

И Г О Р Ь

ПРОКОПЕНКО

ТАЙНЫ!  
ЕДЫ!



Москва  
2017

УДК 641  
ББК 36-9  
П80

В книге использованы фотографии и иллюстрации:

© Алексей Куденко, Алексей Никольский,  
Георгий Тер-Ованесов, Алексей Бойцов,  
Сергей Пятаков / РИА Новости  
Архив РИА Новости

© OLIVIER MAIRE / KEYSTONE / AP / East News

© Uli Deck / picture-alliance / dpa / AP Images / East News

© Larry Stoddard, Alexander Zemlianichenko / AP Images / East News

© AP Images / East News

© Michael Germana / East News

© MixPix / Alamy / Diomedia

© Entertainment pictures / Diomedia

© The Art Archive / Culver Pictures / Diomedia

© Mark Reinstein / Alamy / Diomedia

JStone, Peter Hermes Furian, Matteo Chinellato, Kate Connes, ffolas, Rasica /  
Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

### **Прокопенко, Игорь Станиславович.**

П80

Тайны еды / Игорь Прокопенко. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 288 с. : ил. — (Самые шокирующие гипотезы с Игорем Прокопенко).

ISBN 978-5-699-92282-6

Новая книга известного телеведущего Игоря Прокопенко посвящена теме, которая ежедневно касается каждого из нас, — продуктам питания, мифам, легендам и стереотипам, которые вокруг них сложились. Не секрет, что многих из нас не удовлетворяет качество той продукции, которую предлагают магазины и супермаркеты. Но ситуация еще хуже, чем мы представляем, — мы буквально подвергаем риску свое здоровье, а подчас и жизнь.

Как могло так случиться, что современную еду даже невозможно сравнивать с той, которой питались наши не столь давние предки? Почему все знают о вреде фастфуда, а рестораны быстрого питания по-прежнему процветают? Какие подводные камни в призывах к «натуральному питанию»? Как, у кого и почему возникает наркотическая зависимость от некоторых продуктов? Можно ли вообще уберечься от продуктовых подделок и суррогатов? Что стоит за злой ГМО-индустрией и почему трансгенные продукты до сих пор не решили проблему голода на планете?

Сможет ли человечество перейти на «правильную» искусственную еду и как это отразится на физическом облике грядущих поколений? И не являются ли наши неожиданные болезни следствием наших продуктовых пристрастий?

Человек устроен так, что он не может не принимать пищу. Но его право — получать доскональную информацию о тех продуктах, которые он потребляет.

Давайте питаться осознанно и грамотно — и наша жизнь изменится. Это же так просто!

УДК 641  
ББК 36-9

© Прокопеко И., 2017

© Оформление.

ООО «Издательство «Э», 2017

ISBN 978-5-699-92282-6

<b>Предисловие</b> .....	<b>6</b>
ГЛАВА 1	
<b>МОНСТРЫ НА НОЖКАХ</b> .....	<b>7</b>
ГЛАВА 2	
<b>ИЗ ЧЕГО СДЕЛАНО МЯСО</b> .....	<b>38</b>
ГЛАВА 3	
<b>КТО ПЬЕТ, А КТО ЛЕЧИТСЯ</b> .....	<b>66</b>
ГЛАВА 4	
<b>ЕДА ПРОТИВ ЧЕЛОВЕКА</b> .....	<b>103</b>
ГЛАВА 5	
<b>КАК ЗАКОРМИТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО</b> .....	<b>129</b>
ГЛАВА 6	
<b>КАКУЮ ЕДУ СЧИТАТЬ «ПРАВИЛЬНОЙ»? .....</b>	<b>177</b>
ГЛАВА 7	
<b>ПРОДУКТОВАЯ ДИВЕРСИЯ</b> .....	<b>201</b>
ГЛАВА 8	
<b>ОБЖОРСТВО В ОЖИДАНИИ ГОЛОДА</b> .....	<b>226</b>
ГЛАВА 9	
<b>ПИЩЕВОЙ ТЕРРОРИЗМ</b> .....	<b>241</b>
ГЛАВА 10	
<b>КТО РЕШАЕТ, ЧТО НАМ ЕСТЬ</b> .....	<b>257</b>
<b>Заключение</b> .....	<b>286</b>



*Принято считать, что когда-то давно, в далекое советское время, наши продукты были бедными и невзрачными. Это — неправда. Просто они были натуральными. Помидоры, может, и были не такими красивыми, как те, что снова везут в наши магазины из Турции, — зато пахли они помидорами. Помните, кто постарше, этот запах детства? Куры! Куры — это разговор особый. Принято считать, что советские куры были ущербными, как и вся советская действительность. Особенно когда начали искушать советского человека американской курятиной... Знаменитые «ножки Буша», как ножки стиптизерши со страниц запрещенного «Плейбоя», манили обещанием невыразимого наслаждения. И никому было невдомек, что эта куриная красота была искусственной, ненатуральной, накачанной анаболиками, а значит, вредной и фальшивой, как фальшивы были ласки первых проституток у гостиницы «Интурист».*

Кстати, в Советском Союзе проблема ожирения никогда не стояла остро. Просто в те времена советский человек питался, может быть, и не слишком изысканно, зато правильно. И кушал простую, но здоровую пищу. И не сколько влезет, а — сколько надо. И в этом смысле тысячу раз высмеянный столовский формат — «первое, второе и компот» — имел и свою логику, и свою ценность. Кстати, мало кто знает, что советская диетология и по сей день считается лучшей в мире.

Давайте посмотрим, что во времена наших предков кушали на Руси простые люди? Читаем «Домострой» — в постные дни «гарниры из свеклы и соленых слив, капуста, ботвинья, жидкая гороховая каша, репа, толокно и постные борщи, приготовленные для полезности непременно на дикорастущих травах: крапиве, сныти и одуванчике»... В праздничные дни предписывалось кушать «пирог, медовое пиво, кисели, каши с судакон

или севрюгой, грибы разного приготовления, блины, и обязательно густые похлебки с салом и куском мяса»...

Эти строки сегодня читаются как кулинарно-фантастический роман. Так и хочется спросить отсюда, из XXI века: да было ли это на самом деле? Было, отвечают историки. И в этом меню наш прапрадед не нашел бы ничего необычного, потому что тогда хоть и не знали, что такое интернет, зато севрюга была не высоким деликатесом, а просто рыбой, которую мог поймать любой деревенский мальчишка в реке за околицей. А ботвинья, о которой мы знаем только из романов о красивой жизни, на самом деле блюдо из свеклы, которая росла в огороде сорняком. И пироги, и соленые сливы, и прочие вкусности были не роскошью, а просто едой, которую готовила любая крестьянка.

Вместе с творческим коллективом программы «Самые шокирующие гипотезы» мы выбрали самые малоизученные и интригующие темы, связанные с продуктами питания и несколько веков назад, и в наше время, и в недалеком будущем, и провели серию журналистских расследований. Вы держите в руках результат нашего труда.

---

# МОНСТРЫ НА НОЖКАХ

*В 1965 году в долине реки Пегтымель среди наскальных рисунков чукчей обнаружили непонятные изображения. То ли люди в огромных шляпах, то ли грибы со странными ножками, похожими на человеческие тела. Возникла гипотеза, что эти рисунки полуторатысячелетней давности сделаны неспроста, что северные народы воочию наблюдали за инопланетными существами, которые в древности посетили Землю и основали свое подземное царство... Наш фильм исследует различные версии о происхождении этих рисунков. И вывод таков: на Земле по каким-то причинам происходила не эволюция видов, а деградация всех живых организмов... Возможно, все, что находится вокруг нас, — это представители разных инопланетных цивилизаций, по каким-то причинам «застрявшие» на нашей планете. Все эти разные виды пришельцев приспособились к земной среде обитания, но со временем стали деградировать и превращаться в более примитивные организмы...*

Ученые выдвинули шокирующую гипотезу: грибы — намного более развитые организмы, чем принято было считать. Некоторые эксперты вообще утверждают, что грибы — это разумные существа и что данные организмы, вероятно, даже умнее человека!

Авторы гипотезы уверяют, что у них есть тому вещественные доказательства и они готовы представить их миру.

Это предположение, казалось бы, противоречит теории эволюции, и царство грибов занимает прочное место среди примитивных форм жизни. Однако исследователи продолжают настаивать: эти существа ведут себя разумно и порой даже коварно. А некоторые случаи наука вообще объяснить не в силах.

АРГУМЕНТ № 1

СИСТЕМА СООБЩЕНИЙ

Итак, ученые утверждают, что грибы — это разумные существа. И вот их первое доказательство. Грибы — это не растения и не животные, а уникальная форма жизни. И чем дольше ее изучают, тем больше признаков, что грибы... разумны.

8

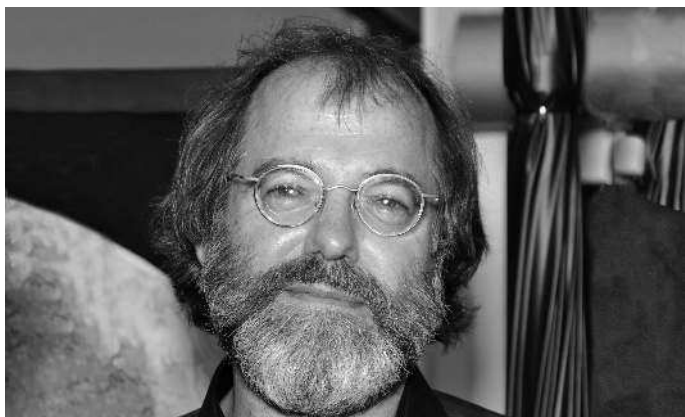
Они даже способны общаться!

**Американский миколог Пол Стемец** исследует грибы более тридцати лет. Ученый сделал поразительное открытие. Оказалось, эти организмы посылают сигналы не только по сетям одной грибницы. В информационный обмен включены другие грибы и растения, чьи корни ими опутаны. Эта система встроена в мир природы и работает как сеть Интернет (кстати, и выглядит так же). В десяти кубических сантиметрах почвы можно найти восемь километров паутинок мицелия, то есть грибницы!

*«Мы обнаружили, что существует многонаправленная передача питательных веществ между растениями, которой способствует мицелий. Его можно*

---





Пол Стемец — американский миколог, автор и сторонник биоремедиации и лекарственных грибов.

*сравнить с матерью, которая дает питательные вещества всем, от ольхи до берез, до елей, кедров и сосен.*

---

9

---

*Я пытаюсь расшифровать язык природы, на котором грибница общается с экосистемой. Я считаю, что и та, и другая обладает разумом. То, что мы не способны общаться с природой, не означает, что она неразумна. Это свидетельствует о том, что у нас не хватает знаний для общения с ней», — считает Пол Стемец.*

Грибы проникают повсюду, даже асфальт им не преграда. По сути, шляпки на ножках — это шпионы огромного коллективного разума. Опыты ученых показали, что этот Супермозг сам принимает решения, куда протянуть свои щупальца. Ведь грибы не так уж неподвижны, как мы привыкли думать. Некоторые из них умеют не просто протягивать отростки, а даже... ходить,

---

и могут добраться до кого угодно. Например, плесневелый гриб-дождевик плазмодий, который ползает по деревьям, — недавно наука вывела его из класса грибов и признала простейшим животным, уж слишком хитро он себя вел. Желтый плазмодий поставили под стеклянный колпак во влажное место на ночь, для того чтобы с утра показать студентам. Утром его на месте не оказалось. Гриб нашли — он «перешел» туда, где больше света и где теплее, и образовал там спороношение.

Значит ли это, что и остальные грибы — не бессловесные комочки биомассы?

Вдруг это отдельная цивилизация, живущая по своим, непонятным нам законам?..

Полу Стемецу удалось найти доказательство «злого» разума грибов. Ученый заметил, что один вид западноафриканских муравьев раз в год совершает самоубийство. С помощью макровидеосъемки удалось выяснить причину. Оказалось, муравьи делали это не по своей воле. На смерть их посылали грибы! Мельчайшие споры, проникнув через пищу муравьев, посылали в мозг химические вещества, парализующие волю, и заставляли делать то, что нужно грибу. У муравьев не было ни единого шанса, потому что грибы заразили всю их пищу. Насекомые не так уж глупы и могли бы отличать биомассу, не зараженную спорами. Но грибы делали муравьев настоящими зомби, а потом тела муравьев падали под дерево, где грибы их спокойно пожирали.

---

По данным ученого, есть грибы, управляющие мозгом пауков, вшей и мух.

Но могут ли грибы пробраться в мозг человека и сделать его зомби?

Как минимум один вид грибка постоянно проникает в наш организм через пищу — это грибок хлебных дрожжей.

Сейчас весь хлеб производится с помощью дрожжей. В связи с этим полезно будет вспомнить о происхождении этой субстанции. В 1930-х годах германскими и британскими учеными было выделено из разложившегося человеческого трупа вещество, которое имело удивительные свойства — дробиться и пухнуть.

По данной версии, немцы проводили опыты по созданию новых дрожжей, чтобы сократить время производства хлеба. Это было необходимо для нужд армии. Сначала эксперименты радовали, хлеб получался вкусным и питательным. Однако вскоре немецкие врачи забили тревогу — новый хлеб ослабляет иммунитет человека. Тогда, по мнению сторонников теории заговора, было принято решение: использовать это изобретение как тайное оружие. В СССР были посланы образцы дрожжей, где их стали с успехом применять в хлебобулочных изделиях, а позже — везде, где возможно.

Специалисты считают, что дрожжи вредны для человека. Когда хлеб на дрожжах попадает в организм, он сразу же начинает бродить, поскольку выделяется алкоголь. Из-за этого происходят нежелательные изменения во внутренней

флоре желудка. А ведь до революции все пекли хлеб на закваске!

Большинство ученых не считают, что использование термофильных дрожжей — это результат заговора нацистов, однако появляется все больше научных работ о влиянии такого хлеба на здоровье человека. Еще в первой половине прошлого века нобелевский лауреат Герхард Домагк опубликовал исследование, где говорилось, что в среде термофильных дрожжей рост злокачественной опухоли увеличивается в три раза. Возможно, что этот неизученный трупный гриб пожирает изнутри нашу плоть — он настолько микроскопичен, что мы его не можем видеть. Получается, когда грибы захотят, они на нас нападут, когда не захотят — мы будем здоровы.

---

12

---

По мнению сторонников шокирующей гипотезы о том, что грибы разумны, сигнальная система грибницы — лучшее тому доказательство. Однако другие ученые считают, что все это можно объяснить естественными причинами.

Но как же тогда быть с другими свидетельствами?

АРГУМЕНТ № 2

ЛЕСНАЯ ТЕЛЕПАТИЯ

**Фунготерапевт Ирина Филиппова** считает грибы отдельной разумной цивилизацией. Не доброй и не злой, а просто иной. Эти существа посылают нам предупреждающие сигналы. Так, огромный

---

урожай грибов часто предвестник катастроф: «Перед Великой Отечественной войной был невероятный взрыв плодоношения боровиков. Люди говорят, что грибы телегами заготовливали. Перед войной в Чечне был огромный урожай рыжиков. Возможно, очень урожайный грибной год — это предупреждение перед каким-то событием».

Ученые с помощью скрытой съемки выяснили, что нежелающие быть собранными грибы... прячутся от грибников! Они пригибаются, съеживаются, уходят глубже в траву. Такое впечатление, что грибы передают друг другу информацию, и они сообщают, когда опасность миновала и снова можно «оживать». Недаром у бывалых грибников не принято в лесу громко разговаривать или аукать. Грибы действительно можно распугать!

Игорь Коротков пережил невероятный случай, который показывает, на что способны грибы. Эта история так повлияла на него, что с тех пор Игорь стал изучать эти организмы и даже возглавил тематическую газету о грибах.

Однажды он проводил отпуск в Брянской области, в тех местах имеется непроходимый лес под названием Черный. Туда Игорь отправился за грибами и заблудился.

Когда стало темнеть и лес становился все мрачнее и мрачнее, он понял, что зашел куда-то не туда. Путник нашел хороший дубок с толстыми ветвями, залез на него и решил, что переночует здесь, а утром будет видно. Сны ему снились до

---

вольно странные, было ощущение, что кто-то постоянно ходит вокруг.

Утром заблудившийся грибник отправился на поиски еды, воды и выхода и по дороге наткнулся на разрушенную партизанскую землянку времен Второй мировой войны, где лежал скелет в истлевшей красноармейской форме. Игорь напугался и пулей вылетел оттуда.

Игорь понял, что найти дорогу обратно будет невероятно сложно. Немного успокоившись, он счел нужным предать земле останки красноармейца, а затем занялся поисками еды. Вокруг росли лишь одни мухоморы. Отчаявшись найти что-либо еще, он решил съесть эти грибы.

Нашел какие-то старые котелки, отмыл их в болотце от ржавчины, помыл мухоморы, долго вываривал их и сливал воду. Игорь съел эти мухоморы в одной из землянок, и его сморил сон. На душе наступил покой.

Мужчина увидел странный мистический сон. Ему явился погибший красноармеец из землянки, сказал, что пора домой, и показал, как выйти из чащи. **Игорь Коротков** уверен, что именно грибы подали ему телепатический сигнал в виде сна или же послали призрак партизана, чтобы он выбрался из леса: *«Он говорит: "Ты спустишься в этот овраг, только быстрее, потому что утро уже скоро наступит, а мне туда нельзя, и ты выйдешь". Я стал спускаться в овраг, в этот момент я проснулся в землянке. Я абсолютно спокойно встал и пошел, не задумываясь о направлении, как будто меня ноги са-*

---

*ми несли. Я подошел к какому-то оврагу — уже солнце вставало, туман слабый оставался, но почти что рассеялся. Я перешел этот овраг и через какое-то время вышел к дороге, по которой вернулся домой».*

Можно ли объяснить этот мистический случай с точки зрения науки? Сработал ли тут галлюциногенный эффект, открывший человеку доступ к его подсознанию? Или грибы на самом деле обладают сверхъестественными способностями?

400 миллионов лет назад планета Земля принадлежала грибам, чьи размеры достигали шести-восьми метров в высоту! Эти гигантские организмы питались останками первых растений, примитивных животных и насекомых. Один гриб мог поглотить огромного ископаемого скорпиона за весьма короткое время. Смерть ждала раненое или слабое существо, которое попадало внутрь древней грибницы.

В конце пермского периода Землю потрясла глобальная катастрофа — в нашу планету врезался огромный астероид. Погибли почти все наземные и морские формы жизни, а вот грибы остались, и еще сотни миллионов лет они переваривали трупы погибших существ. Потом животный мир возродился, причем ученые считают, что в некоторой степени благодаря грибам.

С тех пор климат на планете стал намного холоднее, и теплолюбивые грибы внедрились в глубь земли. Они изменились внешне, но их роль в природе все так же незаменима. Грибы остались, по сути, смотрящими за Землей.

---