

От автора

Заранее предупреждаю читателя: я не являюсь ни врачом, ни диетологом и не занимаюсь лечением болезней. Эта книга имеет информационный характер и рассчитана на читателя, заинтересованного в современных идеях, касающихся здорового ("экологического") питания и его возможностей в деле оздоровления человека. Я излагаю современные чужие и свои собственные взгляды на питание, делая особый акцент на психологии едока и индивидуальном подходе к теме выбираемых человеком диет. И если мне удастся пробудить в читателе интерес к теме выбора правильного *для него лично* питания и побудить его сделать первые шаги в этом направлении, то моя цель будет достигнута.

Моя глубокая благодарность Мариане Шканчиковой за большую помощь в подборе материалов.

Глава 1. Питание и вред от него

Мода на экологию

Существует ли вещь, которая сильнее армий, правительств и даже транснациональных корпораций? Да, существует, - это мода. Мода нередко возникает неожиданно и распространяется неудержимо - пока не бывает сметена следующей модой. Однако если она достаточно сильна и длительна, то и правительствам, и бизнесу, в том числе самому крупному, приходится с ней считаться и идти у нее на поводу.

Мода на экологию появилась сравнительно недавно, на моей памяти, - может быть, лет сорок тому назад. А до того разговоры о сохранении окружающей среды, конечно, были, но мало кто их воспринимал всерьез и тем более "увлекался" экологией как таковой. И за истекшие сорок лет мода на экологию не только возникла, но и сильно разрослась, а само слово "экология" стало употребляться весьма расширительно - не только как жизнь в симбиозе с окружающей средой, но и во внутреннем плане, в частности, психологическом и диетическом.

Революция в диетологии

За последние пятьдесят лет тема питания выросла в общественном сознании значительно, если не сказать грандиозно, - она прочно вошла в список популярных тем, обсуждаемых как в широкой прессе, как и в личном общении. Но за это время изменилось и отношение людей к питанию, и сама диетология. Не будет преувеличением сказать, что в ней произошла революция, и новые авторитеты в диетологии ставят ее с ног на голову, а кое-что выворачивают и наизнанку.

Наиболее характерная черта XXI века - люди стали очень подозрительны к еде. Но так было далеко не всегда. В голодные военные, и в не особо сытые послевоенные годы еда в России считалась безусловной ценностью - практически любая. Но, конечно, была и иерархия ценностей: на первом месте стояло мясо, на втором - рыба, а далее шли хлеб и другие изделия из муки, молочные продукты и фрукты-овощи. Основной проблемой в питании считалась его недостаточность, а точнее - недостаточная калорийность.

Витамины тогда были уже известны, но считались чем-то вроде полезной добавки к основному рациону. Пословицы "Хлеб - всему голова" и "Сколько ни думай - лучше хлеба не выдумаешь" никем не оспаривались, но воспринимались как относящиеся к голодному времени. А в сытое время - мясо жареное, тушеное и вареное, борщ с мясом, салаты с мясом, иногда рыба - которой, впрочем, многие брезговали; была популярной поговорка: "Лучшая рыба - это колбаса".

И никому и никогда не приходило в голову, что еда (исключая несвежую) может быть вредной для здоровья. Ну разве что опасно объесться до заворота кишок - которым,

впрочем, родители больше пугали детей, чем сами в него верили. (Теперь родители ограничивают детский аппетит на сладкое угрозой "слипнется"). Конечно, было известно, что сильное ожирение чревато атеросклерозом и другими неприятностями, но умеренно "плотные" граждане и гражданки считались вполне здоровыми и благополучными. "Сообразно возрасту и вес", - так выразила общественное мнение одна пятидесятилетняя женщина среднего роста и весом около 80 кг.

Вегетарианцы тогда тоже были, в небольшом количестве, но считались не то, чтобы экстремалами, а чудиками с обостренным нравственным чувством и угрозой для собственного здоровья, ибо если не есть мясо и рыбу - то чем же они тогда сыты?! Теперь же еды стали бояться - генно-модифицированной, с подозрительными пищевыми добавками, консервантами, усилителями вкуса, нитратами и т. д. Но наиболее радикальные ученые, врачи и биохимики стали подвергать сомнению основные ценности прошедших десятилетий: мясо, рыбу, зерновые, бобовые, молочные продукты, а также любую приготовленную на огне, а точнее термически обработанную при температуре выше 40⁰С пищу. Что же остается безопасного для здоровья? Экологически выращенные сырые овощи и фрукты, свежая зелень, орехи, мед, семена некоторых растений... и, возможно, отдельные насекомые и кора некоторых деревьев. Негусто, да и трудности перехода на сыроедение у большинства энтузиастов - огромные, о чем еще речь впереди. Однако начнем с начала.

Неолитическая революция

Если что, мы живем в кайнозойскую эру, в ее четвертичный период, который начался 66 млн. лет назад. Первый предок человека, *homo habilis*, то есть человек умелый, открыв собой каменный век (точнее - его первую фазу, палеолит), предположительно появился на Земле около 2,5 млн. лет назад. Он владел некоторыми орудиями (преимущественно каменными), с помощью которых успешно проживал свой каменный век, причем значительную его часть - без огня. Самый древний очаг, известный археологам, хранил в себе огонь около 450 тыс. лет назад. Питался человек умелый, вероятнее всего, в основном растительной пищей, которую собирал в экологически чистых лесах, лугах и болотах, и частично охотой.

Примерно 120 тыс. лет назад появился *homo sapiens*, человек разумный, наш как бы прямой предок, от которого мы унаследовали почти все наши гены, а он свои гены взял у *homo habilis*, да и питание надолго сохранил его же. Решительное событие, которые антропологи считают главным в истории человечества, произошло 10-12 тыс. лет назад, и заключалось оно в переходе части человечества на оседлый образ жизни, открытии земледелия и животноводства. Это событие было названо неолитической, или сельскохозяйственной, революцией, и ознаменовало собой начало неолита - нового каменного века. С этого времени люди стали систематически питаться зерновыми и бобовыми растениями, а также разводить скот. И это возымело большие последствия: еды (хотя и новой и толком не проверенной неолитическими диетологами) стало много, и часть населения была освобождена от ее добычи, в результате чего появились иерархически организованное общество (началась эксплуатация человека человеком, если по Марксу), а также возникли религия и культура в их современном понимании. Конечно, своего рода религиозные культы были и у *homo habilis*, он поклонялся Великой Богине - Творительнице и Хранительнице мира, но в неолит эти верования получили достойное культурное оформление. Подробнее об этом можно прочитать во многих источниках, а для меня в свое время откровением стала книга Рианы Эйслер "Священная чаша и клинок" [1] (цифры в квадратных скобках означают ссылки в конце книги).

Как же сказались на здоровье населения переход к новой диете? Вот как на этот вопрос отвечает Робб Вулф, биохик, диетолог и инструктор по фитнесу, автор американского бестселлера "Палеодиета - живое питание для здоровья" [2], с. 50 и далее:

"В палеолит сформировалась наша генетическая структура, позволявшая выживать, ведя образ жизни охотников-собирателей. И нам это хорошо удавалось. Мы развивались и адаптировались к такому образу жизни, а взаимодействие наших генетических факторов сделало из нас тех, кем мы были и остаемся до сих пор. Совокупность наших генетических свойств, в сущности, соответствует генетике наших предков, живших более 120 000 лет назад.... Они, охотники и собиратели, были на удивление здоровыми людьми. Они были такого же роста или даже выше, чем современные американцы... У них фактически не было нарушения строения костей и кариеса, которые обычны при неправильном питании... У них была замечательно низкая детская смертность, и к тому же более 10% из них доживали до возраста старше шестидесяти. Они не болели дегенеративными заболеваниями, такими, как рак и диабет, и имели хорошую сердечно-сосудистую систему...

<А с началом неолита> у ранних фермеров значительно увеличилось число зубных кариесов, пороков развития костей и в целом ухудшилось состояние здоровья в сравнении с их двоюродными братьями и сестрами, занимавшимися охотой и собирательством... средний рост постепенно уменьшился на 20 см...

<В результате неолитической революции> мы совершили переход от насыщенного питательными веществами, богатого белками рациона к рациону, зависящему от урожая нескольких крахмалистых растений. Эти растения содержат лишь малую толику витаминов и минеральных солей. В отличие от тех, что содержатся во фруктах, овощах и постном мясе. "Новые продукты" создали множество проблем со здоровьем: от рака и аутоиммунных заболеваний до бесплодия".

Мой комментарий. Не оспаривая тезисы Вулфа по существу (он ссылается на работы серьезных ученых), я считаю, что деградирование здоровья и качества жизни людей в результате неолитической революции обусловлено не только изменением в их питании. Реально изменилась вся их жизнь, и в том числе отношения друг с другом и с природой. Небольшие группы охотников-собирателей жили вполне себе экологично, похоже на другие стаи животных, и окружающую среду особо не насиловали. Но с развитием сельского хозяйства ситуация сильно изменилась. Современному экологически мыслящему человеку залитые асфальтом мегаполисы вполне могут казаться язвами на живом теле нашей матери-Земли. По сравнению с такими монстрами скромные делянки, засеянные рожью или кукурузой могут показаться просто райскими уголками - но, с точки зрения экологии, они таковыми вовсе не являются. Природа не терпит шаблонов и однообразия, и на любой лужайке вы найдете несколько десятков разных растений, а леса никогда не состоят из одинаковых пород деревьев, хотя какие-то могут и преобладать. Поэтому поле, искусственно лишённое растительности и затем засаженное одинаковыми растениями, есть грубое нарушение природного "распорядка", и за это нарушение приходится дорого платить - не только болезнями, связанными со введением в рацион большого количества растений данного вида, но и общим ухудшением экологической обстановки вокруг своего жилья, и, вполне вероятно, падением нравов. Как видите, модная в XIX веке в России дискуссия между "почвенниками" (позже их нарекли бы "деревенщиками") и "западниками" имеет глубокие исторические корни. :)

Мне кажется маловероятным, что мясо составляло существенную часть рациона человека палеолита, иначе бы у него были острые клыки для разрывания тел животных и сильно кислотная среда в желудке, как у настоящих хищников - волков, тигров и др. Ведь жарить мясо на вертеле на огне он (по крайней мере, пару миллионов лет, пока огонь не был изобретен) не мог, и тем более не мог варить себе мясную похлебку, так как глиняная посуда была изобретена лишь 7-10 тыс. лет назад.

А эволюция очень сильно потрудились над пищеварительным трактом и зубами хищников! Чтобы это оценить и увидеть их отличия от человека, почитайте следующее

описание (<http://vegjournal.ru/nauka/evolyutsiya/724-sravnitel'naya-anatomiya-dlya-kakoy-pishchi-prisposoblen-nash-organizm-.html>):

"Полость рта. Хищники отличаются в этой области от других видов тем, что обладают довольно большой площадью "раскрытия" рта в сравнении с размерами головы. Это дает им неоспоримые преимущества в деле убийства жертвы, разделки ее мяса и пережевывании добычи. При этом у них довольно слабо развиты и сокращены лицевые мышцы, так как при употреблении пищи и пережевывании они не играют значительной роли. У хищников нет большой необходимости как следует готовить мясо к глотанию. Основная мышца, которая управляет движениями челюсти, наоборот, развита крайне сильно - это большая, сильная мышца, способная совершать огромный объем работы. Также стоит отметить, что нижняя челюсть хищника не может свободно выдвигаться вперед. Когда челюсти смыкаются, это обеспечивает своеобразное скольжение зубов (моляров) друг по другу - этот механизм служит для почти идеального обглаживания кости. Расстояние между зубами у хищников порой бывает весьма значительным - зубы почти никогда не располагаются плотно, так как необходимость ухватывать ими что-то тонкое и совсем небольшое отсутствует. Одни зубы в то же время имеют характерную остроту, другие, наоборот, сглажены. Взаимодействуя, они поочередно то разрывают, то дробят, то просто разжевывают пищу. Зубы идущие вдоль поверхности щек, при закрытии и открытии челюсти двигаются назад и вперед, как бы "растирая" мясо - это еще одна характерная особенность строения полости рта хищника. Слюна хищника почти не содержит энзимов, отвечающих за переваривание пищи. Поэтому, когда млекопитающее из разряда хищников ест мясо, оно делает это быстро и почти не пережевывая. У хищников нет необходимости смешивать мясо со слюной - они просто откусывают и глотают."

Трудно себе представить, что человек палеолита два миллиона лет систематически питался сырым мясом, будучи лишенным всех этих признаков хищного животного.

Консервная революция

Однако эволюция человечества, как и развитие кулинарии, на неолите не остановились. Следующая революция в питании произошла совсем недавно, в XIX веке нашей эры, когда были изобретены консервы - между прочим, по заказу Наполеона, которому было нужно обеспечивать провиантом свои войска в далеких походах. Изобретатель консервов - французский кулинар Николя Франсуа Аппер. "Изобретение Аппера пришло на смену привычным в те годы способам хранения продуктов - вялению и солению. В 1810 году Николя Аппер получил награду за изобретение лично из рук Наполеона Бонапарта" - сообщает нам Википедия.

Далее я цитирую Викторину Бутенко, изобретательницу "зеленых коктейлей", известную в США и России своими книгами по сыроедению [3], с. 18 и далее:

"В ходе всей истории люди потребляли полноценные натуральные продукты, выращенные в плодородной здоровой почве. Все драматически изменилось примерно 180 лет назад после начала промышленной революции. Наряду с железными дорогами, швейными машинами и фабриками были изобретены способы консервирования, очистки сахара и помола белой муки. Они обусловили беспрецедентные изменения в рационе питания человека. С энтузиазмом увлекшись удобными, недорогими и "прогрессивными" формами питания, люди в значительной степени уменьшили потребление полноценной пищи и, в особенности, овощной зелени. Они заменили высокопитательные натуральные продукты белой мукой, белым сахаром, гидрогенизированными маслами, искусственными добавками и многими другими продуктами, прошедшими промышленную обработку. Всего за несколько лет потребление рафинированной обработанной промышленным

путем пищи превратилось в повсеместное явление. Наряду с ездой на велосипеде и пользованием электричеством такая пища стала считаться символом прогресса, так же как сегодня ими являются компьютер и мобильный телефон. Никто даже не задумывался, что эти новые продукты были высококалорийны и малопитательны; напротив, большинство потребителей свято верили в то, что консервированные, рафинированные и прошедшие другую обработку продукты перевариваются легче, чем натуральные. Когда у людей начали появляться признаки различных заболеваний, они не связывали причины своих болезней с новоприобретенными пищевыми привычками. Негативная практика, вызванная неправильным питанием, усугубилась с изобретением и началом широкого распространения искусственных удобрений, консервантов и других химикатов. В течение нескольких десятилетий результатом потребления пищи, лишенной важных питательных компонентов, стали четыре заболевания: цинга, рахит, бери-бери и пеллагра.

Распространение каждого из них приобретало характер эпидемий, которые уносили тысячи человеческих жизней. Например, в 1915 году только в Соединенных Штатах пеллагра загубила более десяти тысяч человек.

В то время большинство врачей не связывали причину возникновения этих заболеваний с недостатками питания, а посему искали средство для их лечения в других областях. В ходе индустриальной революции был достигнут громадный прогресс в области химии, и доктора начали прописывать своим пациентам различные медицинские препараты, количество которых постоянно увеличивалось. К сожалению, большинство врачей даже понятия не имели, что многие лекарства, принимаемые их пациентами, отрицательно влияют на усвоение ими важнейших питательных веществ...

В XIX веке увеличение приема медикаментов, полученных химическим путем, употребление готовых продуктов, широкое применение токсических веществ в повседневной жизни в значительной степени способствовали недостаточности питания и интоксикации населения. Пищевая недостаточность и отравления лежали в основе быстрого ухудшения здоровья общества. Значительно увеличилось количество дегенеративных заболеваний, взрывной характер принял рост числа онкологических патологий".

Увы, в XX веке, несмотря на прорывы во всех науках, в частности, в генетике и биохимии, качество питания в развитых странах резко упало - и вслед за ним состояние здоровья населения. Посмотрим на самую богатую и экономически развитую страну мира - США.

Вот некоторые факты:

- США лидирует по количеству смертей из-за проблем с пищеварительной системой.
- Америка - первая в списке наций, страдающих от ожирения. Самые толстые люди планеты - от 400 до 700 кг - американцы.
- Американцы покупают столько лекарств, сколько покупает вся Европа, вместе взятая.
- Самые прибыльные сферы бизнеса в США - фастфуд и лекарства.

И каков результат? Цитирую <http://www.ushistory.ru/esse/354-problia-ozhirenija-v-ssha.html>:

"Ежегодно правительство США тратит порядка 147 млрд. долларов на борьбу с ожирением, а также сопутствующими ему заболеваниями. Ущерб экономики США от этих проблем составляет еще более внушительную цифру в 865 млрд. "Мы, как нация, более не можем закрывать глаза на растущие проблемы, связанные с тучностью и нездоровым образом жизни", - заметил Джефф Бингамэн, сенатор от штата Нью-Мексико. Этот вопрос был вынесен президентом США Бараком Обамой на повестку дня в ходе реформы здравоохранения. Без сомнения, борьба с ожирением стала задачей №1 американского общества XXI века".

А вот еще цифры, имеющие прямое отношение к неправильному питанию: "Во Франции запорами страдают около 10 млн. человек, в Германии - 30% жителей, а в Америке до

40%. Если в развивающихся странах запоры встречаются относительно редко, то в промышленно развитых возникла их настоящая эпидемия". <http://healthbynature.net/zabolevaniya/zapor/>. А ведь запор - это не просто задержка какашек в кишечнике: это еще и общее отравление организма токсинами, в них содержащимися и вовремя не удаленными из тела. А какое самое верное средство от запора? Вы угадали: таблетки слабительного.

Однако представьте себе улицу, по которой массово движутся люди на костылях и инвалидных колясках, причем в таком количестве, что нормально ходящих мало - они встречаются, но редко, и нормальными выглядят в основном дети (далеко не все) и молодежь до тридцати (меньше половины). А те, кому за пятьдесят - те практически все едут на инвалидных колясках. Жутковато? Но именно таково положение дел в области гастроэнтерологии. Сколько вы знаете взрослых людей, которые принимают таблетки лишь изредка? А сколько принимает их регулярно? И в каком количестве? А ведь каждая таблетка - это своего рода костыль, на котором человек хромает от одного болезненного симптома до следующего. Эту мысль выразил Валентин Николаев, сыроед с многолетним стажем. Он в своем интервью <http://www.youtube.com/watch?v=hHKLFT0hBUU> сказал примерно так: "Современная медицина вся настроена на поддержку инвалидов желудочно-кишечного тракта". Заметьте: на поддержку, а не на вылечивание, ибо полностью излечить их, при распространенной ныне системе питания, невозможно. А сколько таких костылей-таблеток? Миллиарды! Вот показательный пример. Казалось бы, самых ярких своих героев страна и врачи должны оберегать особенно тщательно. Однако Элвис Пресли, американский рок-кумир XX века, умер в 42 года. Под конец жизни его опекали три врача, которые давали ему лекарства, по-видимому, независимо друг от друга, и только за последнюю неделю жизни знаменитый певец выпил ни много ни мало 5000 таблеток! [4], с. 222.

Далее мы более конкретно поговорим о вреде питания отдельными веществами, относящимися к основным продуктам питания цивилизованного мира в наше время. Однако перед тем, как в этом разобраться, нам придется освоить некоторые сведения из анатомии и физиологии.

Анатомия и физиология пищеварения

Я даю краткое схематичное описание, которое не должно утомить читателя; без этих сведений часть дальнейшего изложения будет непонятна.

Желудочно-кишечный тракт состоит из рта, пищевода, желудка, тонкого и толстого кишечника.

Тонкий кишечник начинается двенадцатиперстной кишкой, выходящей из желудка, и продолжается многочисленными петлями, которые хорошо видны на рисунке 1 - они изображены желтым цветом. Эти петли занимают пространство живота от ребер до лобка и подвздошных костей.

Тонкий кишечник продолжается в толстый. Толстый кишечник (на рисунке - розового цвета) состоит из трех последовательно идущих частей: это ободочная кишка, сигмовидная кишка и прямая кишка. Ободочная кишка, обхватывает тонкий кишечник в виде прогнутой в своей перекладине буквы П (это хорошо видно на рис. 1). Ободочная кишка переходит в левом нижнем углу живота (на рисунке - справа внизу) в сигмовидную кишку, а та - в прямую.



Рис. 1. Анатомия желудочно-кишечного тракта

Где же происходит пищеварение? А всюду! Оно начинается во рту, продолжается в желудке, затем в тонком кишечнике и наконец в толстом, причем во всех этих органах идут совершенно разные процессы. Если коротко и не совсем полно, то они состоят в следующем:

1. Во рту пища измельчается и смешивается с выделяемой слюнными железами слюной. При этом слюна выделяется всегда разная, в соответствии с прожевываемой пищей (и умонастроением человека) и оказывает существенную роль в дальнейшем усвоении пищи.
2. В желудке пища попадает в кислую среду, где омывается вырабатываемой желудком соляной кислотой, а также стимулирующими пищеварение гормонами и ферментами (в первую очередь это пепсин), в результате чего происходит первичное переваривание: крупные молекулы распадаются на куски.
3. В тонком кишечнике щелочная среда, которая помогает дальнейшему распаду поступившей пищи на еще более мелкие части (например, белки распадаются до аминокислот, из которых организм впоследствии строит уже собственные белки; углеводы распадаются до моносахаридов, а жиры - на жирные кислоты). Ферменты и другие катализаторы процессов пищеварения в тонком кишечнике поступают из печени (желчь) и поджелудочной железы, а также вырабатываются в стенках кишечника. Одновременно в тонком кишечнике происходит процесс всасывания переваренной пищи в кровь, откуда она отправляется в печень, где чистится и подвергается многим другим изменениям, готовясь поступить в общий круг кровообращения.
4. В толстом кишечнике идет всасывание воды из поступившего пищевого материала, в результате чего формируются каловые массы в знакомом нам виде, а кроме того, происходит важный процесс поддержки жизни многочисленных бактерий, живущих в толстой кишке; часть из них находится с человеком в симбиозе: он кормит их целлюлозой, которую не в силах переварить сам, а они в качестве продуктов своей жизнедеятельности выделяют необходимые человеку аминокислоты и витамины. Вообще бактерий в кишечнике много - несколько тысяч видов, а их общий вес составляет, по различным источникам, от 1.5 до 3 кг. Самые распространенные кишечные бактерии - это кишечная палочка, бифидобактерии, лактобациллы и энтерококки.

Как же пища может быть вредной для организма? И как он реагирует на этот вред?

Ответы на эти вопросы не так просты, как нам хотелось бы. Общественное мнение на эту тему звучит приблизительно так: "Что вкусно, то и полезно, кроме сладкого. Если еда

вредна, то она или несъедобна на вкус, или вызывает рвоту или понос, и в обоих случаях без особого ущерба выводится из организма наружу". Однако если мы вспомним о четырех описанных выше этапах пищеварения, то поймем, что вред от пищи может быть куда более хитроумным и изощренным - и в том числе надолго отложенным. А теперь по пунктам.

1. Важно понять, что переваривание - процесс очень тонкий и энерго- и ферментозатратный. Разным видам пищи нужны для их переваривания разные ферменты и в разных количествах. Команды на их выработку дает мозг, причем эта выработка начинается в момент, когда пища попадает в рот. Однако пищевым анализаторам нужно разобраться, что именно там находится, - аналогично тому, как нам нужно время, чтобы распробовать незнакомую пищу. Поэтому если мы глотаем пищу кусками, не жуя ее достаточно долго (как это делают хищники, но у них совсем другое пищеварение), то мозг не успевает ее распознать и дать команду на выработку соответствующих ей пищеварительных ферментов, или его команды не соответствуют проглоченной пище. Признаком того, что мозг успел справиться с первичной задачей анализа взятого в рот куска, является выделение соответствующей ему слюны - той, в смеси с которой данный кусок желудка и кишечнику будет легче переварить.

А теперь представьте себе, что вы едите вполне доброкачественную пищу, которая, однако, ваш рот не радует, - а ведь у него есть свои вкусы, которые могут отличаться от вкусов желудка и кишечника, и об этом мы еще будем говорить. Почему доброкачественная пища может не радовать ваш рот? Для этого возможны разные причины, от чисто психологических (например, когда-то давно вас этой пищей перекормили, или с ней у вас связаны неприятные воспоминания, или это пища плебса, а вы относите себя к аристократии) до индивидуально-физиологических - например, слизистая оболочка вашего рта слегка воспалена и не приемлет сколько-нибудь кислой или острой пищи. Так вот, когда ваш рот не приемлет положенной в него пищи, он не выделит нужной слюны. Почему? Во-первых, информация о пище дойдет до мозга в искаженном виде - так бывает, когда вы едите за интересным разговором, поглядывая в телевизор, почитывая книгу, и тогда ваш мозг отвлекается от пищеварительного процесса и основные силы тратит на интеллектуальную деятельность. А во-вторых, команды мозга слюнным железам не будут выполнены - ваш рот их заблокирует, так сказать, на месте, - подобно тому, как мелкий начальник может игнорировать или саботировать указания высшего. По этому принципу, кстати говоря, устроено не только наше общество, но и человеческий организм. И понятно, что в этом случае еда не будет как следует переварена и принесет вашему организму вред, хотя и не такой сильный, как мышьяк или синильная кислота. Но капля камень точит, и в отношении нашего здоровья и пищеварения это есть основной принцип.

Резюме: когда мы едим то, что не нравится нашему рту (это проявляется в первую очередь в том, что он не выделяет должного количества слюны), мы сразу делаем процесс дальнейшего пищеварения проблематичным и потенциально вредоносным.

2. Еда может показаться вам вкусной, но быть слишком обременительной для желудка, так что он в процессе ее переваривания или повреждается сам, или в итоге создает субстанцию, которая окажется сложной или вовсе неприемлемой для тонкого кишечника. Классические примеры:

- переедание;
- еда, состоящая из плохо совместимых продуктов (у каждого человека эти сочетания могут быть своими);
- еда, поступающая в желудок не в его ритме (так бывает у людей, питающихся хаотично и "кусками");
- еда, повреждающая внутренние стенки желудка.

В принципе желудок - послушный, трудолюбивый, терпеливый и на многое способный орган, не склонный особо жаловаться на жизнь и лишения своему хозяину, то есть вам

лично. Поэтому к его сигналам не порядка следует относиться очень внимательно, ибо просто так он жаловаться не станет.

Типичная жалоба желудка - это сильная резь или боль; но его откровенная боль - это уже не жалоба, а отчаянный крик "Спасите-помогите!" - до чего его лучше не доводить. Более мягкая жалоба - это тяжесть или иное "неудобство" в животе в течение примерно часа после еды. Французы говорят: "Из-за стола следует вставать слегка голодным". Казалось бы, странно слышать такую поговорку от нации гурманов; однако я думаю, что она была сформулирована на горьком опыте многих поколений обжор, и притом как высокий идеал, а не как руководство к действию - а жаль.

Так вот: на мой взгляд, из-за стола надо вставать так, чтобы ни тяжести, ни иного неудобства в желудке не возникало ни через пятнадцать минут, ни через полчаса, ни через час после еды. Заметьте: никакой тяжести, даже приятной. Если вас после еды тянет в сон - это тоже признак переедания: организму нужно столько внимания для переваривания пищи, что он отключает ваше сознание. Последите за собой.

Из этого принципа вытекает еще одно правило: если вы одновременно голодны и хотите спать, то сначала поспите, а затем поешьте, а не наоборот. Понимаю: это легче сказать, чем сделать, но вы попробуйте.

По поводу еды, поступающей не в ритме желудка: вы когда-нибудь учились ездить на лошади и пытались управлять ею, не приспособившись к ритму ее бега? Тогда вы поймете ситуацию лучше.

По поводу повреждений стенки желудка: надеюсь, у вас нет и никогда не было на нем язвы, но если была, то вы отлично поймете, почему эти повреждения вредят здоровью. В целом, имейте в виду, что внутренние повреждения (даже царапины) воспринимаются организмом куда острее, чем внешние.

3. Пища может быть переварена в желудке без ощутимых проблем и травм для него, но оказаться не подходящей для переваривания в тонком кишечнике. Такова, по мнению многих современных диетологов и биохимиков, судьба злаков, бобовых и молочных продуктов. Об этом я напишу ниже, а пока замечу: не так просто уловить сигналы недовольства тонкого кишечника, за исключением откровенных болей и спазмов. Но вы все же попробуйте.

Для этого выберите момент, когда после вашей последней трапезы прошел час, а еще лучше - полтора-два. (Если таких моментов в вашей жизни нет, то, скорее всего, вы часто питаетесь кусками, и вряд ли станете читать этот мой текст.) И прислушайтесь к ощущениям в своем животе, в широкой области вокруг пупка. Если вы ощутите в ней непонятную тяжесть или скованность или еще какое-то неудобство - то, скорее всего, это сигнал недовольства тонкого кишечника. Если же все в порядке, и пищеварение в нем идет нормально, то вы сможете ощутить особую глубинную сытость, сильно отличающуюся от ощущения только что набитого вкусной едой желудка.

Одна из многих проблем, которые могут возникнуть при переваривании неподходящей или не подготовленной должным образом пищи в тонком кишечнике, - это его повреждения, в частности, повреждения тонких нежных ворсинок и микроворсинок, через которые идет всасывание переваренной пищи в кровь. А такие повреждения - не шутка, они открывают дорогу чужеродным веществам (по сути - токсинам, то есть ядам) прямо в кровь. Робб Вулф по этому поводу пишет [5], с. 118:

"Вот краткий список проблем, связанных с проницаемостью кишечника и аутоиммунной реакцией:

- бесплодие;
- диабет первого типа;
- рассеянный склероз;
- ревматоидный артрит;
- витилиго;

- нарколепия;
- шизофрения
- аутизм;
- депрессия".

4. Переваривание в толстом кишечнике - какие проблемы, однако? Всасывание воды и формирование какашек - что тут может быть не так? Во-первых, люди, страдающие поносами и запорами, могут вам подробно рассказать, как это неприятно, так что всасывание как излишнее, так и недостаточное - это большие проблемы со здоровьем. А оно регулируется, не в последнюю очередь, качеством поступившей в толстый кишечник субстанции.

А во-вторых, не забудем о нашей микрофлоре, с частью которой мы живем в симбиозе и она, если все хорошо, снабжает нас нужными нам аминокислотами и витаминами. Для того чтобы все было именно так, нужно многое.

Прежде всего, симбиотические бактерии в толстом кишечнике должны быть, причем в нужном количестве. А они могут быть вытеснены другими (гнилостными), если питание человека содержит мало клетчатки и много вареной-жареной пищи. Но даже если бактерии-симбиоты в кишечнике имеются и получают свою целлюлозу в нужном количестве и качестве, еще не факт, что вырабатываемые ими ценные для организма вещества будут всосаны через стенки толстой кишки.

Я прошу прощения за неаппетитные подробности, идущие далее. Дело в том, что толстая кишка имеет обыкновение покрываться изнутри слоем слизи, фекалий и каловых камней, сквозь которые всасывание практически не идет. Тоня Заваста, одна из самых ярких пропагандисток здорового образа жизни в США, пишет об одном больном [6] с. 40:

"После смерти при вскрытии из его прямой кишки извлекли около 25 кг слизистой смеси с отвратительным запахом. В поперечном сечении диаметр его прямой кишки составил около 30 см, а проход, через который выводились остатки пищеварения, - всего 2 см. Остальное пространство занимала затвердевшая слизь и продукты испражнений".

Отчего же происходит такое обрастание изнутри толстой кишки? Я думаю, что в первую очередь из-за того, что через нее идет плохо переваренная или вовсе чуждая человеческому организму пища.

5. И, наконец, последнее в моем списке, но совсем не последнее по значению вредоносное действие пищи - это поставляемые ею в кровь вещества. Процесс пищеварения весьма тонок и в идеале очень точно сбалансирован и организован, и только в этом случае человек получает в кровь именно те вещества, которые ему нужны, а других не получает. Если же в процессе пищеварения идут любые сбои, то в кровь вместо питательных и усвояемых организмом веществ частично попадают токсины, то есть яды, на которые организм дает иммунную реакцию, пытаясь уничтожить их средствами своей внутренней защиты. Но иммунная реакция идет уже совсем в другом месте - не в кишечнике, откуда шлакам прямая дорога через прямую кишку, - а в собственной крови человека. А здесь уже возникает совсем-совсем другая ситуация, куда более сложная и запутанная. Не нужно думать, что наши защитники - фагоциты, лимфоциты и другие клетки иммунной системы - уничтожают чужеродные частицы, испепеляя их на месте. Реально эта борьба часто заканчивается "связыванием" этих частиц с иммунными клетками, в результате чего образуются так называемые иммунные комплексы, которые нередко нерастворимы, и, циркулируя по крови, никуда не выводятся, а фиксируются в тканях, в частности, оседают в печени, почках, сосудах, образуя камни и холестериновые атеросклеротические бляшки. А вывести эти камни и бляшки - большая проблема, с которой врачи не справляются, а сыроеды выводят, как они утверждают, с помощью своей диеты - которая, однако, далеко не каждому по плечу, и уж тем более по желудку.

После этого предисловия мы можем лучше понять вред, наносимый нашему здоровью

некоторыми видами продуктов, которые до недавнего времени считались основой здорового питания.

Вред от зерновых и бобовых продуктов

Что касается вреда изделий из очищенной ("высокосортной") муки, то он известен давно. Я вырос в натуропатической среде, где, в противовес такой муке, придавалось большое значение цельным и пророщенным зернам - пшеничным и другим. Они считались источником витаминов и других полезных и хорошо усвояемых организмом веществ. Однако в последнее время появилась информация о том, что даже такая пища для организма вредна.

Есть несколько претензий к зерновым. Первая из них заключается в том, что они (в первую очередь пшеница, рожь, ячмень и овес) содержат в себе много глютена (клейковины), который не только плохо переваривается, но и активно мешает процессу пищеварения. У многих людей имеется непереносимость глютена; он является причиной хронических болезней у многих миллионов людей. Он вызывает аутоиммунные заболевания и ведет к повреждению ворсинок тонкого кишечника (см. выше). Вторая претензия к злаковым заключается в том, что они содержат в себе слегка ядовитые вещества, которые не дают животным питаться ими неограниченно (это относится и ко многим травам). В частности, зерна содержат в себе ингибиторы протеазы - вещества, которые затрудняют распад белков. Иначе говоря, если вы едите зерна или продукты из них, вы гораздо хуже усваиваете белки. Кроме того, злаки повышают уровень инсулина и вызывают привыкание к себе, подобное зависимости от морфия и опиума. Многим людям трудно отказаться от хлеба или макарон именно по этой причине. Подробности можно найти в [2], с. 115 и далее. Тоня Заваста в заключение главы о зерновых в своей книге [6], с. 146 пишет:

"Хлебопашество явилось отклонением от исконной диеты, определенной Творцом человеку... Спустя некоторое время после перехода на сырую природную диету настанет момент, когда вам не захочется даже сырых пророщенных зерен. После них вы будете ощущать тяжесть в желудке, так как ваш организм станет более чувствительным к грубому очищающему действию зерен, которые раздражают нежные стенки пищеварительного тракта. Теперь для вас более подходит мягкое действие клетчатки, содержащейся в овощах и фруктах".

Похожие претензии имеются и к бобовым, но я на этом останавливаться не буду. Приведу лишь некоторые подробности. Есть мнение, что соя содержит компоненты, препятствующие усвоению полезных питательных веществ и уничтожает важные для организма ферменты. Употребление сои препятствует нормальному функционированию щитовидной железы и усвоению белков. Соя токсична для собак и скота; например, если овец пасти на соевом поле, то у них выпадет шерсть. [6], с. 70.

Вред от молочных продуктов

На эту тему сейчас существует обширная литература и исследования, не только "доморощенные", но и профессиональные диетологические и биохимические. Каковы же основные претензии к молоку, в первую очередь - коровьему, и продуктам из него? Первая претензия, а точнее - сомнение в пригодности его в пищу, заключается в том, что молоко в природе - специфическая пища для малышей, то есть зверенышей-сосунков; а вырастая, они его уже не употребляют, и биохимические механизмы, позволяющие его переваривать, у взрослых животных отсутствуют. Так почему же человек должен питаться в немладенческом возрасте молоком, тем более чужим - например, коровьим? И действительно, у многих людей существует непереносимость коровьего молока, так как у них не выделяется фермент, необходимый для его переваривания.

Однако список претензий к коровьему молоку этим не исчерпывается. Далее цитирую Тоню Завасту [6], с. 61 и далее:

"Молоко - главная причина аллергии у детей и взрослых. Один из самых авторитетных американских экспертов, знаменитый ученый, педиатр и педагог доктор Бенджамин Спок (1903-1998) выступал против включения в детскую диету коровьего молока и утверждал, что именно оно является причиной ушных инфекций, ангины, астмы, колик, анемии и сахарного диабета. По некоторым данным, у взрослых молоко может вызывать запор, приводить к ожирению, артриту, гаймориту, болезням сердца и даже некоторым видам рака (существует гипотеза, что галактоза - один из простейших сахаров, на который распадается лактоза внутри человеческого организма, - является причиной некоторых видов рака яичников и катаракты)...

Лактоза - основной углевод в молоке. У новорожденных детей есть ферменты для его расщепления. Но к четырем годам способность организма вырабатывать эти ферменты снижается или же пропадает совсем. В результате многие люди не переносят молочные продукты.

Несмотря на то, что Америка является мировым лидером по потреблению молока, статистика случаев остеопороза и переломов костей у американок среднего возраста просто пугает. Создается впечатление, что американские женщины чаще ломают руки и ноги, чем по неловкости бьют посуду!.. В Америке остеопороз имеют 10 миллионов человек, и при этом ежегодно регистрируется около 1,5 миллионов различных переломов, в том числе шейки бедра у пожилых женщин".

Остеопороз - это болезнь, заключающаяся в разрежении и рассасывании костного вещества, в результате чего кости становятся хрупкими, и это часто ведет к переломам. В современной медицине считается, что для предотвращения этой болезни нужен кальций (из которого кости во многом и состоят), а молочные продукты содержат много кальция. Последнее верно, только вот нюанс - этот кальций не усваивается в организме человека, а после ряда трансформаций откладывается в самых неудачных местах - например, в почечных и желчных камнях, а высокое количество белков в молоке для своего усвоения требует кальция, который организм достает из собственных костей, тем самым повышая их хрупкость. Словом, потребление кальция из молока идет по известному в нашей стране принципу: хотели, как лучше, а получилось, как всегда.

Еще одна неприятность с молоком - оно содержит в себе казеин. Этот белок человеком не переваривается, и, попадая в кровь, вызывает аллергию и множество других неприятностей, например, способствуя выработке большого количества слизи. По мнению некоторых исследователей, детские насморки, простуды, ангины в первую очередь обязаны своим возникновением не переохлаждению, а именно потреблению молока и его продуктов.

Вред от вареной и жареной пищи. Здесь я не буду писать о мясе и рыбе - эта тема широко освещена в литературе (хотя и спорным образом, о чем еще речь ниже). Я вкратце опишу взгляды сыроедов на приготовленную на огне пищу - вареную, тушеную или жареную, в общем, приготовленную при температуре свыше 50⁰ С.

1. Жизнь всегда содержит в себе смерть. Например, инстинкт жизни (либидо, если по Фрейдю) существует в человеческой психике в неразрывной связи с инстинктом смерти (мортидо). В биологии тот же принцип находит свое выражение в том, что плоть растений и животных содержит в себе ферменты и другие вещества (в частности, бактерии), катализирующие ее распад после их смерти (если можно говорить о "смерти" растения). Однако эти ферменты гибнут при температуре свыше 50⁰, то есть в вареной и жареной пище они отсутствуют.

Таким образом, существует два вида пищеварения: так сказать, естественное и

принудительное (термины мои - А. П.).

Естественное пищеварение, или *аутолиз*, заключается в том, что (свежая) пища переваривается за счет ее собственных ферментов. Так происходит с мясом в желудке хищников и так происходит с сырыми овощами-фруктами-зеленью в желудке человека. Выделяемой в нем соляной кислоты достаточно для активизации содержащейся в сырых вегетарианских продуктах ферментов, которые сами разложат ее крупные молекулы на составные части.

Что же происходит с вареной-тушеной-жареной пищей? Ее нашему организму приходится разлагать на части принудительным образом, то есть используя собственные ферменты, которые вырабатывает печень - не без труда, затрат и существенных издержек для организма в целом. Но различия в стиле переваривания живой и приготовленной на огне пищи простираются и далее. Эти два вида пищи по-разному перевариваются и в тонкой кишке, и в толстой. В частности, для переваривания остатков вареной пищи в толстой кишке необходимы гнилостные бактерии, которые там при регулярном ее потреблении заводятся, но они, во-первых, антагонистичны симбиотической микрофлоре, а во-вторых, продукты их жизнедеятельности для человека не питательны, а токсичны. В частности, газы в кишечнике - результат "работы" гнилостных бактерий.

2. Приготовление пищи на огне сродни началу процессу пищеварения. При этом происходит распад ее крупных молекул на части - но нередко совсем не так, как это происходило бы в желудке, так что при этом нередко образуются вещества, не возникающие при естественном пищеварении, к которым организм человека генетически не приспособлен. И эти вещества (в частности, распавшиеся еще в кастрюле жиры и белки) попадают в кровь, вызывая там иммунную реакцию как чужеродные организму. [7] с. 162.

Мое питание и болезни

Я родился в 1953 году и незамедлительно познакомился с темами естественного и искусственного питания, чисток и голодания. А именно, моя мать имела проблемы с грудным молоком, и мне его не хватало, о чем я оповещал ее громкими криками. Однако она понимала их как признаки запора и ставила мне клизмы. В итоге я за первый месяц ничего не прибавил в весе и был переведен врачами на искусственное питание молочными смесями. Зато о различных диетах и таинствах биохимии я слышал с детства: Брэгг, Шелтон, раздельное питание, фолиевая кислота, ацетилхолин, триптофан, витамин В12, - все эти непонятные слова я периодически слышал от своей бабушки-диетолога и, как видно, запоминал навсегда.

В память о голоде войны меня в детстве кормили сытно и плотно: курами, мясом, рыбой, молоком и молочными продуктами, различными вареньями и пирогами, которые пекла моя бабушка, и в малой степени овощами - преимущественно тушеными. Иногда моя мать делала мне небольшие фруктовые салатики, но это было скорее исключением, чем правилом. В результате такого кормления я вырос болезненным и полным ребенком. Меня вечно мучила непонятная слабость, насморки, ларингиты, фарингиты и гриппы, которые я переносил очень тяжело. С огромным трудом вставал по утрам, хотя спал много - не менее десяти часов.

Как я сейчас понимаю, я родился веганом, если не сыроедом, и если бы после грудного вскармливания мне не давали ни молока-творога-сметаны-яиц, ни мяса-рыбы-птицы, то всех этих симптомов бы попросту не возникло. Но моя мать, вполне в духе того времени, считала, что лучшее средство при выздоровлении от любых болезней - это крепкий куриный бульон, и поила им меня нещадно, хотя мне он и не нравился. А лечили меня тоже в духе того времени, а именно, вырезали миндалины и три раза - аденоиды, но это не помогло - я болел примерно так же, как и раньше.

В подростковом возрасте я заинтересовался кулинарией и в юности освоил много разных вкусных (и полезных, по моим тогдашним понятиям) блюд, в число которых входили

узбекский плов, мясо в сметане, грибы в сливках, фаршированная курица, пресные и дрожжевые пироги с разными начинками (мясо, рыба, капуста с яйцом, лимон) и множество разных салатов, лишь часть из которых была вегетарианской. Я любил готовить для своих друзей и, в частности, приносить пироги на их дни рождения. Обычно моя стряпня пользовалась успехом, и я хорошо помню лучший ей комплимент, который подарила мне одна моя хорошая знакомая, глядя на мой еще теплый пирог. Она сказала так: "Я очень боюсь его попробовать, потому что предыдущий твой пирог был настолько хорош, что этот наверняка окажется хуже". Интересно, что впоследствии, став писателем, я не раз слышал аналогичные высказывания при выходе очередной моей книги. Какой архетип стоит за этим страхом? :)

Хуже, чем мясоедение: в юности я много путешествовал по русскому Северу (Карелия, Кольский полуостров) на байдарке, по диким местам, где водилась рыба, и ее я ловил и затем готовил на костре: варил уху, жарил на масле и в тесте. Нравилось мне также жарить на костре пончики с изюмом - большой изыск и деликатес для не избалованной в кулинарии души туриста. Вершиной моего походного кулинарного искусства была свежельвовленная щука, тушенная в голубике, собранной на ближайшей поляне. Все это мясо-рыбное пиршество резко оборвалось, когда мне было 26 лет. Я заболел кожной болезнью, которую врачам не удавалось убрать лекарствами, и моя знакомая натуропатка посоветовала мне довольно жесткую веганскую диету, включавшую в себя еженедельное 36-часовое голодание. Я просидел на этой диете около трех недель (как мне и было рекомендовано), за это время похудел примерно на пять килограммов и стал чувствовать себя гораздо лучше и легче, хотя моя экзема никуда не делась. Кроме того, за это время я пристрастился к бегу на длинные дистанции (раньше я не мог пробежать больше 2-3 км) и стал легко пробегать дистанции по 10-20 км.

Выйдя из диеты, я обнаружил, что мне совершенно не хочется возвращаться к мясу и рыбе: теперь они казались мне слишком тяжелой пищей, да и чувствовал я себя после них каким-то грязным внутри. Вот так у меня 34 года назад совершенно безболезненно совершился переход к широкому вегетарианству, то есть молочные продукты я есть продолжал - о чем сейчас сильно сожалею.

Впрочем, проблемы у меня возникли, но психологического характера. Во-первых, я остро чувствовал свое одиночество и исключенность из компании друзей на совместных торжественных трапезах, где мясо и рыба были чаще всего "гвоздем" угощения. Однако постепенно, с годами, это чувство ушло, и я научился как-то вливаться в мясоедные компании, хотя до конца это у меня не получается и сейчас. А во-вторых, резко вознегодовал мой кулинарный даямон (талант, если хотите): ведь его лишали значительной части его поля деятельности! В итоге первый месяц своего вегетарианства я продолжал готовить мясные блюда (не пробуя их), но потом постепенно перестал: даямон смирился.

Далее в моей жизни были разные диеты, периоды веганства и опыты в сыроедении, а также голодания по Брэггу на воде - одно, двух, трех- и десятидневные, причем последние были крайне неудачными. Видимо, мой организм к ним не приспособлен. Вместо ожидаемой на 4-5 день эйфории, легкости и т. п. я чувствовал с каждым новым днем все возрастающую слабость и растущее чувство сосущего голода. На шестой день мне стала сниться вегетарианская еда, а на восьмой - мясная и рыбная. По итогам выхода из голодания я ничего хорошего также не ощутил и свои эксперименты с длительным голоданием на этом закончил, поняв, что лично мне оно не полезно. Тем интереснее было мне прочитать совсем недавно следующий пассаж в книге Виктории Бутенко [8], с.68:

"Известный французский доктор Альберт Моссерри в последние годы радикально изменил классический метод голодания на воде по Шелтону. В результате многолетней практики и наблюдений за 4 000 пациентов, проходившими курсы длительного водного голодания в его клинике, он неожиданно пришел к заключению, что *"длительные голодания являются*

опасной тратой времени". В настоящее время доктор Моссерри рекомендует проводить короткие водные голодания, которые затем переходят в так называемые полуголодания. В период полуголодания, который может длиться много недель, в дополнение к воде он вводит строго ограниченное количество еды, богатой клетчаткой. Как правило, пациенты ежедневно получают полкилограмма фруктов и полкилограмма овощей до тех пор, пока их исцеление не завершается полностью. Доктор Моссерри утверждает, что переход на этот метод голодания ускорил выделение токсинов до такой степени, что 100% его пациентов имеют признаки глубокого очищения организма".

В возрасте 35 лет у меня началось увлечение целительством и массажем, которое продолжается и поныне; подробности об этом можно прочитать в моей книге [9]. За эти годы мне не раз приходилось массировать животы разным людям, так что об органах пищеварения я имею хорошее представление, но, так сказать, наружное - то, которое мне удавалось получить, прощупывая живот через кожу. И это - совсем другой взгляд на пищеварение, чем тот, что можно встретить в диетологических и биохимических пособиях; некоторыми своими наблюдениями и соображениями я ниже поделюсь с читателем.

Предварительные итоги

Суммируя мнения многих современных диетологов - ученых и исследователей, могу сказать так: основной причиной большинства серьезных болезней современности, считающихся медициной практически неизлечимыми, таких, в частности, как атеросклероз, рак, аллергия, аутоиммунные заболевания, диабет и остеопороз, является неправильное, а по сути - вредоносное питание современного "цивилизованного" человека. Отсюда, казалось бы, следует прямой вывод: измените питание на здоровое - и ваши болезни уйдут сами собой. Увы, если бы это было так просто! Во-первых, изменить стиль питания во взрослом возрасте - это огромная и многоаспектная проблема, а во-вторых, болезни, особенно многолетние, так просто никогда не уходят. Об этом у нас речь еще впереди.

От всеедения до неедения

Пытаясь устранить как этические, так и физиологические издержки от своего питания, люди изобрели множество систем и рационов питания. Некоторые из них я кратко описываю ниже.

Всеедение. Эти люди не ставят себе никаких ограничений в пище, признавая и мясо, и рыбу, и любые другие продукты.

Палеодиета. Это система, разработанная уже не раз цитированным мной Роббом Вулфом, и включающая в себя питание мясом (вкусно приготовленным, не сырым) и растительными продуктами, кроме зерновых и бобовых. Молочные продукты эта система также не признает.

Вегетарианство. По основному смыслу слова, это питание растительной пищей. Но в вегетарианстве есть деление на "широкое" и "строгое".

1. "Широкое" вегетарианство, оно же оволактовегетарианство, предполагает питание овощами, фруктами, орехами, ягодами и другими продуктами растительного происхождения, а также молочными продуктами и яйцами.

2. "Строгое" вегетарианство, оно же веганство, отличается от широкого вегетарианства исключением молочных продуктов и яиц.

Сыроедение. Эта система питания включает в себя только продукты, не приготовленные на огне. Сыроеды, впрочем, признают сушку при температуре менее 40⁰ С и квашение (сбраживание) исходных продуктов. Сыроедов можно поделить на следующие пять групп, из которых все, кроме последней, - вегетарианцы.

1. "Смешанное" сыроедение. Его последователи признают различные салаты, смузи и

прочие смеси и сочетания сырых и сушеных овощей, фруктов, ягод, орехов и семечек.

2. Раздельное сыроедение, оно же сыромоноедение. Его приверженцы не признают никакого смешивания продуктов, то есть они за данной трапезой едят лишь один вид овощей или фруктов и т. д.

3. Фруктоедение. Последователи этого типа питания - фруктоеды, или фрукторианцы, едят исключительно свежие фрукты, иногда включая в их число овощи и зелень. В отличие от сыроедов, фруктоеды не признают в качестве продуктов питания бобовые, зерновые, орехи и семечки.

4. Сокоедение, или сокопитие, - не знаю, как лучше сказать. Эти люди (сокопийцы) питаются исключительно свежими соками фруктов.

5. Палеосыроедение. Экзотический вид питания, включающий в рацион сырое мясо и рыбу, а также сырые овощи и фрукты. Его сайт <http://paleosyroed.com/>.

Неедение. В эту группу входят люди, которые вообще ничего не едят. Они называют себя по-разному: праноеды, солнцееды, бреторианцы или просто нееды. Некоторые из них пьют, но только чистую воду, а некоторые и ее не пьют.

Предпосылки вегетарианства

В России проповедником вегетарианства был знаменитый писатель граф Лев Толстой, причем его аргументация была чисто этической: нехорошо убивать животных, ибо это причиняет им страдания. Этот аргумент вполне актуален и для многих современных вегетарианцев, но к нему в последнее столетие добавились и другие, как диетические (мясо вредно для здоровья), так и экологические и некоторые другие.

Но начну я с новых этических причин для вегетарианства. Они блестяще изложены в драматичной книге "Мясо. Eating animals" ("Поедая животных") известного американского писателя Джонатана Фоера [5]. В этой книге Фоер рассматривает широкий круг проблем, связанных с выращиванием животных на современных