

АНДРЮ УЕЙЛ

Д-р на медицинските науки

ДОБРО ХРАНЕНЕ

ЗА

ОПТИМАЛНО

ЗДРАВЕ

Наръчник за

храна, диета и хранене

МОНТ

На моите колеги по интергративна медицина

СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ	7
1. ПРИНЦИПИТЕ НА ДОБРОТО ХРАНЕНЕ	9
История за оздравяване: От пържените картофи до къдравото зеле	34
История за оздравяване: Ножът и вилицата са могъщи инструменти	37
2. ОСНОВИТЕ НА ЧОВЕШКОТО ХРАНЕНЕ	40
I. Макроелементи: Общ поглед	40
II. Въглехидрати: Опори на живота или елементи на болестта	60
III. Мазнини: Най-добрата или най-лошата част от храната?	89
IV. Протеини: Какво количество е необходимо?	123
V. Микроелементи	148
История за оздравяване: Полезна среща с интегратив- ната медицина	171
История за оздравяване: Преодоляване на алергии	173
3. НАЙ-ЛОШАТА ДИЕТА НА СВЕТА	176
История за оздравяване: Да се научим да приготвяме здравословна храна	181
4. НАЙ-ДОБРАТА ДИЕТА НА СВЕТА	184

История за оздравяване: Здрав граждански лидер	200
История за оздравяване: Отказах бързата закуска	202
5. ВЪПРОС НА ТЕГЛО	204
История за оздравяване: Превъзможване на хранителните смущения	220
6. ПАЗАРУВАНЕ НА ХРАНА И ХРАНЕНЕ ИЗВЪН ДОМА (С ЕДНА ДУМА ЗА ВИБРАЦИИТЕ)	223
История за оздравяване: Няма нищо лесно	233
7. АЛХИМИК В КУХНЯТА	235
История за оздравяване: Защо се храня здравословно	240
<i>Приложение А: Перфектната диета</i>	243
<i>Приложение В: Диетични препоръки за често срещани проблеми</i>	247
<i>Приложение С: Отговори на често задавани въпроси за храната и храненето</i>	258
<i>Приложение D: Възможността за оцеляване без храна</i>	264
<i>Приложение Е: Източници на информация, материали и средства</i>	268
<i>Бележки</i>	273
БЛАГОДАРНОСТИ	285
ПОКАЗАЛЕЦ	287
ЗА АВТОРА	301

ВЪВЕДЕНИЕ

В хода на моята работа винаги са възниквали въпроси за храната и храненето, диетата и здравето. Не е лесно да се намерят отговори на тези въпроси, особено днес, когато сме обсипвани с толкова много объркваща и противоречива информация за храненето.

Винаги съм се интересувал от храната, удоволствието от храненето и съм проучвал диетичните навици на много различни култури по света, специално, за да открия връзките с моделите на здраве и болест. В резултат на това, което съм научил, аз използвам промяната в диетата като основно лечение в моята медицинска практика и обучавам други лекари да правят същото.

В живота си съм прочел много медицински мнения за това кое е добро за нас и кое – не. Не много отдавна четох, че зехтинът е вреден за сърдечносъдовата система. Сега виждам, че е полезен. Бил съм свидетел на много модни течения в диетите, които са идвали и са си отивали, и после пак се повтарят. Както споменавам в книгата, диетите с ниско съдържание на въглехидрати се радват на огромна популярност. Аз съм резервиран спрямо продължителното им прилагане... но не желая да прибързвам. Ще обясня рисковете от тези диети последователно.

Никога не желая да обещавам нещо, което не мога да дам, независимо дали е в личен план, в моята медицинска практика или в моите книги. Няма да правя екстравагантни обещания в тази книга – нито за вечен живот, нито за чудотворни лечения (въпреки че диетата и храненето могат да играят значителна роля, както посоч-

вам в Спонтанно изцеление).

Ето какво мога да ви обещаю в тази книга:

- Ще ви представя всички основни факти за човешкото хранене.
- Ще ви предоставя съществена информация, която ще ви позволи да вземете решения за редуциране на теглото и за различни диети.
- Ще ви помогна да се научите да четете етикетите на всички хранителни продукти, което ще ви направи далеч по-мъдър потребител.
- Ще коментирам редица популярни диети, техните плюсове и минуси и ще ви препоръчам моята собствена диета за превъзходно здраве.
- Ще ви предоставя менюта, рецепти и насоки за хранене у дома и в заведенията.
- Ще дам изработени по поръчка диетични съвети за множество често срещани болести.

Искрено вярвам, че ако се придържате към моите насоки, ще се чувствате по-добре – както и вашите деца – в близко бъдеще и в годините напред. Най-важното, което искам да ви покажа и което да извлечете от тази книга, е че храненето за здраве и храненето за удоволствие не са несъвместими, че е възможно да се храним по начин, който служи най-добре на нашето тяло, докато се наслаждаваме на храната.

Здравословната диета е основният камък на здравословния начин на живот. В тези страници ще откриете цялата информация, от която се нуждаете, за да поставите този основен камък на място.

1.

ПРИНЦИПИТЕ НА ДОБРОТО ХРАНЕНЕ

Когато казвам добро хранене, имам предвид използването на храната не само да повлиява здравето и доброто състояние, но и да задоволява сетивата, доставяйки наслада и комфорт. В допълнение на снабдяването на тялото с основните нужди от калории и хранителни вещества, добрата диета трябва също да намалява рисковете от заболявания и да засилва защитата на тялото и собствените механизми на оздравяване. Вярвам, че начинът, по който се храним, е определящ фактор за това как се чувстваме и как остаряваме. Също така вярвам, че храната може да служи като лекарство, да повлиява редица често срещани заболявания.

Американският съвет за наука и здраве – организация, базирана в Ню Йорк, не работеща за печалба, се е посветила да „помага за различаването между действителни и хипотетични здравни рискове“, наскоро предложи десет решения за една здравословна нова година. Организацията включила хора, които не пушат, слагат предпазни колани и инсталират детектори за дим. Тя насочила диета само в един параграф:

Придържайте се към балансирана и разнообразна диета. Избягвайте прекалената пълнота и мазните диети.

Няма магически насоки за добро хранене. Пациентите трябва да планират своята диета според кодовите думи: „разнообразие, умереност и баланс.“ Запомнете: Няма „добра“ и „лоша“ храна. Основната опасност от храната е преяждането.

Смятам, че този съвет е ужасно безполезен. Яжте балансирано? Какво е това? Познавам хора, които мислят, че като прибавят салата към чийзбургера и пържените картофи, това балансира храната. Избягвайте прекалената пълнота? Определено това звучи добре, но как да го направите? Няма „добра“ и „лоша“ храна? Какво ще кажете тогава за соята? Тя съдържа здравословни фибри, мазнина, която помага за понижаването на холестерола, и обикновено се съединява в изофлавони, които осигуряват значителна защита срещу често срещаните форми на рак. Соята е добра храна за мен. Какво ще кажете за маргарина? От години казвам на моите пациенти да го избягват, защото той съдържа *транс*-мастни киселини (ТМК), неестествени мазнини, които допринасят за възпаления, сърдечни болести и рак. Това за мен е лоша храна – не желая да я ям, дори в умерени количества или с цел разнообразие.

Основната опасност от храната е преяждането? Сигурен съм, че нашите далечни предшественици не са имали проблеми с това, но какво трябва да направя, когато навсякъде, където погледна, виждам опити да се предлага храна във все по-нови варианти; когато много ресторанти набират точки за размера на порциите, които сервират; когато получавам повече за парите, които давам, като купувам гигантски количества храна и напитки и когато хората, които ме обичат или желаят моето внимание, ми дават все повече и повече храна в израз на тяхната обич или интерес?

Лошият съвет относно диетата и здравето, който хората получават прекалено често, когато поискат помощ от лекари, сестри, диетолози и други представители на здравните заведения, отразява липсата на добра хранителна култура в нашите професионални училища. Ако например направите справка с други източници – лекари, книжарници, магазини за здравословна храна, интернет – има достатъчно информация за влиянието на храненето върху здравето. Всъщност има твърде много, но повечето е противоречива, ненаучна и обикновено предлага определени храни, диети или диетични добавки.

Докато разглеждах сайтовете в интернет, свързани с храненето, се натъкнах на горещи препоръки за продукти, произведени от „супер синьо-зелено водорасло“, микроорганизми от езеро в Орегон. Там се казваше:

Супер синьо-зеленото водорасло ни дава хранителни вещества и енергия за почти без пари. Това водорасло се усвоява до 97% и много от хранителните вещества са в такава форма, че се използват директно. Например 60% от протеина, съдържащ във водораслото, е гликопротеин, противоположен на липопротеина, който се съдържа в зеленчуците и месото. В резултат тялото трябва да изразходи своите ценни запаси, преобразувайки липопротеина в гликопротеин, както се случва с другите храни. Супер синьо-зеленото водорасло съдържа почти всички витамини и минерали, необходими за тялото ... (и) е един от най-богатите източници на хлорофил – възстановява клетките и пречиства кръвта.

Трябва ли да се впусна да поръчвам тази ценна „супер храна“? Може ли през целия ми живот тялото ми да изразходва своите ценни ресурси, преобразувайки липопротеините в гликопротеини, когато то може да си вземе каквото желае от нечистата пяна на езерото? Що се отнася до хлорофила, доколкото той изпълнява съществена функция в живота на зелените растения, няма роля, доколкото знам, в човешкото хранене.

В едната крайност са специалистите, които казват, че ние сме това, което ядем, че здравето, добро и лошо, е напълно или в по-голямата част произведение на това, което слагаме в устата си. Има резон в това изказване, което отеква в здравия разум. Трябва да ядем, за да живеем, защото храната е гориво за метаболитния двигател. Количеството гориво, което изразходвате, трябва да повлиява вашето тяло, точно както видът гориво, което слагате в двигателя с вътрешно горене, повлиява неговата работа за по-добра или по-лоша, не само за кратко – например гладкото мъркане срещу дрезгавото тракане – а за дълго, забавяйки или ускорявайки натрупването на отлагания, които съкращават живота на клапите, фланците и неизменно на целия двигател. Но пътят от това просто наблюдаване до заключението, че диетата е всичко, е дълъг.

В другата крайност са гласовете, които ни казват, че няма значение. „Яжте здравословно, правете упражнения, така или иначе всеки от нас ще умре.“ „Просто се придържайте към балансирана диета.“ „Моят чичо Джейк ядеше големи порции бекон, яйца, бифтек и масло всеки ден и живя до деветдесет и девет години.“ „Няма добра и лоша храна.“ „Хората, които казват, че могат да повлияят вашето здраве и да лекуват болести, променяйки вашата диета, са манияци на тема храна.“ Така или иначе, всичко е във вашите гени.”

Не знам да има тема, по-объркана, емоционално заредена и по-важна в нашия живот от тази за храната и храненето и неговото влияние върху доброто ни състояние. Когато правя публични изказвания за здравето и медицината, въпросите, които получавам, разкриват едновременно и интерес, и объркване. Ето няколко примера:

- Как мога да отслабна? Опитвах всичко.
- Изглежда напълнявам само като погледна храната. Защо?
- Имах рак. Какви храни трябва да избягвам?
- Усещам липса на енергия. Дали проблемът е в диетата ми?
- Мислех, че трябва да избягваме диетични мазнини. Сега чувам, че мазнините са добри, а въглехидратите са лоши. Кое е вярно?
- Добре ли е да ям соя, ако съм имала рак на гърдата?
- Ако променя диетата си, мога ли да спра всички лекарства, които приемам за артритата си?
- Моят петгодишен син има астма. Има ли храни, които той не трябва да яде? Моят лекар изглежда не знае.
- Един холистичен лекар ми каза, че съм алергична към пшеница. Какво означава това? Аз обичам хляб и тестени изделия.
- Ако се храня добре, нужно ли е да вземам витамини?
- Ако ям повече плодове и зеленчуци, трябва ли да се притеснявам за пестицидите в тях?
- Нямам време да готвя. Как мога да ям здравословно?
- Моите деца обичат само макарони и сирене. Как мога да ги накарам да развият по-добри хранителни навици?
- Обичам шоколад. Вреден ли е той за мен?
- Храната в училищната закусвалня е отвратителна. Как да убедя училището да подобри храната?

- Може ли човек да яде яйца, ако в семейството има сърдечно болни?
- Захарта вредна ли е?
- Безопасни ли са микровълновите фурни?
- Опасно ли е да се готви в алуминиеви съдове?
- Четох, че млечните продукти може да са причина за моите проблеми със синусите. Млякото не се ли смята за перфектната храна?
- Безопасни ли са изкуствените подсладители?
- Добре ли е да се пие вода по време на ядене?
- Какъв е най-добрият начин да се храниш, за да живееш до сто години?

Мога да разширя този списък с още много страници. Той показва силния интерес на хората по тази тема, тяхната неспособност да получат отговори и тяхното притеснение за мненията, които са противоречиви и объркващи. Хората усещат възможността за подобряване на здравето като правят обмислен избор по отношение на храната и усещат опасността от това да вземаш решения, без да имаш информация. Но те не знаят откъде да получат информация, на която могат да разчитат.

Лекарите се намират в почти същото неизгодно положение като всички нас. Моят партньор в медицината, д-р Браян Бекер, ми каза, че напълно е изключил темата за храненето още от десетгодишна възраст, когато е трябвало в пети клас да слуша диетичната беседа за здравословното хранене и четирите основни хранителни групи, които тогава са били на мода. „Учителката беше с наднормено тегло, немарлива, пушеше през междучасието и в никакъв случай не беше човек, с когото искам да се отъждествявам“, спомня си той. „Още повече, че информацията, която тя ни предоставяше, отдавна бе доказана за погрешна. Този опит, който имам, направи невъзможно за мен да чета или слушам за храненето, без да се почувствам отегчен и възмутен.“

Целта ми, пишейки тази книга, е да изложи темите и противоречията, свързани с храната и храненето, за да внесе яснота по темата и да изгради у читателите усет за това какво означава да се храним добре. Първо искам да изложи седем основни твърдения, които подчертават моята философия за храната и храненето и как двете повлияват здравето.

ТРЯБВА ДА ЯДЕМ, ЗА ДА ЖИВЕЕМ.

Тялото се нуждае от енергия за всички свои функции, от биенето на сърцето и отстраняването на отпадъчните продукти до пренасянето на електрически и химически сигнали в нервната система. То получава своята енергия от храната, поемайки я, смилайки я и чрез метаболизма на нейните съставки. Храната е гориво, което съдържа енергия от слънцето, първоначално уловена и съхранявана в зелените растения, после преминава към плодовете, семената и животните. Хората ядат тези храни и изгарят горивото, което те съдържат – т.е. комбинират го с кислород, за да освободят и после уловят съхранената слънчева енергия. Докато сме живи, ние трябва да ядем и ядем често.

Или правим ли го? В историята има много недоказани сведения за хора, които оцеляват без да ядат. Тяхната способност за това обикновено се приписва на святост или на съвършено познаване и владене на езотеричните умствени сили. Разбирам, че някои хора са очаровани от възможността да оцелеят без да ядат поради философското недоумение: фактът, че живеем за сметка на друг живот. Независимо, дали унищожаваме морковите или кравите, факт е, че не можем да оцелеем и да се развиваме, без да сложим край на съществуването на други форми на живот; „природата в зъби и нокти“ включва и нас. (Зелените растения, разбира се, не са натоварени с това изискване: Те се хранят със светлина, свързвайки енергията от фотоните от слънцето в химични връзки, които превръщат въглеродния диоксид и водата в глюкоза, обикновената захар, която е основният хранителен продукт. По-късно те могат да изгорят тази глюкоза като гориво или да я преобразуват в скорбяла или мазнина, която да съхранят.)

В моя случай и за повечето от нас реалността е тази, че трябва да ядем обикновено няколко пъти на ден, за да живеем. Липсата на достатъчно храна се приема за беда и причина хората да страдат, а наличието ѝ в изобилие е причина за радост.

ХРАНЕНЕТО Е ОСНОВЕН ИЗТОЧНИК НА УДОВОЛСТВИЕ.

В общества, където храната е оскъдна, на нея се гледа главно като на необходимост за живот. В обществата, където храната я има в изобилие, хората я използват за цели, далеч по-различни от обикновеното оцеляване. В нашето общество се отделят много вре-

ме, енергия и пари за подготовката и консумацията на храната, която трябва да доставя удоволствие. Гастрономичното удоволствие обаче е сложно. Ние отговаряме не само на ароматите, вкусовете и консистенцията на храната, но и на нейните асоциации. Помислете си за успокояващите храни, към които бихте посегнали, ако сте болни, наранени или тъжни. Ще изберете печени картофи? Препечена филийка с масло? Бифтек? Сладолед? Свързвате ли успокоението с храните, които грижовният родител ви е носил, когато сте били болни като деца: пилешка супа или оризов пудинг, например? Видът и уханието на такава храна се комбинират с нейния вкус и усещане в устата, за да създаде удоволствие, което също включва удовлетворение.

Аз съм позитивно настроен към храна, приготвена с грижа и внимание, и негативен към храна, която е приготвена небрежно и непохватно. Когато пътувам и посещавам непознати ресторанти, често мога веднага да кажа дали храната ще бъде добра, в зависимост как се чувствам на даденото място. Откривал съм прекрасна храна в обикновени, не скъпи заведения, и отвратителна храна в много скъпи заведения. Най-обикновената храна може да бъде изключително задоволителна, ако е приготвена и сервирана с внимание и с цел да достави удоволствие, както и задоволяване на апетита. Забелязал съм, че когато наистина чудесна храна е сервирана на група хора за вечеря, разговорите на практика спират и хората почти изцяло се концентрират върху удоволствието от храненето.

Психолозите описват храната като основен подсилващ елемент – т.е. нещо с вътрешна сила да оформя поведение. Дайте храна на животно, когато то показва определено поведение, и то ще се държи по-често по този начин. Храната е особено мощен подсилващ елемент, използвана от дресьори, за да предизвикат прояви на животните в циркове и във филми, в очевиден контраст с дивата им природа. За да може храната да окаже това влияние, тя трябва да се предостави на гладно животно. С други думи, трябва да е налице състояние на относително лишаване, за да може храната да окаже своето влияние върху поведението. Ако животното е сито, то е непокорно и не отговаря на стимула на храната.

Всеки знае еквивалентното състояние при хората, когато лишаването прави храната толкова привлекателна, че бихме направили почти всичко, за да я получим. Чудното в състоянието при хората е, че удоволствието от желаната храна, която само си представяме,

често е по-голямо от същинското удоволствие от консумирането на храната, която имаме.

Удоволствието, което изпитваме в съзнанието, трябва да достигне и до мозъка. Невролозите са посочили редица системи в мозъка, които се съпоставят с усещането за удоволствие, фокусирайки се специално върху невротрансмитерите допамин, серотонин и норадреналин. Смущенията в тези системи могат да бъдат свързани с пристрастеност, т.е. поведение, което се изразява в търсене на риск и пагубен симптом на недостиг на въздух, неспособност за изпитване на удоволствие, която често съпровожда силна депресия. Установяването на дисбаланса на невротрансмитерите и техните рецептори на невроните отвори пътя към изнамирането на нови лекарства за психични проблеми, които сега широко се предписват, за да коригират дисбаланса, но са с различен клинически успех.

Пристрастеността е свързана с неврорецепторна психология и може би един ден ще разберем тази психология достатъчно добре, за да лекуваме пристрастеността ефективно чрез лекарства. Това, което е сигурно обаче е, че поведението на пристрастеност може да се формира около всяко едно преживяване, доставящо удоволствие, като яденето е едно от тези преживявания. Хората, които развиват пристрастеност към яденето, често се опитват да намалят стреса, да облекчат депресията, упояват се сами или манипулират своето психологично състояние, защото храната и яденето променят невротхимията, включително тази на мозъчните центрове, които регулират удоволствието, възбудата и настроението. Поглеждането към пристрастеното хранене по този начин го прави да изглежда по-неразбираемо и по-сложно от обикновения ненаситен апетит или липса на воля.

Повечето от нас познават хора, които ядат неумерено, макар че много хранителни пристрастия могат да прикриват тяхното поведение и да го задоволяват тайно. Представям ви откъс за един човек, който яде изумително много, писателя А. Дж. Либлинг, предоставен от неговия колега и приятел Брендън Гил в неговите мемоари *Here at The New Yorker*:

Казвали са ми, че е слабост на характера ми да не се интересувам от храна, а Либлинг беше човек, чийто апетит ме изненадваше и ме ужасяваше. Удоволствието, което той получаваше от кревоугодничеството, очевидно беше идентично

с удоволствието, което други хора изпитваха, когато слушат ноктюрно от Шопен. Един ден, на обяд във Вила Нова, когато по препоръка на лекаря Либлинг направи смел опит да не яде много, той си поръча порция сочно телешко месо, пипер, патладжан, който по традиция във Вила Нова се сервира разделен на две на голям поднос. Либлинг бързо се справи с блюдото, после, чупейки големи комати хляб, изтопи останалия сос, буквално облизвайки подноса. Този случай беше достатъчен да ме държи цяла седмица сит, без да се чувствам гладен. Либлинг кимна на келнера. Помислих, че ще иска сметката, но изобщо не. „Бих желал още едно от същото“, каза той.

Очевидно не всички от нас отговарят еднакво на храната. Въпреки че тя действа като безусловен стимул за всеки, който е гладен, индивидите получават различно удоволствие от нея. За някои яденето е предимно необходимост за живот; вниманието, което се обръща на сетивния аспект на храната, е минимално, а удоволствието се търси някъде другаде – в слушането на музика или в секса, например. Въпреки това, мисля че е правилно да кажем, че храната е важен източник на удоволствие за повечето от нас и основен източник на това за някои от нас. По тази причина, всякакви препоръки за здравословно хранене, които намаляват или елиминират удоволствието от яденето, са обречени на провал.

ЗДРАВΟΣЛОВНАТА ХРАНА И ХРАНАТА, ДОСТАВЯЩА УДОВОЛСТВИЕ, НЕ СА ВЗАИМНО ИЗКЛЮЧВАЩИ СЕ.

Често срещано оплакване, което чувам от пациентите, е: „Всичко, което обичам да ям, е вредно за мен.“ Това често е свързано с въпроса: „Ако е вредно за Вас, защо е толкова вкусно?“ Всъщност, както после ще обясня, има ужасно добри причини за това нашите сетива да ни насочват към храните с високо съдържание на мазнини и захар, към големите порции месо, към заведенията за бърза закуска и дори към това, което онези, които го обичат, го наричат „junk food“ – храна с високо съдържание на мазнини, сол или захар, която има много калории, но няма полезни хранителни вещества. Грешката не е в нашия вкус, а в начина, по който сме променили заобикалящата ни среда, за да направим оскъдната храна лесно достъпна.

Един по-труден въпрос е: „Защо здравословната храна е толкова еднообразна и отегчаваща?“ Аз имам отговор за себе си, че много хора, които искат разнообразие в здравословното хранене, всъщност не харесват храната или по-точно не са неврохимично програмирани да получават значително удоволствие от храненето. Много автори на диетични книги са в тази категория, както и много диетолози, лекари, които казват на другите хора, как трябва да се хранят, не са привърженици на добрата храна.

Помислете за тази рецепта за слънчеви градински бургери от книга за „обикновени рецепти за добър живот“:

Смесете морковена каша (остатъкът след изцеждане на морковите), ленено и слънчогледово семе, ситно смяна целина, лук, магданоз и червен пипер; подправете със соев сос; оформете като банички и ги оставете на слънце, докато се затоплят или ги поставете в загрята фурна за 15 минути. Сервирайте ги обвити в зелено листо.

Преди години, когато експериментирах с вегетарианско готвене, едно английско семейство ми беше на гости. Сервирах им ястие от пълнозърнести продукти и, така си мислех, изкусно приготвени зеленчуци. Те ядоха с любопитство и лек ентузиазъм, но един от тях дойде на закуска на следващата сутрин, с кисела физиономия и ръка на стомаха и каза: „Здравословната храна наистина образува газове, нали?“

Ако опитът ви със здравословната храна ви образува газове, едва ли ще повторите. Или, ако го направите, трябва да сте един от онези, които намират стойност в страданието и са убедени, че здравето и удоволствието не вървят ръка за ръка.

Моята работа е да ви убедя в обратното. Аз обичам храната. Аз изпитвам удоволствие от храненето и не искам да жертвам този опит в търсене на по-добро здраве. Прекарал съм години в изследване на медицинска литература за храненето, работа с пациенти, които трябва да подобрят своята диета, проучвал съм кухните на други култури и съм тествал и съчинявал рецепти, които се съобразяват със здравословни насоки. Моето убеждение е, че здравословната храна и вкусната храна не са взаимно изключващи се; концепцията на „доброто хранене“ трябва да обгръща и двата аспекта на храната – осигуряваща здраве и доставяща удоволствие. Това

е най-важната предпоставка, подчертаваща философията на тази книга. Ако сте имали ужасен опит със здравословна храна, ако тя е била причина за образуването на газове или нещо по-лошо, мога да ви уверя, че ще ви покажа, как да промените своята диета по начини, които ще ви предвижат напред към превъзходното здраве и дълголетие, без да трябва да се отказвате да ядете нещо, което обичате.

ХРАНЕНОТО Е ВАЖЕН ЦЕНТЪР НА СОЦИАЛНО ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ.

Събирането и споделянето на храната е поведенчески модел, по който си приличаме с много други живи същества. Думата другар произхожда от латински и символизира фундаментална социална връзка. Един японски израз за интимна компания е „някой, който яде ориз от същата купа.”

Помислете за сложните, претрупани ритуали на общественото хранене, които са се развили от обикновения акт на споделяне на основните хранителни продукти. Помислете за сферите на обслужването, които са се развили, за да ни осигуряват силни закуски, бизнес обяди и романтични вечери. Помислете за обществените празници, които поставят ударение на календарите на световните религии. Всъщност думите празничен, празник и празненство имат общ латински корен, предполагащ, че веселите, радостни и значителни събития се отличават с ядене в компания.

Социалната значимост на храната и храненето, както и тяхната асоциация с удоволствие трябва да бъдат уважени от всеки, застъпвайки доброто хранене. Твърде често хората, които следват строги диети в името на здравето, се изолират от социалното взаимодействие, което само по себе си е важен фактор за превъзходното здраве. Не мога да си представя по-добра илюстрация на това наблюдение от една извадка от статия, озаглавена „Другарството е най-добрата диета“ от Роналд Къотцш, публикувана в списанието Природно здраве:

Прекарах един месец в Русия, преподавайки в Московския университет. Един уикенд Марта (моя колежка) и аз, заедно с няколко студенти отидохме на посещение в Санкт Петербург... Пристигнахме около 11,00 ч. вечерта. Нашите домакини бяха студент по медицина и неговата съпруга, които

бяха приготвили руски банкет за нас. Имаше супа борш, дебел филии черен хляб, много масло, солена риба, ябълки, сладкиши, сирене и водка. Когато седнахме да ядем, беше малко след полунощ...

Бях изморен и не особено гладен. Знам, че късното ядене ме кара да се чувствам отпаднал и безжизнен на сутринта. Също като будистките монаси, които не ядат следобед, предпочитам да си легна с празен стомах.

Така, когато яденето започна, аз учтиво обясних, че не се чувствам добре и че бих желал само малко вода и ябълков сок. Моят домакин каза: „Ако не се чувстваш добре, трябва да хапнеш. Да. Да. Яж за здраве.“

Въздържах се с леко чувство на собствено право. Докато всички други, включително и Марта, ядоха, пиха и бяха весели, аз пиех на глътки сок и вода и изчаквах момента, когато учтиво да се извиня и да си легна. След около час го направих, но яденето, пиенето, разговорите и смехът продължиха дълго след това. Една от последните ми мисли преди да заспя беше: „Е, както и да е, аз ще бъда бодър утре, когато ще се разхождаме из града.“

Уви, не стана така. Бях без сили и без настроение и се чувствах отчужден от останалите. А те, въпреки че си бяха легнали след много храна и водка, бяха весели и изпълнени с енергия.

Бях поразен от видната несправедливост...

Малко след краткото ми пребиваване в Русия бях в Германия... на гости на приятел в едно село, близо до Касел, и присъствахме на закуска по повод края на местен празник. Храната беше сервирана в огромна зала. В средата беше германска музикална банда от тридесет души, които свириха „Ом-па-па“ с отегчителен звук. Стоици мъже, облечени в тъмни костюми и бели ризи, седяха на дългите маси, пиеха бира, говореха, смееха се и от време на време се включваха в песента.

Веднага щом седнах, ми сервираха огромна халба с пенеста бира, и моите съседи по маса – с червени лица и засмени – вдигнаха халбите си за наздравица... изглежда моментът не беше подходящ да искам ментов чай... Пийнах една глътка бира. Беше плътна и вкусна. Отпих отново и започнах да си

приказвам със съседа ми по маса, полицаи от града. Когато изпразних халбата си, ми сервираха нова...

В края на краищата, закуската беше сервирана. Приличаше на пържен в много мазнина свински котлет, с размер на фризби. За човек, който яде малко месо и никакво свинско от повече от двадесет години, това ми приличаше на „майка на всички свински котлети“... Какво трябваше да направя? – Да помоля сервитьорката да ми донесе сандвичи с хумус и люцернови кълнове вместо това? Направо се закопах, изяждайки котлета, картофената салата и всичко друго в чинията. Беше вкусно.

Когато си тръгнахме, се чувствах отпочинал, щастлив и толкова бодър, че забелязах, че подът и другите части на привидно солидната сграда, всъщност се движеха. Въпреки това, имах лошо предчувствие. Кога ли тежката присъда щеше да падне върху хранителните ми грехове? Учудих се. Това никога не се случва. Чувствах се необичайно енергичен и буден за целия ден и дните след това. Чаках следващата ми закуска с бира, свински котлет и песни.

Заключението на Кьотцш е, че когато „е споделена с приятели сред разговори и смях... всяка храна е „здравословна“. Съгласен съм.

ТОВА, КОЕТО ЯДЕМ, ОТРАЗЯВА И ОПРЕДЕЛЯ НАШАТА ЛИЧНА И КУЛТУРНА ИДЕНТИЧНОСТ.

Четвъртък вечер хората в Швеция ядат едно и също ядене, като започват с гъста грахова супа. Те се наслаждават едновременно на храната и на познанието, което споделят със своите сънародници за националния ритуал, който излиза извън обсега на пространство и време – техните родители и прародители също са яли това седмично ястие. Яденето на определени храни по този начин помага за определяне на идентичността и членството в етнически и национални групи и в семейството.

Ритуалните ястия, изтъкващи определени храни, помагат за подновяване на религиозни и светски празници. Помислете например за еврейската Пасха, където тези, които вземат участие, задават и отговарят на въпроси за специалните неща в менюто. „Защо през тази вечер ядем само просфора (хляб без мая), кога-

то през всички останали вечери ядем или квасен, или безквасен хляб?“ Отговорът напомня за вечерите на техните далечни предшественици, които са работели като роби в Египет и е трябвало да бързат, затова тестото за хляба им не можело да втаса. Вкусната паста, харосет, приготвена от фино смлени орехи и ябълки, напоена със сладко вино и често поръсена с канела, се поднася само на Пасха. Тя символизира хоросана, използван от поробените израелци да изградят фараонските сгради. Участниците ядат малко от тази паста, поръсена върху неквасения хляб отгоре с пикантен хрян – понякога толкова пикантен, че ти потичат сълзи от очите. Тази комбинация, за която се казва, че е измислена от равина Хилел, велик еврейски учен, живял по времето на Иисус, трябва да напомня на тези, които я ядат, за неделимостта на сладкото и горчивото, на радостта и тъгата в човешкия живот. Пасха и Великден разкриват от древните езични празници завръщането на светлината и живота в пролетното равноденствие. Твърдо сварените яйца се поднасят на трапезата и на двата празника, защото яйцата са символ на плодовитост и съживяване, както пролетната зеленина символизира новия живот.

На светските празненства по Нова година в различните култури по света са изтъкнати също определени храни. Ако например сте в Япония, този най-важен празник в годината, когато ще изчистите дома си от горе до долу, ще гостувате, ще посрещате гости, приятели, роднини, ще бъде отбелязан с приготвянето и яденето на мочи, лепкава почерпка от сладък ориз, традиционно и усърдно приготвяна в компания, чрез овлажняване, под пара и чрез стриване в големи хаванчета с дървени чукчета. (Електрическите уреди за приготвяне на мочи, скорошно откритие, са улеснили процеса и са отнели част от значението на ритуала.) В южната част на Америка, често се приготвя специално ястие от варен черен грах, който трябва да носи щастие през идната година.

Разбира се, идентичността, определена и запазена чрез храната и хранителните навици, има много общо със забранените и не харесвани храни, както и с тези, на които се наслаждаваме и рекламираме. Православните евреи не ядат свинско. Православните хинди не ядат месо. Православните мюсюлмани не консумират алкохол. Хранителните табути са често срещани, понякога претрупани и често пъти действително представляват опит да свържат и да уважават религиозните вярвания и традиции. От друга

страна, някои хранителни табута изглеждат абсурдни и смешни. Табутата на една група може да си противоречат с тези на друга група, като най-странните, подчертаващи „различието“, са на тези, които отказват да ядат например риба, пилешко, чесън или захар. И така идентичността допълнително се подсилва от самоопределянето на човек, култура или социална група като различни чрез консумирането или не консумирането на това, които другите хора ядат.

Повечето читатели на тази книга отбягват насекомите като вид храна, но има и такива, които ги ядат. Удоволствието, с което австралийските аборигени ядат личинки, тлъсти ларви, е сигурен знак за тяхното различие и примитивност. Но ако желаем да бъдем приети от други хора на тяхната територия, може би трябва да преглътнем отвращението си. Моят приятел Уейд Дейвис, колега от Харвардския ботанически музей, направи кариера в изследване и писане за местните хора по света. Неговият успех изглежда произхожда от забележителната способност да печели доверието на другите. Той казва: „Въпрос на желание е да ядеш това, което ти сложат на масата. Ако се разхождаш из индианско село и кажеш: „Съжалявам, не ям личинки“, това може да създаде бариера.”

Обратно, бариерите могат да бъдат подсилени, когато хората от една култура се придвижат на чужда територия и консумират храна, която техните нови съседи отбягват. В западния свят кучетата не са смятани за храна, защото хората се отъждествяват с тях, ценят ги като домашни любимци и оценяват техните качества на интелигентност, привързаност и преданост. Но в някои части на Азия хората харесват да ядат кучешко месо, като някои млади, черни кучета се приемат за особено вкусни и хранителни. Когато голям брой имигранти от Югоизточна Азия дойдоха в Съединените щати в резултат на Виетнамската война, тази диетична разлика създаде конфронтации. Жителите на Калифорния не приеха добре вкуса на новопристигналите да залавят и ядат техните домашни любимци, което определено е знак на „варварска“ култура.¹

Силата на храната да определя социалната и културната идентичност може също да зависи от определени съставки, комбина-

¹ Разбира се, крайното хранително табу е срещу ядене на собствения вид. Много животни се съобразяват с това, както и повечето хора. Има обаче човешки общества, които практикуват канибализъм редовно, вместо да има само единични случаи.

ции от съставки, вкусове или аромати. Оризът на пара от Япония, който се слепва и има едва доловим вкус на пръст, няма нищо общо с ориза на пара от Индия, чиито зърна са отделени, по-сухи и по-ароматни. Poi, кисела храна, която се прави от корени на тропическо растение, е типична храна за Хавай и се свързва с културите на Океания. Лимонена трева, лют червен пипер, джоджен и чесън се появяват заедно само в кухните на Югоизточна Азия. Зехтин, домати, чесън и босилек придават отличителен аромат на готвенето в Южна Италия, докато зехтин, лимонов сок, чесън, джоджен и канела в комбинация, са типични за ястията от Средния изток, а домати, фъстъци и лют червен пипер – за кухнята на Западна Африка.

Често тези културни специфични вкусове, аромати и съставки, които хората са запомнили, напускатки своите родни земи, после, когато ги срещнат отново, им носят радост. Французите копнеят за техния отличен хляб, когато пътуват в други страни, индианците – за своето къри, японците – за своя ориз. И често, когато хората изоставят своите традиционни храни, независимо дали по свой избор или заради обстоятелствата, те ги търсят отново, когато са болни, безсилни, или просто когато са в беда. Например, разказвали са ми, че е често срещано при японците, които дълго време са яли западни ястия, да се върнат на стари години обратно към рибата, ориза, зеленчуците и супата от мисо. Може би храносмилателната им система е по-добре адаптирана към тези ястия или може би асоциациите с храната, затвърдяването на тяхната културна идентичност е утешително.

Представям тези идеи, за да изтъкна друга пречка за мотивирането на хората да променят своите хранителни навици, за да подобрят здравето си. В това, което ядем, има голямо психологическо, социално и културно влагане и докато този аспект на храната не се приеме, не е възможно да има промяна. Нека ви дам няколко примера за проблема. В Индия основната готварска мазнина е чистото масло, т.е., масло, което е било нагрето и прецедено, за да се отстранят млечните твърди частици. Пречистеното индийско масло има отличителен аромат с вкус на орехи, привлекателен и за индийците, и за западниците, и е по-трайно от познатото ни масло; може да се съхранява извън хладилник. Това също така е чист каймак, най-наситената от диетичните мазнини и основен виновник за атеросклерозата и коронарната сър-

дечна болест, чиито нива понастоящем са доста високи в Индия. Но не става просто да кажеш на индийците, че тяхното масло е нездравословно и че трябва да го заместят със зехтин. Като краве продукт, индийското масло е смятано за благословено от боговете на индусите, които го използват в религиозните обреди, за да миропомазват свещени предмети. Как такава свещена субстанция може да бъде вредна за тялото? Освен това зехтинът им се струва странен, особено подправен с къри.

Много японци нямат претенции за вкуса на зехтина, но тяхната традиционна диета е толкова бедна на общи и наситени мазнини, че те няма нужда да се тревожат по този въпрос. Това, което те биха могли да подобрят, е в консумацията на фибри от пълнозърнести продукти, тъй като тяхната основна храна, бял ориз, им осигурява съвсем малко фибри. Повечето японци се въздържат да ядат кафяв ориз поради няколко причини. Те го приемат за продукт на по-ниските социални класи, както европейците са гледали на пълнозърнения хляб като на селска храна. В допълнение, през Втората световна война, когато е било трудно да се снабдиш с бял ориз, много семейства са яли кафяв ориз като оскъдна храна, така че той поражда доста негативни асоциации за по-старите поколения. Накрая, много японци вярват, че чревният им тракт е по-къс и по-сложен от този на западните и следователно е по-неспособен да обработва „груби“ храни като неполирани зърна. Кафявият ориз обаче е любима храна на хипитата, привърженици на вегетарианството.

Не е лесно да убедиш американците да ядат тофу, класическа и обичана храна в Япония, Китай и Корея. Приготвено от соево мляко по начин, аналогичен на приготвянето на сирене от краве мляко, тофуто е добър източник на протеини, с много по-здоровословни мазнини и е добра мярка на соевите изофлавонови съставки, които предлагат важна защита за жените срещу рак на гърдата и за мъжете срещу рак на простатата. Нежеланието на някои американци към тофуто е просто неофобия, страх от новите храни, но освен това в по-често срещаните му форми тофуто има много мек вкус и мек, кашест състав, който американците намират за непривлекателен. Японците обичат деликатния вкус и кремообразната консистенция на прясно приготвеното тофу. Те се събират на тълпи в известни, древни тофу ресторанти в Киото, за да ядат огромни количества от него, приготвено на пара над гореща

вода, подправено само със соев сос и пресен джинджифил. Познавам много американски домакини, които са чели за ползите от тофуто за здравето, купували са големи количества от него от бакалниците и са опитвали да го сервират на своите семейства, но без положителен резултат. Децата директно го отнасят към групата на отвратителните неща, а мъжете не желаят да го докоснат.

Има начини за превъзможване на тези пречки, ако ги осъзнаете. Предложението може да се направи на индийците, чието чисто масло е чудесно за втриване в различни неща, включително и кожата, но трябва да се приема с мярка, може би да се добавя в малки количества към по-здравословни масла като подправка. Японците може да бъдат поощрени да опитат различни форми на ориз, които са до известна степен олющени – светлокафяв ориз – или да ядат смесица от бял и кафяв ориз, или да въведат основно кафявия ориз към своята диета. Що се отнася до тофуто, то може да бъде включено в ястия, които американците обичат, прикривайки го с познати вкусове и консистенции. Например пробвал съм вкусен безмлечен шоколадов пай, направен от тофу, както и укрепващ сос за спагети по италиански модел, направен с леко запържено тофу, вместо кайма. Повечето американци, на които се сервират тези ястия, никога не биха заподозрели, че ядат соева извара.

Доброто хранене означава да не се отричат и отказват характеристиките на кухнята, които помагат да се определи едно общество, а напротив, да се приемат, за да приспособят към диетичните принципи, които осигуряват превъзходно здраве.

НАЧИНЪТ, ПО КОЙТО СЕ ХРАНИМ, Е ОПРЕДЕЛЯЩ ФАКТОР ЗА ЗДРАВЕ.

Вече посочих моето убеждение, че точно както качеството на горивото повлиява работата и дълголетие на двигателя с вътрешно горене, така и качеството на храната, която ядем, трябва да повлиява живота и здравето на тялото. Въпросът е, доколко това влияние се отнася за другите фактори. В заглавието по-горе аз искам да поставя ударение върху думата един. Определящите фактори за здравето са безброй много, като се започне с генетичните фактори и се включат и много обкръжаващи, психологични и духовни фактори. Диетата е само един аспект от начина на живот, а начинът на живот е само едно от многото направления в тази

смесица. Вероятно не е възможно да отделим от тази сложност всеки един елемент и да определим неговото точно влияние върху здравето. Определено е грешно да се твърди, както някои хора правят, или както гласи клишето, че ние сме това, която ядем.

Въпреки това, можем да получим представа за влиянието на диетата, като погледнем резултатите от промяната в нея при големи населения и чрез епидемиологията, науката за случайността и честотата на болестите сред населенията.

Например, по време на Втората световна война, смъртните случаи поради сърдечни кризи са спаднали рязко в Дания, Нидерландия и в други страни от Западна Европа, когато общодостъпните храни с високо съдържание на наситени мазнини – масло, сирене и особено месо – са станали оскъдни или недостъпни. Когато след войната, тези храни отново са се появили на трапезата, смъртните случаи поради сърдечни кризи са нараснали до предишните нива. Японските жени, които консумират традиционните храни, имат най-ниското ниво на заболяемост от рак на гърдата в света, но когато се преместят в Америка и ядат като американците, рискът при тях от рак на гърдата бързо нараства. Японските мъже, консумиращи традиционните диети, са по-малко застрашени от рак на простатата в сравнение с американските мъже и в случай, че заболели, туморите при тях са по-малко агресивни, отколкото при американците. Понастоящем Япония и Китай са по средата що се отнася до драстични промени в диетата, при които традиционните модели на хранене отслабват за сметка на преминаването към западните диети, при които силно се консумират говеждо месо, млечни продукти и дори бързата закуска от американски тип. В Източна Азия вече нарастват „западните болести“ като атеросклероза и коронарна сърдечна болест, които преди са били рядкост.

Тези страни са живи лаборатории, в които можем да наблюдаваме взаимната зависимост между промените в диетата и промените в здравето.

По същия начин, подгрупи с различни хранителни навици може да имат различни здравословни проблеми от тези на поголемите общества, в които живеят. Изследвания в Америка на адвентистите от седмия ден – вегетарианска християнска секта, показват, че при тях се наблюдават много по-малко случаи на сърдечносъдова болест, отколкото при другите американци. Все

още обаче точното влияние на вегетарианството за тази разлика не е ясно, тъй като адвентистите от седмия също така не пушат и не консумират алкохол, те се радват на психологичната подкрепа на единно общество, което при много други американци липсва.

В Програмата за интергративна медицина към университета в Аризона аз преподавам на лекарите и на другите здравни специалисти медицина на начина на живот, която има изключително превантивна ориентация и насърчава пациентите да променят своите навици преди болестта да се появи. Нашите лекари трябва да проследят диетичната история на всички пациенти, както и да се осведомят за неща като употребата на хранителни добавки и субстанции, повлияващи настроението (включително алкохол и кофеин); модели на упражнения; взаимоотношения с брачния партньор, деца, родители, приятели и колеги; източници на стрес и начини за справяне с тях; източници на сила, включително религия и духовност; модели на почивка и сън. Аз и моите колеги оценяваме тази информация в контекста на предишната медицинска история на пациентите, семейните истории и настоящите симптоми, ако има такива. Разбрах, че този подход е безсмислен при справянето с често срещаните здравословни рискове и проблеми и съжалявам, че в конвенционалните медицински условия днес, малко лекари имат време да зададат тези въпроси или да анализират отговорите. Организациите за грижа за здравето с цел печалба не желаят да „хабят“ ценното време на лекарите по този начин.

Диетата има особена важност сред факторите от начина на живот, като хората имат цялостен контрол над нея, или най-малкото имат потенциална възможност за това. Не можете да промените гените си, да контролирате качеството на въздуха, който дишате, или да избягвате стресовите ситуации в ежедневието, но можете да решите какво да ядете и какво не. Срамота е да не се възползвате от предимството на този контрол като правите мъдър избор от това, с което разполагате, и информирайки се за добрия и лошия избор по отношение на храната.

Заклучението ми е, че диетата има важно влияние върху здравето, тя е нещо, което можете да контролирате до много по-голяма степен, отколкото другите фактори, и че консумирането на добра храна не означава, че не трябва да се грижите за другите аспекти от начина на живот, ако искате да се наслаждавате на превъзходно здраве.