

*Глава «Шипящий соблазн: искушение мясом» из книги Нила Барнарда «Преодолеваем пищевые соблазны». Нил Барнард — доктор медицины, основатель и президент Комитета врачей за ответственную медицину.*

Жареный кусок мяса – это воплощенный соблазн. Шашлык, цыпленок «табака», извечная праздничная индейка, рыбное филе в соусе «тартар»... для многих нет ничего притягательнее. Пусть холестерина в них больше, чем воды в Мировом океане, пусть врачи в один голос твердят о пользе умеренности, пусть газетные карикатуры высмеивают нашу привычку есть мясо – «Вот Ваш кусочек... И курс химиотерапии в придачу», – радуется покупатель мясник. Несмотря ни на какие происки «врагов», мы не выпускаем мясной нож из наших мясистых кулачков.

Большинство медиков призывают людей ограничить – или исключить – потребление мяса. На то есть веские причины. С преимущественно мясным питанием связано возникновение большего числа смертельных болезней, чем с каким-либо другим фактором образа жизни или окружающей среды. Рак, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, болезни почек, ожирение, пищевые отравления и многие другие недуги встречаются среди мясоедов многократно чаще, чем среди тех, кто мяса не употребляет.<sup>1</sup> Исследователи проделали огромный путь в поисках объяснения, почему потребление животного протеина, животного жира и холестерина ведут к таким тяжелым последствиям.

Любители мясного упорно игнорируют опасности, выдвигая околону научные аргументы, отстаивающие «плотоядные» диеты, вроде Аткинса. Эти аргументы, как мы увидим далее, не выдерживают никакой критики. Факт остается фактом: однажды «подсев» на мясо, человек не хочет соскочить с этого цепкого крючка. Недаром гамбургеры и жареный цыпленок, яростно проталкиваемые на азиатский рынок международными сетями быстрого питания, очень быстро обрели толпы поклонников и в этой части света. Это на фоне того, что приход западного питания принес в Азию не виданные там медицинские проблемы с весом, сердцем и сосудами и беспрецедентный уровень заболевания раком.

Недавно я летел на самолете из Лос-Анджелеса домой в Вашингтон. Когда подкатили тележку с обедом, мужчина и женщина, сидевшие на соседних креслах, выбрали говядину с макаронами. Разговор коснулся еды, и из него стало понятно, что дама всерьез беспокоилась о здоровье попутчика. У него в сердце стоял стент, расширивший

коронарную артерию. Даже после операции он не поменял свое питание, — правда, о диете и доктор особенно не распространялся, — и возврат болезни сердца маячил на горизонте. Он совсем не занимался спортом. Хотя обоим было за шестьдесят, они поженились недавно, и она опасалась, что ее ненаглядный совсем не следит за собой. Молодожен был в курсе того, что должен резко сократить мясо в своем рационе, и охотно верил, что эта мера ему поможет. Однако, он не мог себе представить полноценную трапезу без мяса. Он был готов примириться с безалкогольным пивом и декофеинированным кофе. Но жизнь без привычной сытной еды казалась ему бессмысленной.

Полет через всю страну с западного побережья на восточное длится целых пять часов. Этого времени хватит, чтобы во многом разобраться. Но прежде чем мы вернемся к нашей паре попутчиков, давайте взглянемся в суть проблемы.

### **Вызывает ли мясо пристрастие?**

Многие дети поначалу не любят мясо. Когда малышом начинают прикармливать твердой пищей, рис и фрукты им сразу приходятся по душе. А от мяса они отказываются, как если бы мама предложила им пиво или сигарету. Однако, проходит немного времени, и ребенок привыкает к мясному, в дальнейшем эта привычка может стать навязчивой. В апреле 2000 года среди 1244 взрослых американцев был проведен опрос, в результате которого выяснилось, что четверть американцев не согласились бы неделю не есть мяса, даже если бы им заплатили за это тысячу долларов. Люди азиатского и латинского происхождения с большей готовностью приняли бы это гипотетическое предложение (менее 10% из них отвергли его), предположительно, поскольку их национальные кухни изобилуют вегетарианскими блюдами. Чернокожие и белые американцы оказались куда менее сговорчивыми: 29% афро-американцев и 24% белых наотрез отказались променять мясо на деньги. Новости о холестерине, жире, сальмонелле, кишечной палочке *Эшерихия коли*, коровьем бешенстве и ящуре приходят и уходят, а люди продолжают есть мясо. Откуда же столько энтузиазма? Природа даровала мышцы животным, чтобы они могли двигать ногами, хлопать крыльями и вилять хвостами, а не задумывала мышечную ткань в качестве питательной добавки человеку.

Начнем с того, что притягательность жирной пищи полностью оправдана с биологической точки зрения. Жир является самой высококалорийной частью любого продукта (в одном грамме жира содержится девять калорий, для сравнения: в грамме

углевода или белка лишь четыре калории). Предполагается, что по мере развития нашего биологического вида те люди, которые знали, где больше калорий, т.е. тянулись к более жирной пище, имели больше шансов на выживание в условиях недостатка пропитания. Когда сегодня этот давно укоренившийся вкус к жирному толкает нас съесть немного орехов, семечек или маслин, никакого вреда это организму не наносит. Природе было невдомек, что в будущем стремление к жирной пище приведет нас в объятия гамбургеров, жареной курицы и другой угрожающе жирной и напичканной холестерином еде. Приблизительно от 20 до 70 процентов калорий в мясе обеспечивает чистый жир. Любовь к мясу, а заодно и к жареной картошке, луковым кольцам и любой другой еде с высоким содержанием жира обусловлена тяготами эволюционного пути человечества, которые заставили нас предпочитать высококалорийную пищу. Не последнюю роль играет и банальная сила привычки. Ученые считают, что как только мы привыкаем к жирной еде, видя ее на своей тарелке изо дня в день, мы начинаем любить и хотеть именно ее.

Интересно, что в привычке к мясу может быть и другая сторона. Результаты экспериментов указывают на то, что, подобно сахару и шоколаду, мясо, возможно, тоже обладает наркоподобными свойствами. Когда исследователи с помощью налоксона блокировали у добровольцев опиатные рецепторы, мясные продукты частично теряли свою притягательность. Так, группа эдинбургских ученых (Шотландия) установила, что при нейтрализации опиатного эффекта мяса привлекательность ветчины для участников уменьшалась на 10 %, тяга к салями сокращалась на 25 %, а чисто гастрономический интерес к тунцу падал на 50%.<sup>2</sup> Кстати, ту же закономерность они обнаружили и в отношении сыра, что, конечно, неудивительно, если вспомнить из предыдущей главы, какой коктейль опиатов находится в сыре. Похоже, происходит примерно следующее: когда мясо оказывается на языке, в мозгу высвобождаются опиаты, поощряющие Вас – по праву или по ошибке – за высококалорийный выбор пищи и, значит, подталкивающие Вас к тому, чтобы ввести ее в привычку.

Ученые подыскивают и другой ключ к разгадке пристрастия к мясу. Оказывается, мясо провоцирует неожиданно сильный выброс инсулина, как печенье или хлеб. Этот факт не мог не удивить специалистов по питанию. В свою очередь, инсулин связан со всплеском допамина в мозгу. Допамин — уже знакомое Вам по главе 1 вещество, отвечающее за удовольствие – выделяется под воздействием любого наркотика: опиатов, никотина, кокаина, алкоголя, амфетаминов и пр. Допамин активизирует центр удовольствия в мозгу. Людям, привыкшим ассоциировать инсулин исключительно с углеводами, непонятно, как мясо может вызывать выброс инсулина. Известно, что углеводы – сладкая и крахмалистая пища – в процессе пищеварения распадаются на молекулы естественного сахара. По мере того, как эти молекулы попадают в кровоток, они стимулируют выброс инсулина – гормона, препровождающего сахар в клетки. Протеин тоже провоцирует всплеск инсулина. В ходе научных исследований добровольцам предлагалась самая разнообразная еда, а в течение следующих двух часов каждые

пятнадцать минут у них брали кровь на анализ. Мясо вызывает заметный, хотя и несколько неожиданный, подъем уровня инсулина. При этом говядина и сыр вызывают больший выброс инсулина, чем макароны, а рыба – больший, чем поп-корн.<sup>3</sup> Сегодня ученые только подходят к раскрытию секретов того, как инсулин связан с человеческими пристрастиями. Медиков озадачили истории пациентов-диабетиков, находившихся на инсулиновой терапии, которые тайком увеличивали дозы, и свидетельства того, что у зависимых от опиатов людей функция инсулина менялась. В общем, следите за медицинскими новостями.

Сегодняшняя хорошая новость состоит в том, что, если победить привычку к мясу на несколько недель, то она на удивление легко исчезает из памяти навсегда. В ходе нашего исследования пациентов-сердечников доктора Дина Орниша и наших последующих исследований, включая группы женщин, желавших сбросить вес, лишь единичные участники при отказе от мяса, по-прежнему испытывали к нему тягу. При желании они могли его съесть, но привычка к мясному над ними больше не властвовала. Многие сравнивали свое отношение к мясу с тем, что думают о табаке бывшие курильщики: нечто, от чего рады, что избавились.

Тем временем в самолете на высоте 11000 метров мои попутчики спросили меня, как на практике люди преодолевают привычку к мясу: «Я просто не верю, что смогу отказаться от мяса, – сказал мужчина. – Трудно даже представить себе». «И не надо, – по крайней мере, сначала – успокоил я его. – Перво-наперво, прежде чем исключать что-либо из питания, нужно привнести в него новое. Наверняка, есть немало знакомых и любимых Вами блюд без мяса». Мы вместе прикинули: спагетти в томатном соусе со свежим базиликом, овощное рагу, гороховый суп. «Чили» может быть очень вкусным и без мяса. Все индийские овощные блюда с соусом карри. Из мексиканской кухни – бобовые буррито с острым сальса. Они никогда не пробовали вегетарианский бургер, но поверили на слово, что он может быть весьма недурен. Печеный картофель с грибной подливой – пальчики оближешь. «Не торопитесь. Найдите те блюда, которые по-настоящему Вам нравятся, – посоветовал я. – Когда у Вас уже будет широкий выбор вкусных и полезных блюд, а на кухне запас здоровых продуктов, тогда можете исключить мясо. Весь фокус в том, чтобы не есть его недели три». Дело в том, что, если воздерживаться от мясного в течение трех недель, то вкусы меняются. Например, то же происходит с теми, кто, перейдя с цельного молока на обезжиренное, быстро входят во вкус и уже не могут пить жирное молоко. Стоит сделать питание более легким, вкусы потихоньку адаптируются. И займет этот процесс около трех недель. Если Вы возьметесь за дело уверенно, твердо и не будете жульничать, вкусовые рецепторы научатся любить еду, соответствующую Вашим новым предпочтениям. По прошествии трех недель Вы сами решите, придерживаться этих предпочтений или нет. Ко времени посадки мои случайные попутчики были вовсю заинтригованы новыми перспективами. Наконец, забрезжила надежда, что ему удастся поправить здоровье. И новое меню выглядело очень привлекательно. Оба смогут стать энергичнее, крепче, стройнее и

вместе заживут полноценной жизнью.

### Благо ли победить привычку к мясу?

Мы все когда-то где-то краем уха слышали, что, если перестать есть мясо, то можно дольше прожить и дольше сохранить здоровье. И это верно. Обходя стороной мясные отделы, мы делаем себе огромный подарок.

### Профилактика и лечение сердечных заболеваний

Пожалуй, самое известное преимущество безмясного питания состоит в его полезности для сердца. В 1990 году доктор Дин Орниш произвел революцию в кардиологии, показав, что вегетарианская диета, наряду с другими изменениями образа жизни, раскрывает закупоренные артерии в 82 процентах случаев – без операции и даже без понижающих холестерин лекарств.<sup>4</sup>

#### Жир и холестерин: мясная пища против растительной

	Жир*	Холестерин		Жир*	Холестерин
Лосось атлантический	10	70	Яблоко	6	0
Говядина, мякоть бедра, постное	26	78	Фасоль	3	0
Белое куриное мясо, без кожи	23	85	Брокколи	12	0
Свиная корейка, постное	41	81	Чечевица	3	0
Креветки сырые	15	151	Апельсин	2	0
Тунец, белое мясо	2	42	Рис коричневый	0	0

\*Из расчета процентов калорий

””””Порция мяса 100 грамм

Болезнь сердца обычно начинается с увеличением в крови жира и холестерина из мяса и других продуктов животного происхождения. Холестериновые частицы откладываются на стенке артерии, образуя бугорки, называемые *бляшками*, которые затрудняют приток крови к сердечной мышце. Отказ от животных продуктов и потребление продуктов низкой жирности подавляют этот опасный процесс в зародыше.

Курино-рыбное питание (т.е. исключаящее красное мясо) содержит, по сравнению с вегетарианским, достаточно много жира и холестерина. Взгляните на цифры. В самом постном куске говядины жир составляет 28 процентов калорий. Самая постная курятина не сильно отличается: 23 процента калорий «жирные». Что касается рыбы, то все зависит от сорта, но холестерина и жира в ней неизменно больше, чем в бобах, овощах, зерновых и фруктах, практически все из которых предлагают менее десяти процентов жира. Таким образом, если питание, основанное на белом мясе, снижает уровень холестерина в крови примерно на пять процентов,<sup>5</sup> то, совсем исключив мясо из рациона, можно добиться в три-четыре раза более резкого уменьшения показателя холестерина, что закономерно приведет к раскрытию сердечных артерий.

### ***Естественная потеря веса***

В течение года пациенты доктора Орниша не только прочистили свои артерии, но и сбросили вес – в среднем по девять килограмм. Исследования нашего «Комитета врачей...» дали сходные результаты.<sup>6</sup> В то время как некоторые люди пытались похудеть, отказавшись от *всего, кроме мяса*, – с помощью диеты Аткинса и тому подобных методов, которые предали анафеме хлеб, картофель, макароны, бобы и, вообще, всякий углеводный продукт, – не менее действенный и при этом значительно более здоровый способ сделаться стройнее предлагает противоположный подход, упирающийся на крупы, овощи, фрукты и бобы. Поскольку мясо и другие богатые жиром продукты, безусловно, представляют из себя наиболее концентрированный источник энергии, изгнав их из своего рациона, Вы резко уменьшите поступление калорий. Даже если человек вволю ест богатую углеводами пищу, потеря веса составляет около полкилограмма в неделю и так из недели в неделю, при этом не нужно считать калории или ограничивать размер порций. Подробнее об этом читайте ниже.

### ***Профилактика болезни Альцгеймера***

Последние исследования свидетельствуют о том, что, когда человек придерживается питания, способствующего уменьшению холестерина в крови, он не только предохраняет себя от сердечного приступа, но и, вполне возможно, уменьшает риск появления болезни Альцгеймера. Люди, поддерживающие у себя низкий уровень холестерина, гораздо меньше рискуют получить болезни мозга с возрастом.<sup>7</sup>

Ученые вычислили виноватую в проблемах аминокислоту – кирпич для строительства протеиновой молекулы – которая высвобождается при распаде животных белков. Она называется *гомоцистеин* и, по всей видимости, она ответственна за увеличение риска развития болезни Альцгеймера.<sup>8</sup> Соответственно, уменьшение количества гомоцистеина в крови снижает риск заболевания. Все очень просто. Главное, во-первых, получать необходимый организму протеин из растительных, а не животных, источников, и, во-вторых, в большом количестве обеспечивать себя витаминами, разрушающими гомоцистеин, а именно: фолиевой кислотой и витамином В12 (бобы, овощи, фрукты, витаминные добавки) и витамин В6 (витаминизированные продукты, добавки).

### ***Профилактика раковых заболеваний***

Отказ от мяса снижает риск развития рака примерно на сорок процентов.<sup>9</sup> По данным исследований Гарвардского университета, в которых участвовали десятки тысяч мужчин и женщин, опасность возникновения рака толстой кишки уменьшается на две третьих.<sup>10,11</sup>

В поисках главного связующего звена между потреблением мяса и развитием рака ученые обнаружили канцерогенные вещества, названные *гетероциклическими аминами*

, которые образуются при приготовлении мяса. Причем касается это не только *красного*

мяса. Названные канцерогены часто присутствуют в хорошо прожаренной говядине, однако, уровень содержания их в жареной курице, а также рыбе оказался намного выше.

<sup>12</sup>

В то же время вегетарианские блюда – будь то макароны с томатным соусом, овощное карри, лазанья со шпинатом или что-то еще, – как правило, не содержат опасных химических веществ, а напротив, богаты питательными веществами, защищающими от рака.

### ***Профилактика остеопороза***

Когда Вы заменяете животный белок на растительный, то сильно облегчаете жизнь своим костям. И вот почему. В животных протеинах находится очень много *серосодержащих аминокислот*

.  
13

Эти кислотные кирпичики для строительства протеина вытягивают кальций из костей, далее он проходит через почки и вымывается с мочой.

14,15

Растительный протеин куда более полезен. Растительные белки, включающие в себя все незаменимые аминокислоты, необходимые для строительства и восстановления тканей организма, содержат намного меньше серосодержащих аминокислот и таким образом помогают нам защитить кости.

### **Чище пища**

Прочитав сообщения о том, что рыба содержит «хорошие» жиры, многие люди перешли с мяса на рыбу. Однако, от «хороших» жиров толстеют так же, как и от любых других, о чем наглядно свидетельствуют коренные народы Арктики. Поедающие лосось люди склонны запасать «хорошие» жиры на талии, животе и бедрах.

Хуже всего то, что рыба, безусловно, представляет собой самую грязную пищу. Специалисты по охране окружающей среды ведут контроль над химическим загрязнением рыбы и регулярно предоставляют сводки. Например, недавно в одной из них Департамент окружающей среды штата Виржиния (Virginia's Department of Environmental Quality) сообщил, что содержание полихлорированного дифенила (ПХД) в зубатке и карпе составило до 3212 частей на миллиард, что превышает предельно допустимый уровень в пять раз. ПХД – это химические вещества, которые используются в производстве электрооборудования, тормозной жидкости и безугольной копировальной бумаги. Эти вредные вещества скапливаются в реках и озерах, затем, подобно ртути и другим загрязняющим химикатам, через жабры проникают в рыбу, оседают в мышечной ткани и потом с рыбой попадают к людям. Поскольку рыба мигрирует, и течения переносят химикаты с места на место, такое загрязнение сейчас наблюдается повсеместно. Воздушные потоки относят ртуть от электростанций и мусоросжигательных заводов на сотни и тысячи километров и сбрасывают в реки и моря. В результате, он оказывается в тунце и другой рыбе.



Когда дело доходит до здорового питания, многие из нас склонны одновременно заикливаться на чем-то одном. Стоит появиться сообщениям о загрязняющих химикатах, мы срочно переключаемся с рыбы на курицу или говядину. Как только СМИ начинают трубить о кишечной палочке Э. коли или сальмонеллезе, мы снова кидаемся к рыбе. К счастью, существует огромное количество продуктов, используя которые, можно забыть об этих тревогах. Подробнее об этом в части III.

### **Ответный удар мяса: диета Аткинса**

Седьмого июля 2002 года «Нью-Йорк Таймс Мэгезин» (The New York Times Magazine) поместил на обложку гигантскую фотографию жирного бифштекса. Заглавная статья под названием «Что если жир не делает жирным?» встала на защиту стейков, котлет и кур-гриль, в одночасье перечеркивая труд ученых и медицинских авторитетов, которые предостерегают от жирного и мясного питания. Авторы статьи попытались убедить читателя в том, что от мяса не только не толстеют, а даже наоборот – худеют. В кричащей обертке с названием «диета Аткинса» мясо преподносилось в качестве основы системы похудения, эффективность которой, по утверждению авторов статьи, научно обоснована. Статья была встречена на ура в жаждающей мяса стране. Многие люди с радостью уверовали в то, что мясо поможет им сбросить вес, как некогда верили они в могущество амфетаминового препарата для похудения фен-фен, капустного супа, тренажера «абфлекс» и тому подобных опасных или бесполезных чудо-средств. Новость произвела эффект разорвавшейся бомбы в СМИ. Каждое печатное издание сочло своим долгом сообщить публике о том, что говядина и свинина могут-таки считаться здоровым питанием, а по телевидению в вечерних ток-шоу велись научные дебаты о пользе мяса. «Настоящая правда» о мясе передавалась из уст в уста. Казалось, что десятки тысяч страниц научных журналов, в которых многие болезни связывались с потреблением мяса, чудесным образом растворились в воздухе, и мясо как продукт питания реабилитировано раз и навсегда.

Мне представляется, что некоторые из моих читателей поддались всеобщему ажиотажу, поэтому предлагаю подробнее остановиться на мясных, белковых диетах, которые время от времени вдруг завоевывают популярность.

В основе высокопротеиновых диет лежит следующее научное обоснование. Человеческий организм получает энергию из углеводов – крахмалистой части бобов, овощей, картофеля, хлеба и т.д. В процессе пищеварения углеводы распадаются на молекулы сахара, которые питают мозг и другие органы. Диета Аткинса и другие высокобелковые и крайне низкоуглеводные диеты основываются на теории, что, если

убрать из рациона углеводы, в норме составляющие 50-60 процентов пищи, организму не остается ничего другого, как сжигать жир. Это, разумеется, верно, при условии, что, отказавшись от углеводов, Вы потребляете меньше калорий. Если калорийность не менять, то диета не работает вовсе.

Несмотря на громкие истории об удивительно резком похудении, достижения большинства людей, садящихся на высокобелковые диеты, не отличаются от результатов, достигнутых с помощью других планов питания. В среднем, они теряют около полкилограмма в неделю.<sup>16</sup> Примерно такой же вес сбрасывают и те, кто придерживаются любой низкокалорийной диеты или маложирного вегетарианского питания.

<sup>17</sup> Кроме того, мало кто способен продержаться на мясной диете достаточно долго. Рано или поздно человек возвращается к нормальному потреблению калорий. Потерянный вес быстро набирается, и Вы возвращаетесь к тому, с чего начали.

Точнее, почти к тому. К сожалению, пока Вы сидели на высокобелковой диете, потребление жира, протеина и холестерина достигло астрономических показателей. Нет нужды говорить, что такое питание увеличивает риск возникновения рака толстой кишки, сердечных и почечных заболеваний, остеопороза и некоторых других проблем. В августе 2002 года «Американский журнал почечных заболеваний» (American Journal of Kidney Diseases) сообщил об итогах эксперимента, в ходе которого в течение шести недель десять здоровых людей придерживались малоуглеводной высокобелковой диеты под наблюдением специалистов. По истечении срока наихудшие опасения исследователей подтвердились: потеря кальция у наблюдаемых увеличилась на 55 процентов, показав, что угроза потери костной ткани, почечно-каменной болезни и других почечных заболеваний не являются плодом теории.<sup>18</sup>

Некоторые проповедники диеты приложили все усилия для того, чтобы завуалировать ее опасности для здоровья. Когда в 2002 году у автора книги, предложившего эту парадоксальную диету, доктора Аткинса за завтраком случилась остановка сердца, СМИ послушно растиражировали версию представителей школы высокобелкового питания о том, что неприятность, постигшая «мэтра», никак не была связана с потреблением жира.

Все мясные диеты зиждутся на нескольких мифах, связанных с питанием. Первый, вдохновивший автора статьи в «Нью-Йорк Таймс Мэгезин», состоит в том, что жирная пища не ведет к набору веса, ведь начало эпидемии ожирения в Америке совпало с якобы падением потребления жира в 80-е годы. Следовательно, жирная пища не могла

стать ее причиной. Сложилось представление, что американцы в одночасье отвернулись от жирного и стали потреблять исключительно обезжиренное печенье и другие продукты с низким содержанием жира, поэтому винить в повальном ожирении следует как раз их. Картину проясняют исследования, посвященные питанию, которые проводит Национальный центр статистики здоровья (National Center for Health Statistics). В период с 1980 по 1991 годы ежедневное потребление жира в расчете на одного человека не уменьшилось ни на йоту. Не сократилось и число визитов в «Макдональдс» и «KFC». Американцы значительно увеличили потребление сладких газированных напитков и прочих сахаристых и крахмалистых продуктов, что слегка снизило процент калорий жира в общем объеме. Однако реальное количество жиров в рационе среднего жителя США не изменилось.

Второй миф связан с тем, что люди, потребляющие наибольшее количество углеводов, набирают вес больше и быстрее других. В действительности, верно обратное. В Азии люди потребляют очень много углеводов в виде риса, лапши, овощей, и при этом в среднем весят меньше, чем американцы, не исключая американцев азиатского происхождения, чье питание изобилует мясом, молочным и жареным. Также вегетарианцы, которые едят много богатой углеводами пищи, обычно имеют заметно меньшую массу тела, чем их всеядные сородичи. Никто не спорит, что, резко сократив потребление углеводов или, собственно, любых других веществ и ничем не восполняя потерянные таким образом калории, человек худеет. Но конкретно углеводы здесь ни при чем, и уж конечно, не они причина проблем с весом у людей в западном мире.

В общем, как ни крути, мясные диеты не сулят нашему здоровью ничего хорошего.

### **Двигатели мясной промышленности**

В 90-е годы позапрошлого века мой прадед переселился из штата Кентукки в южный Иллинойс, где он основал небольшую ферму. Он держал коров, лошадей, иногда овец или коз и выращивал кукурузу и сою им на корм. От него ферма перешла к его детям и внукам. Со временем ферма разрасталась. Много тонн говядины было получено на «Барнард Сток Фармз» (Barnard Stock Farms). В последние десятилетия сельское хозяйство и фермерство изменились до неузнаваемости. Не только в США, но и по всему миру фермы укрупнялись и объединялись, образуя гигантские агропромышленные конгломераты.

Помню, ребенком я навещал родственников на ферме в Иллинойсе, и один из моих дядей посетовал на правительственные программы соцобеспечения. Ему казалось, что это пустая трата бюджетных денег. Его брат Ллойд, священник, мягко напомнил ему о том, что дядя не жаловался, когда в свое время он как фермер получал свой кусочек пирога. Ллойд намекал на широкомасштабные правительственные программы поддержки фермеров.

В 2001-2002 учебном году с целью повышения доходов фермерства федеральное правительство закупило говядины более чем на двести миллионов долларов. Эта говядина была направлена в систему школьного питания и в другие бюджетные программы. Девятого сентября 2002 года министр сельского хозяйства Энн Венеман (Ann Veneman) объявила о новой закупке: на сей раз свинины на тридцать миллионов долларов. Мясо снова оказалось в школьных столовых. Дело вовсе не в том, что правительство воображает, будто опасно толстеющим американским детям нужно есть больше гамбургеров и свиных котлет. Просто закупка продуктов для школьного питания, как и другие закупочные программы правительства, ориентированы на пополнение кармана фермера. Они не учитывают, какая еда полезна детям.

Так же, как и молочные продукты, мясо зачастую популяризируется за счет федеральных рекламных программ. «Говядина сегодня на ужин», «Свинина – другое белое мясо» и тому подобные слоганы рождаются в рамках правительственных программ. Взамен организации агропромышленного комплекса щедро жертвуют средства на предвыборные кампании угодных кандидатов, тем самым цементируя существующее положение вещей.

Не меньшее влияние оказывает мясная отрасль на государственные рекомендации по питанию. Когда в 1991 году Министерство сельского хозяйства США выпустила свою «Пирамиду правильного питания» (Eating Right Pyramid), скотоводы пришли в ярость. Мясо вдруг оказалось менее значимым, чем овощи, фрукты и злаки. Батальоны раздосадованных фермеров едва ли не приступом взяли кабинет министра, который тут же согласился отправить «Пирамиду» обратно разработчикам. Однако даже мощного давления представителей мясной промышленности не хватило для того, чтобы надолго оттеснить овощи и фрукты на второстепенную позицию, и в следующем году «Пирамида» была обнародована практически в первоначальном варианте.

Мясная индустрия приложила все усилия для того, чтобы контролировать не только, что Вы едите, но и что считаете здоровым питанием. Она всегда была преданным союзником Американской диетической ассоциации (American Dietetic Association),

спонсируя издание информационных материалов, проведение банкетов и конференций. В те же игры она играла и с Американской медицинской ассоциацией (tAmerican Medical Association). Когда последняя выпустила свою «Видеоклинику» – передачу, в которой доктора рассказывали о том, что каждый должен знать о холестерине, – спонсорами выступили не кто иные, как Национальный совет по животноводству и мясу (National Lifestock and Meat Board), Национальный совет производителей говядины (Beef Board) и Национальный совет производителей свинины (Pork Board).

Хватит с нас грустных новостей, ведь есть и хорошие. Например, сейчас магазины предлагают широкий выбор продуктов, заменяющих мясо: от соевых хот-догов и гамбургеров до вегетарианского бекона и фарша. Кроме того, множество блюд могут с лихвой обеспечить потребность организма в белке, железе и других веществах, не перегружая его жиром и холестерином. О них Вы узнаете в разделе рецептов.

Несмотря ни на что, преодолеть привычку к мясу и значительно оздоровить свое питание можно. Это не только убедительно доказали исследования доктора Дина Орниша, но и личный опыт моей семьи. Когда мой отец, выросший на ферме в глубоком уважении к своим трудолюбивым предкам и скотоводческому бизнесу, который они создавали десятилетиями, полюбил вегетарианскую пищу, я понял, что избавиться от навязчивой потребности в мясе может *каждый*.

## **Подводя итоги**

- У многих людей наблюдается зависимость от мяса. Каждый четвертый американец не отказался бы от мясного на неделю даже за тысячу долларов. В результате ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет обрели масштабы эпидемии. Привычка к мясному быстро распространяется в других странах – в первую очередь в Азии, — где традиционно господствовал преимущественно растительный тип питания.

- Биохимическая подоплека способности мяса формировать зависимость связана с высоким содержанием в нем жира, очевидным опиятным эффектом и, возможно, его способностью вызывать всплеск инсулина.

- Переход с красного мяса на белое не выход. Даже без кожи курица содержит

столько же холестерина и жира, сколько постная говядина. Укоренилось мнение, что жиры в рыбе «хорошие». Не стоит забывать, однако, что от 15 до 30 процентов рыбьего жира составляет забивающий артерии насыщенный жир. Вообще же рыба оказывается одним из самых химически загрязненных продуктов, потребляемых человеком.

- Отказ от мяса воздается сторицей. Исследования показали, что люди, перешедшие на безмясное питание, без усилий сбрасывают лишний вес. Уровень холестерина в крови у них падает часто значительно, диабет, гипертония и другие заболевания отступают и в некоторых случаях даже полностью проходят.

- Правительство США сотрудничает с мясной промышленностью с целью агрессивного проталкивания мясных продуктов на рынок. При падении цен на мясо, правительственные структуры выкупают его на миллионы долларов и направляют в систему школьного питания и другие программы.

Если Вы решили освободиться от оков многолетней привычки, часть 2 подскажет с чего начать. В мире так много вкусных вещей – Вы узнаете о них в разделе меню и рецептов, – что Вы еще будете сожалеть, что не забросили мясо много раньше.

### **Ссылки на исследования**

1. Barnard ND, Nicholson A, Howard JL. The medical costs attributable to meat consumption. *Prev Med* 1995;24:646-55.

2. Yeomans MR, Wright P, Macleod HA, Critchley JAJH. Effects of nalmefene on feeding in humans. *Psychopharmacology* 1990;100:426-32.

3. Holt SHA, Brand Miller JC, Petocz P. An insulin index of foods; the insulin demand generated by 1000-kJ portions of common foods. *Am J Clin Nutr* 1997; 66:1264-76.

4. Ornish D, Brown SE, Scherwitz LW, Billings JH, Armstrong WT, Ports TA. Can lifestyle changes reverse coronary heart disease? *Lancet* 1990;336:129-33.
  
5. Hunninghake DB, Stein EA, Dujovne CA. The efficacy of intensive dietary therapy alone or combined with lovastatin in outpatients with hypercholesterolemia. *N Engl J Med* 1993;328:1213-9.
  
6. Nicholson AS, Sklar M, Barnard ND, Gore S, Sullivan R, Browning S. Toward improved management of NIDDM: a randomized, controlled, pilot intervention using a low-fat, vegetarian diet. *Prev Med* 1999;29:87-91.
  
7. Yaffe K, Barrett-Connor E, Lin F, Grady D. Serum lipoprotein levels, statin use, and cognitive function in older women. *Arch Neurol* 2002;59:378-84.
  
8. Seshadri S, Beiser A, Selhub J, et al. Plasma homocysteine as a risk factor for dementia and Alzheimer's disease. *N Engl J Med* 2002;346:476-83.
  
9. Thorogood M, Mann J, Appleby P, McPherson K. Risk of death from cancer and ischaemic heart disease in meat and non-meat eaters. *Brit Med J* 1994;308: 1667-70.
  
10. Willett WC, Stampfer MJ, Colditz GA, Rosner BA, Speizer FE. Relation of meat, fat, and fiber intake to the risk of colon cancer in a prospective study among women. *N Engl J Med* 1990;323:1664-72.
  
11. Giovannucci E, Rimm EB, Stampfer MJ, Colditz GA, Ascherio A, Willett WC. Intake of fat, meat, and fiber in relation to risk of colon cancer in men. *Cancer Res* 1994;54:2390-7.
  
12. Sinha R, Rothman N, Brown ED, et al. High concentrations of the carcinogen 2-amino-1-methyl-6-phenylimidazo-[4,5] pyridine [PhIP] occur in chicken but are dependent on the cooking method. *Cancer Res* 1995;55:4516-19.

13. Breslau NA, Brinkley L, Hill KD, Pak CYC. Relationship of animal-protein-rich diet to kidney stone formation and calcium metabolism. *J Clin Endocrinol* 1988;66:140-6.

14. Abelow, BJ, Holford, TR, Insogna KL. Cross-cultural association between dietary animal protein and hip fracture: a hypothesis. *Calcif Tissue Int* 1992;50:14-18.

15. Feskanich D, Willett WC, Stampfer MJ, Colditz GA. Protein consumption and bone fractures in women. *Am J Epidemiol* 1996;143:472-9.

16. Westman EC, Yancy WS, Edman JS, Tomlin KF, Perkins CE. Effect of 6-month adherence to a very low carbohydrate diet program. *Am J Med* 2002;113:30-6.

17. Ornish D, Scherwitz LW, Billings JH, Brown SE, Gould KL, Merritt TA, Sparler S, Armstrong WT, Ports TA, Kirkeeide RL, Hogeboom C, Brand RJ. Intensive lifestyle changes for reversal of coronary heart disease. *JAMA* 1998;280:2001-7.

18. Reddy ST, Wang CY, Sakhaee K, Brinkley L, Pak CY. Effect of low-carbohydrate, high-protein diets on acid-base balance, stone-forming propensity, and calcium metabolism. *Am J Kidney Dis* 2002;40:265-74.

Источник: <http://skyworlds.net>

{jcomments on}