

Аркадий Эйзлер

ЕВРОПЕЙСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ:

БАДЫ, ВИТАМИНЫ, ГМО, БИОПРОДУКТЫ.
КАК СДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ШАГ
К ЗДОРОВОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ



Москва
2016

УДК 613.2
ББК 51.23
Э30

Эйзлер, Аркадий Кальманович.

Э30 Европейское исследование: БАДы, витамины, ГМО, биопродукты. Как сделать правильный шаг к здоровому долголетию / Аркадий Эйзлер — Москва : Издательство «Э», 2016. — 432 с. : ил. — (Правильное питание без правил).

Эта книга — собрание наиболее полной научной информации о питании и его непосредственном влиянии на здоровье человека, самочувствие и удовлетворенность жизнью. Автор, известный писатель, кандидат технических наук, член Американской научной академии, постоянно живет в Западной Европе и имеет доступ к научным источникам и исследованиям самых разных стран: Австрии, Америки, Австралии и России.

В своем увлекательном труде, сравнимом со знаменитым Китайским исследованием, Аркадий Эйзлер приводит аргументы в пользу срочного пересмотра традиционных взглядов на питание. Пытаясь разобраться в первопричинах болезней, он обращается к истокам формирования нашей системы потребления еды и приходит к ряду удивительных открытий. Почему сельскохозяйственная революция — великий обман человечества? Можно ли остаться здоровым, изменив свой рацион? Действительно ли ГМО-продукты и БАДы — это зло? Вот лишь небольшой список вопросов, на которые отвечает автор.

Основная цель данного исследования — помочь людям определиться со своими вкусовыми привычками. Пища должна стать не укором и поводом к переданию, а способом быть здоровым и иметь ясный ум в любом возрасте.

УДК 613.2
ББК 51.23

© Эйзлер А., текст, 2016
© Алейникова А., иллюстрации, 2016
© ООО «Издательство «Э», 2016

ISBN 978-5-699-89306-5

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги и/или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ БЕЗ ПРАВИЛ

Эйзлер Аркадий Кальманович

ЕВРОПЕЙСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ: БАДЫ, ВИТАМИНЫ, ГМО, БИОПРОДУКТЫ

Директор редакции *Е. Капёв*. Руководитель направления *О. Шестова*
Ответственный редактор *Ю. Цурихина*. Редактор *О. Ключникова*
Выпускающий редактор *М. Лозовская*. Художественный редактор *В. Брагина*
Технический редактор *Л. Зотова*. Компьютерная верстка *В. Никитина*. Корректор *Н. Овсяникова*
В оформлении обложки использованы фотографии: © Сергей Пятаков,
© Екатерина Чеснокова / РИА Новости; Tjiana87 / Istockphoto / Thinkstock / Gettyimages.ru

ООО «Издательство «Э»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.

Өндүрүшү: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8(727) 251-59-89, 90, 91, 92, факс: 8 (727) 251-58-12, вн. 107;

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: Өндүрүшү: «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить по адресу: На сайте Издательства «Э».

Өндүрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 21.09.2016. Формат 70x90^{1/16}. Гарнитура Warnock Pro.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 31,5. Тираж экз. Заказ



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН



В электронном виде книги издательства вы можете купить на www.litres.ru



ЛитРес:
ОДИН КЛИК ДО КНИГ

ISBN 978-5-699-89306-5



9 785699 893065 >

Содержание

Введение	7
Глава 1. ИСТОРИЧЕСКАЯ ЭВОЛЮЦИЯ НАШИХ ПИЩЕВЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ	13
Происхождение Homo sapiens	13
Извилины мозга: в чем их ценность	19
Наверх к вершине пирамиды потребления.	25
Теория «гена обжорства»	33
Почему собиратель и охотник здоровее земледельца	38
Человек — начало экологической катастрофы	43
Сельскохозяйственная революция: капкан, поставленный нашим геномом	52
Мясо— есть	59
Биоэтика: животные – пища или право имеют	64
Наше кулинарное прошлое	68
Глава 2. НЕХВАТКА ПРОДОВОЛЬСТВИЯ: МИФ ИЛИ УГРОЖАЮЩАЯ РЕАЛЬНОСТЬ	74
Свежее — «прямо с помойки	74
США и голод – какая связь	77
«Без ГМО». Что это значит на самом деле	90
Экопродукты: большая польза для здоровья или чистый бизнес	107

Глава 3. ПРИРОДА – НАШ ПОМОЩНИК ИЛИ?..	115
Великие и ужасные витамины.	116
БАДы: пройти по лезвию бритвы	139
Цвет, вкус и аромат – три кита здоровой пищи	145
Секреты привлекательности средиземноморской кухни	154
Глава 4. ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА: БОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ЕДЫ ПО НАШЕМУ ОРГАНИЗМУ	163
Обмен веществ — что, куда и почему	163
Еда внутри нас	168
Глава 5. БИОХИМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПИТАНИЯ	189
Кислотно-щелочной баланс – стремление к гармонии	189
Гормоны и пищеварение	199
Глава 6. НЕЙРОБИОЛОГИЯ НА СЛУЖБЕ НАШЕГО ПИТАНИЯ	200
ЖКТ – источник депрессий	200
Желудок – второй мозг	204
Полезные (и не очень!) бактерии	210
Таинственная игра нейронов и микробов	212
Три типа кишечной флоры по П. Борку	222
Как диеты приводят к слабоумию	224
Спасти наш кишечный мозг	229
Глава 7. ИММУННАЯ СИСТЕМА — НАША ПРОТИВОРЕЧИВАЯ ЗАЩИТНИЦА	233
Принципы работы иммунной системы	233
Иммунная система кишечника	237

Кишечный барьер	244
Аллергия и ее типы	251
Различия между аллергиями типа I и типа III	255
Симптомы заболеваний, характерных для аллергии типа III.	261
Тесты на наличие аллергии типа III	276
Глава 8. ДИАГНОСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖКТ, ВЫЗВАННЫХ ПРОДУКТАМИ ПИТАНИЯ	288
Глава 9. ОЗДОРОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА: СДЕЛАЙ САМ.	305
Что скрывает этикетка полуфабриката	305
Вода: ваш питьевой режим	308
СОЛЬ.	317
Микро- и макроэлементы: потребляем по уму	321
Почему нам нужны горькие вещества	325
Масла и жиры – нам не враги	327
Эти коварные пищевые добавки (Е)	334
Сахар: «белое золото» или «белая смерть»?	342
Глава 10. ПОЧЕМУ МЫ ПЕРЕЕДАЕМ?	346
Борьба с самим собой.	346
Философия «обжорства» и избыточный вес	351
Вечный вопрос: что делать?	357
Главное – захотеть, или Пути к успеху	361
Похудение и психика – неразделимы	371
Глава 11. МИФЫ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ	380
Отличный аппетит — современный грех	380
Заблуждения и предрассудки	387

Глава 12. ПРИГОТОВЛЕНИЕ И УПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩИ	
ВЧЕРА И СЕГОДНЯ.	401
От королевских застолий к маминому борщу	401
Холодильник — новый член семьи	407
Новые подходы: молекулярная кухня и 3D-принтер	409
Заключение	416
Приложение	422
Часто задаваемые вопросы.	429
Алфавитный указатель	431

Введение

Некоторое время тому назад, увлеченный любознательностью своих внуков, я оказался в американской Флориде, в городе сказок Диснейленде. Бесчисленные туристы, организованно ожидающиеся своей очереди доступа к развлечениям, и автомобильные стоянки размерами с футбольные поля стадионов, заполненные самоходными инвалидными колясками, неожиданно поразили меня. Строго выстроенные в ряды, они напоминали парад, на котором маршем мимо трибун руководства проходили колонны моторизированной морской пехоты. Я постарался представить то скопление инвалидов, которые, избрав эти коляски средством передвижения по причине своей ущемленности, покинули их и отправились на экскурсии. Но, к моему удивлению, инвалидов я почти не встречал. Что действительно бросалось в глаза, так это множество толстых, я бы сказал безразмерных, людей. Их количество было соизмеримо с числом увиденных мной на парковке самодвижущихся колясок. Трудно было найти другое подобное место, в котором одновременно собралось столько изуродованных обилием пищи людей, потерявших свою полноценную жизнеспособность, загнавших себя в тупик собственным беззаконием и необузданным удовлетворением своих потребностей в еде. Ответственность за собственное здоровье они просто-напросто переложили на плечи государственных органов опеки, вынужденных не только обеспечивать целую армию неумных едоков средствами передвижения, уходом, медикаментами, но и развлекать их в лучших луна-парках мира. Однако государство само создает условия для возникновения таких аномальных явлений массового переедания, способствуя внедрению их в быт, ибо экономика стремится соответствовать потребностям рынка, ко-

торый становится все более разнообразным в своих изощрениях удовлетворения населения, постоянно расширяя ассортимент продуктов.

Жертвы переедания, с трудом передвигающиеся без своих колясок, оставленных на парковках, непрерывно что-то жевали, запихивали в себя лакомства, которые пищевая индустрия Америки делает все более яркими и привлекательными. Новые цвета, запахи, вкусы, предлагаемые на каждом углу парка развлечений, открывали неизведанный мир потребностей и удовольствий.

Тогда я впервые и увидел новый для меня продукт в руках этих счастливых людей, с трудом уместяющихся в специально выполненных для них средствах передвижения.

Вафельный конический стаканчик, словно мороженое...

Запахи гриля, пряностей и ванили...

**Весь Диснейленд погружен в процесс поглощения
гигантских зажаренных индеек.**

Казалось, весь Диснейленд был погружен в процесс поглощения гигантских индеек. Огромная нога зажаренной индейки в вафельном коническом стаканчике, я не встречал такого продукта ни в Европе, ни в Нью-Йорке, ни в Северной Америке — ни в супермаркетах, ни у лоточников. Мне не удалось попробовать его и там, во Флориде, виной тому было резкое сопротивление сына, ибо количество калорий, содержащихся в этом лакомстве, превышало недельную потребность в них. Сей экзотический продукт симбиоза жареного мяса, вафель и ванили сразу пришел мне на ум, когда позднее я узнал, что уже посаженный на наркотики Элвис Пресли, по воспоминаниям его кухарки, требовал от нее бургеры, в которых ветчина сочеталась с вареньем. Очевидно, такой контраст вкусовых ощущений вызывал новую реакцию раздражения, ибо вкус обычной пищи был пресен и уныл. А ведь так хотелось чего-то новенького — и это при том, что вес певца уже превысил все допустимые нормы появления на сцене.

Эта книга не является пособием для расширения ассортимента кулинарных виртуозов. Достижения техники и высокие технологии оснастили современную кухню таким арсеналом средств, что любой самый фантастический рецепт, возникающий в воображении лишь изысканных и избалованных гурманов, стал подвластен реализации на любом уровне приготовления лакомств, чему могли бы позавидовать самые одаренные алхимики прошлого. Настоящая работа посвящена влиянию питания на современный образ жизни человека, его биофизиологическим потребностям в пище, которая является носителем энергии не только для поддержания человеческой жизни и ее правильного функционирования, но и для продолжения рода человеческого. Стадии эволюции, через которые проходил человек разумный, не только меняли его образ жизни, но и оказывали огромное влияние на его анатомическое строение, подвергая изменению как внешний вид, так и внутренние органы, например, участвующие в переработке продуктов питания.

В жизни все меняется: как внешняя среда деформируется под воздействием деятельности человека, который приспосабливает ее для себя с целью получения максимума удобств и удовольствий, избавляясь от тяжелого труда, точно так же меняется сам человек и его потребности: например, делая пищу более удобной для потребления посредством перехода от сырой к термической обработке огнем. Это, в свою очередь, повлекло изменение конструкции челюстно-лицевого аппарата: вместо клыков и выдвинутой вперед челюсти появились прочно сидящие в деснах зубы, которым уже не было необходимости перемалывать твердую пищу и отделять ее от костей. Да и сам пищеварительный тракт изменился, сократившись до минимума. Процесс предварительной термической обработки и измельчения пищи уже не требовал таких огромных усилий челюстей с укрепленными в них зубами специальной конфигурации для предварительного перемалывания. Мало того, не требовалось такого большого количества желудочного сока для ее переработки, что уменьшило длину кишечника и привело даже к отмиранию его части — аппендикса.

Велика вероятность того, что в будущем мы вообще сможем отказаться от существующих процессов привнесения внешних энергетических продуктов в наш организм в пользу технологических концепций производства энергии, аналогичных производству хлорофилла в растениях. При этом полностью отпадет надобность в механической и химической переработке пищи зубами и посредством желудочного сока в кишечнике.

Поскольку исчезнет любой вид физического труда, который будет вытеснен сложными нанотехнологиями с управлением роботами, отпадет надобность в конечностях. А сам человеческий организм или то, что от него останется, с течением времени утратит свой двигательный аппарат и даже органы чувств вместе с соответствующими функциями, которыми наделила его природа и эволюция. Мало того, возникнут новые чувства, которые вместе с новыми ощущениями и рецепторами новых органов будут связывать модифицированного таким образом человека с внешним миром. Все это может отразиться на конфигурации и форме человеческого организма, его коммуникационных возможностях, которые будут развиваться с необычайной быстротой, трудной даже для прогнозирования и воображения не только обывателя, но и ученых-футурологов, специально занимающихся вопросами будущего. И возможно, что все мы в своем поступательном движении вперед дойдем до размеров пилюли, и ничто не удержит нас далее от того, чтобы раствориться в пучинах Мирового океана — уже на молекулярном или квантовом уровне.

Конечно, все это еще звучит как фантастика, но теоретические предпосылки и научно-технические разработки, предопределяющие подобные тенденции, все больше и больше становятся основополагающими, укладываясь в пути развития будущего человечества. Оно должно быть к этому подготовлено, принимая его как естественное устремление к гармонизации и оптимизации своего сосуществования с внешней средой, не разрушая ее, а используя оптимально для себя.

По мере приближения старости питание становится практически единственным составляющим счастья, удовлетворяющим наши потребности, модифицированные возрастом. Стремясь решить проблему максимального продления жизни, человечество неотвратимо будет приближаться к созданию детерминированной модели искусственного разума, что приведет к тому, что последний будет самостоятельно выбирать наиболее рациональный способ поступления питания и энергии в организм человека. Тем самым навсегда исчезнет ожирение и связанная с этим боязнь переедания.



Требуется пересмотр традиционных взглядов на наше питание. Это не только важнейший источник существования, но и основополагающий фактор получения удовольствия.

В свою очередь, все это приведет к экономии продуктов питания и достаточному обеспечению ими всего населения Земли. Одновременно будет выработан наиболее эффективный подход к выбору самих продуктов, жизненно необходимых для удовлетворения индивидуальных потребностей человеческой личности, для ее нормального функционирования. Первые такие попытки делаются уже сейчас, внедряясь в нашу повседневность, например, с помощью анализа крови, поддержания правильного энергетического баланса мышечной и клеточной структур тела и т.д.

Представляется, что определение нового статуса человека под воздействием окружающей среды вместе с оптимизацией процессов потребления пищи, получением продовольствия и улучшением его качества является настоящим требованием времени.

Действительно, мы научились жить долго, и перед нами теперь стоит задача научиться жить качественно, получая от продленного пребывания на этой планете повышенный уровень удовольствий и комфорта, освобождаясь от всех напастей, свойственных старости, а также стра-

даний и ущемленности, преждевременно ведущих к ней. Ибо какие это удовольствия и комфорт, если так ожидаемый пенсионный период беззаботного получения удовольствий по велению судьбы приходится провести прикованным к больничной койке, находясь во власти бездушных приборов и чужих рук, в ожидании смерти как избавления от страданий?

Окружающая среда, подстраиваясь под нас, потребителей, предлагает все больше продуктов питания и быстрой еды с такими добавками, влияние которых на организм еще не изучено.

Что происходит с людьми, с обществом? Почему оно постоянно переедает, становясь жертвой поистине новейшей эпидемии изобилия, которое приносит нам столько несчастий, намного превышая сиюминутные удовольствия от процесса поглощения пищи? Чтобы ответить на эти вопросы, есть смысл поставить здесь точку, передохнуть и отправиться вместе с читателем в путешествие к истокам всего живого на Земле. И это будет не «гимн еде», по емкому выражению Жванецкого, а суровый серпантин жизненных невзгод, к которым наш желудок не безучастен.

Глава 1

Историческая эволюция наших пищевых предпочтений

Происхождение Homo sapiens

Что думал Бог, посылая на еще не освоенную Землю десант в виде пыльцы, кванта или другого сгустка информации? Какую задачу он ставил, какой проект задумал реализовать, заселяя кусочек Вселенной существами, будущее которых отдавал в их собственные руки? Была ли включена в этот божественный план вероятность самоуничтожения человека или нашу цивилизацию ожидает какой-то другой сценарий? Обществом раздирают самые противоречивые чувства: с одной стороны, авантюризм и любопытство, желание распахнуть дверь в неведомое, с другой — некое оцепенение, фатальные настроения, даже пессимизм при взгляде в будущее. Это противоречивое воздействие времени находит свое отражение и в доминирующих направлениях науки и морали, в попытке найти возможности для выживания, иногда невольно ввергаясь в неосознанные авантюры. Поэтому уже сейчас, выбирая пути, ведущие к вечной жизни, вне зависимости от того, кем мы будем — роботами, управляемыми ловким чипом, или же молекулярно-биохимической субстанцией, — мы должны попытаться разобраться во многом. И прежде всего в самих себе.

В попытке понять, как развиваются человек и его культура, мы можем выявить недоразумения, возникшие в обществе в течение последних двадцати столетий. События прошедших миллионов лет показывают не только приведшие к современности пути, но и те, которые могут повести нас в будущее. Так, исследование прошлого становится

основой для прогнозов: куда мы движемся? Хотя еще Фейербах говорил, что «путешествие в прошлое может быть в одинаковой степени захватывающим и неожиданным, словно удар ножа в сердце».

Стремясь поторопить время, мы промчимся по вехам истории со скоростью, предлагаемой профессором истории Иерусалимского университета Й. Н. Харари¹ (Y. N. Harari), согласно данным которого 13,5 млрд лет назад в результате Большого взрыва образовалась Вселенная, а вместе с ней возникли материя, энергия, пространство и время. И все эти явления описываются наукой, которая называется физикой. Из материи и энергии через 300 тыс. лет образовались сложные структуры, называемые атомами, которые соединялись в еще более комплексные конструкции — молекулы. Процессы и реакции образования атомов и молекул изучает химия. На одной из планет Вселенной по имени Земля 3,8 млрд лет назад специфические молекулы стали создавать еще более усложненные образования, называемые организмами, сопровождающие их процессы относятся к биологии. Размышляя о значении этой науки и ее будущем, Фрейд называл ее «страной неограниченных возможностей, в которой нас ожидает множество сюрпризов с удивительными объяснениями их происхождения».

Примерно 70 тыс. лет назад организмы, относящиеся к *Homo sapiens*, начали обретать общие формации, возникающие на основе определенных свойственных им признаков, называемых культурой, развитие которой изучает история. Упрощая смысл этого значения, идеолог консерватизма Э. Берк говорил: «История — это союз между умершими, живыми и еще не родившимися».

История человеческой культуры оказалась под огромным влиянием и воздействием трех больших революций:

1. **Познавательная (когнитивная) революция**, произошедшая около 70 тыс. лет назад, сдвинула с места историю человечества.

¹ Yuval Noah Harari „Eine kurze Geschichte der Menschheit“. 2013.

2. **Сельскохозяйственная революция** ускорила ее 12 тыс. лет назад.

3. **Научная революция**, начав свое шествие по нашей планете 500 лет назад, может означать конец этой истории и начало чего-то совсем нового.

Люди появились на Земле еще задолго до начала истории. По разным данным, возраст человечества колеблется от 2,5–4,5 млн лет, но, как предполагают некоторые антропологи, оно значительно старше: ему 7 или даже, по утверждению антрополога Ф. Тобиаса (F. Tobias)¹, 10–13 млн лет. Казалось бы, какая разница — на 4 миллиона больше или меньше, если согласно новейшим данным ученых, работающих с телескопом «Planck», наша Вселенная насчитывает возраст 13,82 млрд лет, что на 80 млн лет больше, чем предполагалось ранее.

Как известно, человек — самое любопытное из всех живущих на этой планете существ. Еще совсем малыши начинают терзать родителей вопросом: «Откуда я появился?» И дело не только в элементарном любопытстве и жажде познания. Изучение эволюции человека показало тесную взаимосвязь биологии и культуры. Именно поэтому в пасмурный, холодный день мы наденем на себя теплое пальто, не дожидаясь, пока соответствующий мутационный процесс вызовет рост шерсти на нашем теле.

Многие поколения наши предков не задавали вопросов и не ждали на них ответов, вели себя более чем скромно, ничем не проявляя себя, не выделяясь из многочисленного разнообразия животных, разделяя с ними общее жизненное пространство. Если мы совершим путешествие в наше прошлое на 2 млн лет назад и окажемся на прогулке, например, в Восточной Африке, то встретим там, вероятно, группы людей, которые внешне имеют с нами много общего. Возможно, мы увидим, как озабоченные матери укачивают на руках своих младенцев, дети

¹ Die Zeit, 23.12.2002.