

«Критика Таубса настолько колкая и кричащая, что после прочтения этой книги вы обязательно измените свое отношение к калориям, пищевой пирамиде и своему повседневному рациону питания».

Men's Journal

«Таубс, наверное, самый дотошный среди журналистов, специализирующихся на научной тематике! Он изучает все досконально, вплоть до одержимости, и никогда не пытается одурачить своего читателя».

Scientific American

«Эта замечательная книга, основанная на добротных исследованиях и логическом мышлении, содержит информацию первостепенной важности».

Tucson Citizen

«Этот смелый человек, бросающий вызов установившимся парадигмам, использует логическое мышление и научную литературу, чтобы поставить крест на всей той чуши о диетическом питании, которой нас пичкали на протяжении последних восьмидесяти лет».

Choice

«Это всестороннее расследование».

The Daily Beast

«Доступно и понятно... Одни только рассуждения Таубса делают эту книгу достойной прочтения».

BookPage

«Книга наполнена огромным количеством убедительных фактов... Будучи титулованным журналистом, специализирующимся на научной тематике, который потратил последнее десятилетие на детальное изучение и обобщение всех проведенных исследований по вопросам ожирения, Таубс смог предоставить полную картину существующих на данный момент научных данных, касающихся этой темы. Несмотря на батальоны ученых и миллиарды потраченных государством долларов, только Таубсу удалось тщательно собрать вместе всю нужную информацию и сделать ее доступной для общественности... Он проделал важную и исключительную работу по сбору всех этих данных для нас с вами».

Seattle Post-Intelligencer

«Таубс помогает разобраться с вопросом, почему современный рацион питания делает нас такими толстыми».

Details

«Таубс — беспристрастный исследователь».

The Washington Post Book World

«Основные идеи Таубса шокируют, но вместе с тем являются и на удивление убедительными... Книги Таубса отражают его страсть всегда докапываться до корня научной проблемы».

Chicago Sun-Times

ГЭРИ ТАУБС



ПОЧЕМУ

МЫ

ТОЛСТЕЕМ

МИФЫ И ФАКТЫ О ТОМ,
ЧТО МЕШАЕТ НАМ БЫТЬ
СТРОЙНЫМИ



ЭКСМО
Москва
2014

УДК 615.874
ББК 51.230
Т 23

Gary Taubes
WHY WE GET FAT:
And What to Do About It

Copyright © 2010, 2011 by Gary Taubes

This edition published by agreement with Alfred A. Knopf, an imprint of the Knopf
Doubleday Publishing Group, a division of Random House, Inc.
All rights reserved.

Оформление серии *П. Петрова*

Таубс, Гэри.

Т 23 Почему мы толстеем. Мифы и факты о том, что мешает нам
быть стройными / Гэри Таубс ; [пер. с англ. И. Г. Чорного]. —
Москва : Эксмо, 2014. — 320 с. — (Лучшие мировые диеты).

ISBN 978-5-699-67403-9

Гэри Таубс, автор мировых бестселлеров, известный писатель и журналист, бросает вызов принципам современной диетологии и призывает каждого разделить его революционный взгляд на то, что на самом деле делает нас толстыми.

Посвятив более 10 лет изучению проблем питания и поиску их решений, основываясь на новейших научных фактах, приводя множество примеров из жизни самых разных людей, автор дает исчерпывающие ответы на вопросы: почему одни люди толстые, а другие нет? Что заставляет наш вес увеличиваться? Почему эффект большинства диет такой кратковременный? И наконец, что мы можем сделать, чтобы избавиться от лишнего веса раз и навсегда?

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-699-67403-9

© Чорный Иван, перевод на русский язык, 2014
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

ПОСВЯЩАЕТСЯ
НИКОЛАСУ НОРМАНУ ТАУБСУ

СОДЕРЖАНИЕ

Примечание автора9

Введение. Первородный грех..... 14

Часть первая БИОЛОГИЯ, А НЕ ФИЗИКА

ГЛАВА 1. ПОЧЕМУ ОНИ БЫЛИ ТОЛСТЫМИ?.....29

ГЛАВА 2. ИЛЛЮЗОРНАЯ ПОЛЬЗА НЕДОЕДАНИЯ52

ГЛАВА 3. ИЛЛЮЗОРНАЯ ПОЛЬЗА УПРАЖНЕНИЙ61

ГЛАВА 4. ДВАДЦАТЬ КАЛОРИЙ В ДЕНЬ —
НЕ ТАК УЖ И МАЛО84

ГЛАВА 5. ПОЧЕМУ Я? ПОЧЕМУ ЗДЕСЬ?
ПОЧЕМУ СЕЙЧАС?90

ГЛАВА 6. ТЕРМОДИНАМИКА ДЛЯ ЧАЙНИКОВ.
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ101

ГЛАВА 7. ТЕРМОДИНАМИКА ДЛЯ ЧАЙНИКОВ.
ЧАСТЬ ВТОРАЯ108

ГЛАВА 8. НЕЛЕПАЯ ТЕОРИЯ112

Часть вторая

ОСНОВЫ ОЖИРЕНИЯ

Глава 9. Законы ожирения.....	123
Глава 10. Историческая дигрессия идеи о «липофилии»	147
Глава 11. Введение в механизмы регуляции жира.....	154
Глава 12. Почему я толстею, а вы нет (или наоборот)	175
Глава 13. Как с этим бороться.....	184
Глава 14. Собрание несправедливостей	192
Глава 15. Почему одни диеты эффективны, а остальные нет? ..	197
Глава 16. Историческая дигрессия идеи о способствующих ожирению углеводах	203
Глава 17. Мясо или растения?	221
Глава 18. Сущность здорового рациона	233
<i>Заключение</i>	269
<i>Послесловие</i>	290
<i>Приложение. Диета «Никакого сахара, никакого крахмала»</i>	301
<i>Благодарности</i>	309
<i>Алфавитный указатель</i>	311

ПРИМЕЧАНИЕ АВТОРА

Работа над этой книгой не прекращалась на протяжении более чем десяти лет. Все началось с серии исследовательских статей, которые были написаны мной для журнала «*Science*», а позже и для «*New York Times Magazine*», об удивительно мрачном положении дел в области исследований проблем питания и хронических заболеваний. Она стала продолжением и переосмыслением пяти лет исследований, ставших основой для моей предыдущей книги, «*Good Calories, Bad Calories*»¹ (2007 г.). Приведенные в ней доводы активно использовались на лекциях в медицинских школах, университетах и исследовательских институтах по всем Соединенным Штатам Америки и в Канаде.

В книге «*Good Calories, Bad Calories*» я пытался донести до читателя то, что исследования в области проблем питания и ожирения пошли по неправильному пути, когда после Второй мировой войны исчезло Европейское научное сообщество ученых и врачей, ставших пионерами в изучении этих вопросов. С тех пор любые попытки исправить эту печальную ситуацию встречали огромное сопротивление. В результате люди, вовлеченные в эти исследования, не только пустили на ветер десятилетия своих жизней, множество усилий и большое количество денег, но и нанесли человечеству непоправимый вред. Новые взгляды оказались невосприимчивыми к любым противоречащим им фактам, так как были с готовностью приняты представителями государственных органов здравоохранения, которые использовали их для составления ошибочных рекомендаций, чем следует питаться

.....
¹ «Хорошие калории. Плохие калории». На русском языке не издавалась.

и, что еще важнее, чем не следует питаться, если вы хотите поддерживать здоровый вес своего тела и жить долгой и здоровой жизнью.

Я решил написать эту книгу по большей части из-за двух самых распространенных реакций на свою предыдущую книгу. Первая принадлежит ученым, которые потрудились на самом деле понять и осознать все аргументы, представленные в этой книге. Которые прочитали ее или присутствовали на моих лекциях, или же и вовсе обсуждали эти идеи со мной напрямую. Эти люди нередко мне говорили, что мои мысли о том, почему мы толстеем, и о том, каким образом рацион питания влияет на развитие болезней сердца, диабета и других хронических заболеваний, действительно имеют смысл. Они соглашались, что это на самом деле может быть правдой, подразумевая при этом, что то, о чем нам твердили на протяжении последних пятидесяти лет, может оказаться ошибкой. Мы были согласны друг с другом, что мои предложения должны быть подвергнуты дальнейшему тестированию.

Между тем, думаю, эта проблема требует безотлагательного решения. Если такое огромное количество людей в наши дни становятся толстыми и болеют диабетом по большей части из-за того, что правительство им дает неверные рекомендации, то мы не должны мешкать с тем, чтобы узнать наверняка, так это на самом деле или нет. Бремя таких опасных заболеваний, как диабет и ожирение, уже легло на плечи не только сотен миллионов людей по всему миру, но и всей системы здравоохранения в целом.

Даже если ученые на самом деле понимают необходимость немедленного решения этой проблемы, они скованы обязательствами и своими законными интересами, такими, как надежда получить гранты на свои дальнейшие исследования. Если нам повезет, то рассмотренные в книге *«Плохие калории, хорошие калории»* идеи будут подвергнуты интенсивному тестированию на протяжении последующих двух десятилетий. Если они будут подтверждены, то понадобится как минимум еще десяток лет на то, чтобы ведущие специалисты и представители ор-

ганов здравоохранения поменяли свои официальные объяснения того, **почему мы толстеем, как это связано с хроническими болезнями и какие меры мы можем предпринять для борьбы с этими проблемами.** Как мне сказал однажды профессор диетологии в Университете Нью-Йорка после моей лекции, на подобные перемены может понадобиться целая человеческая жизнь.

У нас просто нет столько времени, чтобы ждать ответов на эти первостепенные вопросы. Так что эта книга частично была написана с целью ускорения этого процесса. В ней представлены аргументы и факты, противоречащие общепринятой точке зрения. Так как эти идеи с большой вероятностью действительно являются правдой, то необходимо подвергнуть их как можно раньше детальной проверке.

Другой же реакцией, с которой я нередко сталкивался, моих читателей, а также немало количества врачей, диетологов и ученых, прочитавших «*Good Calories, Bad Calories*» или же посетивших мои лекции, было то, что они находили приведенные в книге логические доводы и факты убедительными и полностью принимали представленные в ней идеи. Они мне рассказывали, насколько немислимо преобразились их жизни и состояние здоровья. Практически без труда им удалось избавиться от лишнего веса и оставаться после этого стройными и дальше.

Они смогли значительно снизить факторы риска развития болезней сердца. Некоторые утверждали, что перестали нуждаться в принимаемых ранее лекарствах для борьбы с гипертонией или диабетом. Они стали чувствовать себя гораздо лучше и энергичнее. **Говоря простыми словами, они впервые за долгое время почувствовали себя более здоровыми.** Вы можете ознакомиться с подобными комментариями на онлайн-странице книги «*Good Calories, Bad Calories*» на сайте www.Amazon.com, где представлены отзывы нескольких сотен довольных читателей¹.

.....
¹ Информация и комментарии представлены на английском языке.

Все эти комментарии, электронные и обычные письма нередко сопровождалась одной просьбой. «*Good Calories, Bad Calories*» — довольно большая книга (почти пятьсот страниц), напичканная научной информацией и историческими фактами, а также большим количеством комментариев. Я полагал, что это необходимо для того, чтобы начать переговоры с научным сообществом и чтобы специалисты (а также и обычные читатели) не воспринимали мои доводы пустыми. Эта книга требует от читателя потратить на нее немало времени и внимательно изучить все приведенные аргументы. Вот почему многие прочитавшие ее люди попросили меня написать новую книгу, которую могли бы без проблем прочитать их мужья и жены, пожилые родители, братья и сестры или просто друзья. Многие врачи также попросили меня написать книгу, которую они смогли бы рекомендовать своим пациентам и коллегам и которая не требовала бы от них много времени и усилий.

Это еще одна причина, по которой я решил написать эту книгу. Я надеюсь, что благодаря ей вы сможете понять, возможно, впервые в своей жизни, почему мы на самом деле толстеем и как с этим бороться.

Единственное, о чем я прошу читателя, так это не принимать на веру ни единого сказанного мной слова. Мне хотелось бы, чтобы вы не переставали спрашивать себя, действительно ли мои идеи имеют смысл. **Эта книга призвана заставить читателя думать и размышлять.** Ее целью является показать, насколько заблуждаются органы здравоохранения и медицинское сообщество в целом, как в США, так и по всему миру, в также вооружить читателя необходимыми знаниями для того, чтобы он мог самостоятельно позаботиться о своем здоровье и самочувствии.

Однако мне хотелось бы сделать одно предупреждение: если вас убедят мои аргументы и вы решите сделать соответствующие изменения в своем рационе питания, то вам, возможно, придется идти наперекор рекомендациям собственного врача и определенно наперекор официальным советам властей

ПРИМЕЧАНИЕ АВТОРА

о том, как следует правильно питаться. В этом смысле вы будете действовать исключительно на свой страх и риск. Эту ситуацию, однако, можно изменить, если после прочтения этой книги вы предложите ее своему врачу, чтобы он мог самостоятельно решить, кому и чему стоит верить. Также было бы неплохо, если бы эта книга дошла и до органов здравоохранения, так как рост ожирения и диабета по всему миру стал глобальной проблемой здравоохранения, а не просто личной неприятностью каждого. Было бы здорово, если бы представители власти на самом деле осознали, почему мы оказались в такой плачевной ситуации, чтобы они смогли, наконец, предпринять шаги для выхода из нее и перестать погружаться в трясины недопонимания.

Г. Т., сентябрь 2010 г.

ВВЕДЕНИЕ. ПЕРВОРОДНЫЙ ГРЕХ

В 1934 году молодой немецкий педиатр Хильда Бруч переехала в США, обосновалась в Нью-Йорке и была поражена, как она писала позже, количеством увиденных толстых детей — «по-настоящему толстых, не только в больницах, но и на улицах, и в метро, и в школах».

Действительно, обилие толстых детей в Нью-Йорке настолько бросалось в глаза, что другие европейские эмигранты то и дело спрашивали об этом Бруч, предполагая, что она сможет найти объяснение подобной тенденции. Что не так с детьми в Америке? — спрашивали они. Почему они все такие огромные? Многие говорили, что никогда не видели такого количества детей в подобном состоянии.

В наши дни мы слышим подобные вопросы постоянно либо же задаем их сами себе, без устали напоминая друг другу о том, что наблюдаем за самым разгаром эпидемии ожирения (не только в Америке, но и во всем развитом мире). Подобным вопросом задаются и о взрослых, количество людей с избыточным весом среди которых также безудержно растет. Почему они все такие толстые? Или же вы можете задать этот вопрос себе: «Почему я такой?»

Однако это был Нью-Йорк середины тридцатых годов. До появления первых Макдональдсов и KFC, обозначивших начало эпохи того самого фастфуда, который нам так хорошо знаком сейчас, оставалось еще два добрых десятилетия. О двойных порциях и высокофруктозном кукурузном сиропе люди услышат только через пятьдесят лет. Чтобы дать более ясное представление об этой эпохе, можно отметить, что 1934 год — это расцвет Великой депрессии, эра бесплатных столовых для нуждающихся, очередей за хлебом и беспрецедентной безра-

ботицы. Каждый четвертый трудоспособный житель США сидел без работы. Шестеро из десяти американцев жили за чертой бедности. Считалось, что в Нью-Йорке, там, где Бруч и ее друзья-эмигранты были поражены тучностью местной ребятни, один из четырех детей страдал от истощения. Как такое было возможно?

Через год после переезда в Нью-Йорк Бруч основала клинику во врачебно-хирургическом колледже при Колумбийском Университете для лечения больных ожирением детей. В 1939 году она опубликовала первый из многочисленных отчетов о своих подробных исследованиях страдающих от избыточного веса детей, лечением которых, по большей части безуспешным, она занималась.



После опроса своих пациентов и их семей Хильда Бруч пришла к выводу, что эти дети на самом деле употребляли избыточное количество пищи, как бы они или их родители ни старались изначально отрицать этот факт. Призыв есть поменьше не приносил никаких результатов, и никакие советы, наставления или указания — будь то при разговоре с родителями или детьми напрямую — не помогали.

Нельзя было отрицать, говорила Бруч, тот факт, что эти дети на протяжении всей своей жизни пытались ограничивать себя в еде, чтобы контролировать свой вес, или хотя бы задумывались о том, что должны понизить свой аппетит, однако, несмотря на все, так и оставались толстыми. Некоторые из этих детей, писала Бруч, «приложили серьезные усилия для снижения избыточного веса, пренебрегая своими интересами и личной жизнью в попытках добиться цели». Однако для поддержания нормального веса они должны были «все время оставаться полуголодными», и они просто не могли продолжать в подобном духе, хоть ожирение и делало их убогими социальными изгоями.