

## ВРЕДНАЯ ЕДА И «БЛОКАДНЫЙ ТЕСТ»

*Была бы курочка –  
состряпает и дурочка  
(пословица)*

Как же хорошо мы сейчас все живём! Причём живём мы так уже не месяц и не год, а полвека минимум. Не верится? А я сейчас скажу, с чего это вдруг я так решил. Всё просто: в нашей повседневной речи (при личном общении и в СМИ) давненько появилось и основательно закрепились в употреблении такое устойчивое словосочетание как «вредная еда».

К умозаключению о прекрасности нашего повседневного бытия на основании существования указанного понятия я пришёл не сразу. Ещё учась в старших классах школы я не смог не обратить внимание на присутствие в окружающем информационном поле упоминаний о вредности того или иного продукта питания. Интересы ради был заведён отдельный тетрадный листок, в который стали вписываться при каждом удобном случае наименования упомянутой в негативном контексте еды с пометкой о причине её пагубности. Список довольно быстро стал длинным, после чего в голову неизбежно пришла незатейливая мысль: «Если это всё действительно вредно, как пытаются убедить, то чем нужно питаться-то тогда, чтоб от голода не загнуться?»

За давностью лет получившийся перечень куда-то затерялся, однако я до сих пор помню некоторые его пункты. Например:

- сахар – вызывает кариес, приводит к избыточному весу («сладкий яд»)
- соль – плохо влияет на артериальное давление («белый яд»)
- сливочное масло – очень калорийное, а ещё содержит холестерин, приводящий к развитию атеросклероза
- маргарин – содержит вредные транс-изомеры ненасыщенных жирных кислот
- куриные яйца – содержат холестерин, к тому же на их белок довольно распространена аллергия

В том же списке присутствовали и мучные изделия – в наши дни им следовало бы приписать вредность за счёт наличия в них ещё одного популярного жупела современности: глютена (клейковины), а тогда в вину производным пшеницы ставилась их неплохая калорийность и как следствие способность вызывать появление избыточного веса.

Вообще говоря, в массовом сознании прочно укоренилась мечта «хочу чего-нибудь налопаться и чтобы оздоровиться при этом», и за хвалебными одами, посвящёнными каким-нибудь якобы чудо-диетам, далеко ходить не надо – один запрос в поисковике и вуаля! По факту мы имеем в наличии множество индивидов, которые очень переживают о проглоченных калориях и стремятся очистить своё брэнное тело от «шлаков». Кстати, я много лет, услышав от кого-либо про то, что что-то выводит шлаки, долго пытался добиться ответа на простой вопрос: «А что такое эти самые шлаки?» Увы, тщетно – чёткого и внятного разъяснения, как не было, так и нет (сильно подозреваю, что и не будет). К огромному сожалению, «шлачная тема» коснулась и меня лично – кое-кто из близкой родни по наущению прикидывающейся врачом безответственной мрази (извините, но того «советчика» иначе назвать просто нельзя) принялся очищать свой организм... диетой, состоящей из одних только (и только!) фиников и медовой воды (то есть воды, немного подслащенной мёдом)! Когда я узнал об этом, возмущению моему не было предела. Что характерно: доводы о том, что нормальный настоящий врач просто не может такую несусветную и потенциально опасную чушь посоветовать, не возымели никакого эффекта. Радует только то, что история эта окончилась хорошо, ибо резко оторванный от привычного рациона организм, недовольный новым меню, сам взбунтовался и, подавив волю своего обладателя, буквально на следующий день благополучно перевёл его на обычное питание. А ведь встречаются негодяи, которые распространяя такие вот «оздоровительно-

шлакоочистительные методики», с людей ещё и деньги берут – оставим этих граждан на попечение нашим правоохранительным органам, ведь речь в заметке не столько о медицинских мошенниках, сколько о том, как лучше оценивать все эти разговоры о пользе и вреде нямки.

По собственным наблюдениям наиболее частым виновником всех бед считается высокая энергетическая ценность ряда продуктов питания, мол, вот эти вот калории – лишние, они откладываются в виде запасов жира, приводят к избыточному весу, а тот, в свою очередь, расшатывает общее состояние здоровья, вызывая целый ряд всяких заболеваний. Конечно, обжорство мало кем считается добродетелью, и оно действительно ни к чему хорошему не приводит, но вот ведь какая штука. Почему-то в стремлении ну хоть как-то поправить здоровье в первую очередь пытаются ограничить потребление этих самых калорий, напрочь забывая, что они в наш организм не только приходят, но и расходуются им же по назначению.

Здесь вполне уместно привести следующую, пусть и очень грубую, аналогию. Представьте бассейн, к которому подведены две трубы: по одной вода втекает, а по другой – вытекает. И если вы не хотите, чтобы она переклестнул через край (ну или чтобы бассейн совсем высох), то нужно не только контролировать поступление воды, но и сброс тоже. Вот и с энергетическим балансом вообще и с калориями в частности ситуация схожа: пытаться избавиться от них, просто сидя день-деньской на своей пятой точке глупо, тут неплохо бы как-то начать регулярно шевелиться, ну там ходить, бегать, плавать – давать, в общем, своему организму умеренные физические нагрузки, как бы банально это ни звучало. А ещё лучше и правильнее обратиться к врачу (но только не к тому, который финики с медовой водой навязывать будет), раз уж из головы не выходит мысль о том, что с вашим весом что-то не так. Доктор-диетолог обязательно не только про калории расскажет, но и про белки, жиры и углеводы, а также о необходимости их сбалансированности в рационе поведает для конкретно вашего случая.

И вот теперь с учётом всего сказанного выше специально хочу обратить внимание на то, как много сейчас в нашем сознании стал занимать место вопрос «Чего бы такого вкусного и полезного съесть?» вместо «Чего бы поесть, чтобы голодным не остаться?» Многие ли сейчас, читающие эти строки с экрана компьютера или смартфона, могут сказать, что вообще ничего не ели вот уже день-другой? То-то же!

Потому и можно заключить, что жизнь сейчас не так и плоха, ведь в былые эпохи именно голод сопровождал людей практически постоянно, его боялись, прекрасно понимая, что отсутствие еды это верная дорога не только к ухудшению здоровья, но и к смерти. Любую пищу старались сберечь и почём зря не расходовать – отсюда как раз и проистекают сушка, вяление, копчение, квашение, засолка и прочие способы консервации продуктов питания. Ну а когда беда таки приходила, то в дело могли идти и заплесневелый сыр, и лягушки, и моллюски (морские устрицы и наземные виноградные улитки). Это сейчас они деликатесы, да ещё и недешёвые, а раньше – просто последний шанс не сыграть в ящик и хоть как-то дотянуть до созревания урожая.

А ещё ни в коем случае нельзя забывать, что в начале сороковых годов прошлого века наши «горячо любимые западные партнёры», эти, мать их, «садоводы», несущие цивилизацию в «джунгли», устроили в Ленинграде (можно сказать, что ещё и в 90-е произошёл некоторый рецидив, уже в масштабах всей страны, но это тогда доморощенные демократизаторы-реформаторы постарались). Прошло восемь десятков лет, но когда начинаешь изучать, к каким жертвам это привело и как людям, которым реально было «не до жиру, быть бы живу» приходилось выкручиваться\*, становится страшно.

Отсюда проистекает мой собственный приём, как просто и далеко слать пытающихся втирать о «вредной еде». Рассмотрим это на конкретном примере. Пусть некто начал разглагольствовать о губительности такого порождения фаст-фуда, как гамбургеры. Имея представление о величине той блокадной пайки хлеба, стоит (прежде всего – себе) задать

\* Воробьева О.В. «Блокадный хлеб» – Химия и жизнь, 2015, № 5, с. 24. С электронной версией публикации можно ознакомиться на сайте журнала (URL: <https://hij.ru/read/issues/2015/may/5422/>).

нехитрый вопрос: если бы каждому жителю Ленинграда в годы блокады дополнительно каждый день выдавали ещё и по гамбургеру, то смертей в городе стало бы больше или меньше? Думаю, ответ очевиден и в разьяснениях не нуждается. Но именно из него неизбежным следствием будет вывод относительно вредности собственно гамбургера. Дальше останется лишь чуток порассуждать об объёме потребления этих булочно-котлетных изделий отдельными гражданами, а также их образе жизни и ежедневном рационе, после чего окончательное заключение о влиянии данного вида еды на здоровье созреет само.

Справедливости ради обязан заметить, что в отдельных случаях употребление определённых продуктов питания действительно может быть противопоказано из медицинских соображений. Считаю уместным снова привести здесь личный пример, ведь на пятом десятке лет вполне уже могут появиться первые звоночки о том, что не всё в состоянии твоего здоровья благополучно. Мне, правда, повезло с врачом, это был квалифицированный адекватный специалист, а не «финиковый эскулап». Да, теперь мне велено как можно сильнее ограничить употребление солёностей, томатов, винограда и ряда других вещей, но обратите внимание на формулировку: велено именно ограничить, то есть “*uti, non abuti*”.

А в заключение я, пожалуй, немного опровергну сам себя утверждением, что вредная еда всё-таки существует. Примеров масса, вот лишь некоторые: ягоды картофеля (содержат соланин), мухоморы (содержат мускарин), рыба фугу (содержит тетродотоксин), приготовленная поваром, страдающим анальной диспозицией верхних конечностей.

© Широков Александр, 25.12.2022