

ИТОН БЛЕЙК

Что Ест Тело.

Как питание влияет
на самочувствие
и привычки



Итон Блейк

Что есть тело. Как питание влияет на самочувствие и привычки

<https://litres.ru/74089089>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы устали каждый день решать, что можно есть, а что НЕТ? Хватит верить каждому «правильному» совету про еду. Я проведу Вас через ложь вокруг сахара, кофе, шоколада, добавок, детского питания, лишнего веса и напитков для бодрости. Вы узнаете, почему один и тот же продукт сегодня хвалят, а завтра пугают им всю страну. Перестанете покупать страх под видом пользы, начнёте видеть, где исследование, где реклама, а где обычная паника. Сможете спокойнее выбирать еду для себя и семьи, не превращая каждый завтрак в допрос. Эта книга даст Вам не список запретов, а трезвый взгляд: что положить в тарелку, чему не верить сразу и когда пора спросить не блогера, а врача.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Первый вкус недоверия	10
Глава 2. Когда советов слишком много	28
Глава 3. Как еда пахнет нами	51
Конец ознакомительного фрагмента.	62

Итон Блейк

Что есть тело. Как питание влияет на самочувствие и привычки

Введение

Вопрос о еде редко бывает спокойным. Человек может спорить о политике, о деньгах, о воспитании детей, но за столом он всё равно оказывается особенно уязвимым. Еда входит в тело. Она не остаётся мнением, газетной заметкой или чужой рекомендацией. Мы глотаем её, перевариваем, чувствуем тяжесть или лёгкость, ждём пользы, боимся вреда, а потом снова открываем журнал, телефон или слышим совет от знакомого врача, и всё начинается сначала.

Одни говорят: ешьте больше фруктов. Другие отвечают: в них сахар. Одни защищают кофе, другие пугают сердцем. Шоколад вчера был пустой сладостью, сегодня в нём ищут вещества, защищающие сосуды. Яйцо долго подозревали из-за холестерина, потом стали осторожнее с обвинениями. Молоко то называют естественной пищей, то обвиняют почти во всех бедах взрослого организма. Человек слушает всё это

и постепенно перестаёт понимать, кому верить. Не потому, что он глуп. Скорее наоборот: чем больше он читает, тем хуже ему удаётся составить простую картину.

Старая культура питания держалась не на таблицах и графиках. Люди ели то, что было рядом, что позволяло выжить, что передавалось из семьи в семью. В этом было много случайного, но была и накопленная наблюдательность. Где-то зерно соединяли с бобами, не зная аминокислотного состава, но зная, что так сытнее и надёжнее. Где-то терпкую горечь травы принимали как лекарственный знак. Где-то жир считался ценностью, потому что его не хватало. Где-то сладкое было праздником, а не ежедневной привычкой.

Потом мир изменился. Еда стала доступнее, разнообразнее, ярче, удобнее. Она перестала требовать прежнего труда. Человек, устроенный природой для осторожного накопления энергии, оказался среди полок, где энергия лежит в красивых упаковках и просит взять её с собой. При этом наука стала смотреть на пищу так пристально, как раньше не смотрел никто. Она разобрала продукты на вещества, вещества на функции, функции на реакции. Это дало огромную пользу. Без науки мы плохо понимали бы дефициты, витамины, обмен веществ, болезни, связанные с питанием. Но вместе с пользой пришёл новый вид тревоги.

Тревога начинается там, где сложный продукт объявляют хорошим или плохим одним словом. Так удобнее для заголовка. Так легче продать журнал, передачу, добавку, но-

вый сорт батончика. Но пища почти никогда не бывает одним веществом. В ней соседствуют сахар, жиры, белки, кислоты, минералы, ароматические соединения, растительные пигменты, следы обработки, продукты нагревания, иногда то, что мы даже не замечаем. Один исследователь изучает одно соединение и получает обнадеживающий результат. Другой берёт другое соединение из того же продукта и получает предупреждение. Оба могут быть правы в своих условиях. Но человек на кухне не ест условия опыта. Он ест кусок шоколада, тарелку супа, яблоко, яйцо, хлеб, рыбу, таблетку, запитую водой.

Поэтому эта книга начинается не с обещания дать окончательные правила. Мне не хочется притворяться, что можно составить один список и закрыть вопрос. Наоборот, я хочу показать, почему вопрос так легко запутывается. Почему научная фраза, попав в газетный заголовок, меняет смысл. Почему лабораторный опыт не всегда становится советом для завтрака. Почему горький вкус может быть предупреждением, но иногда мешает принять полезное лекарство или съесть питательный продукт. Почему организм не похож на пробирку. Почему количество меняет всё.

Источник, на котором основана эта новая книга, собран из исследований о пищевых привычках. В нём рядом стоят разные темы: подавление горечи белком из яичного белка, противоречивые советы о пользе и вреде привычных продуктов, влияние пищи на запах тела, пищевая аллергия, се-

мейные привычки и ожирение, вера в функциональные продукты, напитки для бодрости и работа. На первый взгляд это разные комнаты одного дома. Но дверь между ними одна. Она ведёт к вопросу: как человек выбирает еду в мире, где вкус, здоровье, культура, рынок и наука говорят одновременно.

Я буду идти от простого наблюдения к более сложному. Сначала вкус. Горькое человек обычно отвергает, и у этого есть биологический смысл. Многие ядовитые вещества горчат. Но жизнь редко оставляет нам удобные совпадения. Горьким может быть лекарство. Горьким может быть полезный продукт. Горьким может быть белковый гидролизат, который нужен в лечебном питании. Если мы просто скажем: горькое плохо, мы потеряем часть пользы. Если скажем: не обращайте внимания на вкус, мы не поймём человека. Вкус нельзя отменить приказом.

Дальше придётся говорить о доверии. Потребитель не живёт внутри научной статьи. Он видит результат через пересказ. Иногда через плохой пересказ. Он слышит, что флавоноиды полезны, и покупает шоколад. Потом слышит, что сахар вреден, и винит себя за тот же шоколад. Он читает о кальции, потом о возможных рисках добавок. Он пьёт витамины, не всегда понимая разницу между пищевым количеством и лекарственной дозой. Он хочет ясности, но получает поток советов, похожих на шум рынка.

В этой книге я не буду ругать науку. Это было бы дешёво

и несправедливо. Наука даёт нам лучший способ проверять догадки. Но у науки есть границы, особенно когда её выводы превращают в бытовые приказы. Исследование на клеточной культуре, опыт на животном, наблюдение за группой людей, краткий эксперимент с добровольцами, большая статистическая работа: всё это разные инструменты. Нельзя молотком измерять температуру, а термометром забивать гвоздь. Так же нельзя всякий результат немедленно переносить на тарелку.

Есть ещё одна трудность. Организм отвечает. Он не просто принимает вещество, как стакан принимает воду. Он регулирует, запасает, выводит, тормозит, ускоряет, привыкает, сопротивляется. Краткий эффект может исчезнуть. Маленькая доза может поддерживать, большая вредить. То, что полезно при дефиците, может быть лишним при достатке. То, что нужно одному человеку, другому не нужно вовсе. Мы знаем это в обычной жизни, но забываем, когда читаем уверенный совет.

Мне важно сохранить в разговоре здравый скепсис. Не тот скепсис, который всё высмеивает и ничему не верит. Такой скепсис бесполезен. Нужен другой: спокойная привычка спрашивать, на чём основано утверждение, в каком количестве, в каких условиях, для кого, насколько долго, что именно сравнивали, кто оплатил исследование, что осталось за пределами заголовка. Эти вопросы не делают человека занудой. Они защищают его от чужой самоуверенности.

Пища всегда будет больше химии. Она связана с домом, памятью, достатком, бедностью, работой, телом, запахом, внешностью, страхом болезни, надеждой прожить дольше. Но без химии, физиологии и статистики мы тоже уже не обойдёмся. Значит, надо учиться держать всё вместе, не упрощая до лозунга.

Первая глава посвящена горечи и тому, как яичный белок неожиданно оказался участником разговора о вкусе. Это хороший вход в тему. Здесь видно почти всё: древняя осторожность организма, практическая задача пищевой и фармацевтической промышленности, белки как больше чем питательные вещества, трудность перенести открытие в производство, и наконец странная мысль, что пища может менять вкус другой пищи не только сахаром, солью или ароматом, но и молекулами, которые сами почти не имеют вкуса. С этого и начнём.

Глава 1. Первый вкус недоверия

Горечь кажется простым чувством только до тех пор, пока мы не пытаемся объяснить её без спешки. Ребёнок морщится от горького лекарства, взрослый отводит чашку с пережжённым кофе, животное осторожно нюхает незнакомый лист. В этом движении лица есть древняя логика. Природа не писала человеку учебник токсикологии, она дала ему язык, нос и память. Если вещество горчит, стоит насторожиться. Не всегда бежать, не всегда выбрасывать, но насторожиться.

Такой механизм полезен, когда мир полон растений, грибов, семян, коры и корней, о которых никто не написал инструкции. Многие опасные соединения действительно дают горький вкус. Поэтому отвращение к горечи можно понять как грубую, но быструю охрану. Она не точна, зато работает раньше рассуждения. Язык успевает сказать своё слово до того, как человек успел придумать оправдание.

Но грубая охрана часто мешает мирной жизни. Горьким бывает не только яд. Горькими бывают лекарственные вещества, некоторые продукты, белковые гидролизаты, вещества из цитрусовых, кофе, какао, ферментированных смесей. Иногда именно то, что надо принять ради пользы, язык встречает как нежелательного гостя. И тут возникает практический вопрос: можно ли ослабить горечь, не разрушая нужного вещества?

Фармацевты столкнулись с этим давно. Таблетка может быть рассчитана точно, но если ребёнок выплёвывает сироп, точность остаётся на бумаге. Пищевая промышленность знает ту же проблему. Продукт может быть питательным, но если вкус неприятен, человек не станет есть его регулярно. Нельзя заставить рынок уважать биохимию. Покупатель уважает вкус, привычку, цену и собственное самочувствие. Всё остальное приходит позже.

Первый путь борьбы с горечью самый понятный: спрятать вещество. Его покрывают оболочкой, связывают с носителем, заключают в капсулу, добавляют сахар, аромат, жирную фазу или полимерную плёнку. Смысл прост: горькая молекула должна добраться до места действия, но не должна раньше времени встретиться с рецепторами языка. Это похоже на то, как резкий инструмент несут в чехле. Инструмент остался тем же, но рука не режется.

У такого подхода есть достоинство. Структуру активного вещества можно сохранить. Оно не превращается в другое соединение, не теряет назначение, не требует от исследователя заново доказывать всю фармакологию. Но есть и ограничение. Оболочка должна выдержать одно место и раскрыться в другом. Она должна быть технологичной, дешёвой, безопасной, устойчивой при хранении. На бумаге это выглядит аккуратно. На заводе каждая мелочь начинает спорить с аккуратностью.

Второй путь более решительный: разрушить или изме-

нить само горькое соединение. Если известно, какое вещество даёт неприятный вкус, можно подобрать фермент. В цитрусовых соках таким примером служит *naisingin*, один из виновников горечи. Его можно расщеплять ферментом, и вкус становится мягче. В апельсиновом соке бывает другая неприятность: отложенная горечь, когда сначала всё кажется нормальным, а затем появляется резкий привкус. Тут в дело вступают лимонин и родственные соединения.

Ферментативная обработка красива тем, что действует адресно. Она похожа на работу мастера, который знает, какой винтик надо повернуть. Но красота держится на знании. Надо понимать, что именно горчит, какой фермент подойдёт, не испортит ли он аромат, цвет, питательную ценность, не станет ли процесс слишком дорогим. Там, где горьких веществ много, а продукт сложен, простой ответ быстро исчезает.

Третий путь: удалить горькие компоненты из смеси. Особенно это важно для белковых гидролизатов. Белок расщепляют на пептиды, чтобы сделать питание легче усваиваемым или получить особые физиологические свойства. Но при расщеплении часто возникает горечь. Нередко она связана с гидрофобными участками пептидов. Такие пептиды можно попытаться убрать с помощью сорбентов, смол, углеродных материалов, специальных колонок. В химической лаборатории это звучит уверенно. В пищевом продукте надо снова считать цену, безопасность, потери и вкус.

У белковых гидролизатов показательная судьба. Они могут быть полезны. Их изучают для лечебного питания, для людей с ограничениями, для продуктов с заданными свойствами. Но сильная горечь закрывает им дорогу. Человек не обязан страдать ради каждой полезной молекулы. Если пища каждый раз требует преодоления, она становится лекарством в плохом смысле слова. А лекарство, которое неприятно принимать, часто принимают хуже.

Есть и четвёртый путь: использовать подавители горечи. Не прятать, не разрушать, не удалять, а вмешаться в саму вкусовую встречу. Соли натрия, некоторые соединения цинка, циклодекстрины, флаваноны, липопротеины и другие вещества изучались именно так. Одни связывают горькие молекулы, другие мешают им попасть к рецептору, третьи меняют восприятие на уровне взаимодействия с поверхностью языка. Это уже не грубая маскировка, а тонкая настройка сигнала.

На этом месте появляется яичный белок. На первый взгляд странно искать в нём ответ на проблему горечи. Яйцо привычно. Оно слишком буднично, чтобы ожидать от него неожиданностей. Мы знаем белок как источник питания, как пену для кулинара, как гель при нагревании, как часть омлета, бисквита, суфле. Но пищевые белки занимаются не только питанием и текстурой. Иногда они вмешиваются во вкус гораздо прямее.

Белки долго считали почти безвкусными. Это удобное

приближение. В продукте они дают вязкость, упругость, пену, эмульсию, плотность, но не обязательно самостоятельный вкус. Однако исключения были известны. Лизоцим из яичного белка может давать сладкое ощущение. Некоторые сладкие белки найдены в тропических растениях. Есть белки, которые не просто сладки, а меняют восприятие других вкусов. Значит, сама мысль о вкусовой роли белка не фантазия.

Тут возникает любопытный вопрос. Если в яичном белке есть лизоцим, способный ощущаться сладким, почему сам яичный белок не кажется сладким? Это хороший научный вопрос, потому что он начинается с бытового наблюдения. Мы едим яйцо и не чувствуем десерт. Значит, либо лизоцима мало, либо он закрыт другими веществами, либо рядом есть соединения, которые подавляют его сладость, либо всё это вместе.

Исследователи разделили белки яичного белка на фракции и стали проверять их вкус. Одна фракция действительно проявила сладость, что связывали с лизоцимом. Другие были почти безвкусны. Но среди них нашлась фракция, которая подавляла сладость лизоцима. После дальнейшей очистки выделили жёлтый белок с молекулярной массой около 35 килодальтон. По свойствам и последовательности он оказался рибофлавин-связывающим белком, или RBP.

RBP давно известен биохимикам. Он связывает рибофлавин, то есть витамин B2, и участвует в переносе этого вита-

мина в яйце. Для развивающегося эмбриона такая система имеет смысл: питательное вещество надо доставить туда, где оно понадобится. Но открытие вкусовой роли RBP добавило ему другой образ. Белок, который вроде бы занят транспортом витамина, вдруг оказался способен менять восприятие сладкого и горького.

Сначала внимание привлекла сладость. RBP подавлял сладость белковых подсластителей, таких как лизоцим, монеллин и тауматин, но не подавлял сладость сахарозы, аспартама, сахарина и других низкомолекулярных сладких веществ. Это важная деталь. Если бы он просто глушил сладкое вообще, вывод был бы проще. Но он действовал избирательно. Значит, речь шла не о грубом притуплении языка, а о более узком взаимодействии.

Такое избирательное действие интересно для науки вкуса. Оно напоминает, что сладкий вкус не обязан иметь один вход для всех веществ. Белковый подсластитель крупен, устроен иначе, подходит к рецепторной системе не так, как маленькая молекула сахара. Если один ингибитор закрывает один путь и не трогает другой, значит, перед нами не одна дверь, а несколько способов постучать в дом.

Но для практики ещё важнее оказалась другая сторона RBP. Он подавлял горечь. Причём не одну узкую горечь, а горечь веществ разного строения: хинина, кофеина, нарингина, теобромина, денатония, модельных горьких пептидов. Это уже выглядело не как академическая редкость, а как воз-

можный инструмент. Белок из обычного пищевого источника, который способен снижать горечь разных соединений, заслуживает внимания.

Надо осторожно сказать: заслуживает внимания не значит завтра должен появиться во всех продуктах. Между лабораторной находкой и промышленным применением лежит длинная дорога. Нужно оценить безопасность больших доз, стабильность, стоимость выделения, влияние на цвет, запах, консистенцию, аллергенность, поведение при нагревании, правила допуска. Яичный белок ели с давних времён, но концентрированный очищенный белок в новой роли требует отдельной проверки.

Тем не менее сама идея сильна. В отличие от многих синтетических веществ, RBP имеет пищевое происхождение. Он естественно присутствует в яйце. Он связывает витамин, а его форма с рибофлавином может даже вносить дополнительный питательный смысл. У него есть дисульфидные связи, которые могут поддерживать устойчивость структуры. Для промышленности это не мелочь. Вещество, которое красиво работает только в холодной пробирке, редко живёт долго в реальном производстве.

Почему RBP подавляет горечь? Самый соблазнительный ответ: он связывает горькие вещества и не пускает их к рецепторам. Для некоторых соединений такая логика действительно встречается. Липопротеиновые комплексы могут захватывать горькие молекулы за счёт гидрофобных взаимо-

действий. Но с RBP картина тоньше. Не все горькие вещества, горечь которых он подавлял, связывались с ним заметно. Более того, хинин мог связываться и с другими белками, которые горечь не подавляли так же эффективно.

Значит, простое связывание не объясняет всего. Вероятнее, RBP взаимодействует с поверхностью языка или рецепторными участками так, что мешает горьким молекулам вызвать обычный ответ. Это похоже не на ловушку в растворе, а на занятую скамейку у двери. Горькое вещество подходит, но место уже занято или доступ к нему затруднён. Такая картина требует дальнейших уточнений, но она лучше согласуется с тем, что подавление было широким.

Вкус горечи устроен сложно. У человека есть семейство рецепторов, реагирующих на разные горькие соединения. Это не один звонок, который одинаково дребезжит от любого вещества. Разные молекулы могут активировать разные рецепторы или разные участки. Поэтому широкое подавление горечи особенно интересно. Если RBP мешает разным горьким сигналам, он может действовать на уровне, который объединяет несколько путей, или иметь высокое сродство к элементам рецепторной поверхности.

Но именно здесь надо удержаться от слишком красивой гипотезы. История питания полна случаев, когда первое объяснение звучало убедительно, а потом становилось только частью картины. RBP может действовать несколькими способами. Для одних веществ больше значит связывание, для

других конкуренция на поверхности, для третьих изменение локальной среды. В живой системе редко бывает один рычаг. Чаще мы видим связку небольших влияний, которые вместе дают заметный эффект.

Практическая привлекательность подавителя горечи понятна. Представим лекарство для ребёнка, питательную смесь для больного, напиток с растительными экстрактами, белковый продукт после ферментативного гидролиза. Во всех этих случаях горечь может решить судьбу продукта. Можно написать на упаковке сколько угодно полезных слов, но если человек делает глоток и морщится, второй глоток под вопросом.

При этом подавлять горечь надо осторожно. Горечь служит предупреждением. Если мы научимся выключать её без разбора, можно получить странный риск: неприятный сигнал исчез, а причина осталась. В лекарстве это допустимо при контроле дозы. В пищевом продукте тоже возможно, если состав понятен. Но в широком смысле нельзя превращать язык в орган, которому всё равно. Часть его работы как раз в том, чтобы не всё пропускать без спора.

Вот почему разговор о RVP выводит нас за пределы одной молекулы. Он заставляет спросить, что мы вообще хотим сделать со вкусом. Улучшить принятие полезного? Скрыть недостаток дешёвого сырья? Сделать слишком интенсивный продукт мягче? Помочь больному питаться? Продать больше горьковатого напитка под видом здоровья? Технология

сама по себе не отвечает на эти вопросы. На них отвечает тот, кто решает, где и зачем её применить.

В пищевой промышленности вкус часто становится полем компромисса. Производитель хочет стабильности, доступной цены, приятного профиля, долгого хранения. Потребитель хочет удовольствия, пользы и отсутствия неприятных последствий. Учёный хочет понять механизм. Регулятор хочет безопасности. Эти желания не всегда дружат. Подавитель горечи может быть полезным инструментом, но инструмент не освобождает от ответственности.

Есть ещё бытовая сторона. Мы привыкли думать о вкусе как о чём-то личном: нравится или не нравится. Но вкус формируется из биологии, привычки, культуры и опыта. Горький кофе может стать удовольствием, если человек научился связывать его с бодростью, паузой, разговором, взрослостью. Горечь зелени может казаться свежей. Горечь лекарства почти всегда остаётся насилием. Одна и та же сенсорная нота живёт по-разному в разных обстоятельствах.

Поэтому нельзя сказать, что цель пищевой науки состоит в уничтожении горечи. Иногда горечь нужна продукту. Без неё кофе станет плоским, грейпфрут потеряет характер, какао превратится в сладкую массу без глубины. Вопрос не в том, чтобы убрать горькое из мира. Вопрос в мере. Избыточная горечь отталкивает там, где она мешает питанию или лечению. Умеренная горечь может быть частью взрослого вкуса.

RBP интересен именно как возможный регулятор меры. Не молоток, который разбивает вкус, а более тонкое средство. Конечно, это идеальный образ, а реальное применение может оказаться куда менее изящным. Концентрация, матрица продукта, температура, кислотность, наличие жиров и сахаров, взаимодействие с другими белками: всё это будет менять результат. Лабораторный раствор хинина и настоящая пища отличаются так же, как ноты на бумаге и шумная кухня.

В этом месте полезно вспомнить общий урок источника: пища есть смесь. Никакая молекула не выступает одна на пустой сцене. В яйце RBP соседствует с лизоцимом, овальбумином, овомукоидом, другими белками. В соке горькое вещество соседствует с кислотой, сахаром, ароматом, мягкостью. В шоколаде теобромин живёт рядом с жиром, сахаром, полифенолами и молочными компонентами. Мы изучаем отдельный голос, но во рту звучит хор.

Если исследователь забывает об этом, он начинает обещать слишком много. Если потребитель забывает об этом, он начинает искать чудо в одном слове: антиоксиданты, белок, витамин, кальций, клетчатка, пробиотик. Такие слова полезны, пока они остаются частью разговора. Они вредят, когда заменяют разговор целиком. RBP не является волшебным белком против любой неприятности. Он интересен как пример того, насколько неожиданной может быть роль обычного пищевого компонента.

Отдельно стоит сказать о натуральности. Люди любят слово «натуральный», потому что оно кажется спокойным. Яичный белок натуральный, значит, безопасный. Но это слишком быстрая мысль. Натуральное может вызывать аллергию. Натуральное может вредить в большой дозе. Натуральное может быть неуместным в конкретном продукте. С другой стороны, натуральное происхождение действительно может облегчать доверие и иногда упрощать путь к применению. Надо не поклоняться слову, а смотреть на данные.

В случае RBP нужны ответы на скучные вопросы. Сколько его требуется для заметного подавления горечи в настоящем продукте? Что будет с ним при пастеризации, выпечке, сушке, длительном хранении? Не изменит ли он цвет из-за связанного рибофлавина? Как поведёт себя в кислой среде? Можно ли получать его достаточно дёшево? Что делать людям с аллергией на яйцо? Будет ли он считаться добавкой, ингредиентом, технологическим вспомогательным веществом? Скука таких вопросов обманчива. Именно они решают судьбу красивой идеи.

Научная статья обычно заканчивается аккуратным выводом: вещество перспективно, требуется дальнейшее изучение. В обычном чтении эта фраза звучит как вежливое отступление. На самом деле это честная граница. Учёный не должен обещать больше, чем показал опыт. Если RBP подавил горечь в заданных растворах, это ещё не значит, что он решит проблему всех горьких лекарств или продуктов. Но

это значит, что перед нами направление, которое стоит проверять.

Мне нравится в этой истории то, что она возвращает уважение к привычной пище. Яйцо не становится чудом. Оно просто перестаёт быть скучным. В нём обнаруживается белок, у которого есть биологическая задача и неожиданная сенсорная роль. Так часто бывает с едой. Чем внимательнее смотришь, тем меньше хочется говорить о продуктах грубыми ярлыками. Полезно, вредно, лёгкое, тяжёлое, натуральное, химическое. Эти слова слишком коротки для того, что происходит на самом деле.

Горечь также учит нас не презирать неприятное ощущение. Оно не враг. Оно сигнал. Но сигнал можно истолковать по-разному. Иногда он спасает. Иногда мешает лечению. Иногда становится частью удовольствия. Иногда показывает технологическую проблему. Зрелый подход к пище начинается с такой двойственности. Не с приказа убрать всё неприятное, а с вопроса, почему оно возникло и что будет, если мы его изменим.

В этой главе мы начали с языка, но уже вышли к теме доверия. Когда человеку говорят, что новая добавка убирает горечь, он имеет право спросить: за счёт чего, в какой дозе, в каких продуктах, что известно о безопасности, что остаётся неизвестным. Это не недоверие к науке. Это нормальное участие взрослого человека в собственной пищевой жизни. Наука сильнее там, где её не превращают в лозунг.

Дальше нам придётся говорить о противоречиях вокруг еды шире. Но пример RBP хорошо подготавливает почву. Один обычный продукт содержит вещество, которое меняет вкус. Одна неприятная сенсорная реакция оказывается и защитой, и помехой. Один лабораторный результат обещает промышленную пользу, но требует множества проверок. Одна молекула не живёт отдельно от продукта, организма и привычки. Так устроена вся тема питания.

Можно было бы закончить простым советом: не бойтесь горечи или, наоборот, ищите способы её подавить. Оба совета были бы слишком бедными. Лучше сказать иначе. Вкус заслуживает уважения, но не слепого послушания. Горечь заслуживает внимания, но не паники. А всякая технология, которая обещает изменить вкус, должна отвечать не только на вопрос «работает ли», но и на вопрос «для чего». Без второго вопроса даже хорошее открытие легко становится очередной уловкой.

Есть маленькая бытовая сцена, которая объясняет больше, чем длинная схема. На столе стоит стакан с горьким раствором. Рядом лежит лист бумаги, где написано, что раствор полезен, что в нём нужные вещества, что опытные люди проверили состав. Человек читает, кивает, подносит стакан ко рту и отставляет его после первого глотка. Бумага не победила язык. И если мы хотим, чтобы полезное стало употребляемым, надо уважать этот отказ, а не стыдить его.

В питании часто недооценивают именно это: знание не

всегда превращается в действие. Можно сколько угодно объяснять, что белковые гидролизаты имеют ценные свойства, что горький компонент не опасен, что лекарство необходимо. Но регулярность держится на мелочах. Привкус, запах, послевкусие, ощущение во рту, память о прошлом приёме. Человек не лабораторное животное в чистом протоколе. Он помнит, раздражается, торгуется с собой, откладывает, замечает, забывает.

Поэтому подавление горечи не стоит считать капризом индустрии. В хороших случаях это способ сделать нужное доступным. Ребёнок принимает лекарство без борьбы. Пожилой человек пьёт питательную смесь. Пациент с ограниченным рационом получает белок. Производитель не прячет испорченный вкус, а исправляет технологическую проблему. Всё решает намерение и контроль. Один и тот же приём может служить заботе, а может служить продаже пустоты.

Яичный RBP в этом смысле особенно показателен. Он не пришёл из фантазии маркетолога. Его нашли через наблюдение, разделение, проверку, сравнение. Сначала был вопрос о сладости яичного белка. Потом фракции. Потом очистка. Потом определение белка. Потом проверка горечи. Такая цепочка важна. Она показывает, что серьёзное открытие редко падает готовым слоганом. Оно растёт из скучной работы, где каждый шаг можно переспросить.

И всё же потребителю обычно достаётся не цепочка, а итог. «Белок яйца подавляет горечь». В этой короткой фра-

зе исчезают концентрации, модельные растворы, список веществ, различие между сладкими белками и сахарозой, вопросы безопасности больших доз, технологические ограничения. Фраза становится удобной, но бедной. Так происходит почти со всеми новостями о питании. Сокращение нужно для общения, но оно опасно, когда начинает изображать полноту.

Поэтому я предлагаю читать такие новости медленнее. Не спорить с ними сразу и не принимать сразу. Сначала спросить: что именно изучали? Если горечь хинина в водном растворе, это одно. Если горечь настоящего лекарства, где есть ароматизаторы, стабилизаторы и активное вещество, это другое. Если белок работал при одной кислотности, не факт, что он так же поведёт себя в йогурте, соке или горячем напитке. Если опыт был сенсорным, важно, сколько людей пробовали и как оценивали.

Эта медленность не делает жизнь беднее. Наоборот, она возвращает человеку право не быть марионеткой очередного заголовка. Он может заинтересоваться, но не бросаться покупать. Может обсудить с врачом, если речь о лекарстве. Может понять, что лабораторная перспектива не равна готовому совету. В питании такая пауза часто полезнее энтузиазма.

Горечь открывает ещё одну тему: границы исправления природы. Человек всегда исправлял вкус. Он солил, сушил, коптил, квасил, варил, запекал, смешивал кислое со слад-

ким, горькое с жирным, резкое с крахмалистым. Современная технология продолжает старую работу, только делает её точнее. Разница в масштабе и невидимости. Когда бабушка добавляет мёд в отвар, мы видим жест. Когда производитель меняет рецепторный ответ белком или комплексом, жест скрыт внутри состава.

Скрытость требует честности. Если вкус изменён, потребитель должен понимать хотя бы общий смысл изменения. Не обязательно писать учебник на этикетке, но нельзя строить доверие на тумане. Чем тоньше становятся технологии еды, тем важнее простые объяснения. Иначе люди начинают бояться всего подряд, а потом устают бояться и верят первому уверенно сказанному обещанию.

История RBP не должна пугать. Она скорее учит любопытству. В обычном яйце есть белок, связывающий витамин. Этот белок может вмешиваться во вкус. Его действие различает белковые подсластители и малые сладкие молекулы. Он способен ослаблять горечь разных веществ. Механизм до конца не сводится к простому связыванию. Практическое применение возможно, но требует проверок. В этом коротком перечне уже виден нормальный научный тон: интересно, многообещающе, не окончательно.

Такой тон редко попадает в массовый разговор. Там любят либо восторг, либо разоблачение. Сегодня вещество спасает, завтра оно опасно. Сегодня продукт объявляют суперпищей, завтра его подозревают. Но взрослая позиция чаще на-

ходится между этими крайностями. Она не такая яркая, зато пригодна для жизни. Еда слишком важна, чтобы отдавать её людям, которые умеют говорить только криком.

Если вернуться к горечи, то главный вывод этой главы простой и не окончательный. Горький вкус нельзя понимать только как неприятность. Это древняя система предупреждения, культурный элемент вкуса и практическая технологическая проблема. Подавлять его можно, но надо понимать, что именно мы подавляем. RBP показывает один из возможных путей: пищевой белок способен стать регулятором восприятия, а не только источником аминокислот.

В дальнейшем эта мысль нам пригодится. Пища действует не отдельными лозунгами. Она действует составом, количеством, формой, временем, привычкой, ожиданием, состоянием организма. Горечь на языке всего лишь первая дверь. За ней начинаются более трудные комнаты: противоречивые исследования, добавки в дозах выше пищевых, краткие и долгие реакции, семейные привычки, запах тела, доверие к функциональным продуктам. Но если мы уже поняли, что даже горький вкус не прост, то с остальным будем осторожнее.

Глава 2. Когда советов слишком много

В один и тот же день человек может прочитать две новости, которые будто бы написаны для разных миров. Утром ему объяснят, что кофе защищает мозг, сердце и настроение. Вечером рядом окажется заметка о том, что кофеин поднимает давление, раздражает желудок и мешает сну. Через неделю появится третий текст, где уже не кофе виноват, а способ обжарки, сахар в чашке, молоко, возраст, наследственность, привычка пить на голодный желудок и ещё десяток условий, о которых в первой заметке никто не сказал.

С едой так происходит постоянно. Яйца то возвращаются на стол с почётом, то снова оказываются под подозрением. Шоколад то называют почти лекарством из-за растительных веществ какао, то обычной сладостью, от которой лучше держаться подальше. Молоко одни защищают как источник кальция, другие обвиняют в том, что взрослому человеку оно лишнее. Хлеб сначала был основой питания, потом врагом талии, потом снова предметом спора, потому что хлеб бывает разный, мука бывает разная, а человек, который ест хлеб, тоже не лабораторная пробирка.

Потребитель устает быстрее, чем учёные успевают уточнять формулировки. Он ведь не обязан разбираться в дизай-

не исследования, в статистической значимости, в дозировке вещества, в том, на мышах был опыт или на людях. Он открывает газету, сайт, ленту в телефоне и видит простой приказ: ешьте это, не ешьте то, добавьте в рацион, срочно исключите. Сегодня приказ один. Завтра другой. Потом человек машет рукой и говорит: всё это наука, которая каждый день меняет мнение.

Так появляется опасное недоверие. Оно не громкое. Чаще оно бытовое. Человек просто перестаёт слушать. Ему кажется, что разумнее вернуться к собственному вкусу, к совету соседки, к старой привычке, к тому, что ел дед. Иногда это спасает от модных крайностей. Иногда заводит в такую же крайность, только старую и привычную.

Разобраться мешает не только шум вокруг еды. Сама еда устроена сложно. Любой продукт, даже самый обычный, похож на небольшую химическую страну. В яблоке есть вода, сахара, кислоты, клетчатка, ароматические вещества, минеральные элементы, множество соединений, о которых покупатель не думает. В шоколаде есть сахар, жир, вещества какао, следы кофеина, теобромин, молочные компоненты, иногда орехи, иногда добавки. Когда исследователь берёт один компонент и изучает его отдельно, он получает знание о компоненте. Но человек во рту держит не компонент. Он ест кусок продукта.

Вот тут и начинается путаница. Один учёный смотрит на сахар и говорит о вреде избытка сладкого. Другой смотрит на

флавоноиды какао и говорит о пользе растительных соединений. Третий изучает жиры. Четвёртый интересуется влиянием на настроение. Пятый проверяет связь с кожей, шестой с давлением, седьмой с костной тканью. Все они могут говорить о шоколаде, но на деле каждый держит в руках свой фрагмент. В газетном заголовке фрагмент превращается в целый продукт. Так рождается фраза: шоколад полезен. Потом рождается обратная фраза: шоколад вреден. Обе слишком прямые.

Я не говорю, что исследования бесполезны. Наоборот, без них мы бы жили среди преданий, запретов и случайных догадок. Но нужно помнить, что научная работа редко похожа на кухонный совет. Она задаёт узкий вопрос. Например: как вещество влияет на показатель в крови при такой-то дозе, у такой-то группы людей, за такой-то срок. Или как экстракт действует на клетки в искусственной среде. Или что происходит у животных, если им дают необычно большую дозу. Ответ может быть точным внутри этих границ. Беда начинается, когда границы стирают.

Человек слышит не границы, а вывод. Ему говорят: ягоды защищают, чай продлевает, вино снижает, рыба помогает, жир разрушает, сахар убивает, клетчатка спасает. В таком виде питание превращается в собрание лозунгов. Лозунг удобен для рекламы, но плох для кухни. На кухне нужна мера, привычка, доступность, здоровье конкретного человека, его возраст, работа, сон, болезнь, деньги, семья, даже то, уме-

ет ли он готовить без раздражения.

В старых пищевых культурах было меньше слов, но больше устойчивости. Люди могли ошибаться, конечно. Они могли связывать продукт с неверным объяснением, делить еду на горячую и холодную, запрещать одно и перевозносить другое без настоящей проверки. Но они редко меняли всю систему питания из-за одной новости. Каша, хлеб, бобы, рыба, молоко, овощи, мясо по праздникам или по достатку, заготовки на зиму, посты, семейные блюда. Такая система не была идеальной, зато она держалась на повторении и опыте поколений.

Современный человек живёт иначе. Он может за один год попробовать кухню трёх континентов, купить продукты, которых его прабабушка не видела, получить добавки в капсулах, пить напитки с обещанием энергии, заменять еду батончиками, завтракать на бегу и ужинать перед экраном. Его тело древнее по своим основным желаниям, а рынок вокруг него новый и быстрый. Тело хорошо понимает сладкое, жирное, солёное, мягкое, доступное. Рынок умеет давать всё это без усилия.

Когда еды мало, любовь к калориям помогает выжить. Когда еды много, та же любовь становится ловушкой. Тут ни вкус, ни традиция уже не справляются в одиночку. Вкус зовёт к тому, что приятно сейчас. Традиция часто не знает, как обращаться с упаковкой, полуфабрикатом, круглосуточной доставкой и напитком, где кофеин смешан с сахаром и яркой

банкой. Наука нужна, но она должна говорить аккуратно. А мы чаще слышим её в грубом пересказе.

Особенно легко ошибиться с дозой. В лаборатории вещество можно дать в количестве, которое в обычной еде человек не получит никогда. Если результат хороший, возникает желание перевести его в совет: принимайте больше. Так появляются добавки, порошки, капсулы. В них знакомое вещество выглядит безопасным, потому что название знакомое. Витамин. Минерал. Антиоксидант. Растительный экстракт. Но организм не обязан радоваться только потому, что вещество полезно в малом количестве.

Железо нужно для крови, но избыток железа способен усиливать окислительные процессы. Кальций нужен костям, но большие дозы, особенно без понимания состояния сосудов и обмена, могут вызвать вопросы. Жирорастворимые витамины не уходят из тела так легко, как вода из стакана. Минералы конкурируют между собой при всасывании. Один элемент может мешать другому. Поэтому формула чем больше, тем лучше в питании часто ведёт не к силе, а к нарушению равновесия.

В обычной тарелке дозы чаще всего мягче. Конечно, и едой можно навредить. Можно каждый день переедать, можно жить на сладком, можно не видеть овощей месяцами. Но цельная еда редко приносит одно вещество в одиночку и в огромной концентрации. Она приходит вместе с водой, волокнами, белками, жирами, запахом, насыщением, време-

нем приёма. Капсула приходит быстро и прямо. Иногда это нужно. При болезни, дефиците, беременности, серьёзном ограничении питания добавка может быть необходима. Но тогда это уже ближе к лечению, а не к обычному совету из журнала.

Ещё одна причина путаницы лежит в моделях исследования. Человеку говорят: вещество показало защитное действие. Он редко спрашивает, где именно оно его показало. В пробирке? В клеточной культуре? У крысы? У группы здоровых мужчин? У пожилых женщин? У людей с заболеванием? Через две недели? Через десять лет? Между этими вариантами огромная разница.

Пробирка удобна тем, что в ней можно увидеть механизм. Там меньше случайностей, меньше мешающих обстоятельств. Если соединение связывает свободные радикалы, это можно показать красиво и убедительно. Но внутри человека всё иначе. Вещество должно пройти пищеварение, всосаться, измениться в печени, попасть в кровь, встретиться с другими веществами, не разрушиться слишком быстро, добраться до нужной ткани. Иногда то, что прекрасно работает в искусственной среде, в организме почти не действует. Иногда действует не само вещество, а продукты его переработки. Иногда эффект есть, но слабый, и его перекрывают сон, курение, вес, движение, лекарства.

Животные модели тоже нужны, но мышь не человек. У неё другой обмен, другой срок жизни, другая еда, другой

масштаб доз. Эксперимент на животных может показать направление, подсказать опасность, открыть механизм. Но превращать его в немедленное правило для обеда человека опасно. Особенно когда новость выходит с громким заголовком, а мелким шрифтом где-то внизу спрятано, что речь шла о линии клеток или о грызунах.

С людьми сложнее ещё больше. Настоящее питание трудно изучать. Нельзя на двадцать лет закрыть тысячу человек в одинаковых комнатах, кормить половину одним меню, половину другим и следить, чтобы никто не нарушал правила. Люди едят по-разному, забывают, преувеличивают, стесняются признаться, меняют привычки, болеют, переезжают, начинают бегать, бросают курить, разводятся, стареют. Исследователь пытается учесть всё это, но жизнь шире анкеты.

Поэтому многие работы показывают связь, а не простую причину. Люди, которые едят больше овощей, могут в среднем быть внимательнее к здоровью. Они могут больше двигаться, меньше курить, чаще обращаться к врачу, иметь другой доход и образование. Можно корректировать расчёты, но полностью отделить морковь от образа жизни трудно. И всё же заголовок снова любит прямоту: морковь снижает риск. Читатель запоминает морковь, а не условия исследования.

Похожая история с продуктами, которые имеют репутацию полезных у обеспеченных и образованных людей. Допустим, кто-то регулярно покупает дорогую рыбу, оливковое масло, свежие ягоды, качественный шоколад с высоким со-

держанием какао. Его здоровье может быть связано не только с этими продуктами. За ними стоят деньги, доступ к медицине, меньше тяжёлого физического износа или, наоборот, возможность тренироваться, иной режим работы, отпуск, стоматолог, спокойный район, привычка читать состав. Такой набор условий невозможно уместить в короткую фразу о пользе одного продукта.

Но и скепсис не должен превращаться в упрямство. Когда разные методы, разные страны и разные группы людей снова и снова показывают сходное направление, к этому стоит прислушаться. Если избыток энергии связан с набором веса, а набор веса с риском болезней, перед нами уже не газетная мода. Если овощи, бобовые, умеренность, разнообразие и физическая активность постоянно оказываются рядом с лучшими показателями здоровья, разумно сделать вывод для жизни. Только вывод должен быть не истерическим, а рабочим.

Проблема в том, что рабочий вывод скучен. Он не продаёт журнал так хорошо, как сенсация. Сказать человеку: ешьте умеренно, не живите на одном продукте, не превращайте добавки в замену еды, смотрите на общий рацион, не верьте обещаниям чудес, двигайтесь, спите, лечите болезни с врачом. Всё это звучит слишком просто. На обложку лучше вынести другое: пять продуктов, которые спасут сердце. Или три ошибки завтрака, которые старят лицо. Или напиток, который сжигает жир во сне.

Я понимаю, почему такие фразы работают. Человеку хочется ясности. Он устал от неопределённости. Ему надо кормить себя и семью сегодня вечером, а не ждать метаанализа через десять лет. Он хочет знать, что купить: масло или маргарин, яйца или хлопья, мясо или сою, чай или кофе. Он не хочет каждый раз становиться биохимиком. В этом желании нет глупости. Глупость начинается там, где продавец или журналист делает вид, что сложность уже отменена.

Наука о питании всё время спорит ещё и потому, что организм не стоит на месте. Краткий ответ может отличаться от долгого. После одной еды сахар в крови поднимается. После другой поднимается меньше. Это важно, но не всегда решает всю судьбу продукта. Кратковременное улучшение показателя может исчезнуть, когда включатся механизмы приспособления. Тело умеет защищать равновесие. Оно меняет аппетит, расход энергии, усвоение, гормональные сигналы. Иногда человек начинает есть меньше одного и незаметно больше другого. Иногда полезная привычка даёт ему разрешение на лишнее.

Есть даже странная бытовая арифметика. Человек услышал, что тёмный шоколад может улучшать состояние сосудов. Он добавил плитку к прежнему рациону. Калорий стало больше. Вес через несколько месяцев вырос. Давление не снизилось, а поднялось. Виноват ли шоколад? Виновата ли новость? Виноват ли человек? Правильнее сказать: совет был вырван из условий. В исследовании могли учитывать ко-

личество, длительность, состав шоколада, замену других калорий. В жизни он просто лёг сверху обычного ужина.

Так бывает с орехами, растительными маслами, авокадо, сухофруктами, соками. Продукт может быть хорошим, но добавленный без меры он увеличивает общую энергию. Полезность не отменяет количество. Оливковое масло не перестаёт быть жиром. Орехи не становятся воздухом из-за минералов. Сок не равен целому фрукту только потому, что на упаковке нарисован сад. Умеренность кажется бедным словом, но в питании оно часто богаче красивых обещаний.

Вторая ловушка связана с тем, что люди любят переносить репутацию вещества на продукт целиком. В какао есть соединения, которые интересны для сосудов. Значит, шоколад полезен. Но в шоколаде может быть много сахара. Значит, шоколад вреден. Обе фразы прыгают через середину. Нужно спросить: какой шоколад, сколько, как часто, вместо чего, для кого, при каком здоровье, при какой массе тела. И вот уже сенсация становится обычным разговором. Менее ярким, зато пригодным для жизни.

Третья ловушка - вера в одиночного спасителя. Сегодня это антиоксиданты, завтра пробиотики, послезавтра белок, потом коллаген, затем омега-жиры, потом очередной экстракт. В каждом случае есть зерно смысла. Организм правда нуждается в защите от окислительного повреждения. Кишечная микрофлора правда важна. Белок правда нужен. Жирные кислоты правда участвуют в обмене. Но когда одно

слово объявляют главным ключом ко всему здоровью, начинается торговля надеждой.

Человеческое тело не похоже на дверь с одним замком. Оно скорее похоже на город, где постоянно меняются потоки, ремонтируются дороги, работает связь, что-то ломается, что-то компенсируется. В одном районе нехватка, в другом избыток, в третьем сигнал пришёл поздно. Нельзя одним веществом навести порядок всюду. Даже лекарство, созданное для конкретной цели, имеет побочные действия. Тем более еда, в которой множество веществ и множество путей влияния.

При этом старые пищевые правила не следует выбрасывать с насмешкой. Многие из них выросли из наблюдения. Люди давно заметили, что слишком тяжёлая еда мешает работать, что голод меняет характер, что праздничная пища не годится каждый день, что больному нужна одна еда, работнику в поле другая, ребёнку третья. Они могли объяснять это неверными словами, но само наблюдение часто было здоровым.

Современный подход должен не унижать традицию, а проверять её. Где она права, оставить. Где ошибается, исправить. Где условия изменились, пересмотреть. Раньше сладкое было редкостью, теперь оно лежит у кассы. Раньше тяжёлая физическая работа сжигала много энергии, теперь человек может провести день сидя. Раньше сезон ограничивал выбор, теперь клубника зимой приезжает издалека, а пече-

ные не знает сезона. Поэтому простой возврат к прошлому невозможен. Но и поклонение каждой новой рекомендации ничем не лучше.

Мне кажется, самый честный разговор о питании начинается с признания: мы имеем дело с вероятностями. Не с магией и не с приговором. Один продукт редко решает судьбу. Один приём пищи редко разрушает здоровье. Один праздник не делает человека больным. Но повторение создаёт направление. Завтрак, обед, ужин, перекусы, напитки, привычка доедать, привычка есть перед экраном, привычка покупать сладкое домой, привычка готовить или не готовить. Из этого складывается то, что потом называют рационом.

Поэтому вопрос что есть слишком узкий. Надо спрашивать ещё: как часто, в каком количестве, в какой обстановке, с каким чувством голода, за какие деньги, вместо чего. Если человек заменил сладкую газировку водой, это одно. Если он добавил к двум литрам газировки витаминную капсулу, это другое. Если он ест орехи вместо печенья, это одно. Если он ест орехи после печенья, это другое. Если он пьёт кофе утром и хорошо спит, это одно. Если он пьёт кофе вечером и потом жалуется на тревогу, это другое.

Многие споры о питании становятся яснее, когда добавить слова вместо чего. Мясо вредно или полезно? Смотря вместо чего и сколько. Если вместо колбасы появляется рыба, бобовые и овощи, результат один. Если вместо небольшого куска мяса человек начинает есть сладкие булки и жареный кар-

тофель, результат другой. Молочные продукты нужны или нет? Смотря какие, кому, в каком количестве, как человек переносит лактозу, чем он закрывает потребность в белке и кальции. Хлеб плох? Смотря какой хлеб и чем он заменён.

На практике люди редко заменяют идеальным вариантом. Они заменяют доступным. Поэтому совет должен учитывать жизнь. Говорить человеку с небольшим доходом о редких ягодах, дорогой рыбе и особом масле легко, но бесполезно. Лучше объяснить, как собрать нормальную еду из простых продуктов: крупа, бобовые, яйца, сезонные овощи, недорогая рыба, кисломолочные продукты, немного мяса, если человек его ест, меньше сладких напитков и кондитерских изделий. Звучит скромно, зато может работать.

Средства массовой информации здесь несут особую ответственность. Они могут переводить научный язык на человеческий, а могут превращать его в ярмарочный крик. Разница огромная. Хороший пересказ не обязан быть скучным, но он обязан сохранять условия. Кто участвовал в исследовании. Сколько людей. Как долго. Что именно ели. Какая была доза. С чем сравнивали. Какой показатель изменился. Был ли эффект большим или едва заметным. Есть ли другие работы с тем же выводом. Кто финансировал исследование. Такие детали важны. Без них совет превращается в слух.

Иногда журналисты оправдываются тем, что читатель не станет разбираться. Возможно, не каждый станет. Но если годами кормить человека упрощениями, он и не научится

задавать вопросы. А вопросы нужны простые. Откуда это известно? На ком проверяли? Сколько нужно съесть? Чем это заменить? Есть ли риск? Кому нельзя? Что будет, если не делать ничего? Эти вопросы не требуют учёной степени. Они требуют привычки не глотать заголовки целиком.

Учёные тоже не свободны от ответственности. Им хочется внимания, финансирования, признания. Университету приятна заметка в прессе. Журналу приятна цитируемость. Компании приятен результат, который можно поставить на упаковку. Там, где питание связано с рынком, всегда есть риск заинтересованного вывода. Отсюда не следует, что вся работа куплена. Читатель всё равно имеет право смотреть на источник денег и на тон заявления.

Слишком уверенный тон должен настораживать. Особенно если речь идёт о продукте, который обещает решить много разных задач сразу: похудение, энергию, иммунитет, кожу, память, настроение. Организм сложен, а такие обещания слишком удобны продавцу. Надёжное знание обычно говорит спокойнее. Оно признаёт ограничения, уточняет группы, не обещает одинакового результата всем.

Есть ещё одна вещь, о которой редко говорят. Еда связана с чувством вины. Человек не просто выбирает продукт. Он будто выбирает правильность собственной жизни. Съел сладкое - виноват. Купил полуфабрикат - виноват. Не приготовил идеальный завтрак детям - виноват. Пропустил очередной список полезных продуктов - виноват. На этом чув-

стве легко наживаться. Чем больше тревоги, тем легче продать очищение, курс, добавку, особый план.

Здоровый разговор о питании не должен превращать каждый кусок в экзамен. Человек ест не только для анализа крови. Он ест для насыщения, удовольствия, общения, памяти, праздника. Пирог у бабушки может быть частью жизни, хотя в нём сахар и мука. Проблема начинается не с пирога, а с ежедневного устройства еды, где сладкое становится главным способом успокоиться, а нормальный обед вытесняется случайными перекусами.

Поэтому мне ближе не запретительный подход, а трезвый. Есть продукты для основы, есть продукты для удовольствия, есть продукты, которые лучше держать редкими, есть лечебные ограничения. Основа должна быть простой и повторяемой. Удовольствие не должно становиться тайной войной с собой. Редкие продукты не должны жить дома в промышленных количествах. Лечебные ограничения должен объяснять врач, а не соседский чат.

Вопрос о противоречивых исследованиях полезен ещё и тем, что учит терпению. Если сегодня вышла работа с неожиданным выводом, не нужно сразу перестраивать холодильник. Нужно подождать, посмотреть, подтвердят ли результат другие. Наука движется не одной статьёй, а накоплением. Да, иногда первое сообщение открывает важное направление. Но чаще оно становится частью длинного разговора, где методы уточняются, ошибки исправляются, эффект умень-

шается или исчезает.

В этом нет позора для науки. Позор начинается, когда предварительное выдают за окончательное. Когда осторожное может быть превращают в доказано. Когда связь называют причиной. Когда малый эффект подают как спасение. Когда исследование на небольшой группе людей превращают в универсальное правило. Наука сильна именно тем, что умеет сомневаться и проверять себя. Публика часто видит только смену выводов и принимает сомнение за слабость.

Нужно объяснять иначе. Изменение рекомендаций не всегда означает, что вчера все ошибались. Иногда появляется лучший метод измерения. Иногда изучили другую группу. Иногда учли фактор, который раньше мешал. Иногда старый совет был верен для дефицита, а новый нужен для избытка. В мире голода главная задача - дать достаточно энергии и белка. В мире переизбытка задача меняется. Отсюда меняется и язык питания.

Возьмём жиры. Долгое время слово жир звучало почти как обвинение. Потом стало понятно, что жиры разные, что важен общий рацион, что замена жира сахаром и белой мукой не делает питание здоровым. Потом начали различать насыщенные, ненасыщенные, трансжиры, источники, степень обработки. Для человека со стороны это выглядит как качели. Но на деле знание стало подробнее. Проблема в том, что подробность плохо помещается в лозунг.

То же с углеводами. Одно дело цельная крупа, другое

сладкий напиток. Одно дело бобовые, другое конфеты. Одно дело хлеб из грубой муки, другое мягкая сладкая выпечка. Слово углеводы слишком широкое. Когда его используют как ругательство, в одну корзину попадают чечевица, яблоко, сахар и пирожное. Так думать удобно, но неточно.

С белком похожая история. Белок важен, особенно при росте, болезни, старении, физической нагрузке. Но культ белка может привести к тому, что человек перестанет видеть овощи, крупы, клетчатку, общую калорийность. Он будет считать граммы белка и не замечать, что питается однообразно. Любая здравая мысль, доведённая до крика, становится плохим советом.

Разумное питание требует не страха, а внимания. Страх бросает человека из стороны в сторону. Внимание задаёт вопросы. Что я ем чаще всего? Где лишнее появляется автоматически? Какие продукты дают сытость, а какие только разгоняют желание есть дальше? Пью ли я калории, не замечая их? Есть ли в моём дне нормальная еда или одни куски между делом? Как я сплю после вечернего кофе? Как чувствую себя после тяжёлого ужина? Такие наблюдения не заменяют медицину, но возвращают человеку участие в собственной жизни.

Есть продукты, реакцию на которые человек может заметить сам. Кому-то молоко явно не подходит. Кто-то плохо переносит острое. Кто-то после алкоголя теряет сон. Кто-то от больших порций сладкого быстро снова хочет есть. Но есть

вещи, которые без анализов не видны: давление, сахар крови, липиды, дефициты, состояние почек, печени, костей. Поэтому личное наблюдение должно работать вместе с медицинской проверкой, а не вместо неё.

Плохая привычка нашего времени - спорить о питании как о вере. Вегетарианец против мясоеда, сторонник низких углеводов против любителя каш, поклонник натурального против сторонника технологий. В таком споре люди защищают не рацион, а свою принадлежность. Каждый ищет исследования для своей стороны. Неудобные данные отбрасывает. Научный язык становится оружием, а не способом понять.

Еда заслуживает более спокойного разговора. Есть разные способы питаться приемлемо. Человек может быть здоровым на рационе с мясом и на рационе без мяса, если он понимает, чем закрывает потребности. Можно есть молочные продукты, можно обходиться без них, если есть замены и нет дефицитов. Можно пить кофе, можно не пить. Можно любить хлеб. Вопрос в общем устройстве, в мере, в качестве, в состоянии человека.

И всё же некоторые границы достаточно ясны. Постоянный избыток калорий рано или поздно создаёт проблемы. Сладкие напитки легко дают лишнюю энергию и плохо насыщают. Сильно обработанные продукты часто сконструированы так, чтобы их хотелось есть больше. Недостаток овощей, бобовых, цельных продуктов и нормального белка де-

лает рацион бедным. Алкоголь не становится лекарством из-за красивых историй о традициях. Добавки не исправляют образ питания, если сама еда каждый день случайна.

Эти выводы не звучат ново, но в этом их сила. Они переживают смену мод. Они не требуют идеального меню и дорогого порошка. Они требуют повторяемости. Сложнее всего как раз повторять. Купить банку с обещанием легче, чем наладить обычный ужин. Поверить в новый список суперпродуктов легче, чем убрать из дома постоянный запас сладостей. Обсуждать вред глютена легче, чем признать, что основная проблема в ночных перекусах и недосыпе.

Когда человек спрашивает, что ему есть, он часто хочет короткого ответа. Но честный ответ начинается с его реальной жизни. Во сколько он встаёт. Где работает. Есть ли у него кухня. Кто готовит. Сколько денег. Какие болезни. Какие лекарства. Сколько он двигается. Что он любит. Что ненавидит. Что может делать месяцами, а не три дня. Без этого даже правильный совет может остаться красивой бумажкой.

Питание не должно быть театром силы воли. Если человек каждый вечер срывается на сладкое, возможно, дело не в слабом характере, а в том, что днём он не ел нормально, устал, недоспал, держал слишком жёсткий запрет. Если дома всегда лежит печенье, оно будет съедено. Если на работу не взять обед, придётся купить что попало. Среда часто сильнее намерения. Это неприятно признавать, потому что тогда надо менять не только мысль, но и устройство дня.

Научные рекомендации тоже должны учитывать среду. Говорить о пользе овощей мало, если в районе они дорогие и плохого качества. Говорить о домашней готовке мало, если человек возвращается с работы поздно и без сил. Говорить о рыбе два раза в неделю мало, если хорошая рыба стоит как половина бюджета. В таких случаях нужны не идеальные нормы, а ступени: что можно улучшить уже сейчас, без героизма и без больших денег.

Например, заменить часть сладких напитков водой. Добавить к привычной еде простые овощи. Готовить крупу и бобовые на несколько дней. Покупать яйца вместо части колбасных изделий. Держать дома фрукты, а не только конфеты. Выбирать кисломолочный продукт без лишнего сахара. Смотреть не на модное название, а на состав и порцию. До революции здесь далеко. Но здоровье чаще меняется именно так, небольшими повторяемыми действиями.

И тут снова важно, как говорить. Нельзя превращать человека в виновника всех своих болезней. На питание влияют реклама, цены, работа, семья, стресс, городская среда, школьная столовая, доступность врачей. Но и снимать с человека всякое участие нельзя. Между обвинением и беспомощностью есть взрослая позиция: я не контролирую всё, но часть решений принадлежит мне.

В книге о пищевых привычках такой разговор неизбежен. Пищевые привычки живут на пересечении тела, культуры, рынка и знания. Тело хочет быстро и приятно. Культура го-

ворит, что принято. Рынок подсовывает удобное и яркое. Знание пытается внести порядок, но само приходит к человеку через шум. В этой точке и стоит современный едок. Он не глуп. Он перегружен.

Что делать с перегрузкой? Первое - не менять рацион по каждому заголовку. Второе - отличать продукт от вещества. Третье - смотреть на дозу. Четвёртое - помнить, что исследование имеет условия. Пятое - проверять, не продают ли вам чудо. Шестое - оценивать весь рацион, а не один модный компонент. Эти правила звучат почти сухо, но за ними стоит простая забота о здравом смысле.

Мне хочется, чтобы читатель после таких рассуждений не стал подозревать каждую тарелку. Подозрительность тоже вредна. Она делает еду тревожной, а тревога редко помогает питаться лучше. Цель другая: вернуть еде масштаб. Шоколад остаётся шоколадом. Его можно любить, но не надо делать из него лекарство. Овощи остаются овощами. Их стоит есть чаще, но не надо ждать от них бессмертия. Кофе остаётся кофе. Он может подходить одному и мешать другому. Добавка остаётся добавкой. Иногда нужна, иногда лишняя.

Самая трудная мысль проста: питание складывается не из громких исключений, а из обычных повторений. Что человек делает в большинство дней, важнее того, что он сделал однажды. Если большинство дней устроены разумно, праздник не страшен. Если большинство дней хаотичны, один полезный продукт их не спасёт. Перед нами обычное наблюдение.

ние, а не строгая мораль.

Я видел, как люди ищут редкую ягоду, но не завтракают нормально. Покупают дорогой порошок, но спят по пять часов. Спорят о виде соли, но едят готовую еду с огромным её количеством. Боятся хлеба, но пьют сладкий кофе с сиропом. Читают о вреде сахара и награждают себя тортом за то, что продержались три дня. В этом нет повода для насмешки. Это показывает, как легко потерять главное среди деталей.

Главное не всегда приятно. Оно не обещает быстрого очищения. Оно просит навести порядок в буднях. Сесть и посмотреть, откуда приходят лишние калории. Где не хватает белка. Почему овощи появляются только в гостях. Почему вода проигрывает напиткам. Почему усталость лечится едой. Почему дома нет ничего для нормального ужина, зато есть пять вариантов сладкого. Эти вопросы скучнее новостей о чудесном продукте, но они ближе к делу.

В споре о противоречивых исследованиях я бы не выбрасывал науку и не поклонялся ей слепо. Я бы учился читать её с уважением и осторожностью. Уважение нужно, потому что без исследований мы не отличим устойчивое знание от красивой легенды. Осторожность нужна, потому что отдельное исследование ещё не правило жизни. Между статьёй и тарелкой есть длинная дорога. На ней теряются условия, дозы, различия между людьми, деньги, привычки и здравый смысл.

Пусть эта глава будет напоминанием о такой дороге. Ко-

гда завтра появится очередная новость о продукте, который продлевает жизнь или разрушает здоровье, не спешите радоваться и не спешите пугаться. Спросите, что именно изучали. В каком количестве. На ком. Как долго. С чем сравнивали. Что говорят другие работы. И главное - как это вписывается в вашу обычную еду. Если не вписывается никак, возможно, новость пусть остаётся новостью.

Еда каждый день требует не восторга и не паники. Она требует трезвости. Иногда ещё благодарности, если на столе есть выбор. И некоторого смирения перед сложностью живого тела. Мы не управляем им одной кнопкой. Мы разговариваем с ним привычками. День за днём, тарелка за тарелкой, без громких обещаний. Так менее эффектно. Зато ближе к правде.

Глава 3. Как еда пахнет нами

Есть вещи, о которых за столом говорят охотно. Говорят о калориях, о сахаре, о соли, о витаминах, о том, полезен ли кофе и можно ли есть хлеб после шести. Об этом спорят в гостях, в очереди к врачу, в семье, где один человек решил худеть, а остальные теперь вынуждены слушать его открытия. Но почти никто не говорит о простом последствии еды: она меняет наш запах. Не запах изо рта после лука, не очевидную неловкость после чеснока, а более глубокую и тихую вещь. То, как тело пахнет через кожу, через дыхание, через пот, через волосы, через одежду, которую мы носили один день и потом сами уже не замечаем.

На первый взгляд тема кажется мелкой. Вроде бы не здоровье сердца, не диабет, не ожирение, не аллергия. Но человек живет рядом с другими людьми. Он входит в комнаты, садится в транспорт, обнимает близких, работает плечом к плечу, спит в одной постели, воспитывает детей. Его запах, приятный или тяжелый, резкий или почти незаметный, участвует в жизни не меньше голоса. Мы привыкли считать запах личной деталью, чем-то вроде цвета волос. На практике все сложнее. Запах складывается из наследственности, бактерий на коже, гормонов, возраста, болезней, эмоционального состояния и, конечно, еды.

Самое неудобное здесь то, что еда действует не сразу и не

одинаково. Если человек съел чеснок, причинно-следственная цепочка видна каждому. Съел, через час от него пахнет. Но если он две недели ел много мяса, пил мало воды, почти не ел овощей и при этом работал в душном помещении, запах может измениться не так явно, зато устойчиво. Он сам этого не заметит. Чужой нос заметит раньше. И чужой нос редко бывает вежливым исследователем. Он просто делает вывод: с этим человеком тяжело находиться рядом.

Исследователи человеческого запаха обычно начинают не с еды, а с кожи. Это правильно. Кожа не просто покрытие тела. Это живая поверхность, на которой постоянно работают железы и микробы. Пот сам по себе часто почти не пахнет. Запах появляется, когда бактерии перерабатывают вещества, выделяемые кожей. Особенно заметно это в подмышках, на стопах, в паховой области, на коже головы. Там тепло, влажно, много секрета, и бактериям есть чем заняться. Поэтому разговор о запахе тела никогда не сводится к одному продукту. Можно съесть одну и ту же рыбу, один и тот же кусок мяса, один и тот же чеснок, а результат у двух людей будет разный.

Это простое обстоятельство уже должно охлаждать уверенность тех, кто любит давать быстрые советы. Нельзя сказать: не ешь то, и будешь пахнуть хорошо. Нельзя сказать и обратное: ешь это, и запах станет приятным. У человека не парфюмерная фабрика внутри, где на входе стоит яблоко, а на выходе получается легкий фруктовый аромат. Орга-

низм гораздо упрямее. Он переваривает, расщепляет, переносит вещества кровью, выводит лишнее, меняет состав секрета желез, кормит одних микробов и оставляет без пищи других. Где-то в этой длинной цепочке еда становится запахом.

И тут важно не ошибиться в масштабе. Запах тела не равен грязи. Такое бытовое упрощение слишком грубо. Конечно, гигиена имеет значение. Человек, который не моется и не меняет одежду, будет пахнуть иначе, чем человек, который ухаживает за собой. Но бывают люди чистые, опрятные, аккуратные, от которых все равно исходит тяжелый или неприятный запах. Бывают и обратные случаи: человек весь день работает физически, устает, потеет, но его запах остается терпимым, иногда даже живым и теплым. Значит, дело не только в мыле. Дело еще в том, что тело производит и что на этой поверхности делают микробы.

Пищевые привычки влияют на это производство. Не всегда прямо, зато настойчиво. В источнике, на котором основана эта книга, отдельно обсуждается влияние красного мяса на мужской запах. Там приводится наблюдение: после периода употребления красного мяса запах подмышек у мужчин оценивался женщинами как менее приятный и более интенсивный. Здесь не надо делать поспешный вывод, будто мясо превращает человека в ходячую проблему. Так рассуждать слишком удобно. Вопрос не в том, чтобы объявить один продукт виновником. Вопрос в том, что даже привычная пища,

которую никто не считает пахучей в обычном смысле, может менять социально заметное качество тела.

С красным мясом вообще много сложностей. Оно плотное, питательное, культурно нагруженное. Для одних это нормальная еда взрослого человека. Для других это символ вреда, тяжести, устаревшего питания. Но запах не интересуется лозунгами. Его интересует биохимия и микробная жизнь. Белки, жиры, продукты обмена, особенности переваривания, состав кишечной микрофлоры, нагрузка на выделительные системы. Если рацион долго держится на мясной пище, при малом количестве растительных продуктов, тело может выдавать более насыщенный фон. Не у всех. Не всегда. Но может.

К этому стоит добавить простую бытовую деталь. Мясная еда редко приходит одна. Она часто приходит с жаркой, соусами, алкоголем, поздним ужином, тяжелым сном, меньшей подвижностью после еды. На бумаге можно изучать красное мясо отдельно. В жизни человек ест не химический образец. Он ест стейк, шашлык, котлету, колбасу, жареный лук рядом, хлеб, пиво, острый соус. Потом сидит в теплой комнате или едет домой в переполненном вагоне. Запах рождается не из одной молекулы, а из всей обстановки.

Вот почему в разговоре о еде и запахе нужно держаться осторожнее. Наука любит выделять фактор. Жизнь факторы смешивает. Исследователь вынужден спрашивать: что изменилось после двух недель такого рациона? Человек в быту

спрашивает проще: почему от меня пахнет иначе? Первый вопрос точнее. Второй важнее для жизни. Между ними есть расстояние, и именно в этом расстоянии появляется путаница.

Пахучие продукты известны давно. Чеснок, лук, некоторые специи, рыба, капуста, редька. Тут опыт старше лабораторий. Человек мог не знать слова метаболит, но понимал: после такой еды лучше не идти на важную встречу. Чеснок особенно показателен. Его запах не ограничивается ртом. Часть соединений проходит через кровь и выводится с дыханием и потом. Можно почистить зубы, прополоскать рот, пожевать мяту, и все равно через некоторое время тело напомним, что ужин был решительным.

С луком похожая история, хотя у него другой характер. Он мягче в блюде, но упорен в последствиях. У некоторых людей запах после лука остается долго, особенно если лук был сырой. И снова нельзя списать все на неопрятность. Человек может быть чистым, но его дыхание и кожа будут говорить за вчерашний салат. Проблема не в том, что такие продукты плохие. Проблема в том, что у еды есть социальное время. Одни продукты можно есть перед уединенным вечером, другие перед дорогой, третьи перед рабочим днем, где придется близко разговаривать.

Русская бытовая культура это знала без научных слов. Селедка с луком, чеснок к мясу, крепкие соленья, копчености, острые закуски имели свое место. Их ели там, где общий

запах был частью общей еды. Если вся компания ест чеснок, проблема почти исчезает. Нос быстро привыкает, а люди оказываются в одной атмосфере. Неловкость начинается, когда один человек приносит с собой запах в пространство, где остальные его не разделяют. В этом смысле запах еды становится вопросом не только организма, но и вежливости.

Есть продукты, действие которых менее очевидно. Например, рыба. У большинства людей после обычной порции рыбы запах тела резко не меняется. Но существуют индивидуальные особенности обмена, при которых соединения, связанные с рыбным запахом, выводятся хуже. Тогда даже умеренное количество рыбы, яиц, некоторых бобовых или других продуктов может дать заметный неприятный запах. Человек может долго страдать от обвинений в нечистоплотности, хотя дело находится глубже. Здесь бытовая мораль вредна. Она мешает увидеть физиологию.

Вообще, запах тела слишком часто превращают в повод для стыда. Это плохо еще и потому, что стыд не помогает разобраться. Человек начинает заливать себя дезодорантом, менять духи, мыться по нескольку раз в день, но не смотрит на рацион, лекарства, стресс, сон, болезни, состояние кишечника. Запах становится врагом, которого надо забить ароматом. Иногда это работает на два часа. Иногда делает хуже. Тяжелый запах пота, смешанный с резким парфюмом, редко становится приятнее. Он просто делается громче.

Надо сказать прямо: современная городская культура пло-

хо переносит настоящий запах тела. Мы привыкли к порошкам, кондиционерам, освежителям, кремам, шампуням, дезодорантам, ароматизированным пакетам в шкафу. Чистота стала пахнуть не чистотой, а химической свежестью. Поэтому естественный запах человека кажется подозрительным даже тогда, когда он нормален. Отсюда рождается странная задача: не просто быть здоровым и чистым, а почти не пахнуть. Но тело живое. Оно не может не пахнуть совсем.

Еда в этой культуре получает двойную роль. С одной стороны, нам продают продукты как путь к здоровью, стройности, молодости, ясной коже. С другой стороны, почти не говорят, что те же продукты могут влиять на запах. Реклама охотно покажет йогурт, который обещает легкость. Но она редко спросит, как меняется запах человека после недели такого завтрака, особенно если вместе с йогуртом он ест сладкие хлопья и пьет крепкий кофе. Между рекламной картинкой и телесной реальностью всегда есть промежуток.

Кофе стоит отдельного разговора. Сам по себе его запах приятен многим. Запах молотого кофе, горячей чашки, кухни утром вызывает почти семейное доверие. Но дыхание после кофе, особенно без еды и воды, совсем другое дело. У кофе есть горечь, сухость, влияние на слюноотделение, на желудок, на ритм дня. Человек, который пьет пять чашек, пропускает обед и нервничает, будет пахнуть не как уютная кофейня. Его тело расскажет о нагрузке. Не всегда резко, но достаточно, чтобы близкий человек заметил.

Алкоголь еще прямее. Он меняет дыхание, пот, сон, работу сосудов, поведение. После него тело часто пахнет не только самим напитком, но и тем, как организм пытается его переработать. Здесь люди любят обманывать себя. Кажется, если выпито немного, если зажевал, если утром принял душ, то след исчез. Но чужой нос может уловить остаток. Алкогольный запах бывает особенно неприятен тем, что он не лежит только во рту. Он как будто выходит изнутри. И это верное ощущение: организм выводит то, с чем ему пришлось справляться ночью.

Специи действуют тоньше. Карри, кумин, пажитник, острый перец, копченая паприка, некоторые смеси приправ могут закрепляться в запахе кожи и одежды. У людей, которые выросли в культуре этих специй, такой запах часто воспринимается как нормальный пищевой фон. У тех, кто к нему не привык, он может казаться резким. Значит ли это, что специи вредны? Нет. Это значит, что запах всегда оценивается не только носом, но и привычкой. Непривычное легко объявляют неприятным.

Здесь особенно ясно видно, как биология встречается с культурой. Один и тот же запах в одной семье будет запахом дома, а в другой станет поводом открыть окно. Запах жареного лука для одного человека связан с детством, для другого с тяжелой кухней в общежитии. Молочная кислинка кому-то кажется свежей, кому-то больничной. Рыбный запах в приморском городе воспринимается иначе, чем в помеще-

нии, где рыба появляется раз в месяц. Наука может измерять вещества. Оценка приятности все равно проходит через память.

Но память не отменяет физиологии. Если рацион однообразен и тяжел, запах часто беднеет не в смысле слабости, а в смысле грубости. В нем меньше чистых оттенков, больше кислого, прогорклого, резкого. Это наблюдение нельзя превращать в закон, но его трудно игнорировать. Человек, который ест много свежих овощей, пьет достаточно воды, нормально спит и двигается, обычно пахнет иначе, чем человек, который живет на жареном, сладком, кофе и недосыпе. Не всегда приятнее для каждого носа, но чаще легче.

Вода тут занимает скромное, но важное место. О ней говорят так много, что хочется не повторять общих слов. Однако в теме запаха вода действительно важна. Недостаток жидкости делает мочу более концентрированной, дыхание суше, пот иной по ощущению. Тело не становится чище от одной лишней бутылки воды, но постоянное обезвоживание усиливает многие неприятные признаки. Особенно если рядом кофе, алкоголь, соленая пища, жара и стресс.

Стресс вообще нельзя выносить за скобки. Человек может есть правильно по всем таблицам, но жить в таком напряжении, что запах пота будет резким и тревожным. Эмоциональный пот отличается от пота после спокойной ходьбы. Он появляется быстро, особенно в подмышках и на ладонях, и окружающие иногда считают его почти мгновенно. Если к

этому добавляется пища, которая усиливает запах, результат заметен сильнее. Поэтому советы про рацион без разговора о жизни часто бессильны.

Есть еще одна причина, по которой тема запаха неудобна для науки и для быта. Запах трудно описывать словами. Вкус еще как-то описывают: сладкий, кислый, соленый, горький, острый. С запахом сложнее. Мы говорим через сравнения: пахнет рыбой, потом, молоком, больницей, железом, мокрой одеждой, старым шкафом. В этих словах много личного. Поэтому исследователь вынужден использовать панели оценщиков, шкалы приятности, интенсивности, узнаваемости. Это полезно, но не избавляет от человеческой субъективности.

И все-таки субъективность не делает тему пустой. Если десять человек независимо говорят, что после определенного рациона запах стал интенсивнее, это уже сигнал. Не приговор, не вечный закон, но сигнал. Так устроена значительная часть исследований еды. Мы редко получаем окончательный ответ. Мы получаем более осторожную карту. Здесь может быть влияние. Здесь нужны условия. Здесь индивидуальная разница. Здесь эффект заметен только при длительном повторении. Такая формулировка выглядит скромнее газетного заголовка, зато она ближе к правде.

Для обычного человека из этого следует очень практичная мысль. Если запах тела изменился, не надо сразу искать один виноватый продукт. Надо посмотреть на последние недели.

Что стало постоянным? Больше мяса? Больше кофе? Новые специи? Рыба каждый день? Меньше воды? Больше сладкого? Другой белковый порошок? Новые лекарства? Стресс? Сон? Тренировки? Синтетическая одежда? Жаркое помещение? Запах редко приходит как одиночный гость. Чаще он приходит с компанией.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.