

## Лирическое вступление, или Почему так неинтересно читать про диеты

Во второй части книги речь пойдет о странных диетах, живучих мифах, удивительных и неведь откуда взявшихся практиках, которые вроде бы и задумывались как способы оздоровления, а по факту превратились в этакую вещь в себе. Шума очень много, а здоровье у приверженцев таких диет и практик едва ли лучше, чем у тех, кто совсем ничего не делает.

Подождите-подождите, так ведь это как раз то, что большинству людей сегодня и нужно — увидеть, где правда, а где вымысел! Понять, кто по-настоящему знает предмет, а кто разбирается лишь в коридорах телевизионных студий! Если бы было так... К сожалению, человек всегда ищет подтверждения своей правоты, даже если прекрасно знает, что неправ. Прочитав в нашей книге про несостоятельность многих диет и подходов, он почти наверняка скажет: «Вот видите! Все это пустое! А вы мне всё: займись своим здоровьем, почитай книжку!» И, облегченно вздохнув, продолжит жить так, как привык.

**Настоящее здоровье для очень многих людей — это некая *terra incognita*, попасть на которую можно, совершив едва ли не подвиг.**

Заголовок этого вступления далеко не случаен. Настоящее здоровье для очень многих людей — это некая *terra incognita*, попасть на которую можно, совершив едва ли не подвиг. Ведь посмотрите: что уже только люди ни пробовали, на каких только диетах ни сидели,

в чем себя только ни ограничивали, а настоящего здоровья (или желанной фигуры) так и не получили! И что же такого тогда нужно еще сделать, чему еще такому немислимому нужно себя подвергнуть, чтобы хоть за краешек этого самого здоровья ухватиться?!

Парадокс ситуации как раз в том, что для поистине хорошего здоровья делать и знать требуется гораздо меньше. Это можно сравнить с тем, как человек, так и не научившийся по-настоящему плавать, начиная тонуть, барахтается, пытается плыть сначала одним стилем, затем другим, потом третьим, но при этом ни первое, ни второе, ни третье к цели его так и не приближают. Тогда как другой просто набирает воздуха в легкие, переворачивается на спину и спокойно, без паники начинает грести одними ступнями к берегу. Поэтому давайте для начала поймем, почему многие из модных стилей питания, диет, практик и советов так и не приближают нас к цели, а часто лишь отнимают деньги, силы и уверенность.

## Практическое вступление, или Почему судебная практика иногда хуже простой болтовни

Есть в юриспруденции такое понятие, как «судебный прецедент». Этот термин означает решение суда, вынесенное однажды по тому или иному делу, которое становится основанием для вынесения в будущем аналогичных решений по подобным делам. И если судебная система является в хоро-

шем смысле консервативной (как, например, в Великобритании), то нередки ситуации, когда таким судебным прецедентом могут становиться случаи из судебной практики XIX, XVII, а то и XV веков. Я, конечно, не специалист, но мне все же это кажется несколько странным — что там было 500 лет назад, почему именно так решили, что имели в виду, но для меня сегодняшнего это почему-то закон, причем не требующий никакого осмысления.

К чему это все? Да просто поведение многих людей, увлекающихся диетами и здоровыми практиками, очень сильно напоминает подобную судебную логику. Кто-то когда-то похудел на 50 кг, выполняя набор простейших действий, и почему-то это почти автоматически означает, что и я, делая то же самое, сброшу столько же. Кто-то где-то перешел на такую-то диету и избавился от болезней — значит, и мне одной этой диеты будет достаточно. Но вот почему именно это принесло результат (и принесло ли на самом деле?), чем можно было бы усилить или ускорить эффект — это нас не интересует или кажется слишком сложным. И поэтому каждый раз, когда, несмотря на героические страдания, не достигаем цели, мы делаем все что угодно, но только не пытаемся понять, почему все пошло не так.

А между прочим, объем нужных знаний совсем невелик. И разобраться в нем, пожалуй, легче, чем запомнить названия и рекомендации, скажем, пятидесяти модных диет. Однако поскольку люди в массе своей глубоко упрямы и при этом искренне убеждены, что разобраться в своем организме они не могут да и не должны, давайте попробуем зайти с другого конца. Давайте попробуем поговорить о вредных заблуждениях и полезных привычках в стиле этакой приятной и ни к чему не

обязывающей болтовни на кухне. Ведь, согласитесь, нам иногда бывает гораздо легче понять что-то сложное, если нам это рассказали в виде анекдота или притчи. И главное, если мы и решим после этого что-то изменить в своей жизни (в нашем случае — в питании), то это будет наше собственное решение. Судебный прецедент (или советы какого-нибудь очередного ЗОЖ-светила) не дает нам свободы действий, но при этом взваливают на нас огромную ответственность. А вот простая болтовня — наоборот: никакой ответственности и никаких (на первый взгляд) знаний, но именно это часто и побуждает нас к самостоятельности и реальным действиям.

## Рассказ № 1. Безглютеновая пицца, «постная» моцарелла и декаф-эспрессо. Benvenuti a Italia!<sup>1</sup>

Помню, как-то в студенчестве довелось мне прочитать одну серьезную книгу. Про гнотобионтов. Интересная, но исключительно теоретическая тема, как казалось мне тогда. Но вот прошло 30 лет, а я все чаще ощущаю себя обитателем камеры с гнотобионтами. И теперь даже в абсолютно гедонистической Италии!

Для тех, кто не знает, поясню: гнотобионты — это животные, которых сразу после рождения помещают в абсолютно стерильные условия, где они проводят всю последующую жизнь. Делают этот жуткий эксперимент для того, чтобы по-

---

<sup>1</sup> Добро пожаловать в Италию! (итал.)

нять, как вся окружающая нас «грязь» в виде вирусов, паразитов, бактерий и токсинов влияет на развитие иммунитета и всего организма.

Скажу сразу, ничего хорошего из этой затеи не выходит. Гнотобионты представляют собой жалкую тень нормальных животных, крайне плохо развиваются, быстро хиреют и рано умирают. Видимо, постоянные и жестокие проверки на прочность крайне необходимы для нормального развития и существования не только иммунной системы, но и живого организма в целом.

### *Gluten-free, или Хвост, виляющий собакой*

Стоп-стоп-стоп! Эх меня понесло! Дальше будет только bella Italia!.. Или не bella? Или bella, но не для всех? Знаю только одно: Италия абсолютно противопоказана для гнотобионтов, педантов, дилетантов. Не лезет она ни в одни рамки...

### **Призрак глютена**

В общем, безглютеновую пиццу я так и не удосужился попробовать, но вот за поеданием безглютеновой пасты был пару раз замечен. Отличный, сразу скажу, продукт. Делают эту «пасту» из нута и красной чечевицы, причем не где-нибудь в США, где уже давно и основательно занимаются изгнанием бесов глютена, а прямо тут, в Италии. И не в рамках какого-нибудь ЗОЖ-стартапа, а на самой Barilla, которая еще чуть ли не при Гарибальди стала символом итальянской пасты.

Однако при всей моей большой и профессиональной любви к бобовым за их прекрасный и едва ли не идеальный пи-

тательный состав я не могу пойти на лжесвидетельство и называть этот продукт пастой. Это полезно, это вполне вкусно и может сочетаться и с томатами, и с сыром, и с морепродуктами, но — вот беда! — это просто генетически не совместимо с Италией, Граньяно и *dolce vita*.

И как только в воздухе запахло солнцем и морем, как только повеяло чем-то родным и вкусным из какой-нибудь прибрежной trattoria, так тут же в голове возникает беспощадный вопрос: ради чего? Чем так плох оказался вдруг глютен, а вместе с ним весь генетический код итальянской кухни? Почему некоторые из нас, подобно обреченным гнотобионтам, вдруг кинулись возводить вокруг себя колпак для защиты от гнусной действительности, в которой глютен, конечно же, играет главную скрипку?

Начнем с того, что где-то тут, может быть, прямо вот на том поле, что виднеется из окон этой уютной trattoria, лет этак десять тысяч тому назад и была одомашнена пшеница, как и во многих других местах вокруг Средиземного моря. И на протяжении всех этих тысячелетий — от дремучей древности и средневекового мракобесия до разных золотых веков и индустриальной революции — люди ели пшеничный хлеб. Вот точно такой же, какой нам сейчас вынесли с кухни, — с темно-коричневой очень твердой корочкой и желтоватой, тягучей и такой ароматной и теплой серединой.

Кстати (или сегодня уже некстати), все перечисленное выше есть не что иное, как признаки продукта из твердой пшеницы с высоким содержанием клейковины — то есть того самого глютена. И вот именно такой хлеб и ели древние римляне во времена Аретея Каппадокийского (и возможно, прямо здесь, на месте нашей trattoria). Именно этот знаменитый

эскулап первым описал жуткую болезнь целиакию — ту самую непереносимость глютена, от которой сегодня трепещут все кафе и рестораны.

Вот только незадача — описать-то Аретей ее описал, но лавров за это никаких так и не снискал (уверен, что вы вообще впервые слышали его имя). Все его лавры пожинаяют современные светила диетологии, а старина Аретей так и остался не у дел. И все потому, что за две тысячи лет с момента описания целиакии и вплоть до 1990-х годов ее почти никто и никогда не встречал. Этакое древнеримское краснокнижное животное, которое даже в моих учебниках — а учился я в мединституте не так уж и давно — упоминалось мельком, где-то сбоку мелким шрифтом. Да и какой смысл подробно описывать болезнь, которая встречается у 0,01–0,05 % людей?

(В скобках вкратце напомним, что целиакия — это генетическое нарушение, в результате которого белки, расположенные в клетках кишечника и регулирующие реакции иммунной системы, патологически реагируют на глютен и вызывают острое кишечное воспаление, приводящее к глубокому нарушению пищеварения и всасывания многих питательных веществ. Вопросов нет — это очень серьезная болезнь, и тут мы даже не спорим.)

Но если настоящая целиакия встречается так редко, то почему о ней сегодня говорят на каждом углу? В какой момент все изменилось? Что я пропустил? Почему даже здесь, в Италии, меня стали спрашивать о том, обычную или безглютеновую пасту мне приготовить? Отчего вдруг глютен стал главным и самым кричащим словом в меню итальянских ресторанов, и это при всей его дикой чужеродности в ряду певучих *фокачча*, *меццелуне*, *меланзане* и *даттерини*?!

Можно было бы, конечно, не обращать на это внимания — подумаешь, какая там у тебя в тарелке паста или пицца! Страшит другое: мы ведь таким образом движемся к какой-то универсальной, стандартной и «бесполой» еде, а заодно и к точно такой же жизни! Вместе со ставшими вдруг вредными пастой, пиццей, хлебом в небытие уходят и колоритные остерии, и траттории, и сама итальянская (а значит, и римская) история, включая того же Аретея. Остается одна целиакия...

### **Вскрытие глютена показало...**

Впрочем, хватит лирики и ностальгии! Пора поговорить о фактах. Во-первых, нужно точно разобраться, что за зверь этот глютен, так как сейчас он больше похож на йети — всем вроде бы страшно, а вот что это за пугало и есть ли оно на самом деле, никто не знает. Так вот, глютен — это самый обычный растительный белок, составляющий основу семян большинства злаковых культур, таких как пшеница, рожь и ячмень. А, например, овес содержит похожий на глютен авенин.

И теперь — внимание! Я медленно повторяю: самый обыкновенный, самый естественный белок в составе наиболее распространенных и древних злаковых культур. Помоему, это совсем не тянет на описание злейшего и самого гнусного врага всего человечества, не так ли? Более того, даже под описание искусственных или чужеродных веществ никак не подходит. Это вам не нитриты, не трансжиры и даже не даже чистый сахар, которые появились в нашей еде всего-то 50–100 лет назад.

Теперь вы понимаете, почему Аретеева целиакия встречалась так редко и почему ей не находилось места ни в литературе, ни в фольклоре, ни даже в медицинских учебниках? И это

**Так вот, глютен — это самый обыкновенный растительный белок, составляющий основу семян большинства злаковых культур, таких как пшеница, рожь и ячмень.**

при том, что глютен съедался тоннами в составе хлеба или лапши (которая со временем стала итальянской пастой). Кстати, точно так же большинство людей раньше никогда не знали, что такое аллергия и на любые другие естественные пищевые белки — молока, рыбы, бобов, — которые сегодня наряду с глютеном терроризируют наших рафинированных современников.

И если сегодня непереносимость глютена стала вдруг повсеместной, то проблема, скорее всего, не в нем самом, а в нашем времени и в нас с вами. Наверное, где-то произошел какой-то фатальный сбой, и наш организм теперь отказывается считать глютен своим, а с ним заодно и библейский хлеб, и лепешки, и любую другую традиционную трапезу. Впрочем, этот сбой и не мог не произойти.

Начнем с того, что любые белки являются потенциальными аллергенами. Если даже свои собственные белки могут в ряде случаев вызывать дикий гнев иммунной системы, то что и говорить о чужих. Вспоминая классика марксизма, белки — это главный признак живого. А почти все живое вокруг древнего человека было крайне опасным, взять хотя бы миллионы видов вирусов, бактерий и паразитов. Неудивительно, что наш иммунитет так нервно реагирует на все белковое, включая пищу.

Но одно дело бактерии, и совсем другое — еда. Тут, хочешь не хочешь, требуются компромисс и какая-никакая, но толерантность. Именно поэтому наш кишечник уже очень давно

помимо своих пищеварительных обязанностей стал еще выполнять функции пограничного и миграционного контроля. И пока пищевые белки не будут разложены на безопасные аминокислоты, стенка кишечника остается для них непроницаемой, и они просто не могут попасть в кровь, где их ждал бы неминуемый конфликт с иммунными клетками.

Кстати, помните, как вы приучали своих крохотных чад к взрослой еде? Если вы, конечно, делали это правильно, то любую новую пищу вы давали им буквально по чайной ложке. Почему? И отчего при малейшем нарушении этого правила тут же «высыпала» аллергия? Все предельно просто: у новорожденных кишечник еще очень незрелый, и поэтому проницаемый для крупных белков.

**Резко возникшая непереносимость глютена связана не столько с этим белком самим по себе, сколько с глубоким нарушением функций кишечника у наших современников. Так что чиабатта и равиоли тут ни при чем. Ура!**

Так вот смею предположить, что вдруг резко возникшая непереносимость глютена, равно как и целая эпидемия пищевых аллергий на белок рыбы и морепродуктов, сои, молока и яиц, связана не столько этими белками с самими по себе, сколько с глубоким нарушением функций кишечника у наших современников. Так что чиабатта и равиоли тут ни при чем. Ура!

### **Старый добрый глютен для нового плохого кишечника**

Итак, Италию с ее кухней мы спасли. Осталось лишь ответить на вопрос о «слабых желудках». Что с нами пошло не так в кон-