

нутрициологи и диетологи, которым важно скорректировать возможный дефицит каких-то компонентов питания у конкретного человека. Для нас же с вами — тех, кто ходит в магазин каждый день, кому нужно быстро приготовить что-то вкусное на всю семью, — ученые публикуют общие рекомендации по пищевым группам продуктов и их желательному сочетанию в ежедневной диете. Если у вас нет проблем со здоровьем, рекомендации будут довольно абстрактными, не более чем очерчивающими концепт того, что должно оказаться в вашей тарелке в течение дня. Например, в России за публикацию таких рекомендаций отвечает Роспотребнадзор, в Англии — система национального здравоохранения Public Health England, а в США — Министерство сельского хозяйства, USDA (United States Department of Agriculture).

Общие принципы подхода к здоровому питанию совпадают везде: больше овощей и фруктов и меньше сладостей и булочек — это знают даже дети!

ПОЧЕМУ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПОСТОЯННО МЕНЯЮТСЯ?

Тому есть несколько причин. Во-первых, новое понимание эпидемиологии, которая наконец-то стала наукой мирного времени и начала разбираться с проблемами, ранее меркнущими на фоне более масштабных. Например, когда врачи искали способы снизить смертность женщин во время родов или от туберкулеза, проблемы с их послеродовым эмоциональным состоянием и даже депрессией почти не изучались. К счастью, то время прошло.

Во-вторых, с каждым годом растут как объем данных по каждому содержащемуся в пище веществу, так и достоверность сделанных заключений. Например, о том, что витамин D

необходим для усвоения кальция и может помочь детям первого года жизни избежать рахита, мы знаем, что называется, с пеленок. А вот то, что он помогает работе иммунной системы и его дефицит увеличивает риск тяжелого течения целого ряда заболеваний, мы обнаружили лишь недавно — благодаря новым технологиям и все более масштабным исследованиям.

Лет десять назад ряд исследований шведских ученых указал на тотальный дефицит этого витамина в рационе людей. Он образовался из-за резкого изменения нашего образа жизни. Теперь мы существенно меньше времени проводим на свежем воздухе, а значит, наша кожа не получает достаточно солнечного света, необходимого для восполнения запасов этого важного элемента естественным путем. Именно поэтому рекомендации по нормам потребления витамина D и были переработаны.

Но случались и другие истории, и не всегда перемены рекомендаций попадали в десятку.

Пожалуй, самый известный такой конфуз произошел в Америке. Когда в результате роста популярности фастфуда жители этого континента начали на глазах поправляться, проблему быстренько окрестили эпидемией XX века. В конце 1960-х, в результате неверной интерпретации данных масштабного исследования Американской кардиологической ассоциации (American Heart Association), врачи посадили всю нацию на диету, призвав отказаться не только от жирного мяса и масла, но и от полноценных молочных продуктов, яичного желтка. Трендом тут же стала обезжиренная пища. На душу населения снижение потребления жиров было колоссальным, но темпы роста доли граждан, страдающих от ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний, ничуть не замедлились.

Вдобавок программа всеобщего обезжиривания привела к резкому росту заболеваемости диабетом второго типа. И не без причины. В обезжиренные продукты часто добавляют

углеводы и простые сахара, например крахмалы как стабилизаторы. Ведь если мы убираем из продукта жир, мы должны положить что-то взамен. У таких продуктов нередко выше калорийность, человек получает ударную дозу сахаров в добавление к привычному рациону, и так уже перегруженному углеводами, что и приводит к росту заболеваемости диабетом второго типа.

Научность «обезжиренной» теории опровергли довольно быстро, но неправильные рекомендации сохранялись в законах аж до конца восьмидесятых, а где-то и до сих пор по привычке считаются актуальными. Да и склонность к перекусу сладкими снеками преодолеть нелегко.

Но отнесемся к такому фейспалму нутрициологии снисходительно. Ей как науке нет еще и ста лет, и глобальные провалы на ранних этапах вполне объяснимы. На данный момент к исследованиям проблем питания, помимо нутрициологов, подключились эпидемиологи, микробиологи, врачи, генетики и биоинформатики. Каждая новая рекомендация, связанная с рационом людей, сейчас намного более обоснованна и научна, чем ее предшествующая версия, в частности благодаря инновационным подходам в исследованиях, а также возможности обрабатывать большие объемы данных — а значит, и намного точнее устанавливать причинно-следственные связи между различными факторами.

Еще каких-то пятьдесят лет назад, чтобы доказать эффективность методики похудения перед коллегами, достаточно было продемонстрировать эффект на десяти пациентах, показав таблицу из двух колонок — до и после. Такие методики вспыхивали, как кометы, и быстро гасли, поскольку не приводили к успеху в испытаниях реальной жизнью. В нутрициологии исследования-однодневки хоть и публикуются, но быстро забываются — либо из-за невозможности воспроизвести подход

вне клинических условий и масштабировать успех, либо из-за других, не научных, а скорее человеческих факторов. Например, неверной интерпретации данных, в лучшем случае по недомыслию, а то и вследствие заинтересованности автора в собственном, в том числе коммерческом успехе, прямо-таки застилающей глаза. Мы называем это конфликтом интересов.

В наше время к рекомендациям в медицинском сообществе принято относиться намного более осторожно. Чтобы уверенно заявлять об успешности методики похудения (или любого другого эксперимента со здоровьем человека), необходимо не только собрать крупные массивы данных по очень разным группам людей, но и верно их интерпретировать, а также показать, что исследователи не имели коммерческой заинтересованности в положительном результате.

Случай с обезжиренным питанием многое преподавал научному сообществу. За тем, чтобы результаты исследования, спонсированного коммерческими компаниями и проведенного учеными, кровно заинтересованными в положительном результате, были проанализированы корректно, следят этические комитеты. Например, эксперименты для подтверждения полезности применения тех или иных пищевых добавок должны быть проведены научно-исследовательским институтом за счет гранта или фонда, не имеющего отношения к производству. Особенно если в статье в качестве основного вывода авторы предлагают эти самые добавки включить в рацион всей страны. Ведь масштабы такой рекомендации колоссальны, а конфликт интересов налицо.

В начале 2020 года ученые Имперского колледжа Лондона опубликовали статью, разоблачающую слишком частое назначение молочных смесей для кормления маленьких детей. Умело прописанные на упаковках обещания вроде «снижает риск развития аллергии на коровье молоко», «способствует развитию интеллекта» или «облегчает колики и улучшает пищеварение»,

как оказалось, не опираются на научные данные, однако распространены повсеместно. Пошедшие на поводу у такой рекламы мамы могут без причины перевести новорожденных с грудного вскармливания на искусственное. Выяснилось, что авторы 81% научных работ, подтвердивших пользу от таких смесей и давших зеленый свет размещению на упаковке далеко идущих обещаний, имели общие интересы с производителями². Сейчас команда исследователей настаивает на том, чтобы детские смеси назначались врачом и имели белую этикетку — свободную от любой продающей броской информации.

Этот пример говорит о том, что интерпретация научных данных не такое уж простое занятие. Прочитав выводы авторов научной статьи, не нужно бросаться в полымя новейшей диеты, ведь на практике заявленного чуда может и не случиться. А именно этим нередко грешат неквалифицированные интерпретаторы, транслирующие новинки науки в массы. Ссылаясь на одно лишь исследование, они уверяют читателей, что методика безопасна для всех. Нет-нет. Напоминаем: чтобы сделать предварительные выводы, исследование должно быть проведено несколько раз, причем разными научными командами, а по возможности и в различных этнических популяциях. Затем идут метаисследования — суммарная интерпретация всех полученных данных, а уже за ними — собственно рекомендации по питанию. Невозможно перескочить эти этапы и сразу заявить: черника дает человеку соколиный глаз, а от ягод годжи вы похудеете (*спойлер: нет*).

Не надо воспринимать как Священное Писание и нашу книгу. В ней мы постарались рассказать о еде не только полезное, но и занимательное, а также удивительное и просто ошеломительное. Помните, что книга — повод к размышлению, а не универсальное руководство. Не претендуя на построение общей теории всего, авторы поведали вам не только истины,

проверенные поколениями, но и новости с переднего края науки нутрициологии. А вот попадут ли эти новости в национальные рекомендации — покажет время.

НАУКА И ПРАКТИКА – В ЧЕМ РАЗНИЦА?

Знания-то у нас, ученых, есть. Но вот применение их на практике, передача в интересном и доступном виде населению — весьма непростая задача. Еще труднее отойти от шаблона навязчивой общей рекомендации — досужих советов хорошо питаться, делать зарядку, подольше спать и, что особенно бесит одного из авторов этой книги, не нервничать.

Что может быть проще, чем есть овощи и фрукты? Это надежный, доказанный метод профилактики целого спектра заболеваний — диабета, болезней сердца, рака прямой кишки и других, — а также верный способ приблизиться к здоровому весу в случае его переизбытка. Однако с задачей съесть пять порций овощей и фруктов в день (400 г) справляются только около 10% подростков одиннадцати-восемнадцати лет и не более 30% следящих за своим здоровьем взрослых. Зато высказывающиеся в соцсетях баннеры «уникальных», «инновационных» трехдневных методик похудения вызывают желание немедленно жать на кнопку, несмотря на то что чудо нам обещают в виде либо пустышки-плацебо, либо небезопасной таблетки с неизвестным составом. Нажав на кнопку, похудев кошельком, но так и не встретившись с чудесным, человек опускает руки и надолго разочаровывается в силе науки и пользе от здорового питания.

Стандартные рекомендации по питанию кажутся людям скучными и сложно применимыми в реальной жизни. Врачи призывают есть побольше овощей и фруктов, но в магазинах — куда ни посмотри — акции не на сезонную зелень, орехи и помидоры, а на килограммовые мешки конфет.

«Уж сколько раз твердили миру»: рекомендации по питанию должны быть намного ближе к людям и конкретным проблемам, с которыми они сталкиваются ежедневно.

В теории ответственность за создание таких рекомендаций должны разделить не только ученые и врачи, но и государство, а также частные компании, поставляющие продукты питания людям: магазины, супермаркеты, производители. В реальности же она ложится исключительно на потребителя. В свободное от работы время он должен прочесть умные блоги или книги о еде — вроде той, что вы держите сейчас в руках, — а потом устоять перед соблазном купить три пачки конфет по цене двух и, конечно же, положить в тележку побольше овощей и фруктов, а также недешевую рыбу; вздохнуть у кассы, прийти домой — желательнее пешочком, так сказать для фитнеса, потом приготовить все это по сложному ЗОЖ-рецепту (которому тоже пришлось учиться самому, ведь мало кто из нас может похвастаться врожденным навыком готовки трех овощей в двадцати разных видах). Поесть, прогуляться по парку («чтобы жирок не завязался»), лечь в постель и сразу уснуть крепко, по возможности не нервничая.

Поддержки при этом вы получите крайне мало, и это несправедливо. Ведь на самом деле и производство продуктов питания, и их распределение по магазинам, и вся остальная связанная с этим индустрия от сковородок до газовых плит — огромный бизнес, и прибыль в нем получает отнюдь не потребитель.

Но как бы то ни было, о своем здоровом питании лучше всех позаботитесь вы сами. Начнем с иммунитета.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks