

О. Таглина

Кушать ПОДАНО!



*Секреты
правильного
питания*

Харьков
«Фолио»
2013

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие автора	10
------------------------------	----

ТЫСЯЧА И ОДИН ПУТЬ К РАЦИОНАЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ	13
Не в пирогах счастье! А в чем же еще?	13
Скажи, что и как ты ешь, и я скажу, кто ты	15
Кто ищет, тот всегда найдет!	15
Несколько слов о счастливом охотнике	17
Пища, которая нас изменяет	19
Обед, который растет возле дома	20
Почему о вкусах не спорят	22
ПРИГЛАШЕНИЕ К СТОЛАМ РАЗНЫХ ВРЕМЕН И РАЗНЫХ НАРОДОВ	24
В греческом зале	24
Лукуллов пир	25
Спартанская трапеза	27
Стол Людовика XVI	28
«Утром мажу бутерброд, сразу мысль: а как народ?»	29
Все новое — хорошо забытое старое!	31
О бренности	33
ТЫСЯЧА И ОДИН ПУТЬ К РАЦИОНАЛЬНОМУ ПИТАНИЮ	35
Советы, советы, советы...	35
Классическая теория сбалансированного питания	36
Сколько потратил — столько и получи!	37
Сколько платит самый ленивый	39
Цена любимой работы	40
Как бы что-то запасти на всякий случай	41
Ты лучше голодай, чем что попало есть...	44
Можно ли есть все что попало	46
ГЛАВНЫЕ ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА ДЕТЕКТИВА «ТАЙНЫ ПИТАНИЯ»	47
О полезных знакомствах	47
Самое необычное вещество на Земле	47
Немного воспоминаний о таблице Менделеева	50
О тех, кого может не хватать	51

Солишь иль не солишь, вот в чем вопрос	52
О том, кто вместе с натрием	53
При ком кости крепки	53
Без чего мозг не работает	54
Немного о других элементах	55
Самые важные и нужные	56
Золушкины питомцы	59
Сладкие вы наши!	60
Как вас заменить?	62
Снова углеводы	63
О ком редко вспоминают	64
Летучая команда	64
Окрашенные вещества	65
И яды и лекарства	66
Противоядия к алкалоидам	67
Невидимая защита	68
Как куры помогли открыть витамины	68
Нас мало, но мы важны для жизни	71
Самый известный витамин	73
О том, кто умеет работать в паре	76
Дружная группа витаминов	77
Последний из водорастворимых	81
Великолепная пятерка жирорастворимых витаминов	83
Как вас сохранить, господа витамины?	87
Несколько предупреждений для любителей витаминов	89
Что за волокна такие?	89
Теории питания	90
ТЕОРИЯ АДЕКВАТНОГО ПИТАНИЯ	91
Концепция дифференцированного питания	92
Концепция направленного (целевого) питания	93
Концепция индивидуального питания	94
Альтернативные виды питания	95
Вегетарианство	95
Проблемы вегетарианской диеты	97
Слово защитникам вегетарианства	98
Слово противникам вегетарианства	101
Краткое подведение итогов	103
Сыроедение	103
Диета макробиотиков	105
Концепция раздельного питания	106
ПОДРОБНЫЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ	109
Несколько слов перед путешествием	109
Начальный пункт отправления — «Ротовая полость»	110
О языке и о том, почему для бабушки раньше все было вкуснее	111
Плевые железки	113

О небе, на котором не бывает звезд	116
Рояль, который случайно оказался во рту	116
О зубной боли — самой страшной	118
Кос-что о зубных камнях и зубном венике	119
Прощание с ротовой полостью	122
Путь к желудку	122
Первая остановка — «Желудок»	124
Средоточие любви	124
«Я возвращаю ваш портрет!»	127
Легенды нашего желудка	127
Вторая остановка — «Тонкий кишечник»	129
Тонкая кишка	129
Госпожа печень	131
Гроздь винограда внутри нас	132
Остановка третья, последняя —	
«Толстый кишечник»	133
Все когда-то заканчивается	133
Как хорошо, что дырочку для клизмы	
имеют все живые организмы	135
Помощники, которым мы редко говорим «спасибо»	136
Завершение маршрута и подведение итогов	138

ЕДЕ ВСЕ ВОЗРАСТЫ ПОКОРНЫ

КАК МЫ ПИТАЛИСЬ ДО РОЖДЕНИЯ	141
Первая «лепешка»	141
Про маму, которая все делает за двоих	143
Сколько мы будем весить вместе?	144
Первые советы	144
Простые правила питания для беременной	146
Все не так, как всегда	147
Что можно ограничить, а что нельзя	148
Сколько жидкости надо беременной женщине	148
Что пить? Вот в чем вопрос	149
Если хочется остренького	153
О пищеварительной системе,	
которая одна на двоих	155
Еще несколько советов	155
Сколько можно съесть за сутки	156
Враг алкоголь	159
Друзья витамины	160
Друзья микро- и макроэлементы	162
Простые правила для беременной	163
Как питаться в случае, если есть проблемы	164
Беременная вегетарианка	166
Как питаться, если нет проблем	167
ЧУДО МАТЕРИНСКОГО МОЛОКА	169
Флот из двух кораблей	169
Бутылочка Мэри Поппинс	170

Первая встреча	172
Пищеварительная система младенца	173
Как переваривает пищу грудной ребенок	177
Самый трудный год	178
От чего зависит лактация	180
По каким причинам может не хватать молока	183
Как долго кормить грудным молоком своего малыша	184
Как усилить лактацию	186
Как бороться с разными «кажется»	188
Что такое искусственное вскармливание	190
Надо ли докармливать малыша	191
Особенности смешанного вскармливания	192
Особенности искусственного вскармливания	193
Еда для искусственного вскармливания	196
Еще раз о грудном молоке	197
Пищевые вещества, нужные малышу	198
Чем кормить ребенка при пищевой аллергии	202
Как похудеть после родов	204
КАК ГОТОВИТЬ ЕДУ ДЛЯ РЕБЕНКА И КОРМИТЬ ЕГО	209
Готовим по правилам	209
Приготовление пищи для прикорма	210
Любимые напитки	213
Разные блюда для ребенка до года	216
Как кормить ребенка	219
Снова о рациональном питании	221
Переходный период	222
Годовалый ребенок и грудное молоко	223
Без каких продуктов нельзя обойтись	224
Режим питания	227
Аппетит у детей	228
Как повысить аппетит	230
Разные блюда для детей старше года	230
Плюсы и минусы еды быстрого приготовления	239
Еда для школьника	241
Что делать, если ребенок не ест?	241
Как подготовить ребенка к питанию в детском саду	242
Общие рекомендации по кормлению ребенка	244
Чем можно кормить ребенка	245
ЧТО ЖУЕШЬ, МОЛОДЕЖЬ?	248
Питание без мамы и бабушки	248
Несравненная мама и кухня	249
Еда, которая нас окружает	251
Еда, которая нас успокаивает	253
Тяжелое наследие детства	255
Хочу быть толстым	256
Хочу быть стройным	257
Таблицы калорийности	259

Как распределить пищу в течение дня	265
Общие принципы режима питания	266
Как часто надо есть	268
«Я твое, Марусь, меню исключительно ценю»	270
Как появились сухие продукты	271
Быстрые и растворимые	275
Что там в кубиках?	276
Быстрая лапша	277
Еда, приготовленная не нами	279
Что такое пищевые добавки	281
Какие добавки на наших прилавках	283
«Заменители» питания	284
Сжигатели жира	285
Генетически модифицированные источники пищи	286
Кое-что о гербалайфе и «тайских таблетках»	288

БЕСКОНЕЧНЫЕ ПОИСКИ ДИЕТ

Все отдельно	291
Правильные сочетания продуктов по Шелтону	293
Заветы «великого деда Брэгга»	296
Меню от Брэгга	299
Заповеди здоровья от Брэгга	300
Голодать правильно	301
Кое-что о накопленном жире	303
Двуликий аппетит	305
Ко всему приспосабливаемся, приспособимся и к этому	306
Убийца — лишний вес	308
Поиски диет	309
Диеты, которые лечат	311
Сколько, чего, когда	316
«Нешто я да не пойму при моем-то при уму?	
Чай, не лаптем ши хлебаю, сображаю, что к чему»	318
Диеты по группам крови	319
Диета по гемокоду	325
Питание по гемокоду: слово сторонникам	325
Питание по гемокоду: слово противникам	329
Доктор Аткинс и его диета: слово сторонникам	332
Доктор Аткинс и его диета: слово противникам	335
Питание по Монтиньяку	337
Низкокалорийные диеты	338
Быстрые диеты,	
или Как похудеть перед праздниками	339
Двухдневная диета	341
Жесткая диета	342
Длинная диета, или Как похудеть на три—пять килограммов	
за десять дней	342
Простенькая диета	345
Продолжаем разгружаться	346
Монодиеты	347

Для диет с использованием яблок	349
Маложирные диеты	351
Белковые диеты	351
Жировая диета	352
Диета для того, чтобы поправиться	352
Контрастное питание	353
Диеты от знаменитостей	354
Диета от Лаймы Вайкуле	354
Актерская диета	354
Диета от Аллы Пугачевой	354
Диета от Ларисы Долиной	355
Диета от Алики Смеховой	355
Диета от Алсу	356
Диета от Яны Поплавской	356
Советы певицы Валерии	357
Цветодиета	357
«Коли так оно и есть — я отказываюсь есть!»	360
Что лучше пить?	362
Еще кое-что о кофе	364
Еще кое-что о чае	367
Рецепты для тех, кто любит фрукты	367
Сладкий запретный плод	369
Обеды Чичикова	370
Диета, которая сладит с русским желудком	372
«Угости честной народ от заморских от щедрот!	
Чай, они таковской пищи отродясь не брали в рот»	373

ТАЙНЫ ПИТАНИЯ

СИНЯЯ ПТИЦА	
ДОМАШНЕЙ КУЛИНАРИИ	383
ПИТАНИЕ ЗАНЯТОГО ЧЕЛОВЕКА	385
Работа, которая заставляет забыть о еде	385
Как питаться бизнесмену	385
Сбросим три—четыре килограмма	387
Как питаться, если мозг перегружен	389
Как питаться при тяжелой физической работе	390
Диеты для работающего человека	391
Витаминная диета	391
Удобная диета	392
Попытка расставания с выпирающим животом	393
Еда и работа на «фазенде»	395
Чем питаться, если работа вредная	396
Занятия спортом и питание	397
Питание в высокогорье	399
Еда для космонавтов	402
Почему мы не живем долго	403
Питание пожилого человека	406
Питание долгожителя	407

Миллион кастрюлек	409
Алюминиевые кастрюли	409
Эмалированные кастрюли	410
Чугунная посуда	410
Огнеупорная керамика	411
Огнеупорное стекло	411
Посуда с тефлоновым покрытием	412
Посуда из нержавеющей стали	414
Посуда от фирмы «Цептер»	415
Я за «Цептер»	417
Посуда HOFFMAN	418
Тайны продуктов на нашем столе	419
Здравствуйте, знакомые незнакомцы!	419
Хлеб, который всему голова	422
Похвала подсолнечному маслу	423
Крабовые палочки	426
Помощница свекла	427
Огурец-молодец	427
О тех, кто горек	428
Чеснок	430
Любимый сухарь	433
Богатырская крупа	434
Вкусовые вещества	435
Виноград	438
Соки на нашем столе	440
Прощание с одними тайнами и знакомство с другими (вместо послесловия)	446

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Эта книга появилась после одной встречи в уютном университетском кафе. Я уже взяла себе какой-то салатик и вдруг увидела свою давнюю подругу, с которой раньше мы работали вместе и долго не виделись. Встреча обрадовала меня, поскольку предвещала приятную беседу. Подруга тоже обрадовалась, но я увидела в ее взгляде какое-то непонятное мне удивление. Она объяснила: «Я тебя давно не видела, а ты теперь так хорошо выглядишь, прямо «чудо голодания!»» Теперь я удивилась, потому что не голодала, а похудела по другой причине, причем совсем немного, всего на десять килограммов, и теряла их долго, в течение года или даже больше, так что не очень и замечала.

Комплимент относительно того, как я хорошо выгляжу, мне, понятное дело, очень понравился. Мы сидели за столиком, я ела салат, подруга — пиццу, пили чай и за короткое время ухитрились обсудить с десятком тем и ответить друг другу на множество вопросов. Но на протяжении нашей беседы я все время ощущала себя тем «чудом голодания», которого не было.

Именно эта встреча и заставила меня задуматься о том, что с нами может сделать еда и какие тайнства скрываются в нашем рационе. Почему самая обсуждаемая женская проблема — как похудеть? И почему, несмотря на миллион точных ответов на этот вопрос, он все равно звучит снова и снова? Меня потрясла незаметность воздействия на нас пищи. Действительно, легче что-то спрятать, специально оставив это на виду.

У всех на виду можно беседовать и есть. Но как повлияли на разговор двух подружек салатик и пицца, которые были совсем незаметно съедены в процессе общения? Пытаясь ответить на этот вопрос, я поняла, что коснулась необычной тайны — тайны, которая у всех на виду. Тайны питания. Так и начался мой диетический детектив.

Как любой детектив, он должен был включить в себя убийство, поэтому первое, что я сделала, — это убила часть своего времени. Я его убила на то, чтобы разобраться, что же такое рациональное питание. Но после убийства осталась важная улика — эта книга. Надеюсь, что наказание, которое мне за это определят, будет не слишком суровым.

КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

Не в пирогах счастье! А в чем же еще?

Нет ничего более открытого, публичного, всеми совершаемого и в то же время более скрытого, таинственного и многими не понимаемого, чем процесс нашего питания. Несколько раз в день мы принимаем пищу, трапезничаем, вкушаем, перекусываем, замариваем червячка, подкрепляемся, — словом, едим. Впопыхах или не спеша, в одиночку или группами, дома или в каких-либо общественных местах, проголодавшись основательно или просто так, не ощущая еще голода, уделяя время только еде или же совмещая ее с приятной беседой и решением деловых вопросов.

Кто, читая эти строки, одновременно жует конфету или шоколадку? А может, у кого-то в руках сухарик, или бутерброд, или печенье? Ну, не скрывайте, точно известно, что вас много.

Но что это за процесс — питание, что мы о нем знаем? Какую роль он играл и играет в нашей непростой жизни?

Сначала мы сталкиваемся с теми вопросами, которые лежат на поверхности. Например, как похудеть (это более частый вопрос) или как поправиться, какую диету для этого выбрать. Но потом все-таки заглядываем глубже и спрашиваем себя и о другом.

Почему именно забота о хлебе насущном — одна из наших главных забот? Для чего мы едим, и что, собственно говоря, с нами происходит во время приема пищи, и после того, как мы уже поели? Какие невидимые процессы протекают в это время в нашем теле?

Потом возникают вопросы, касающиеся уже не лично нас, а человечества в целом. Какую роль сыграли особенности нашего питания в процессе формирования *Homo sapiens* (человека разумного) и наших сугубо человеческих

свойств и качеств? Верно ли, что история человечества — это и есть история нашего питания? Почему так разнообразны национальные кухни и национальные вкусы?

Затем начинаешь обращать внимание на то, что мы едим разную пищу, потому что меняемся и растем. Одинаковы ли наши запросы в разные периоды такой длинной жизни? Как мы питались до рождения, только-только родившись или уже начиная ходить? Какая еда хороша для нас в детстве, отрочестве, зрелости, старости? Как меняются наши потребности в пище, когда мы растем или усиленно работаем, во время беременности или болезни?

Все эти вопросы требуют продуманного ответа.

Помните, как говорил за обедом профессор Филипп Филиппович Преображенский, герой повести Булгакова «Собачье сердце»: «Еда... штука хитрая. Есть нужно уметь, и, представьте, большинство людей вовсе есть не умеет. Нужно не только знать — что съесть, но и когда и как! И что при этом говорить».

Омар Хайям в одном из своих заветов писал:

«Чтоб мудро жизнь прожить, знать надобно немало.

Два важных правила запомни для начала:

Ты лучше голодай, чем что попало есть,

И лучше будь один, чем вместе с кем попало».

Не случайно же великий Хайям обратил внимание именно на эту сторону жизни. Ведь еда многое определяет в нашей судьбе, и речь идет не просто о пище, а о чем-то более важном. Но о чем?

История питания — настоящий детектив, с весьма закрученным сюжетом, где есть и тайны веков, сокрытые под пластами истории разных народов; и ежедневные тайны, скрывающиеся в прозе семейного быта; и тихие, незаметные «убийства»; и ошибки в определении, кто же убийца; и поиски улики, которые помогут наконец-то узнать правду. Море тайн рядом, как говорится, под рукой: жарим ли мы картофель, варим ли кофе, помешиваем ли молоко, чтобы оно закипело, но не пригорело — все, в конце концов, оказывается таинственным и непонятным.

Но поиски надо начинать, как и положено, с тех истоков, которые определяют настоящее, делают его таким, а не иным. Так как же начиналось питание, которое мы мо-

жем назвать человеческим? Где грань между питанием животных и питанием самого умного вида на Земле — вида Homo sapiens?

Скажи, что и как ты ешь, и я скажу, кто ты

Орангутанг, лакомящийся сильно (а на наш человеческий нюх — плохо) пахнущим плодом дуриана; горилла, поедающая горьковатые стебли тропических растений; шимпанзе, раскалывающий между двух камней орех ради его вкусного содержимого, — это наши дальние, но все-таки родственники. Вероятно, наши предки тоже довольствовались дарами природы и ели в основном растительную пищу, но не только. Они не отказывались от насекомых, яиц птиц — всего, что находили, путешествуя по саванне или тропическому лесу. Фактически человек начал свой путь на Земле как собиратель той пищи, которая, как говорится, была под руками или под ногами.

Итак, тайна первая: как питались наши далекие предки и кто такой Собиратель?

Кто ищет, тот всегда найдет!

Одна из возможностей получить пищу — это найти ее, ведь в природе много чего разбросано и лежит «ничейное». Главное — уметь его увидеть. Но среди животных не так много собирателей, возможно, потому, что это нелегкая профессия и ее выбирают те, кто не умеет добывать пищу по-иному.

Нужны сильные мышцы и когти, чтобы нападать из засады или догонять добычу. Необходимо умение плавать, чтобы ловить рыбу. Нужен крепкий клюв, чтобы раздолбить кору и добраться до желанных личинок. Нужен длинный язык, чтобы вытащить насекомых из их пристанища. А если ничего такого нет: ни острых когтей, ни мощных клыков, ни умения быстро бегать? Тогда и приходит на помощь умение собирать. Собиратель бродит, подбирая все, что не убежит и до чего сравнительно легко добраться. Можно, например, перевернуть камень или корягу: а вдруг там пища?

Но природа предъявляла к Собирателю свои требования. У него могло не быть острых когтей или умения быстро бегать, но должен был быть достаточно хорошо развитый мозг, потому что Собиратель всегда сталкивался с разными ситуациями, в которых надо было быстро принимать решения.

Вспомните, как вы впервые пытались собирать грибы рядом с опытным грибником. Там, где вы проходили мимо, ничего не увидев, он спокойно находил десяток грибов и посмеивался над вами. Все знают, как азартны люди, собирающие грибы! Иные спокойно относятся к приготовленному из грибов блюду, им только дай пособирать! А все эти тайны грибных мест, когда только ты знаешь, где это! Кроме грибов есть еще ягоды, орехи и многое другое, что можно собрать в природной среде. Словом, Собиратель живет, сохранившись через тысячелетия в наших пристрастиях и особенностях поведения. Часть продуктов на нашем столе — его заслуга.

Но питание нашего предка-собирателя отличалось от питания травоядных животных. В природе много растительной пищи, но она малокалорийна и основную часть времени надо тратить на ее пережевывание и переваривание. Какие-то части растений древний человек мог использовать, но, в отличие от травоядных животных, его желудок не мог переваривать траву, листья, ветки. Поэтому человеку трудно было прокормиться собирательством в степи или в лесу. Можно с уверенностью сказать, что пищевые ресурсы наших предков-собирателей всегда были ограничены и голод был для них явлением обычным.

Здесь есть еще одна тайна. Тайна нашего отношения к голоду. Поскольку это обычный спутник в жизни древнего человека, то к нему относились как к неизбежному злу, которому, конечно, не радуются, но и не боятся его. Ведь голод — стимул для дальнейшего поиска пищи. Но в человеке скрывается сильный страх голода. Мы боимся голода значительно больше, чем многих других мук. Хотя есть на земле люди, которые видят в голодании чуть ли не панацею от всех бед, например знаменитый Поль Брэгг, который написал книгу «Чудо голодания». Брэгг считал, что именно голодание сохраняет наши жизненные силы, и верил в него, как в панацею от всех бед. Чуть позже мы

рассмотрим подробнее взгляды Брэгга, а сейчас вернемся к тому времени, когда наш предок только становился на дорогу, которая, собственно, и привела его к человеческому питанию.

Этот далекий предок наверняка не желал голодать и явно не был вегетарианцем. Его меню было весьма эклектичным: грибы соседствовали в нем с объедками со стола хищников, моллюски — с почками, побегам, ягодами, орехами, а черви и насекомые изредка замещались яйцами или птенцами. Кое-что из этого экзотического набора мы используем и сегодня. Не случайно почти у всех народов есть блюда с разными оттенками тухлого запаха, например сыры рокфор и камамбер у французов (прошу прощения у любителей этих сыров). И не риторическим ли является вопрос, откуда эти пристрастия?

Для наших предков доступность источников пищи была неодинакова в разные сезоны, поэтому они, скорее всего, были всеядными и употребляли в течение года очень разнообразную пищу. В дождливые сезоны это были плоды и листья, в засушливые — семена трав и корнеплоды. Но растительная пища была малокалорийной, в связи с этим процесс питания затягивался и, стало быть, на какие-то другие процессы, например на общение, времени оставалось мало. Каждый в одиночку с задумчивым видом пережевывал листья или плоды и был настолько сосредоточен на этом процессе, что сородичи его в этот момент не интересовали.

А потом произошла настоящая революция в питании, потому что в рационе наших предков появилось мясо. Включение мяса в пищевой рацион повлекло за собой важные социальные и эволюционные последствия. Вегетарианцы будут возражать, но факт остается фактом: мы стали людьми именно благодаря переходу на мясное питание. Новые тайны нашего питания связаны с появлением человека-охотника.

Несколько слов о счастливом охотнике

Современная охота уже не та, какой она была много лет тому назад. Сегодня можно пошутить и сказать, что охота — это очень просто: наливай и пей. Раньше это было занятие, имеющее совсем другой смысл.