

Мы с Бетти познакомились с д-ром Кэролайн Лиф благодаря Питеру и Энн Преториус, нашим партнерам по миссионерскому служению в Африке. Они были в восторге от нее и от ее работы, которая оказывала такое мощное влияние на людей по всей Южной Африке. Мы пригласили ее быть гостем на нашей программе *LIFE Today*, ведь это влияние сильно не только в ее родной стране, но и здесь, в Соединенных Штатах. В своих выступлениях нейрофизиолог д-р Лиф демонстрирует, сколь крепка связь между мозгом и пищей. Ведь, по сути, множество людей продолжают убивать себя тем, что они едят — или не едят. Рекомендации, которые д-р Лиф предлагает на этих страницах, непременно заставят вас дважды подумать, прежде чем откусить следующий кусочек, и снабдят всем необходимым, чтобы быть лучшими управителями тел, которые дал нам Бог.

*Джеймс Робинсон,
основатель и президент LIFE Outreach International,
основатель и издатель The Stream*

Сегодня здоровье миллионов страдает от плохих привычек в питании, а бесчисленное множество людей принуждают к рабскому труду, чтобы у нас было изобилие дешевой еды. В своей книге *«Думай и ешь разумно»* д-р Кэролайн Лиф показывает, как можно, задействовав свой разум, делать выбор не только ради более здорового и целостного образа жизни, но и улучшить жизнь тех, с кем так несправедливо поступает глобальная пищевая промышленность.

*Кристина Кейн,
автор книги «Неудержимые»*

Книга д-ра Лиф, глубокое исследование нашей продовольственной системы, — это тревожный сигнал, предупреждающий об упадке физического здоровья, если мы и дальше будем идти по нынешнему пути. Но есть надежда. В этой мудрой и пронизательной книге автор помогает нам понять, что каждый раз, садясь за стол, мы делаем выбор. В познавательном сочетании научного исследования и принципов Писания д-р Лиф показывает, что здоровое питание может и не быть быстрым или дешевым, но именно такого питания нам всем следует придерживаться. Эта книга побуждает меня не только лучше выбирать продукты питания, но и помогать другим делать то же самое.

*Дэвид Леви,
врач, клинический профессор нейрохирургии,
Калифорнийский университет в Сан-Диего,
автор книги «Серое вещество:
Нейрохирург открывает силу молитвы...
один пациент за раз»*

Представлять д-ра Кэролайн и ее новую книгу «*Думай и ешь разумно*» — это для меня одновременно и честь и удовольствие. Ее страстное стремление показывать людям путь к благополучию искренне и неподдельно, и я знаю, что «свет в конце туннеля» появится для многих, когда они будут впитывать истину и видение этих страниц. Мы живем в мире, который поглощен множеством вещей — включая пищу и поиски здоровья, красоты, возможностей и влияния. Уверена, эта книга изменит жизни многих и укрепит те главные истины, которые служат основой благословенной, активной и плодотворной жизни.

*Бобби Хьюстон,
церковь Hillsong Church*

Вы знали, что ваше тело — храм Святого Духа, и Бог создал нас, чтобы прославлять Его? Задумывались ли вы над тем фактом, что Бог не сможет работать в вас, если не будете физически способны сделать то, чего Он от вас ждет? В своей новой книге «*Думай и ешь разумно*» д-р Лиф поясняет, что нужно сделать, чтобы обрести здоровый стиль жизни и более острый ум. Она член церкви *Gateway Church*, и ее слово всегда звучит во время наших воскресных служб и конференций. Ее медицинские знания в сочетании с глубиной ее мудрости полностью изменят вашу жизнь.

*Роберт Моррис,
основатель и старший пастор церкви Gateway Church,
автор бестселлера «Благословенная жизнь»*

Кэролайн Лиф снова порадовала нас! Д-р Лиф углубляется в системную проблему, стоящую перед каждым из нас, и открывает системное решение. «*Думай и ешь разумно*» — книга, вдохновленная Божественными истинами и подкрепленная вескими научными исследованиями о том, как мы думаем и как наши мысли влияют на наш выбор питания. Эта книга, способная преобразовать жизнь, — «маст хэв» для каждого на планете Земля. В духе Второго послания к Тимофею 1:7 она напоминает, что Бог дал нам, благодаря невероятной силе нашего ума, способность действовать согласно этому выбору и изменять мир к лучшему.

*Д-р Эдит Дэвис,
первая афроамериканская женщина-геофизик,
автор книги «Как мы на самом деле учимся»*

Мой друг д-р Кэролайн Лиф обладает уникальным даром практически и доступно объяснять самые сложные темы. Ее проницательность в советах по достижению здоровья, как физического, так и умственного, прекрасно видна на каждой странице этой книги. Я благодарна за ее советы, каждый из которых попадает точно в цель. Я уже была свидетелем тому, как они меняли жизни многих — включая близких мне людей. Эта книга изменит и ваше мышление и жизнь.

*Присцилла Шайрер,
учитель и автор*

Не могу нарадоваться выходу этой книги! Ее автор — женщина, которая действительно знает, о чем говорит, и живет этим каждый свой день. Последний период моей жизни оказался самым трудным для меня в плане здоровья, и хотя я всегда заботилась о правильном питании и физической нагрузке, очевидно, мое тело требует большего. Я знаю, что эта книга, словно надежный инструмент, вложенный в руку, способна изменять и спасать жизни. От всего сердца говорю «спасибо» д-ру Кэролайн за то, что она дала нам книгу, которая наполнена практическими советами и наставляет на путь истинный, чтобы каждый из нас мог претворить в жизнь совершенный Божий план для своей жизни.

Дарлин Чек

В «*Думай и ешь разумно*» Кэролайн показывает, как, повысив внимательность к эмоциональным реакциям на пищу, можно развить способность делать мудрый и осмысленный выбор того, что вы едите. Этим вы укрепите не только физическое здоровье, но и, что еще более важно, умственное здоровье и

осознанность в каждом ежедневном выборе. Я всецело поддерживаю программу Кэролайн мудро мыслить и питаться.

*Д-р Джеффри Шварц,
психиатр и автор*

Мне, врачу и жене пастора, приходилось видеть бесчисленное число людей, испытывающих неоправданные страдания из-за болезней, вызванных стилем жизни и питания. Я настоятельно рекомендую эту книгу каждому, кто хочет добиться победы в области поддержания нормального веса и здорового образа жизни.

*Д-р Лилиан Робертсон,
врач, член Американского колледжа акушеров и гинекологов*

Мы всегда ценили ясный, выразительный и убедительный взгляд д-ра Лиф в вопросах разума и мышления.

*Гейб и Ребекка Лайонз,
основатели Q*

Вы когда-нибудь задумывались над тем, почему вы питаетесь так, а не иначе? Что ж, ответ на этот вопрос, и не только на этот, — в книге «*Думай и ешь разумно*». Д-р Кэролайн Лиф искусно сплетает в единое целое науку и библейские истины, чтобы пояснить, как наше мышление связано с нашими привычками в питании. Читайте и набирайтесь мудрости, нужной вам для укрепления здоровья!

*Джон и Лиза Бивер,
авторы бестселлеров, служители,
соучредители служения Messenger International*

Мы с Лори настоятельно рекомендуем эту книгу д-ра Лиф, изменяющую мозг, изменяющую жизнь, и мы молимся, чтобы ее чтение принесло вам столько же пользы, как и нам!

Мэтт и Лори Крауч,

TBN

КЭРОЛАЙН ЛИФ

ДУМАЙ и ЕШЬ РАЗУМНО

Нейробиологический
подход к ясности ума
и здоровой жизни

Светлая Звезда
2022

УДК 613.2
Л64

THINK AND EAT YOURSELF SMART
by Dr. Caroline Leaf

Copyright © 2013 by Dr. Caroline Leaf
OriCopyright © 2016 by Dr. Caroline Leaf
Originally published in English under the title
Think and Eat Yourself Smart
by Baker Books, a division of Baker Publishing Group,
P.O. Box 6287, Grand Rapids, Michigan, 49516, USA.
All rights reserved.

Russian edition © 2016 by Bright Star Publishing.
All rights reserved.

Лиф К.
Л64 Думай и ешь разумно. Нейробиологический подход к ясности ума
и здоровой жизни / Пер. с англ. — СПб.: МРО ХВЕ «Христианская
Миссия», 2022. — 440 с.

ISBN 978-5-8445-0374-0

В этой мудрой и пронизательной книге автор помогает нам понять, что каж-
дый раз, садясь за стол, мы делаем выбор. В познавательном сочетании науч-
ного исследования и принципов Писания д-р Лиф показывает, что здоровое
питание может и не быть быстрым или дешевым, но именно такого питания
нам всем следует придерживаться.

УДК 613.2

Подписано к печати 01.02.2022. Формат 60 × 84^{1/16}.
Печать офсетная. Объем 27,5 печ. л. Тираж 1500 экз.

Местная Религиозная Организация Христиан
Веры Евангельской «Христианская Миссия»
190020, г. Санкт-Петербург, Нарвский пр., д. 13Б, ауд. 132

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции
ОК 005-93. Код ОКП 953140

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в АО «Первая Образцовая типография»,
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

ISBN 978-0-8010-1570-0 (англ.)
ISBN 978-5-8445-0374-0

© by Dr. Caroline Leaf, 2013
© Светлая Звезда, 2021

Всем, кто хочет жить здоровой, цельной жизнью в духе, душе и теле и кто признает силу разума, — эта книга посвящается вам.

Всем, кто признает ответственность за управление этой прекрасной землей, столь милостиво вверенной нам Богом, — эта книга посвящается вам

Оглавление

Благодарности	13
Пролог	16
ЧАСТЬ 1. ПРИЗНАЙ!	23
1. Настоящая еда и <i>MAD</i> питание	25
2. Проблема с массовым производством	43
3. <i>MAD</i> болезни	55
4. Безумная правда о <i>MAD</i>	61
5. Рекламу — детям, и другие скандалы	69
6. Кто главный в экономическом курятнике	81
7. Генетический слон в комнате	91
ЧАСТЬ 2. ОТКАЖИСЬ!	113
8. Умственный настрой и еда	115
9. Взять ответственность	121
10. Встреча умов	129
11. Токсичный ритм жизни и телевизор — близнецы-враги нашего ума	145

12. Что съедает вас	161
13. Это ваш ум на сканировании мозга	179
14. Эмоциональная неразбериха, деструктивное поведение	187
15. Я, мне и моя эпигенетическая среда	203
16. Органическая говядина, и ничего кроме говядины	217
17. Сахар: запретный плод?	245
18. Есть глютен или не есть глютен — вот в чем вопрос	279
19. Выспись — и на тренировку	293
ЧАСТЬ 3. ИЗМЕНИ!	301
20. Двенадцать советов для изменения	303
21. Двадцать один рецепт «для затравки»	335
Заключение	363
Примечания	365
Об авторе	438

Благодарности

Часы, которые уходят на написание подобной научной книги, бесконечны. И по мере того, как информация выкристаллизовывается и складывается в идеи, которые можно выразить логически — задача, не имеющая конца, поскольку природа науки представляет собой постоянную череду открытий, — никак не обойтись без грамотного ассистента и помощника для успеха такого проекта.

Вот почему я исключительно признательна Джессике, которая не только стала таким ассистентом, но и выказала при этом редкое умение, профессионализм и одаренность. Она помогала мне прочитывать, оценивать и обдумывать массу научного материала, проводя через минное поле, в которое в современном мире превратилась наука о питании. В бесконечных беседах со мной она неутомимо помогала мне исследовать и разбираться в изобилии противоречивой информации. Помогала свести воедино сложные концепции и редактировала мою рукопись, проявив эрудированность и мудрость. Проводила часы на кухне, помогая создавать рецепты и готовить любимые блюда нашей семьи, чтобы потом предложить их на страницах этой книги. Подбадривала меня, когда я изнывала от непомерной нагрузки, стараясь закончить книгу в рекордные сроки среди своего напряженного графика поездок и выступлений. Все это было много выше, больше и за пределами веления долга — она

не жалела времени и сил, отдав всю себя этой работе. И я благодарна Джессике не только за то, что ее блестящий ум помог облечь в форму эту книгу, — я также горда тем, что могу называть ее своей дочерью. Спасибо, Джесс; твой вклад более чем неоценим. Я не смогла бы написать эту книгу без тебя.

И вся моя семья также была вовлечена в этот творческий процесс: мой дорогой супруг Мак, я говорю тебе «спасибо» за то, что ты без малейшей усталости слушаешь мои выступления, с непременным энтузиазмом работаешь над их подготовкой и оставил процветающий бизнес, чтобы руководить нашей организацией. Ты искренне заботишься о каждой моей потребности — замечательный и неповторимый муж, отец и бизнесмен. Я бесконечно люблю тебя, Мак.

Благодарю Доминик, свою вторую дочь, которая, несмотря на всю занятость учебой в университете, поддерживала меня телефонными звонками. С ее страстью к здоровой, качественной еде она показала себя непревзойденным глашатаем моих идей. Она также не вылезала из кухни, придумывая рецепты аппетитных блюд.

Говорю «спасибо» Джеффри, своему сыну, чья спокойная, философская натура помогала нам не отрываться от земли и в то же время могла развлечь, когда за обеденным столом вспыхивала жаркая дискуссия о том, как положить конец голоду и как дать отпор крупным продуктовым корпорациям.

Благодарю Алекси, самую младшую свою дочь, которая в буквальном смысле заставляла меня «напрячь ум», когда я пыталась доступным языком пояснить ей нейрофизиологические концепции, предложенные в этой книге, — причем со знанием дела, ведь это ее сфера интересов. Это она придумала формулировку «умственный настрой в основе пищи».

Благодарю также и вас, д-р Питер Амуа-Куарши, — уже семь лет вы остаетесь моим научным консультантом, терпеливо выслушивая, как я продолжаю оспаривать научные парадигмы памяти и мышления, все это время не упуская из виду мою научную точность. Вы тоже провели не одну неделю, продираясь сквозь полторы с лишним тысячи цитат, наработанных для этой книги.

Наконец, я хочу поблагодарить бесподобную команду издательства «Бейкер Букс» — лучшей нельзя и желать. Вы дали мне свободу исследовать и изложить на бумаге плоды своего исследования, не жалея профессионализма, энтузиазма и поддержки. Чад Аллен, Карен Ли-Торп, Брайенна ДеВитт, Марк Райс, Линдси Споолстра, Хана Бринкс и вся команда — спасибо вам. Вы молодцы.

Пролог

Вам, наверное, уже приходилось слышать, что наша глобальная система производства продовольствия глубоко ущербна. Вы правы — это действительно так. Вероятнее всего, в реальности дело обстоит еще хуже, чем вы представляете. К счастью, есть надежда. У нас есть возможность проголосовать своими вилками за лучшие подходы, которые уважают наше здоровье и здоровье всей планеты.

Чтобы правильно голосовать, мы должны повесить свою осведомленность о пище и питании. Нам нужно улучшить навыки покупки и приготовления пищи. И, что самое важное, нам необходимо изменить свое отношение к еде, здоровью, лечению и питанию. Стоит лишь открыть ум для нового, здорового подхода к пище и начать избавляться от нездоровых продуктов и привычек в повседневной жизни, как мы откроем для себя кулинарный мир, изобилующий замечательными ароматами, вкусами, звуками и ощущениями, которые доставят радость и нашему языку, и нашему желудку.

Однако для таких перемен понадобится нечто большее, чем слегка поднапрячься. Эта книга не о «чудо-средстве-которое-разом-решит-все-ваши проблемы». Это *длительный и непреходящий* вызов большой проблеме: чем питаться в нашем современном мире. Это попытка возродить в питании культуру *мышления и усилия*, основанную на прилежном управлении телом и миром, вверенных нам Богом. В духе обновления ума эта

книга — о новом стиле жизни, автор которой стремится подвигнуть читателя переосмыслить то, что мы едим, в контексте духа, ума и тела, понимаемых как единое целое (см.: Римлянам 12:2; 1-е Фессалоникийцам 5:23).

Ум остается ключевым фактором на протяжении этой книги. Мышление, как вы увидите, играет главную роль в питании. Токсичные мысли способны свести на нет положительное влияние даже безусловно правильного питания. Здоровые же мысли могут усилить эффект хорошего питания и смягчить эффект плохого — до определенной степени. Фактически здоровые мысли ведут к лучшему выбору продуктов. Еда и мышление настолько взаимосвязаны, что все то, о чем вы думаете до, во время и после еды, окажет влияние на все до одной из 75—100 триллионов клеток в вашем организме, включая клетки пищеварительной системы. Состояние ума воздействует негативно или позитивно на ваше пищеварительное здоровье, а пищеварительное здоровье, в свою очередь, негативно или позитивно скажется на состоянии вашего ума.

Одна из причин, заставивших меня взяться за работу над этой книгой, — это изобилие сложных и противоречащих одна другой концепций и взглядов на питание, которые предлагают нам со всех сторон. Всякий раз находится кто-то новый, кто говорит нам, что у него есть решение, какую диету и/или режим физических упражнений выбрать, которые подойдут каждому, попутно намекая на то, что если мы не внемлем его совету, то тут же свалимся замертво. Даже у так называемых экспертов немало диетологических советов часто опирается на надуманные совпадения и неточные интерпретации. И это не говоря уже об индустрии пищевых добавок, которая оценивается в 50 миллиардов долларов. Я как-то подсчитала, что последуй я

рекомендациям только одной компании, то принимала бы до шестидесяти пяти различных таблеток три раза в день!

Но факт остается фактом: мы все неповторимы, а это означает, что режим питания, физических упражнений и сна, который работает для вас, может не сработать для меня, даже если это здоровый образ жизни и диета из *настоящей* еды, о чем я подробнее расскажу в Части 1. Взять хотя бы те же свежевыжатые соки. Их популярность стремительно растет, и не случайно: это отличный способ включить все необходимые фрукты и овощи в свой ежедневный рацион. Однако лично я ощущаю крайнюю вялость и дискомфорт, выпив любой фреш-сок (а я успела перепробовать самые разные комбинации). Мое ежедневное питание свежими фруктами и овощами выглядит немного иначе. Поэтому книга не станет предлагать вам решений, а, скорее, научит тому, как быть самому себе решением — с помощью и при водительстве Святого Духа.

Да, можно переходить от одной диеты к другой, ломая голову над тем, на какой остановиться: палео, веганской, вегетарианской, глютен-фри, растительной, сыро-веганской, по группе крове или даже по генетическому типу, — и это лишь некоторые наиболее популярные сегодня диеты. Но куда лучше для нас будет понять базовые принципы правильного питания, исключительно тесную взаимосвязь между мышлением и питанием и то, как наша уникальность охватывает все в нашем духе, душе и теле.

* * *

Эта книга разделена на три части, которые помогут вам подойти к этим проблемам с обновленным умственным настроем. Часть 1 «Признай!» рассказывает о неблагополучном

положении в нашей современной продовольственной системе и том, как далеко отошла она от представления о *настоящей* еде, данной нам Богом. Часть 2 «Откажись!» посвящена силе разума и влиянию токсичного мышления и токсичного выбора продуктов на мозг и тело. Часть 3 «Измени!» расскажет о переменах в образе жизни, которые помогут вам начать правильно питаться, думать при выборе еды, чтобы быть здоровым и счастливым. Она включает в себя и двадцать один кулинарный рецепт из тех, что полюбились моей семье. Они порадуют ваш желудок и позитивно скажутся на вашем самочувствии!

Я не диетолог, нутриционист или терапевт. Моя специализация — разум, и я подхожу к питанию с этой перспективы. После обширных многолетних исследований в сферах, подходящих к здоровью ума, мозга и тела с научной перспективы, я лично не считаю, что вы должны иметь ученую степень в диетологии, чтобы знать, что именно положить себе в рот. По-моему, уже сам факт, что мы больше не можем выбрать себе еду без помощи «эксперта», — это признак того, насколько ущербной стала наша продовольственная система. Действительно, исследовательское поле науки о питании очень обширно, и данных так много, что просто невозможно в книге такого размера все-сторонне представить каждую точку зрения. По этой причине мне пришлось быть избирательной, и я включила по возможности как можно больше ссылок на оригинальные источники, которые придадут вам знаний и сил сделать свой собственный выбор — правильно мыслить, правильно питаться, чтобы добиться успеха в каждой сфере своей жизни.

Бог дал нам выбор: жизнь или смерть, благословения или проклятия (см.: Второзаконие 30:19). Он также наделил нас невероятной силы здоровым разумом, чтобы мы были способ-

ны действовать, основываясь на этом выборе, и преобразовывать наш мир (см.: 2-е Тимофею 1:7).

А мир, в котором мы живем, отчаянно нуждается в изменениях. Сегодня почти миллиард человек голодает и почти два миллиарда страдают от излишнего веса и ожирения [1]. Действительно, впервые за всю историю человечества миллионы людей по всему миру одновременно недоедают и имеют лишний вес, умирая от болезней, обусловленных образом жизни, которые можно предотвратить [2]. Эксплуатация и бездумное расточение природных ресурсов Земли на фоне существенного роста населения планеты и возрастающего уровня хронических заболеваний вынудили многих задаться вопросами, чем же и как следует питаться и как нынешняя продовольственная система породила такие проблемы.

Несмотря на все наши научные и технологические достижения — а многими из них можно гордиться, — миллионы людей обречены день за днем проводить в кабинетах врачей или же на гибель от крайнего истощения. Что же касается остальных, то они дезориентированы последними рекомендациями диетологов, рекламными кампаниями и высококалорийными продуктами глобальной пищевой промышленности. Так что же конкретно сдерживает нас, не дает избежать болезней и преждевременной смерти, которые в большинстве своем можно предотвратить? Как наш выбор завел нас на эту гибельную стезю, прочь от совершенного Божьего плана для нашей жизни (см.: Иеремии 29:11)?

Эти трагические факты вынуждают нас сомневаться в нынешних представлениях о еде и питании. Мы, управители Божьего творения (см.: Бытие 1—2), не только ответственны за собственное благополучие — духа, души и тела, — но также

и всего мира, того мира, который Бог возлюбил настолько, что для его спасения захотел послать Своего единственного Сына (см.: Иоанна 3:16) [3]. Мы ничего не сможем изменить, пока не уразумеем, что же должно быть изменено. Подобно тому, как каждое действие начинается с мысли, нам, детям Творца этой прекрасной Вселенной, прежде необходимо понять, с какой испорченной продовольственной системой мы имеем дело (см.: Колоссянам 1:15—20). Мы должны «пленять всякое помышление в послушание Иисусу Христу»¹, прося Его наставлять наш ум и указывать путь вперед (см.: 2-е Коринфянам 10:5). И, обновляя свои мысли о том, чем и как нам питаться, мы сделаем первый шаг к обновлению своего здоровья и здоровья Божьей чудесной планеты (см.: Римлянам 12:2).

Только признав это, мы сможем отказаться от этого и изменить это.

Выбор за нами.

¹ Цитаты из Писания даны в Синодальном переводе, если не указано иначе. Цитаты на современном русском языке даны согласно Новому русскому переводу Международного библейского центра и отмечены в скобках как НРП. (Прим. перев.)

ЧАСТЬ 1

ПРИЗНАЙ!



Настоящая еда и MAD питание

Сегодня логотип ресторанов фаст-фуда «Макдональдс» стал куда более узнаваем, чем христианский крест [1]. И подобно тому, как крест символизирует христианство, заглавная буква этого логотипа — «М» — может восприниматься как образ того, что в настоящее время стало известным как Западная Диета, которую вполне подходяще можно обозначить ее аббревиатурой *MAD*² (*Modern American Diet*): Современная Американская Диета [2].

Разнообразие рационов

На протяжении всей своей истории человечество выживало и развивалось на самых разнообразных способах питания [3]. Древние обитатели Гавайских островов, к примеру, ели пищу, которую на современном диетологическом языке можно назвать «высокоуглеводной», и большинство потребляемых калорий в их рацион поступало из того, что традиционно выращивается на этих островах [4]. Привычную еду африканского племени масаев, на которой вырос мой муж Мак, в основном получают от коров, откормленных на травянистых пастбищах, — это говядина и молочные продукты, а также коровья кровь. Люди, живущие

² Автор обыгрывает созвучие аббревиатуры *MAD* и английского *mad* — «безумный, сумасшедший». (Прим. перев.)

на японском острове Окинава, обычно едят преимущественно вегетарианскую пищу с ограниченным количеством рыбы и мясных продуктов [5]. Традиционные кухни столь же разнообразны, сколь и вкусны.

Со временем люди способны привыкнуть к самой разной еде. В частности, когда ученые стали изучать средиземноморскую диету, то обнаружилось, что иностранцам на острове Крит понадобится несколько недель привыкания к рациону местных жителей и в особенности к употреблению оливкового масла. Действительно, немного помучившись поначалу общим желудочным дискомфортом, спустя три-четыре недели иностранцы отмечали улучшение своих пищевых привычек и состояния здоровья в целом [6]. Аналогичным образом некоторые народы со временем куда лучше приспособились к употреблению крахмала, следствием чего стало появление большего количества копий фермента амилазы *AMY-1* в генах, позволяющего организму куда легче расщеплять углеводы [7].

Конечно, отличия в привычках питания можно найти не только между разными странами и народами, но даже среди близких людей. Взять хотя бы мою семью: нам пришлось научиться тому, как лавировать между самыми разными продуктами. Я могу переносить только легкие диетические, и мне становится плохо от грибов, глютена, авокадо и древесных орехов. Мой муж и три дочери, однако, просто обожают авокадо, грибы и орехи и едят различную пищу с самыми разнообразными приправами. Опять же, две старшие дочери не способны хорошо усваивать лактозу, в то время как у самой младшей настоящий роман с сыром. Мой сын может есть все, включая глютен и молочные продукты. Как вы понимаете, это задача не из простых — решить, что же у нас будет сегодня на обед!

В исследованиях диетологов сквозной темой проходит то, что не существует какого-то одного режима питания, который идеально подходил бы всем. Бог создал жиры, углеводы, белки и другие важные питательные «кирпичики», из которых состоит наша пища, — и все это находится в идеальном и причудливом равновесии, представляя собой цельную, *настоящую* еду. По большому счету, нам всем следует экспериментировать — конечно, безопасным образом, каждому в рамках своей неповторимой ситуации, — и, подобно Даниилу при вавилонском дворе, подобрать для себя пищу, которая была бы от Бога и помогала бы ощущать себя бодрым, здоровым и совершать Божью волю в своей жизни (см.: Даниила 1). Мы «дивно устроены» Богом, и нашей уникальностью пропитана каждая частичка нашей жизни, включая и то, чем мы питаемся (см.: Псалом 138:14). Мы, подобно Даниилу и его спутникам, должны найти тот режим питания, который подходит именно нам, чтобы достойно пройти путь, предназначенный нам Богом (см.: Евреям 12:1).

Настоящая еда настроена на любовь

Однако есть нечто, что объединяет те культуры, о которых шла речь выше: *они едят настоящую пищу* [8]. Поначалу это звучит как очевидный факт. Что еще мы можем есть, кроме настоящей пищи? К сожалению, вот в этом-то и заключается уникальность *MAD*. Несмотря на кажущееся разнообразие продовольствия как на полках магазинов, в ресторанах, так и на домашних кухнях, большинство современной еды представляет собой промышленно произведенные «пищеподобные продукты», как их называет журналист и общественный деятель Майкл Поллан [9]. Они содержат неизвестные субстанции, продлевающие

срок хранения и усиливающие вкус, и производят эти продукты зачастую всего лишь из трех типов высокообработанного сырья: кукурузы, сои и пшеницы [10].

Настоящую еду выращивают так, как это было задумано Богом: она свежая и питательная, преимущественно из той же местности, где ее потребляют; она сезонная, растет на открытых грунтах, в как можно более диком виде, свободна от синтетических химикатов, цельная или минимально обработанная и экологически разнообразная. Она растет сообразно Божьему многогранному гению, впитывает в себя все полезное через взаимосвязанные экосистемы, потому что это Он создал наши экосистемы.

Если есть одна какая-то неизменная тема, проходящая через все исследование, проделанное мной для этой книги, то она заключается в том, что наши продовольственные системы *настроены на любовь*: когда нам не все равно, как именно выращивают то, что попадет к нам на стол; когда мы заботимся о том, «что едят животные, которых мы употребляем», тогда в нашем рационе окажутся такие продукты, которые будут максимально питательными для нас [11]. Например, людей (как и многих животных) больше всего привлекают фрукты — свежие, спелые, сочные и невероятно питательные, какими они бывают в сезон созревания [12]. Аналогично и мясо животных, с которыми обращались гуманно, которым давали свободно пастись в экологически богатой среде, будет более питательным, с более высоким содержанием жирных кислот омега-3, — и это далеко не единственное его полезное свойство [13]. *Сезонный, натуральный и от местного производителя* — эти слова не только рекламный текст на броской обертке. Они на самом деле указывают на выбор еды, основанный на растущем числе очевидных

фактов полезности продуктов, выращенных на месте, в крепких разнотипных экосистемах и употребляемых в как можно более свежем виде, в нашем с вами мире, где далеко не каждый — фермер. Действительно, немало лучших шеф-поваров выбирают выращенные в своей же местности органические продукты не только ради их питательных свойств, но также из-за цельного и богатого вкуса — ведь высокая питательность и отменные вкусовые качества неотделимы друг от друга [14].

Органическая агрокультура против промышленной

Чтобы понять, что на самом деле это означает — *настоящая еда*, нам прежде всего нужно разобраться в одном злободневном вопросе: а что же такое органическая агрокультура? Термины «органический» и «промышленный» достаточно противоречивы и имеют много интерпретаций. По сути, органическое земледелие основывается главным образом на биологии, или «использовании живых организмов, а не синтетических химикатов», в то время как промышленное земледелие опирается больше на достижения химии, применение синтетических веществ, таких как пестициды и гормоны роста [15].

За прошедшие несколько десятилетий промышленная агрокультура заняла лидирующие позиции в мировом производстве продуктов питания. Это лидерство помогло становлению пищевой промышленности современного типа, с ее крупными супермаркетами и заведениями фаст-фуда, благодаря возросшей урожайности при более низких ценах — примете промышленной агрокультуры [16]. Органическое фермерство редко пользуется химикатами, и поэтому ему нужно приспосабливаться к местной среде. Это приспособление, в свою очередь, содей-

ствует биоразнообразию — из-за более низких и более разнотипных урожаев [17]. Как следствие, органические фермы в целом принято считать гораздо благополучнее в экологическом плане: они используют приблизительно на 30 процентов меньше энергии, чем промышленная агрокультура, и представляют куда меньшую угрозу для живых организмов [18].

Конечно же, синтетические химикаты перед применением на промышленных фермах проверяют на безопасность. Однако их изучают в индивидуальном порядке и в лабораторных условиях, а не во всей сложности реального мира. К примеру, сам по себе пестицид может быть сертифицирован как безопасный для человека при попадании в пищу его остаточных количеств, — но как обстоит дело с комбинацией всех используемых химикатов? [19] С учетом тех двухсот с лишним тысяч тонн пестицидов, которые, согласно статистике, распыляются на промышленные посевы ежегодно только в одних Соединенных Штатах, этот вопрос должен по-настоящему беспокоить нас [20]. Каков кумулятивный эффект искусственно полученных веществ, тем более в этом и без того перегруженном химией мире, когда в нашем теле в каждый момент находится свыше сотни синтетических веществ? [21] А как быть с теми ста тысячами тонн токсических веществ, которые промышленное земледелие ежегодно сбрасывает в водную систему Америки? [22] Как отмечает биолог и профессор университета Беркли д-р Тайрон Хейз, это все равно, как если бы врач назначил вам потенциально вредные таблетки, не поинтересовавшись предварительно, какие еще препараты вы принимаете [23]. К тому же результаты многочисленных исследований последних лет дают основания считать, что остаточное, «безопасное» количество химикатов в действительности может оказаться даже более вредоносным,

чем более существенные объемы, в частности для эндокринной системы [24].

Мы также должны задаться вопросом, насколько применимы эти лабораторные исследования, которые в основном проводят на животных, в плане здоровья человека. Мы не можем подвергать людей аналогичному тестированию из этических соображений (хотя я целиком и полностью согласна с тем, что опыты на животных — тоже далеко не самый лучший вариант). И все же результаты, полученные при экспериментах на животных, *не доказывают* со всей несомненностью, что подобные химикаты являются безопасными для пищеварительного тракта человека [25]. Исследования на животных — это исследования на животных, и не более того. Результаты этих экспериментов невозможно «скопировать/вставить» в условия реальной жизни, включая и жизнь человека. В самом деле, в науке отсутствие вреда вовсе не обязательно равняется гарантии безопасности, поскольку она, эта наука, не представляет собой систему абсолютной достоверности [26].

К сожалению, синтетические вещества используют не только в промышленном земледелии, но и в промышленных откормочных хозяйствах, и это причина того, почему к органической животноводческой продукции предъявляют определенные конкретные требования. К примеру, Министерство сельского хозяйства США требует, чтобы органических животных выращивали на сертифицированной органической земле, откармливали органическими травами или фуражом, чтобы им никогда не давали антибиотиков или гормонов роста и они имели доступ к открытым пастбищам [27]. Однако есть некоторая свобода трактовки этих регуляторных правил, несмотря на вполне довольный вид курицы, изображенной на упаковке

органических яиц [28]. Например, «открытые пастбища», к которым должен быть создан «доступ», на самом деле могут оказаться маленьким грязным пустырем при крупномасштабных органических фермах, где у животных по-настоящему мало возможности свободно пастись [29].

Органико-индустриальный комплекс

Когда мы начинаем анализировать крупномасштабное органическое сельское хозяйство, некоторые из вышеупомянутых преимуществ органического фермерства становятся не такими уж очевидными. Как вопрошает Поллан в своей книге *«Дилемма всеядного: Естественная история четырех блюд»*, насколько экологически безвредны массовые перевозки органических продуктов питания из штата в штат, не говоря уже из страны в страну? А как насчет воздействия на окружающую среду крупных органических фермерских хозяйств? Или применения органических пестицидов, которые периодически используют, притом в бóльших количествах, чем их синтетические эквиваленты, для достижения большего эффекта? [30]

Один из основополагающих идеалов органического движения — восстановить взаимность в отношениях между производителем и потребителем и тем самым возродить доверие и взаимные обязательства в сфере производства продуктов питания. Вот почему рост органического земледелия в промышленных масштабах поистине озадачивает [31]. Как я могу быть уверена, что моя еда выращена на ферме максимально органическим способом, когда я живу так далеко от тех фермеров, что производят ее? Насколько свежей, питательной и «экологически чистой» является такая система, в особенности когда

овощи собирают, доставляют и упаковывают за много дней, а порой и недель до того, как я смогу съесть их? [32] Таким образом, выбирая *настоящую* еду, нам следует задуматься над духом органического земледелия, вместо того чтобы принимать на веру этикетку «Органически выращенное».

Настоящая еда и современный супермаркет

Теперь, когда мы имеем определение *настоящей* еды и более или менее представляем различие между промышленной и органической агрокультурами, пройдемся взглядом по полкам местного супермаркета и сделаем определенные выводы — можно ли считать *настоящими* те продукты питания, что продают там.

Начнем с органических продуктов. Все, что называется «органическим», приобрело у покупателей едва ли не религиозное значение, однако здесь есть одна неприметная ловушка: органические продукты также могут быть рафинированными, консервированными и в высокой степени переработанными. Разогрев органический обед в микроволновке и заняв место перед телевизором, не забудьте на десерт отведать органического печенья! Понятия *органический* и *здоровый* не взаимозаменяемы [33]. Мы уже убедились, что *настоящая* еда — это *цельная* еда: непереработанные фрукты и овощи, различные виды мясных и молочных продуктов, орехи, семечки и нешлифованные злаки. *Настоящая* еда должна, по большому счету, проходить обработку на кухне, а не на фабрике.

Особое внимание следует обратить на те продукты, которые упаковывают и транспортируют за сотни километров, поскольку тут скрывается еще одна уловка пищевой промышленности. Органически выращенные киви из Новой Зеландии — это пре-

красный выбор, если вы живете в Новой Зеландии, однако этого нельзя сказать, если вы житель Техаса. Почему? Дело вот в чем: чтобы выдержать срок хранения и еще более улучшить вид, запах, вкус и сочность этих продуктов, доставленных издалека, — как органических, так и выращенных промышленным способом, — нужно сделать что-то, чтобы не допустить их гниения. Их просто необходимо каким-то образом обработать, даже если «обработка» заключается в том, что фрукт или овощ срывают, пока тот еще не поспел, и добавляют газ в упаковку, чтобы плод мог выдержать перевозку на дальние расстояния [34].

Подобная перевозка истощает способность фрукта или овоща быть для нас по-настоящему источником питательных веществ. Брокколи, к примеру, теряет многие из своих нутриентов спустя два-три дня после того, как ее сорвали, и большинство нутриентов — за неделю [35]. Аналогично многие цитрусовые срывают до того, как они успеют поспеть, и обрабатывают газом этиленом, чтобы вам предложить яркий на вид фрукт, — это вовсе не означает, что он стал более спелым и питательным, чем был в прежнем зеленом виде [36]. «Свежий» в супермаркете — совсем необязательно, что фрукт или овощ был сорван в тот же день, неделю или даже месяц [37]. В большинстве случаев «свежий» просто означает, что такие продукты начинают гнить быстрее, чем продукты высокой переработки с добавленным сахаром, выставленные в средних проходах магазина [38]. Оно и понятно: в самом деле, каким образом могут оставаться «свежими» овощи, когда они проделали путь длиной в полторы тысячи миль, чтобы попасть в супермаркет, — среднее расстояние, на которое пищеводобные продукты перевозят только в одних Соединенных Штатах? [39]

И хотя вроде бы звучит логично — нужно предохранять продукты от гниения, тем самым оберегая нас от болезней, — нам следует для начала задать себе простой вопрос: почему, если уж на то пошло, *настоящая* еда вообще портится? Ответ — наш организм устроен так, чтобы есть как можно более свежую пищу, подобно манне, даваемой израильтянам в пустыне (см.: Исход 16). Как обстоятельно показывает Поллан в «*Правилах питания*», питательные вещества в большинстве продуктов (за исключением некоторых, вроде меда) привлекают не только нас, но также и других живых организмов, включая микробов, которые заставляют продукты гнить и тем самым вызывают у нас недомогания [40]. Чтобы создать продукты, которые можно сохранять дни, недели или даже месяцы на полках и развозить по разным штатам и в разные страны, корпорации-производители вынуждены снижать содержание питательных веществ, одновременно добавляя консерванты и пищевые добавки, чтобы сохранить свежесть, вкус и сочность [41].

Уловка с «продуктами длительного хранения» может самым непосредственным образом отразиться на нашем здоровье. Возьмем, к примеру, буханку хлеба из тех, что обычно продаются в продуктовых магазинах. Пищевая промышленность, приспособившая выпуск хлеба к своей цели широкого рынка дешевых и легкопроизводимых продуктов питания, при помоле пшеничного зерна удаляет зародыш, содержащий природные масла, которые и придают хлебу его настоящий, неподдельный вкус и делают его питательным. Эти масла, как и любые другие растительные жиры, быстро прогорают, и хлеб начнет портиться в течение дня. Чтобы восполнить потерю во вкусе и консистенции после усиленной переработки, в белую

муку из пшеницы добавляют консерванты и пищевые добавки, вроде снижавшего печальную славу кукурузного сиропа с высоким содержанием фруктозы (КВСФ), и на выходе получается хлебоподобный продукт [42]. Также во многие сорта органического фасованного хлеба, способного храниться несколько дней, добавляют органические сахара и другие ингредиенты со странными названиями.

Эти консерванты и добавки имеют серьезные побочные эффекты [43]. Например, азокарбондиамид — синтетический химикат, используемый для производства резины и пластика, применяется в США как пищевая добавка E 927 для отбеливания муки и хлебопекарный улучшитель в промышленном выпуске хлеба [44], — способен вызывать у работников, контактирующих с ним, различные респираторные проблемы, такие как астма и аллергии. И это при всем том, что нет убедительных научных исследований, которые бы показывали, что данная добавка безопасна для массового потребления в пищу людьми [45]. В результате Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует людям максимально избегать этого химиката, поскольку риски, связанные с его попаданием внутрь человеческого организма, в значительной степени еще не изучены, и некоторые страны (например, Европейский Союз и Сингапур) признали его использование незаконным [46].

Легкость в производстве и широкая доступность сами по себе часто превращаются в ловушки, причем такой ценой, которая никак не отражена на этикетке многих современных товаров. Основная часть этой скрытой цены — существенное снижение питательных веществ, потеря первозданного вкуса, а еще то, как употребление этих продуктов отражается на нашем физическом

здоровье; и все это в обмен на фасованную «магазинную» еду с длительным сроком хранения в хлебницах и шкафчиках на наших кухнях. Вместо того чтобы удобства ради извлекать пшеничный зародыш, нам следовало бы для начала задаться вопросом, почему Бог создал пшеницу именно такой.

Но даже если мы обходим стороной булочные лотки в магазине, сама планировка современного супермаркета, задуманная так, чтобы повлиять на наш выбор продуктов, представляет угрозу для здоровья. Маркетологи, к примеру, специально выставляют конфеты и шоколадки возле самой кассы — с целью подвигнуть к «импульсивной покупке». Чем реже мы задумываемся о вреде для здоровья избытка сахара, тем скорее купим пакетик со сладостями [47]. Соответственно, более здоровые продукты зачастую выкладывают на нижних полках, в то время как прошедшие высокую обработку сладости с яркими этикетками выставляют на уровне глаз, словно подталкивая нас покупать как можно больше [48].

Так все же, можно ли считать *настоящей* еду в наших супермаркетах и насколько? *Настоящая* еда, опять же, — свежая и питательная, преимущественно местная, сезонная, выращенная на открытом грунте, в как можно более диком виде, свободная от синтетических химикатов, цельная или минимально обработанная и экологически разнообразная. Мы уже знаем, что в супермаркетах даже свежие продукты — не очень-то свежие. Эти продукты также утратили свою прежнюю цельность, но прошли обработку, чтобы увеличить срок хранения. Их перевозят на значительные расстояния, а синтетические химикаты используют совершенно свободно. Но даже эта краткая характеристика выглядит малопривлекательно [29].

Более позитивный подход: давайте перейдем на «агроэкологию»

Но если наш ближайший супермаркет не подходит для покупки *настоящей* еды, какие у нас еще есть варианты? Мы детальнее рассмотрим этот вопрос в Части 3, а пока что я познакомлю вас только с примерным планом тех решений, к которым пришла моя семья.

Чтобы быть уверенными в том, что еда, которая оказывается у нас на столе, — свежая, максимально питательная и предлагается в цельнопищевом виде, мы покупаем в основном местные, органически выращенные продукты. Кстати, «Покупай местное» стало за последние несколько лет раскрученным трендом — но, конечно же, местновыращенной может быть как органическая, так и промышленная сельхозпродукция; официальное определение как таковое отсутствует [49]. Мы понимаем это просто как максимальную информированность в плане «кто выращивает, что выращивает и как», не в последнюю очередь потому, что за такую продукцию приходится выкладывать из кошелька существенно больше. С этой же целью мы завели огородик на заднем дворе своего дома, а также посадили несколько деревьев, на которых уже кое-где висят плоды (работа пока еще в процессе). Мы также состоим в Обществе поддержки сельского хозяйства (ОПСХ): это кооператив, где мы в складчину с другими членами кооператива закупаем мясо, яйца и овощи из местных органических ферм, которые завозят раз в две недели. По необходимости мы дополняем свой запас, в основном получаемый от ОПСХ, другими продуктами, купленными в местных фермерских магазинах и на фермерском рынке. По большей части мы готовим

дома, хотя время от времени балуем себя вкусным обедом в местном органическом ресторане, работающим по принципу «от фермы — к столу».

И уж если мы собираемся платить за качественные продукты питания больше, то настроены распорядиться своими деньгами мудро, поскольку относимся к деньгам и ко всему творению в целом как к дару от Бога, за который в свое время предстоит дать отчет (см.: Матфея 25:14—30). В частности, покупая местные, свежие, выращенные без всякой химии овощи, фрукты или зелень на местном фермерском рынке или в кооперативном магазине, мы не только знакомимся и завязываем отношения с людьми, которые их выращивают и продают. Мы также непосредственно из первых рук получаем информацию о том, как их выращивали, и в то же время имеем возможность покупать более свежие, а значит, и более питательные растительные продукты [50]. Эта информация усиливает нашу благодарность за чудесный дар *настоящей* еды и дает нам возможность поддерживать чудесных людей, живущих рядом, которые трудятся не покладая рук, чтобы вырастить все это, заботятся о местной экологии и поклоняются нашему чудесному Творцу (см.: Матфея 14:19). Так легко и просто верить в Бога, когда видишь Его величественные дела в природе, не исключая и коровьего навоза, земляных червей и кустов цуккини!

Для определения того, что представляет собой *настоящая* еда, мы привычно пользуемся «агроэкологической меркой». Это такой своеобразный способ сказать, что мы из любви к Божьему творению и своему ближнему стремимся уважать и понимать всю экосистему, где выращивается все то, что станет нашей едой, людей, выращивающих ее, а также тех, кто ест ее. Агроэкологические методы земледелия по сути своей под-

ражают природе, приспосабливаются к ней и работают заодно с природой [51].

Я, впрочем, ничего не имею против того, чтобы покупать любые продукты питания, выращенные в различных регионах мира. Вся наша семья — любители кофе, чая, темного шоколада, бананов, манго и киноа, а это все приходится завозить из-за пределов Соединенных Штатов. Тем не менее мы не перестаем мерить агроэкологической меркой и эти продукты в том числе: покупаем только то, что продается как *fair trade*³ по честной цене и органически выращено. Покупая эти продукты, мы помогаем развивающимся странам в прямом смысле «вырасти из бедности», поддерживая тамошнюю экономику, экосистему и независимых фермеров, да к тому же они куда вкуснее и питательнее, чем их напичканные химией конкуренты [52]. Я искренне убеждена, что местная традиционная продовольственная система может включать в себя множество глобальных аспектов, подобно тому, как движение *Slow Food* (зародившееся в Италии как реакция на индустриализацию производства продуктов) ставит своей основной целью глобальную поддержку *настоящей*, медленно приготавливаемой еды из выращенных природным образом местных продуктов [53].

В конечном счете наш выбор пищи изначально формируется как мысль, а пленять всякое помышление в подчинение Христу — это включает в себя и наши мысли о еде. Чрезвычайно важно, чтобы мы стремились к совершенству в каждой сфере жизни, включая и еду, которую покупаем и упо-

³ От английского «справедливая торговля» — общественное движение, отстаивающее принципы справедливой международной торговли, в том числе для производителей из развивающихся стран. (*Прим. перев.*)

требляем, подобно тому, как совершенен Отец наш Небесный (см.: Матфея 5:48). А значит, мы стараемся максимально развивать в своей семье то, что теперь называют сознательным потребительством: *сначала думаем, потом покупаем* [54]. Как призывает нас апостол Павел: «Итак, едите ли, пьете ли, или иное что делаете, все делайте в славу Божию» (1-е Коринфянам 10:31). Со временем мы выработали основанный на любви навык думать о том, каким образом была выращена и приготовлена наша еда, — об этом навыке мы еще поговорим подробнее в Части 2 и Части 3 этой книги.

Однако прежде, чем уделить больше времени решениям, нам необходимо внимательнее взглянуть в изъяны современной пищевой промышленности. Затем рассмотрим, чем грозит нам выращивание зерна и животных в промышленном масштабе.

ХРИСТОФОР

Издательский Дом



Интернет-магазин «Христофор»

ОЧЕНЬ БОЛЬШОЙ АССОРТИМЕНТ

Библии, симфонии, энциклопедии

Книги различных христианских издательств

Всё для детей: детские Библии, игры, книги, пособия

Большой выбор христианских подарков:

календари, кружки, одежда, аксессуары, коврики для мыши, изделия из кожи, домашний декор, ежедневники, открытки, блокноты и многое другое...

СКИДКИ

Получайте 5% с заказа баллами и используйте их при оплате!

При заказе от 3000 руб. — бесплатная доставка

Почтой России или до пункта выдачи заказов.

Акция действует для заказов отправляемых по России.

СПОСОБЫ ОПЛАТЫ ЗАКАЗА

Банковская карта, банковский перевод, Сбербанк Онлайн, Яндекс.Деньги, WebMoney, QIWI Wallet, наличные через терминал, салон связи или банкомат Сбербанка, PayPal, Вестерн Юнион, Юнистрим.

ДОСТАВКА

Почта России • Vohberry • СДЭК • Международная доставка до пункта выдачи заказов или курьером на дом

ЗАХОДИТЕ К НАМ НА САЙТ

christophor.ru

books@christophor.ru

+7 (921) 77-86-86-0



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН: CHRISTOPHOR.RU