

БІ ВІЛСОН

# ЩО МИ ЇМО?

ЯК ХАРЧОВА РЕВОЛЮЦІЯ ЗМІНЮЄ  
НАШІ ЖИТТЯ І СВІТ НАВКОЛО

*Переклала з англійської  
Олександра Асташова*

УДК 613.2(02.062)

В 45

**Вілсон Бі**

В 45      Що ми їмо? Як харчова революція змінює наші життя і світ навколо / пер. з англ. Олександра Асташова. — К. : Наш Формат, 2022. — 328 с. : іл.

ISBN 978-617-7866-09-0 (паперове видання)

ISBN 978-617-7866-10-6 (електронне видання)

Чи можна жити одночасно в раю і пеклі? Можна, якщо йдеться про світ сучасної їжі. З одного боку, нашим предкам і не снилося, що їхні нащадки щодня смакуватимуть виноградом, м'ясом, лате чи шматком медовика. А з другого — ми об'їдаємося фабрикатами і снеками, а продукти з поживи перетворюються на отруту.

Чого чекати в майбутньому, якщо зараз ми перебираємо норми цукру в декілька разів? На кому відповідальність: на кожній людині чи на виробниках фастфуду і снєків? Як в Індії діабет став хворобою дітей? Чому в Чилі заборонено ставити мультикових персонажів на пачках пластифікаторів? Як сухарики Flint із ароматом холодцю і хрону стали привидом страв, які раніше їли українці?

Ця книжка шокує вас, але водночас запевнить, що в людства є майбутнє. Воно — у зміні звичок: відмовитися від культури нетерплячки, повернути обідні години й домашню кухню, а також — розмаїття овочів на столі. Авторка не пропонує готових рецептів. Вона наводить статистику, роздуми, спостереження, харчові тренди, після яких вам захочеться щонайменше переглянути власний раціон і вдумливо відбирати те, що потрапляє в продуктивний кошик.

УДК 613.2(02.062)

Перекладено за виданням: Bee Wilson. *The Way We Eat Now: How the Food Revolution Has Transformed Our Lives, Our Bodies, and Our World* (London, 4th Estate, 2019, ISBN 978-0-00-824076-9).

Illustrations by Annabel Lee.

Diagrams redrawn by Martin Brown.

Усі права застережено. All rights reserved

© 2019 by Bee Wilson

© Асташова О., пер. з англ., 2022

© ТОВ «НФ», виключна ліцензія на видання, оригінал-макет, 2022

ISBN 978-617-7866-09-0 (паперове видання)

ISBN 978-617-7866-10-6 (електронне видання)

# ЗМІСТ

<i>Вступ.</i>	<i>Збирачі та здобич</i> .....	II
<i>Розділ 1.</i>	<i>Еволюція їжі</i> .....	24
<i>Розділ 2.</i>	<i>Дисонанси</i> .....	71
<i>Розділ 3.</i>	<i>Їстівна економіка</i> .....	89
<i>Розділ 4.</i>	<i>Дефіцит часу</i> .....	126
<i>Розділ 5.</i>	<i>Мінливий їдець</i> .....	165
<i>Розділ 6.</i>	<i>Вечеря без зобов'язань</i> .....	184
<i>Розділ 7.</i>	<i>Їжа за правилами</i> .....	208
<i>Розділ 8.</i>	<i>Назад до кухні</i> .....	235
<i>Розділ 9.</i>	<i>Перейти міст</i> .....	256
<i>Епілог.</i>	<i>Нова їжа на старих тарілках</i> .....	284
<i>Подяки</i> .....		294
<i>Примітки</i> .....		297

Присвячується Лео



Вступ

## ЗБИРАЧІ ТА ЗДОБИЧ

**З**ірвіть гроно зеленого винограду, добре помийте і покладіть у рота. Торкніться виноградинок язиком. Зверніть увагу, які вони холодні та як освіжають: хрумка шкірочка і желейний м'якуш із ніжним, солодким присмаком.

Ласування виноградом — це ніби античне задоволення, якого не торкнулася зміна епох. Стародавні греки та римляни обожнювали їсти виноград і пити зроблене з нього вино. Ще в «Одіссеї» писали про «винограду лози, дозрілими гронами пишні»\*. Коли зриваєте чергову налиту ягоду, уявіть, що витягуєте її з голландського на-тюрморту XVII століття, де виноград на металевому блюді сусідить з устрицями та недочищеними лимонами.

Але роздивіться запітніле гроно зеленого винограду з холодильника уважніше: не таке воно вже й автентичне. Виноград, як і купа іншої їжі, давно став продуктом технологій — мистецтва, покликано-го догодити сучасним їдцям. Найпевніше, ви не знайдете в ньому кісточок, які треба ретельно жувати чи випльовувати (хоча в декот-рих регіонах, як-от Іспанія чи Китай, виноград з кісточками й досі поширений). Люди культивували такі сорти століттями, однак лише за останні два десятиліття ті остаточно прижилися й позбавили нас такого жахіття, як кісточка.

Кишмиш та інший безкісточковий виноград з найближчого су-пермаркету завжди солодкий. Не гіркий, не кислий. Не мускусний, як Конкорд. Не надто ароматний, як мускати з Італії. Він просто

---

\* Переклад Бориса Тена. — Прим. пер.

солодкий, наче цукор. У давнину, розкушуючи виноградину, ви не знали б, достигла вона чи кисла. Та й у 1990-х ситуація не надто відрізнялася — кажу з власного досвіду. Це було схоже на плодове лотерею. Справді солодка ягода була рідкістю, і сприймали її якимось по-особливому.

Солодкість сучасного винограду цілком логічна: його, як й інші фрукти на зразок червоного грейпфрута і яблук сорту Пінк Лейді, ретельно виводили на догоду споживачеві, який виріс на солодкій їжі. Такі фрукти не обов'язково менш поживні, але з гіркуватістю вони втрачають і чимало фітонутрієнтів, які позитивно впливають на здоров'я. Якраз кісточки в зеленому винограді містять більшість цінних нутрієнтів. Наприклад, у темного безкісточкового винограду пігментована шкірочка насичена фенолами — поживними речовинами, що знижують ризик деяких видів раку. Чого не скажеш про зелений. Він досі дає нам калорії, але не ту користь для здоров'я, на яку ми розраховуємо<sup>1</sup>.



Ще однією новинкою є той факт, що тепер безкісточковий виноград можна куштувати ледь не щодня. У моїй молодості він був елітним смаколиком і коштував добряче (якщо тільки ви не жили в країні, де цей виноград вирощують). А тепер мільйони людей із середнім достатком можуть відкинутися на дивані й увити себе типовим римським імператором із фільмів, який одна за одною закидає спокусливі ягоди в рота. Нині світ вирощує і споживає вдвічі більше винограду, ніж у 2000 році. Він став їстівним символом добробуту, бо фрукти — ледь не найперша розкіш, на яку люди витрачаються, щойно в них з'являється трохи зайвих грошенят.

А ще про істотні зміни в сільському господарстві свідчить цілорічна доступність цих плодів. П'ятдесят років тому столовий виноград був сезонною ягодою, яку вирощували лише в кількох країнах і куштували протягом кількох місяців. Сьогодні ж його культивують по всьому світу, і він завжди є на полицях магазинів<sup>2</sup>.

У винограді змінилося майже все. І досить швидко. Але він — найменша з наших турбот. Це лиш один крихітний елемент у довжелез-

ному ланцюгу різноманітних трансформацій, які трапилися з їжею та нашим ставленням до неї за останні роки. Ті зміни залишили відбиток на нашій землі, наших тілах і наших тарілках (хоча тепер ми навіть із тарілок їмо рідко).

Рівень життя у світі підвищується, а ось раціон не поліпшується. Отака в нас гірко-солодка харчова дилема. Шкідлива їжа на ходу — та ціна, яку доводиться платити за життя у вільному сучасному суспільстві. Навіть виноград — такий солодкий, зручний і повсюдний — є симптомом неконтрольованого раціону. Мільйони людей насолоджуються життям з таким рівнем свободи та комфорту, якого не могли дозволити собі наші бабусі й дідусі. Свободи, що постала на стрімкому звільненні від масового голоду. Світ розвивається, і для цього є сотні причин: підвищення грамотності, поширення смартфонів і побутових пристроїв на зразок посудомийних машин, зростання кількості країн, де гомосексуальні пари можуть вступати в шлюб. І один-єдиний факт підриває весь цей вільний та комфортний спосіб життя: наша їжа нас убиває. Але зовсім не через нестачу. Тепер проблема в абсурдному надлишку\*.

Те, чим ми тепер харчуємося, стає причиною хвороб і смертей частіше, ніж тютюн чи алкоголь. У 2015 році від куріння померло приблизно 7 мільйонів людей, від алкоголю — 3,3 мільйона. І аж 12 мільйонів припадає на «харчові ризики» — раціон з низьким вмістом овочів, горіхів і морепродуктів або ж із надміром м'ясних фабрикатів і солодких напоїв. Усе це дуже сумно і парадоксально, бо хороша їжа — хороша в будь-якому сенсі, від смаку до поживності, — колись була індикатором якості життя. Хороше життя без хорошої їжі вважали просто неможливим<sup>3</sup>.

\* Дехто стверджує, що нам пощастило частіше вмирати від хронічних неінфекційних захворювань, ніж від гострих інфекційних. Усі організми мусять від чогось умирати. Тож можна вважати справжнім прогресом, що тепер ми живемо довше і тому вмираємо від хронічних захворювань (наприклад, хвороб серця чи раку), а не гинемо в дитинстві від жакливого голоду чи забрудненої питної води, як це часто траплялося ще чверть століття тому. А ось те, що стільки смертей і хвороб у світі залежить від неправильного раціону (який, до речі, легко коригувати), — далеко не прогрес. На хронічні неінфекційні захворювання у світі припадає 80% усіх років життя з поправкою на інвалідність — років, утрачених через передчасні хвороби.



Якщо раніше люди жили у страху перед чумою або туберкульозом, то тепер основною причиною смертності в усьому світі є харчування<sup>4</sup>. Більшість наших проблем з їжею зводиться до того, що ми досі не звикли до нових реалій надлишку продуктів — ні біологічно, ні психологічно. Давні погляди на харчування вже застаріли, а як адаптувати апетити й побут до нових ритмів життя, ми не знаємо. Що нам їсти і скільки, диктує навколишній світ. І це проблема. Бо він посилає нам хибні сигнали й запевняє, ніби всі продукти на полицях супермаркетів нормальні. Принцип «усе в міру» не працює у світі, де це «усе» таке солодке і надмірне. Нині важко зрозуміти, як правильно харчуватися. Хтось переїдає, а хтось сидить на дієті. Хтось вірить у дорогий «суперфуд», що обіцяє таку користь для організму, якої не дадуть звичайні харчі, а хтось узагалі зневірився в традиційній їжі й віддає перевагу новомодним рідким заміникам. Ось як далеко все це зайшло.

Наші бабусі та дідусі не зрозуміли б, як голодна людина може добровільно відмовлятися від їжі. Але вони ніколи й не жили за такої дивної культури харчування, як наша.

Ще ніколи в історії їжа не була такою доступною. І, чесно кажучи, це чудово. Людям завжди доводилося виходити з дому і збирати харч, але тепер ми можемо зібрати все, що захочемо, — від чорнила кальмарів до полуниць узимку, — і тоді, коли захочемо. Можемо скуштувати суші в Буенос-Айресі, гамбургери в Токіо й італійську кухню в будь-якій країні світу. Ще не так давно справжню неаполітанську піцу — пухкий по краях коржик, приготовлений у розжареній печі, — можна було скуштувати лише в Неаполі. Тепер же таку піцу, випечену з правильного тіста і в справжній печі, легко відшукати навіть у Сеулі та Дубаї. А завдяки застосункам для доставки їжі можна за лічені хвилини замовити додому страву практично будь-якої кухні світу.

Збирачі ще ніколи не почувалися так добре. У нашому мисливсько-збиральницькому минулому, щоб скуштувати щось солодше за фрукт, доводилося скликати цілу групу хоробрих одноплеменців і вирушати в довгу небезпечну експедицію, дертися по скелях і шукати в щілинах липкий мед диких бджіл. І навіть після цього мисливці на мед часто поверталися з порожніми руками. Тепер же, якщо

вам хочеться солоденького, ви просто йдете з дрібняками в кишені до крамниці за рогом. І ніколи не повертаєтеся ні з чим.

Але в доступності їжі є й зворотний бік: від неї неможливо відмовитися.

Ми — перше покоління, на яке полює здобич. Із моменту зародження землеробства 10 тисяч років тому більшість людей покинула роль мисливців, але хто б міг подумати, що тепер її візьмуть на себе продукти. Калорії полюють на нас навіть тоді, коли ми їх не шукаємо. Вони спокушають нас на касі супермаркету й на прилавку в кафе. Співають до нас у рекламі щоразу, як умикаємо телевізор. Знаходять нас у соцмережах через апетитні відео, від яких голоднієш ще дужче. Прослизують нам до рота на дегустаціях. Утішають нас у моменти страждань — і стають причиною нових. Дурять нас, ховаючись у дитячих «здорових ласощах», які містять стільки само цукру, скільки й «нездорові» аналоги.

Говорити про те, що не так із сучасною їжею, варто обережно, бо їжа — тема делікатна. Ніхто не хоче, щоб його засуджували за смакові вподобання — тому-то й провалюється стільки ініціатив з правильного харчування. До продуктів, які нищать наше здоров'я, ми часто ставимося по-особливому, бо вони нагадують нам про дитинство. Дехто навіть заявляє, що терміна «шкідлива їжа» взагалі варто позбутися, бо він може образити чиїсь уподобання. Але коли неправильне харчування стає першою причиною смертності у світі, гадаю, можна дозволити собі трохи зневаги — не до їдців, а до продуктів, які руйнують наш організм<sup>5</sup>.

Поширення проблем із вагою й «харчових» захворювань іде пліч-о-пліч із популяризацією фастфуду та солодких напоїв, м'ясних фабрикатів і снєків. Сучасна культура надто часто критикує людей, які харчуються нездоровою їжею, і надто рідко — компанії, що заробляють на її продажі. У дискусіях про шкідливу їжу ми звикли акцентувати увагу на особистій вині та силі волі, забуваючи про етичність харчових корпорацій, які пхають у найбідніших споживачів продукти, що вбивають. Чи урядів, які цьому потурають. Опитування, у якому взяли участь понад 300 політиків з різних країн, показало, що 90 % їх усе ще вважають недостатність особистої мотивації — або ж сили волі — найпершою причиною ожиріння<sup>6</sup>. Маячня.

Безглуздо припускати, що з 1960-х років відбувся раптовий спад сили волі в усіх вікових груп, етносів і статей. Тотально з шістдесятих змінилася не наша колективна мотивація щодо здорового харчування, а маркетинг і засилля висококалорійних продуктів, бідних на поживні речовини. І тенденція досі триває. Зміни відбуваються так швидко, що за ними майже неможливо встежити. З 2011-го по 2016 рік рівень продажу фастфуду в усьому світі зріс на 30 %, а пакованих продуктів — на 25 %. 2016 року кожні 7 годин десь у світі відкривалася нова піцерія Domino's<sup>7</sup>.

Обсяги продажу кондитерських виробів наразі жахають — навіть порівняно з тим, що було якихось п'ять років тому. Гігантські шоколадні батончики вже давно не новина, але їм іще є чим вражати. Нещодавно в супермаркеті за рогом я знайшла величезний Snickers — не у формі гігантського батончика, а в метровій упаковці. Туди влізло аж десять звичайних порцій: 2340 кілокалорій шоколаду за акційною ціною в 1 фунт стерлінгів. Якщо це не спонукка до переїдання, то я навіть не знаю що.

Заохочувати нас купувати більше продуктів, ніж ми плануємо чи потребуємо, — головна бізнес-стратегія всіх великих харчових компаній. До середини 1990-х років Генк Карделло консультував найбільших виробників продуктів у світі й добре знає їхню мантру: «Американців можна нагодувати чим завгодно, якщо правильно це продати». Коли ж західні апетити до пакованих продуктів сягнули піка, виробники розповзлися по нових ринках за кордоном. У країнах із низьким і середнім рівнем доходу бренди залазять до людей навіть у приватні будинки. Через прямий продаж всесвітні харчові компанії активно полюють на небагатих клієнтів у найглухіших селах світу<sup>8</sup>.

Це зовсім не означає, що керівники таких компаній — поганці, які жадають загодувати споживачів до ожиріння. Але, як пояснив Карделло, гіганти харчової промисловості, з якими він працював, довгий час просто не брали до уваги благополуччя клієнтів. «Усе, про що ми думали, — це розширення ринку і власний прибуток»<sup>9</sup>. Виробники їжі та напоїв відкрито називають ключову клієнтуру «важкими споживачами»: 80 % солодких напоїв і солодоців припадає лише на 20 % покупців. «Важкий споживач» — внутрішній термін на позначення людей, які страждають на переїдання.

І все-таки шкідлива їжа — далеко не єдина причина ожиріння. Його походження досить заплутане й багатогранне. Люди з усіх країн та соціальних верств нині їдять і п'ють більше, ніж наші бабусі й дідусі, — і байдуже, готуємо ми вечерю вдома зі свіжих інгредієнтів без поспіху чи хапаємо замовлення в ресторані швидкого харчування. І тарілки, і порції, і келихи для вина стали більшими, ніж п'ятдесят років тому. Для нас тепер норма перекушувати снеками впродовж дня і тамувати спрагу калорійними напоями — від зеленого соку й детокс-шотів до крафтової газованої води. Вагу однаково швидко набираєш і на дешевій смаженій курці з кока-колою, і на дорогих органічних пирогах з яблуками та величезних куклях кави з молоком. Як показує приклад із виноградом, ми не просто їмо більше гамбургерів і картоплі фрі, ніж наші бабусі та дідусі. Ми ще й уживаємо більше фруктів і злакових батончиків, більше тостів з авокадо і замороженого йогурту, більше заправки для салатів і набагато-набагато більше чипсів з капусти, які наче такі корисні.

Майже в усьому світі за останні п'ять, десять, п'ятдесят років відбулися радикальні зміни в моделях харчування. Дієтологи довго рекламували «середземноморську дієту» як здоровий раціон для всіх людей у всіх країнах. Але останні звіти ВООЗ показують, що навіть в Іспанії, Італії та на Криті діти й близько не харчуються за середземноморською дієтою, багатою на оливкову олію, рибу та помідори<sup>10</sup>. Маленькі мешканці Середземномор'я, яких 2017 року визнано одними з найгладкіших у Європі, тепер п'ють колу і захоплюються перекусками. Риба й оливкова олія їм уже просто не до смаку. На всіх континентах відбувся зсув від солоних продуктів до солодких, від повноцінної їжі до закусок, від невеликих крамничок до гігантських супермаркетів, від домашніх обідів до їжі в ресторані або на винос.

Приблизно 10% сучасних дітей дошкільного віку в розвинених країнах на зразок Австралії мають певну форму харчової алергії — від моллюсків до яєць і горіхів. Усе це жахає, бентежить і спантеличує ще дужче, коли так звані «експерти» продають нам страх перед їжею та ліки від нього. Періоди змін завжди були золотим часом шахраїв<sup>11</sup>. Коли все навколо трансформується і покладається на правду минулого вже неможливо, ми стаємо жертвами торговців. Якись гуру дієт кажуть нам

остерігатися будь-яких злаків, інші — уникати продуктів, що утворюють забагато кислоти: від молочного до м'яса і кави. Усі ці новомодні дієти — лише неправильна реакція на ще неправильніше засилля продуктів. Хибна обіцянка чистоти в отруйному світі. На тлі цього світом ширяться розлади харчування — і серед чоловіків, і серед жінок.

Задоволеність раціоном виливається в нашу гармонію з їжею, якої навряд чи досягнемо, коли цю їжу активно ділитимемо на «чорне» та «біле». Ще ніколи ми так жорстко не маркували продукти як «корисні» чи «шкідливі», «ліки» чи «отруту». В одному місті, на одній вулиці хтось їсть гігантські гамбургери з купою шарів м'яса і соусів, а хтось — нібито бездоганні страви з капусти та морських водоростей, запиваючи їх чайним грибом. Якись експерти радять нам «про всяк випадок» уникати глютену, а якісь відвертають нас від сиру. Наше прагнення ідеальної їжі часто безжално відкидає простий нормальний харч. У гонитві за тим чи тим чудодійним інгредієнтом ми геть забуваємо про банальну й не таку модну домашню вечерю, яка дедалі більше потрапляє в дефіцит.

Ми втратили довіру до власних чуттів, які допомагають у виборі їжі. Ми не ставали б жертвами екстремальних дієт, якби чітко розуміли, що лежить у нашій тарілці. Схоже, люди почали гірше ідентифікувати продукти, які бачать на власні очі. Можливо, виною тому культура, яка спокушає вживати тільки ретельно упаковане і замасковане.

А коли ми втрачаємо усвідомлення того, що насправді їмо, стираються й усталені норми того, як саме його їсти. Часом це здається свободою, часом — хаосом. Опитування показало, що в 1958 році майже три чверті дорослих британців пили гарячий чай під час вечері, бо так було прийнято. Тепер же колективні очікування щодо їжі майже зникли. Хто мені скаже, що тепер вважати «обіднім часом»? Наше покоління пережило революційні зміни не лише в тому, що ми їмо, а й у тому, як ми це робимо. Раніше наші апетити стримували пасма невидимих ниток — ритуалів, котрі диктували нам, як поводитися, коли тримаємо в руках ніж і виделку. Тепер ритуали відійшли на другий план. Як і ножі з виделками.

Радикально змінилася не лише поживність наших продуктів, а й психологія харчування. Тепер ми їмо в новій, хаотичній атмосфері,

де вже немає стількох правил. Приготування їжі вдома зі свіжих інгредієнтів уже не сприймаємо як щоденну рутину. Одна з функцій традиційної кухні полягала у формуванні культури того, які інгредієнти можна і не можна комбінувати. Іноді ці правила здаються надто суворими і дратують, як-от переконання італійців, що рибу і сир не варто змішувати (скажіть це людині, яка щойно скуштувала смачнючий рибний пиріг, посипаний чедером). Але ті кулінарні правила хоча б надавали стравам відчуття структури — незалежно від того, дотримувалися ми їх чи ні. Тепер же про структуру мало хто дбає. Наш типовий день — суцільна каша з незрозумілих снеків. 2017 року я брала інтерв'ю в розробниці продукції для великого британського супермаркету. І вона зізналася, що за останнє десятиліття люди стали абсолютно непередбачуваними у своїй харчовій поведінці. Їх стало важко класифікувати. В одному кошику могли сусідити веганська здорова їжа на зразок вівсяного молока і важка «чоловіча їжа» на зразок піци зі свининою.

Якось увечері я їхала в потязі. Уважно придивившись до попутників, я помітила, що, по-перше, майже всі їдять або п'ють, а по-друге, роблять це геть нестандартно. Один чоловік сьорбав капуцино, періодично запиваючи його газованою водою. Жінка в навушниках угризалася в абрикосовий тарт із кондитерської та заїдала його протеїновою бомбою з двох варених яєць і свіжого шпинату. Навпроти неї сидів чоловік з потертим шкіряним портфелем, у який всунув руку і дістав пляшечку полуничного молочного коктейлю та недоїдену пачку шоколадно-карамельних цукерок.

Усі ці подорожні витворили власні імпровізовані правила харчування. Як і більшість сучасних їдців. Але найдивовижніше в цій картині, яка постала дорогою між Бірмінгемом і Лондоном, — те, що скластися вона могла будь-де у світі, на шляху між будь-якими містами. Коли я бралася за цю книжку, кортіло розповісти, які ж різні харчові звички побутують у різних країнах. Однак чим більше я зустрічалася з іноземцями, тим дужче дивувалася: усе, що вони розповідали про сучасну їжу, було нереально однаковим. Це ще один парадокс нашого часу. Люди можуть дозволити собі набагато різноманітніший раціон, ніж колись, але всі наші різноманітні раціони майже абсолютно однакові. Від Мумбая до Кейптауна, від Мілана

до Нанкіна — скрізь люди казали мені, що в їхньому харчуванні трапилися колосальні зміни порівняно з тим, як їли їхні батьки і, тим паче, бабусі з дідусями. Вони говорили про руйнацію традиційної домашньої кухні, про засилля McDonald's і вечері перед телевізором. Про відразу до снєків і сучасну фетишизацію «здорових» продуктів (особливо кіноа). Про дієти, схуднення та популярність низьковуглеводного раціону. І про те, як їм бракує часу готувати те, що хочеться.

Ми всі прагнемо ліпшого раціону і все ж харчуємося так, як диктує нам вища глобальна сила, над якою ми не владні. Наш вибір значно зумовлений продуктами на полицях та обмеженнями заклопотаного життя.

Може, ми й харчувалися б збалансованіше, якби не треба було працювати, ходити до школи, заощаджувати гроші, трястись у машині, автобусі чи потязі, закуповуватися в супермаркеті, жити в місті, їсти разом з дітьми, працювати за комп'ютером, рано вставати чи пізно лягати, проходити повз торгові автомати, боротися з депресією, приймати ліки, страждати на харчову непереносність або напихати холодильник непокєднуваними продуктами. Хто знає, які шедеври ми їли б тоді на сніданок?

Наразі очевидно, що більшість із нас харчується на шкоду — і планеті, і власному організмові. Докази цього можна знайти скрізь: від ерозії ґрунту та низьких прибутків фермерів до дедалі більшої кількості малюків, яким видаляють зуби через надмірну любов до солодощів. Їжа — найбільший споживач води й один з головних факторів утрати біорізноманіття. Ми не можемо і далі харчуватися так, як тепер, не завдаючи безповоротної шкоди собі та навколишньому середовищу. Колись зміна клімату таки змусить уряди зреформувати системи харчування, зробивши їх менш марнотратними і придатнішими для потреб людського здоров'я. Тож сподіваймося, що якісь країни й міста вже пробують створювати умови, у яких легше харчуватися смачно та корисно. Проте чимало споживачів усе-таки взяли справу у свої руки і витворили власні системи, щоб запобігти згубному засиллю сучасної їжі.

Одержимість ідеальним тілом так нас засліпила, що ми випустили з уваги важливіше запитання: що має їсти будь-яка людина з будь-

якою вагою, щоб уникнути наслідків незбалансованого асортименту продуктів? Ніхто не зможе лише їжею гарантувати собі бездоганне здоров'я і відвернути смерть. Спроби тільки позбавлять вас глузду. Наша реакція на їжу надзвичайно індивідуальна, а життя надзвичайно несправедливе: ви можете активно харчуватися зеленими овочами і все одно захворіти на рак. Але, хоча їжа й не лікує та не відлякує хвороб, вона й не повинна нас убивати.

Найбільше, що ми втратили за сучасного стилю харчування, — це відчуття балансу. Балансу страв протягом дня. Балансу поживних речовин на тарілці. Дехто каже, сучасне продовольство — це суцільна плутанина, а наука геть нічого не знає про те, що таке здорова їжа. Не зовсім так. Провідні експерти в галузі харчування (ті, яких не фінансують виробники солодких напоїв чи бекону) провели низку систематичних досліджень і, проаналізувавши купу даних, знайшли беззаперечні докази того, що регулярне вживання певних продуктів значно знижує ризик хронічних недуг, як-от хвороб серця, діабету та інсульту<sup>12</sup>.

На ваше здоров'я впливає баланс і різноманітність їжі, а не один-єдиний інгредієнт. Але є певні продукти, які точно варто додати до раціону — залежно від ваших уподобань, переконань, травлення і харчової непереносності. Усі ці корисні види їжі переважно є необробленими: горіхи і насіння, квасоля й інші бобові, достатньо жирна риба (доступний варіант — консервовані сардини). Користь ферментованих продуктів, як-от йогурт, кефір і кімчі, ми й досі до кінця не осягнули: тут і підтримання кишківника, і зниження ризику діабету. Не завадять і харчі з високим умістом клітковини, зокрема овочі, фрукти й цільнозернові продукти. Вам не треба витратитися на суперфуд і всіляку там модну капусту — підійдуть будь-які овочі. І чим більше видів, тим ліпше.

Хороший раціон тримається не на абсолютних величинах, а на принципі співвідношення. Ось візьмімо білок. Певно, однією із засадничих ланок глобального ожиріння є падіння в нашому раціоні частки білків, як порівняти з вуглеводами. Цей феномен пов'язують з «гіпотезою білкового важеля», його вперше описали 2005 року біологи Девід Раубенгаймер і Стівен Сімпсон. Загалом люди в багатих країнах отримують більш ніж досить білка,



переважно з м'яса. Але частка цього інгредієнта в раціоні, порівняно з вуглеводами і жирами, знизилася. Оскільки продовольча система годує нас дешевими жирами і рафінованими вуглеводами (зокрема цукром), відсоток білків у раціоні впав від 14–15 % (що є нормою для людей, які не практикують бодибілдінг) до 12,5 % на середньостатистичного американця. Це означає, що білка нам бракує, хоча калорій задосить. Раубенгаймер і Сімпсон досліджували білковий голод у деяких видів тварин. Коли цвіркуну не вистачає білка, він вдається до канібалізму. Сарана перебирає різні джерела їжі, поки досягне ідеального білкового балансу. Люди не такі розумні, як сарана, і не такі безжальні, як цвіркун. Коли в нашій їжі бракує білка, ми намагаємося заповнити нестачу вуглеводами і в результаті переїдаємо. Якщо Раубенгаймер і Сімпсон мають рацію, то ожиріння може бути ще й симптомом білкового голоду.

Теорія білкового важеля також пояснює, чому в сучасній харчовій культурі так добре працюють низьковуглеводні дієти, принаймні на «коротких дистанціях». Причина криється в тому, що так ми споживаємо більше білка (і менше цукру). Але повернутися до здорового балансу можна й м'якшими способами, не відмовляючись від крихти хліба до самого кінця життя. Наприклад, знизити споживання солодких напоїв, додати йогурт або яйця на сніданок чи скоротити вміст вуглеводів хоча б в одному прийнятті їжі. Або ж отримувати побільше білка із зелених овочів і бобових: вони багатші на амінокислоти, ніж вважали раніше<sup>13</sup>.

Не те щоб з вуглеводами щось було не так (якщо тільки ви не хворієте на діабет). Зрештою, люди колись чудово почувалися на насичених вуглеводами раціонах. Та й уникнути вуглеводів майже неможливо: як зазначає нутриціолог Девід Кац, вони містяться всюди, «від сочевиці до льодяників». Наша одержима поживністю культура прагне типізувати їжу, але бобові на 25 % складаються з вуглеводів і на 25 % з білків. То сочевиця корисна, бо містить білок, чи шкідлива, бо містить вуглеводи? Замість таких роздумів варто лише знайти смачний рецепт сочевиці (наприклад, мені подобається приправити її насінням кмину і додавати масло), приготувати з неї страву і просто з'їсти.

Ми нині стоїмо на роздоріжжі, де переважна частка споживачів прагне відшукати вихід із цього божевілля, знаходячи нові, логіч-

ніші для сучасної людини правила харчування, і готова до наступного витка змін. Мало з того, що і як ми їмо сьогодні, було нормою ще покоління тому. Але сподіваюся, нормальним його не вважатимуть і в майбутньому. У кожній країні я раз у раз знаходила натяки на те, що наші харчові звички можуть знову повернутись у здоровіше і щасливіше річище. В останньому розділі ще згадаю проблиски нової харчової культури, яка тільки-тільки зароджується. Культури, в якій користь і смак нарешті перебувають у гармонії.

Щоб виправити шкоду, завдану сучасним раціоном, варто докорінно змінювати сучасний світ — від організації сільського господарства до нашого ставлення до овочів. Варто творити нові критерії добробуту, зміщуючи акцент із банківського рахунку на доступ до хорошої, якісної їжі. Будувати інакші продовольчі ринки. По-іншому управляти містами. Змінювати апетити — через освіту чи власний досвід, — аби наш організм не жадав шкідливої їжі, яка його вбиває. Усе це наразі видається складним, але не неможливим. Якщо сучасні зміни в раціоні й навчили нас чогось, то це того, що людство здатне докорінно змінити харчування за одне-єдине покоління.