всем. Бог создал жиры, углеводы, белки и другие важные питательные «кирпичики», из которых состоит наша пища, – и все это находится в идеальном и причудливом равновесии, представляя собой цельную, *настоящую* еду. По большому счету, нам всем следует экспериментировать – конечно, безопасным образом, каждому в рамках своей неповторимой ситуации, – и, подобно Даниилу при вавилонском дворе, подобрать для себя пищу, которая была бы от Бога и помогала бы ощущать себя бодрым, здоровым и совершать Божью волю в своей жизни (см.: Даниила 1). Мы «дивно устроены» Богом, и нашей уникальностью пропитана каждая частичка нашей

жизни, включая и то, чем мы питаемся (см.: Псалом 138:14). Мы, подобно Даниилу и его спутникам, должны найти тот режим питания, который подходит именно нам, чтобы достойно пройти путь, предназначенный нам Богом (см.: Евреям 12:1).

Настоящая еда настроена на любовь

Однако есть нечто, что объединяет те культуры, о которых шла речь выше: *они едят настоящую пищу* [8]. Поначалу это звучит как очевидный факт. Что еще мы можем есть, кроме настоящей пищи? К сожалению, вот в этом-то и заключается уникальность *MAD*. Несмотря на кажущееся разнообразие продовольствия как на полках магазинов, в ресторанах, так и на домашних кухнях, большинство современной еды представляет собой промышленно произведенные «пищеподобные продукты», как их называет журналист и общественный деятель Майкл Поллан [9]. Они содержат неизвестные субстанции, продлевающие срок хранения и усиливающие вкус, и производят эти продукты зачастую всего лишь из трех типов высокообработанного сырья: кукурузы, сои и пшеницы [10].

Настоящую еду выращивают так, как это было задумано Богом: она свежая и питательная, преимущественно из той же местности, где ее потребляют; она сезонная, растет на открытых грунтах, в как можно более диком виде, свободна от синтетических химикатов, цельная или минимально обработанная и экологически разнообразная. Она растет сообразно Божьему многогранному гению, впитывает в себя все полезное через взаимосвязанные экосистемы, потому что это Он создал наши экосистемы.

Если есть одна какая-то неизменная тема, проходящая через все исследование, сделанное мной для этой книги, то она заключается в том, что наши продовольственные системы *настроены на любовь*: когда нам не все равно, как именно выращивают то, что попадет к нам на стол; когда мы заботимся о том, «что едят животные, которых мы употребляем», тогда в нашем рационе окажутся такие продукты, которые будут максимально питательными для нас [11]. Например, людей (как и многих животных) больше всего привлекают фрукты – свежие, спелые, сочные и невероятно питательные,

какими они бывают в сезон созревания [12]. Аналогично и мясо животных, с которыми обращались гуманно, которым давали свободно пастись в экологически богатой среде, будет более питательным, с более высоким содержанием жирных кислот омега-3, – и это далеко не единственное его полезное свойство [13]. *Сезонный, натуральный и от местного производителя* – эти слова не только рекламный текст на броской обертке. Они на самом деле указывают на выбор еды, основанный на растущем числе очевидных фактов полезности продуктов, выращенных на месте, в крепких разнотипных экосистемах и употребляемых в как можно более свежем виде, в нашем с вами мире, где далеко не каждый – фермер. Действительно, немало лучших шеф-поваров выбирают выращенные в своей же местности органические продукты не только ради их питательных свойств, но также из-за цельного и богатого вкуса – ведь высокая питательность и отменные вкусовые качества неотделимы друг от друга [14].

Органическая агрокультура против промышленной

Чтобы понять, что на самом деле это означает – *настоящая еда*, нам прежде всего нужно разобраться в одном злободневном вопросе: а что же такое органическая агрокультура? Термины «органический» и «промышленный» достаточно противоречивы и имеют много интерпретаций. По сути, органическое земледелие основывается главным образом на биологии, или «использовании живых организмов, а не синтетических химикатов», в то время как промышленное земледелие опирается больше на достижения химии, применение синтетических веществ, таких как пестициды и гормоны роста [15].

За прошедшие несколько десятилетий промышленная агрокультура заняла лидирующие позиции в мировом производстве продуктов питания. Это лидерство помогло становлению пищевой промышленности современного типа, с ее крупными супермаркетами и заведениями фаст-фуда, благодаря возросшей урожайности при более низких ценах – примете промышленной агрокультуры [16]. Органическое фермерство редко пользуется химикатами, и поэтому ему нужно приспосабливаться к местной среде. Это приспособление, в свою очередь, содействует биоразнообразию – из-за более

низких и более разнотипных урожаев [17]. Как следствие, органические фермы в целом принято считать гораздо благополучнее в экологическом плане: они используют приблизительно на 30 процентов меньше энергии, чем промышленная агрокультура, и представляют куда меньшую угрозу для живых организмов [18].

Конечно же, синтетические химикаты перед применением на промышленных фермах проверяют на безопасность. Однако их изучают в индивидуальном порядке и в лабораторных условиях, а не во всей сложности реального мира. К примеру, сам по себе пестицид может быть сертифицирован как безопасный для человека при попадании в пищу его остаточных количеств, – но как обстоит дело с комбинацией всех используемых химикатов? [19] С учетом тех двухсот с лишним тысяч тонн пестицидов, которые, согласно статистике, распыляются на промышленные посевы ежегодно только в одних Соединенных Штатах, этот вопрос должен по-настоящему обеспокоить нас [20]. Каков кумулятивный эффект искусственно полученных веществ, тем более в этом и без того перегруженном химией мире, когда в нашем теле в каждый момент находится свыше сотни синтетических веществ? [21] А как быть с теми ста тысячами тонн токсических веществ, которые промышленное земледелие ежегодно сбрасывает в водную систему Америки? [22] Как отмечает биолог и профессор университета Беркли д-р Тайрон Хейз, это все равно, как если бы врач назначил вам потенциально вредные таблетки, не поинтересовавшись предварительно, какие еще препараты вы принимаете [23]. К тому же результаты многочисленных исследований последних лет дают основания считать, что остаточное, «безопасное» количество химикатов в действительности может оказаться даже более вредоносным, чем более существенные объемы, в частности для эндокринной системы [24].

Мы также должны задаться вопросом, насколько применимы эти лабораторные исследования, которые в основном проводят на животных, в плане здоровья человека. Мы не можем подвергать людей аналогичному тестированию из этических соображений (хотя я целиком и полностью согласна с тем, что опыты на животных – тоже далеко не самый лучший вариант). И все же результаты, полученные при экспериментах на животных, *не доказывают* со всей не-

сомненностью, что подобные химикаты являются безопасными для пищеварительного тракта человека [25]. Исследования на животных – это исследования на животных, и не более того. Результаты этих экспериментов невозможно «скопировать/вставить» в условия реальной жизни, включая и жизнь человека. В самом деле, в науке отсутствие вреда вовсе не обязательно равняется гарантии безопасности, поскольку она, эта наука, не представляет собой систему абсолютной достоверности [26].

К сожалению, синтетические вещества используют не только в промышленном земледелии, но и в промышленных откормочных хозяйствах, и это причина того, почему к органической животноводческой продукции предъявляют определенные конкретные требования. К примеру, Министерство сельского хозяйства США требует, чтобы органических животных выращивали на сертифицированной органической земле, откармливали органическими травами или фуражом, чтобы им никогда не давали антибиотиков или гормонов роста и они имели доступ к открытым пастбищам [27]. Однако есть некоторая свобода трактовки этих регуляторных правил, несмотря на вполне довольный вид курицы, изображенной на упаковке органических яиц [28]. Например, «открытые пастбища», к которым должен быть создан «доступ», на самом деле могут оказаться маленьким грязным пустырем при крупномасштабных органических фермах, где у животных по-настоящему мало возможности свободно пастись [29].

Органико-индустриальный комплекс

Когда мы начинаем анализировать крупномасштабное органическое сельское хозяйство, некоторые из вышеупомянутых преимуществ органического фермерства становятся не такими уж очевидными. Как вопрошает Поллан в своей книге *«Дилемма всеядного: Естественная история четырех блюд»*, насколько экологически безвредны массовые перевозки органических продуктов питания из штата в штат, не говоря уже из страны в страну? А как насчет воздействия на окружающую среду крупных органических фермерских хозяйств? Или применения органических пестицидов, которые периодически используют,