

Этнодиетология, или О чем нам говорят пищевые традиции разных народов

Если со строением нашей пищеварительной системы и с эволюционными причинами такого ее строения мы более или менее разобрались, давайте отойдем от теории и постараемся оценить уже на практике, насколько хорошо (или плохо) наш организм приспособлен к длительному употреблению мяса или, наоборот, преимущественно растительному рациону. То есть попробуем отыскать народы, которые на протяжении столетий питаются как хищники или — наоборот — исключительно как растительоядные собиратели, и посмотрим на состояние их здоровья.

Ортодоксальное мясоедение

Начнем с того, что народы, в рационе которых мясо и мясные продукты составляют 80-100 %, на самом деле практически не встречаются, что уже о многом говорит. В основном это изолированные от цивилизации небольшие по численности племена, которые продолжают, как их первобытные предки, заниматься примитивной охотой и собирательством.

Однако даже среди таких сообществ, которые антропологи исследовали в XX веке по всему миру, лишь единицы можно отнести к «ортодоксальным мясоедам», у которых уровень потребления энергии из растительных источников никогда не превышает более 5–20 %. И практически все такие племена

сосредоточены в арктических или высокогорных районах, где пригодных для пищи растений почти нет.

В более теплых южных районах количество растительной пищи у этих сохранившихся первобытных племен уже стремится к 30–40 %. И что очень показательно, во всех случаях контакта подобных первобытных племен с другими народами и системами питания (или в случае миграции в другие климатические зоны) доля растительных продуктов всегда резко возрастала и оставалась неизменно высокой в дальнейшем.

Подобную «растенизацию» первоначально мясо-белковых диет можно, кстати, наблюдать и на примере гораздо более крупных популяций. Так, например, народы и племена засушливых степей от Монголии до Каспийского моря, которые изначально придерживались исключительно мясо-молочной диеты, в ходе миграции и завоевательных походов очень быстро перенимали от других народов привычку включать в свою диету существенный объем растительной пищи.

Но тем не менее для чистоты эксперимента давайте рассмотрим рацион тех небольших северных народностей, у которых до сих пор основным пищевым продуктом являются мясо и рыба, и попробуем оценить влияние такой диеты на работу пищеварительной системы и на здоровье в целом. Но, оказывается, и это сделать совсем непросто.

Прежде всего, все северные племена, которые до сих пор потребляют минимальный объем растительной пищи, все равно не могут считаться мясоедами в чистом виде, так как

существенную часть их рациона составляет морская рыба, белок которой усваивается быстрее и не так опасен, как белок красного мяса.

Кроме того, как бы странно это ни звучало, даже в таких экстремальных условиях северные народы потребляют достаточно растительной пищи (в основном это северные ягоды). Как свидетельствуют данные исследования D. Redwood с соавторами, которое было опубликовано в *International Journal of Circumpolar Health* (2008 Sep. № 67(4), С. 335–348), уровень потребления мяса северного оленя или тюленя среди старшего поколения аборигенных народов Аляски лишь совсем незначительно превышал уровень потребления рыбы и ягод. Регулярное употребление мяса отмечали около половины опрошенных, тогда как в отношении морепродуктов, рыбы и икры этот показатель составлял около 45 %, а в отношении ягод и продуктов на их основе (например, акутака) — около 40 %. Примерно такая же картина наблюдается и у саами, проживающих в заполярных районах Финляндии. Причем ягод и растительной пищи они потребляют еще больше, что связано с влиянием на климат теплого атлантического течения.

Чтобы понять важность этих данных в рамках рассматриваемого вопроса, нужно напомнить, что и у народов Аляски, и у народов заполярной Европы доступ к мясу оленей был всегда, так как их разведение — главное занятие северных народов на протяжении вот уже нескольких столетий. И тем не менее уровень потребления рыбы и растительной пищи никогда не снижался. Таким образом, на самом деле питание

северных аборигенных народов ни в коем случае нельзя называть диетой хищника.

Кстати, примерно такую же картину мы наблюдаем и у народов экстремального высокогорья, таких как индейцы Южно-Американских Анд (Альтиплано) или коренные жители Тибета. Растительная пища у них всегда преобладала над мясной, несмотря на крайне малоприспособленные условия для сельского хозяйства и наличие домашнего скота. И надо признать, что это далеко не случайное совпадение, ведь точно такое же пищевое поведение до сих пор встречается у очень многих современных народов, у которых периодические весьма длительные ограничения в употреблении мяса не просто существуют, но еще и закреплены в религиозных постулатах.

То есть получается, что исключительно мясной рацион в человеческих сообществах эволюционно «отбраковывается даже в самых не пригодных для произрастания растений районах и даже при относительном изобилии животной пищи. Очевидно, это связано с тем, что продукты исключительно животного происхождения: 1) либо не отвечают в полной мере системе пищеварения человека; 2) либо не обеспечивают организм всеми необходимыми витаминами и витаминоподобными веществами; 3) либо не могут обеспечить правильный обмен веществ.

Впрочем, даже если бы мы согласились с тем фактом, что уровень употребления мяса у северных или горных народностей все равно намного выше, чем у народов, традиционно придерживающихся смешанного рациона, мы все равно не смог-

ли бы получить достоверные данные о влиянии на здоровье преимущественно мясной диеты. Дело в том, что описанные выше аборигенные народности всю свою жизнь проживают в экстремальных условиях, и оценить, где вклад в заболеваемость и смертность обусловлен преимущественно мясной пищей, а где — экстремальными факторами окружающей среды, невозможно.

Ортодоксальное вегетарианство

Как бы ни было трудно найти коренные народы, придерживающиеся преимущественно мясного рациона, они все же существуют. А вот обнаружить племена или малые народности, которые питались бы исключительно растительной пищей, так никому и не удалось. Все (абсолютно все!) известные сегодня племена или народности, которые придерживаются преимущественно растительной диеты, все равно в большей или меньшей степени употребляют животный белок: насекомых, мелких животных, яйца и т. д.

И здесь нужно признать, что абсолютное вегетарианство никак нельзя отнести к естественным и эволюционно сформировавшимся диетам человеческих сообществ. Любые известные на сегодня пищевые традиции формировались на протяжении сотен тысяч лет под влиянием каких-то климатических, природных или физиологических условий проживания человека. Строгое же вегетарианство — это результат исключительно духовной эволюции человека, и совсем не случайно, что оно впервые сформировалось в рамках религиозных (Индия) или философских (Древняя Греция) школ.

Поэтому влияние строгих вегетарианских диет на здоровье человека (так же, как и традиционного мясного питания) мы не сможем полноценно оценить в рамках данного раздела. Ведь с точки зрения этнодиетологии абсолютных вегетарианских рационов в истории человечества нет и никогда не было. Тут, правда, многие могут указать на очень долгую историю вегетарианства в Индии, где в течение вот уже нескольких тысяч лет большая часть населения, придерживающаяся принципов индуизма, джайнизма и отчасти буддизма, вообще не ест мясо. Но, во-первых, отказ от мяса совсем не означает переход на полностью растительный рацион, и большинство жителей Индии на самом деле являются лактоовоовегетарианцами, то есть наряду с растительной пищей регулярно употребляют яйца и молочные продукты. Во-вторых, будем честными: жители индийского субконтинента никогда не отличались здоровьем и долголетием, а скорее наоборот, о чем мы очень подробно поговорим ниже.

Единственное, что с большим допущением можно рассмотреть в качестве модели чисто растительного рациона, это религиозные группы со строго определенными принципами питания, которые в течение нескольких поколений придерживаются строгой вегетарианской диеты (например, адвентисты седьмого дня). Но считать это чистым экспериментом нельзя, поскольку даже 50–70 лет — статистически малодостоверный срок для каких-либо однозначных выводов эволюционного характера, поэтому мы лучше вернемся к этому вопросу в одном из следующих разделов.

Гастрономическое настоящее, или Несколько выводов из путешествия по анатомии, доисторической саванне и северным морям

Итак, давайте представим, что мы никогда раньше не встречали в природе человека и что для нас это неизвестный биологический вид. И с помощью консилиума, состоящего из анатома, биохимика, эпидемиолога, палеодиетолога и этнодиетолога нам предстоит определить, какой рацион является наиболее адекватным для данного вида.

Судя по результатам радиоизотопного анализа зубов древних предков этого биологического вида, найденным в разных частях земли, можно точно сказать, что большую часть его рациона на протяжении почти всей его истории составляла растительная пища. Правда, в отличие от других травоядных животных, обитавших в том же ареале, человек мог адаптироваться к самым разным растениям. И, возможно, именно эта фантастическая способность к пищевой адаптации привела к тому, что исследуемый нами вид быстро потерял признаки чистого травоядного животного и в его рационе появились самые разные источники животной пищи — от падали и насекомых до яиц, птиц, рептилий и мелких животных.

Эти выводы с готовностью бы подтвердил и анатом, который бы указал на то, что жевательный аппарат и строение толстого кишечника данного вида указывают на принадлежность его к классу травоядных, но ряд анатомических

особенностей позволяет утверждать, что его представители отошли от чистого растительного рациона уже очень давно. Об этом в частности говорит строение желудка, который обладает сравнительно небольшим объемом, и слишком высокая кислотность желудочного сока.

Биохимик, проанализировав показатели холестерина, углеводного и белкового обмена, однозначно бы заявил только о том, что исследуемый нами вид совершенно точно не относится к классу чистых хищников, так как совершенно не способен эффективно справляться с большими количествами пищевого белка и холестерина. Но при этом тут же указал бы на то, что абсолютная зависимость данного организма от поступления извне витамина B12 со всей очевидностью говорит о том, что животная пища в небольших количествах всегда присутствовала в рационе данного вида.

Эпидемиолог, изучив состояние здоровья и пищевые привычки представителей данного вида в разных географических областях с разной структурой питания, пришел бы к следующим выводам: 1) преимущественно мясное питание является нежелательным для данного вида, так как оно мало совместимо со строением толстого кишечника и устройством холестерина и белкового обмена, что приводит в итоге к серьезным нарушениям здоровья; 2) исключительно растительный рацион способствует более правильному функционированию данного биологического вида и позволяет гораздо дольше поддерживать оптимальное состояние здоровья, однако если растительная диета является скудной и однообразной, это довольно быстро приводит к серьезным нарушениям энергетического, белкового и витаминно-ми-

нерального обмена, а также к функциональным сбоям со стороны костной и эндокринной систем и системы кроветворения; 3) максимально разнообразный растительный рацион с элементами незаметных продуктов животного происхождения обеспечивает максимальную продолжительность жизни данного вида.

И в итоге, суммировав мнения всех членов, данный консилум пришел бы к следующим

выводам. Во-первых, рассматриваемый биологический вид отличается совершенно уникальной для животного мира способностью к пищевой адаптации и максимально широким и разнообразным рационом питания. Во-вторых, данный вид является преимущественно растительноядным, но добавление в рацион ряда веществ животного происхождения позволяет значительно улучшить эффективность обмена веществ и общее состояние здоровья. При этом любое однообразное питание — будь это узкий спектр какой-либо растительной пищи или (особенно!) однообразный мясной рацион — мало подходит для полноценного функционирования организма представителей данного вида.

Нравится нам это или нет, но по анатомическим, биохимическим и физиологическим параметрам человека нельзя отнести ни к строгим хищникам, ни к травоядным животным. Хотя бы просто потому, что человек — это не животное. И всё, что есть по-настоящему человеческого в нашем питании, — это максимальная вариативность и разнообразие.