

СЕРГЕЙ МАЛОЗЁМОВ

ЕДА
ЖИВАЯ И
МЁРТВАЯ



СЕРГЕЙ МАЛОЗЁМОВ

ЕДА
ЖИВАЯ И
МЁРТВАЯ

ПРОДУКТЫ-ЦЕЛИТЕЛИ
И ПРОДУКТЫ-УБИЙЦЫ



Москва
2018

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
ГЛАВА 1 — ХЛЕБ	11
Что такое глютен и правда ли он всех убивает? Белый против чёрного — какой хлеб полезнее? Заплесневелая корочка — можно ли её отрезать и есть дальше?	
ГЛАВА 2 — МЯСО	33
Почему свинина полезнее говядины? За счёт чего мясо, особенно красное, приводит к раку? И почему автор всё-таки не вегетарианец?	
ГЛАВА 3 — РЫБА	55
Пресноводная и морская — какая лучше? Гельминты — почему большие черви не так опасны, как невидимые паразиты? Как нас обманывают продавцы и почему не всегда стоит верить надписи «Морской язык» на упаковке?	
ГЛАВА 4 — ОВОЩИ, ФРУКТЫ И ПРОЧЕЕ С ГРЯДКИ И ИЗ ПОЛЕЙ	75
Как сделать авокадо мягким и вкусным? Почему спортсмены любят горох? Что лучше — арбуз или торт? Поможет ли гранатовый сок при анемии? Как дынные семечки и клубника влияют на потенцию? Чем опасны солёные огурцы? Полезны ли оливки и маслины? Стоит ли избегать сои? Почему хурму называют «сердечным яблоком»? Бойтся ли автор нитратов и пестицидов?	
ГЛАВА 5 — СОЛЬ, САХАР И ИХ РОДСТВЕННИКИ	105
Где в нашем организме на самом деле откладывается соль, что она там делает? В каких продуктах таится «скрытая соль»? Как от сахара умирает миокард и тупеет мозг?	

ГЛАВА 6 — МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ 127

Почему диетологи рекомендуют пить меньше молока? Как понять, есть ли у вас молочная непереносимость? Почему не все йогурты и сыры одинаково полезны? Что британские газеты пишут о новом суперпродукте под названием «кефир»?

ГЛАВА 7 — КОФЕ И ЧАЙ 151

Есть ли хоть что-то бодрящее в растворимом кофе? Из чего делают чай в пакетиках? Зачем ценители покупают за баснословные деньги кофе из фекалий? Как на самом деле кофеин влияет на сердце и сосуды? За счёт чего чай и кофе продлевают жизнь?

ГЛАВА 8 — КАШИ, КРУПЫ, МАКАРОНЫ 173

Почему манная каша опасна для детей, а овсянка — для пожилых женщин? Кускус и булгур — модны и вкусны, но насколько полезны? Стоит ли худеть на рисовой диете? Какой рис лучше для здоровья? Что диетологи знают о варёной кукурузе и попкорне, кашах быстрого приготовления и перловке? Точно ли растворимая лапша — еда однозначно мёртвая?

ГЛАВА 9 — СПЕЦИИ, ПРИПРАВЫ, КОРЕШКИ 197

Почему острое больше не считают вредным? Как оно помогает худеть и бороться с раком? Что происходит с кожей и половой системой под действием имбиря и хрена? Чем отличается васоби в Японии и у нас? Почему диетологи любят корни пастернака, сельдерея, петрушки и топинамбура? За что куркуму называют «приправой долголетия»?

ГЛАВА 10 — СУПЕРПРОДУКТЫ 221

Худеют ли от грейпфрутов и ягод годжи? Почему именно куриные, а не перепелиные яйца автор предпочитает есть на завтрак? Какие тайны скрывает рыба угорь? Можно ли от чего-то вылечиться при помощи грибов? Почему всем стоит полюбить брокколи, орехи и ягоды?

ГЛАВА 11 — ОТВРАТИТЕЛЬНЫЕ ДЕЛИКАТЕСЫ 245

Зачем в Швейцарии едят кошек, и чего лично автор ни за что не хочет пробовать?

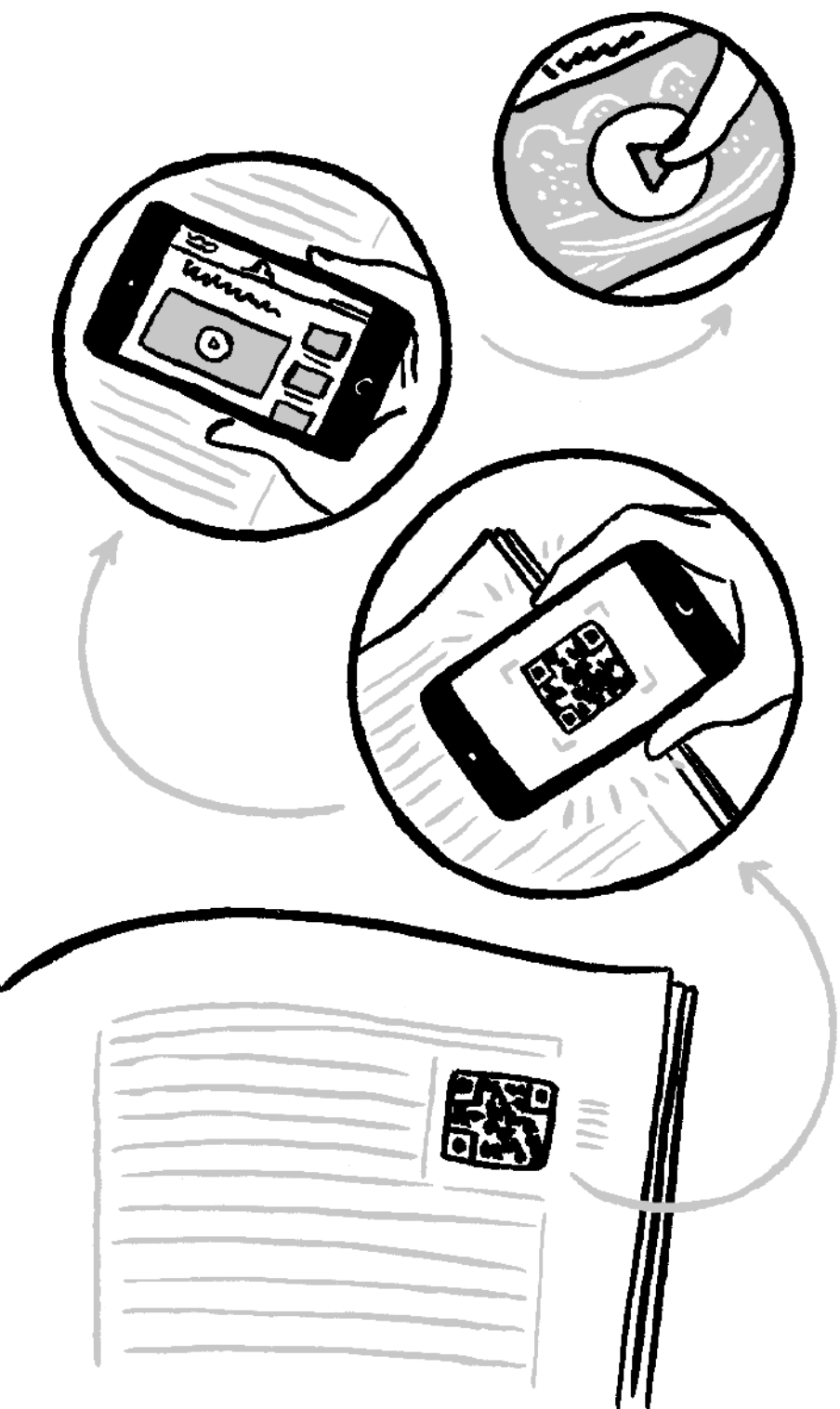


ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга появилась благодаря вам, читателям и зрителям. Когда вышел мой первый печатный опыт — «Еда живая и мёртвая. 5 принципов здорового питания», — я много встречался с теми, кому интересно то же самое, что и мне. Как составить свой рацион так, чтобы не болеть, не толстеть и жить дольше? Что об этом знает наука? Я провёл много встреч в книжных магазинах Москвы, Петербурга, Смоленска, Челябинска, давал интервью газетам, журналам, сайтам и радиостанциям и всегда внимательно прислушивался к тем вопросам, которые мне задают. Большинство из них (как и те, что поступают на сайт программы www.eda.show) касается конкретных продуктов. Что полезно, а что нет? Как выбрать качественное? Стоит ли бояться определённой еды? Начиная ответ на каждый из таких вопросов, я всегда напоминаю, что вообще, «по науке», есть можно всё. Понемногу. И непременно соблюдая те самые 5 принципов: «Меньше калорий», «Меньше мяса», «Больше овощей и фруктов», «Меньше соли и сахара» и «Больше разнообразия». Но конкретика, конечно, интересна. Как относиться к молочным продуктам — в них больше плюсов или минусов? Надо ли опасаться нитратов в овощах и фруктах? Правда ли постоянное употребление каш вымывает из организма кальций? В общем, выбора не было — и я сел писать вторую книгу. В ней, кстати, есть нововведение — в тексте

то и дело вам будут встречаться ссылки в виде QR-кодов — наведя на них камеру смартфона или планшета, можно посмотреть посвящённые тем же темам сюжеты программы «Еда живая и мёртвая». Она, напомним, выходит на НТВ по субботам в 11 утра. И вся наша команда старается не только выяснить, что хорошо для здоровья, а что нет, но и показать, какой красивой может быть правильно приготовленная еда. Ну а репортажи из экзотических стран!.. В общем, рекомендую и читать, и смотреть.







ГЛАВА 1 — ХЛЕБ

«Хлеб — всему голова», «хлеб насущный», «хлеб да вода — здоровая еда»... Батон белого и буханка чёрного в России всегда ассоциировались со здоровьем и достатком. И не только в ней: свои поговорки и поверья о пользе, необходимости, даже сакральности хлеба есть у многих народов. Хлеб проник в священные книги и обряды мировых религий — католики причащаются специальным евхаристическим хлебом, «телом господним», а иудейская пасхальная маца — ничто иное, как высушенные листы пресного хлеба. Но неожиданно в XXI веке прежние представления стали рушиться, и хлеб превратился едва ли не во врага! Одни находят в нём дрожжей-убийц, другие боятся спрятавшейся внутри плесени, третьи подозревают несоответствие условий производства санитарным нормам, четвёртые составляют списки сортов хлеба с переизбытком консервантов. Вдобавок к этому — модная напасть — непереносимость клейковины, или глютена: кому повод попривередничать в магазине, кому реальная смертельная угроза. Да ещё диетологи добавляют жара, предлагают маркировать упаковки с нарезными батонами на манер сигаретных пачек — «приводит к ожирению», «ведёт к развитию сахарного диабета», «провоцирует инфаркты и инсульты» и даже «вызывает привыкание и зависимость»! Неужели действительно вкусовые привычки, которые складывались у нас столетиями, неправильны?

На чьей стороне правда — тех, кто требует исключить хлеб из рациона, или тех, кто ест его с макаронами? Какие тайны скрывает этот древний продукт?

Занимая себя этими вопросами, я временами чувствовал, будто совершаю подкоп под один из столпов человеческой цивилизации. Ведь переход племён охотников и собирателей к земледелию называют «неолитической революцией». А одним из главных её событий учёные считают освоение ячменя и пшеницы жителями «плодородного полумесяца» на Ближнем Востоке — земель, где 10–12 тысяч лет назад зимой выпадало повышенное количество осадков (Египет, Месопотамия, Ассирия и Финикия). Как минимум сто веков цивилизованные народы Земли едят так или иначе переработанные зёрна злаковых растений. Для основной части населения любой страны в любую историческую эпоху именно хлеб всегда был основой рациона, часто — единственной надеждой избавиться от голода. История помнит хлебные бунты, но совсем не сохранила свидетельств о народных волнениях из-за недостатка овощей, фруктов или мяса. Кусок хлеба нёс желанное чувство сытости (благодаря высокому содержанию крахмала), снабжал достаточным количеством калорий и вдобавок обеспечивал немалой порцией клетчатки, полезных микроэлементов, минеральных веществ и белков. И его редко бывало вдоволь: о многом говорит тот факт, что в нашей стране всеобщий дефицит хлеба удалось преодолеть только во второй половине XX века! Вдобавок самый вкусный и легко усвояемый — пшеничный — постоянно был на столе только у знатных и богатых. Бедняк мог и за всю жизнь его не попробовать — питаться хлебом из ржаной, ячменной или овсяной муки, а в неурожайный год переходить на отруби, просо и лебеду.

Неудивительно, что после победы промышленной революции XIX века именно выпечка хлеба одной из первых стала массовым заводским производством.

Помогли открытия микробиологов, в том числе нашего соотечественника Ильи Мечникова. Были обнаружены грибковые дрожжи, виновники брожения, благодаря которому выделялся углекислый газ и тесто «поднималось». Попутно люди научились делать из пшеничной муки по-настоящему белый хлеб. Оказалось, нужно избавляться от зерновой оболочки! То, что вместе с нею хлебную муку покидают все минералы, витамины и, главное, клетчатка, мы решили высокомерно не замечать и превратили хлеб в источник сытного крахмала.

А ведь что такое крахмал с химической точки зрения? Это соединённые в шарики молекулы глюкозы. Вспомните один из первых доступных кулинарно-химических опытов, через который все проходят в детстве: когда простой хлеб, стоит его подержать во рту немного, сам собой становится сладким. Это фермент слюны амилаза разлагает крахмал на глюкозу. И чем белее хлеб, тем больше в нём крахмала и тем быстрее он повышает сахар в крови. Этот показатель называют «гликемический индекс», и самые высокие его значения, в порядке убывания, — у тостового, белого хлеба и французского багета. Для сравнения, гликемический индекс у хлеба с отрубями, который в прошлые века считался едой простолюдинов, в два с лишним раза ниже, чем у тостового. Классическая ситуация «за что боролись, на то и напоролись»: массы хотели белого хлеба и получили его, но он при этом превратился в настоящую углеводную бомбу. Глюкоза содержится не только в муке — в любой пышный батон в процессе приготовления неизбежно кладут изрядное количество сахара. Постоянно и помногу

употребляя его в пищу, можно неслабо поправиться и даже получить проблемы с пищеварением! Испанские учёные несколько десятилетий наблюдали за влиянием пекарских продуктов на фигуру и установили, что стоит увеличить потребление белого хлеба всего на 80–100 граммов в день, как серьёзно возрастает риск потолстеть. А вот другие виды хлеба такого эффекта не дают. Вдобавок белый хлеб и выпечка, которую, напомним, делают из сахара и пшеничной муки высшей категории, как оказалось, вызывают ровно такую же зависимость, как и сладкое. Я встречался со шведским поваром Патриком Руголо, который из-за своего нездорового влечения к хлебу достиг в определённый момент массы тела 135 килограммов! Рецепт был прост: хлеб с маслом и сыром, хороший кофе... Патрик вспоминает: «Стоит это съесть — и я в раю!» Проблема была только в том, что он мог уничтожить целую упаковку белого хлеба, 20 кусков, даже толком этого не замечая. В итоге Патрику пришлось пройти курс лечения в особой клинике, где лечат зависимых от сладкого и мучного (почему это фактически одно и то же — разберёмся в главе про сахар), и совершенно отказаться от хлеба. Терапия и ограничения сработали: минус 50 килограммов и вернувшееся отличное самочувствие.

Однако значит ли случай Патрика Руголо, что в хлебе содержится какое-то особое вещество, вызывающее привыкание, помимо очевидной глюкозы? Некоторые люди уверены, что так оно и есть. Даже название известно: глютенморфин, или глютенный экзорфин. Часто интернет-ресурсы, посвящённые здоровому питанию, на полном серьёзе уверяют, что именно из-за этого вещества хлеб обладает такой же притягательной силой, как наркотики-опиаты! Ссылаются они при этом на гипотезу американ-

ских диетологов, согласно которой такие тяжёлые расстройства психики у детей, как аутизм и шизофрения, могут быть спровоцированы недостаточным усваиванием упомянутого экзорфина, поступающего с пищей, и его последующим губительным воздействием на мозг. К счастью, вся эта история — одна из многочисленных «страшилок», которые в последнее время расплодились вокруг хлеба. Глютенный экзорфин действительно попадает в организм с продуктами из муки, но является пищевым опиоидным пептидом, разновидностью белка, который регулирует физиологические процессы (в частности, пищеварительный) через внутреннюю опиоидную систему человека, вместе с эндорфинами, динорфинами и энкефалинами. Вызывать пристрастие на манер героина он не способен. Да и к детским аутизму и шизофрении тоже, как оказалось, отношения не имеет: выводы американских учёных несколько раз проверили другие диетологи и никакой связи между глютенморфином и расстройствами психики подтвердить не смогли.

Но опасение подсесть на хлеб как на наркотик — пока ещё довольно экзотическая фобия. Гораздо чаще я встречался с людьми, которые уверены: все беды от современного хлеба — из-за дрожжей, которые, по их мнению, тянут по совокупности вреда на бактериологическое или химическое оружие массового поражения. К примеру, народная артистка Жанна Бичевская совсем отказалась от хлеба, когда ей в руки попала подробная расшифровка всех стадий приготовления пекарских дрожжей. Человека, впервые с этим столкнувшегося, подобное знание действительно может привести в замешательство: в процессе участвуют хлорная известь, серная кислота, соли азота и фосфора; дрожжевые одноклеточные