

3. ПРАВИЛО 1: ЕШЬТЕ ВСЁ

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

Зимой 2015 года я проделал длинное путешествие из Центральной долины Калифорнии до испанского курортного городка Мохакар Плайя, чтобы поработать с профессиональной командой велогонщиков LottoNL-Jumbo. Я встретился со спортсменами в четырехзвездочном отеле Marina Playa, расположенном в пятидесяти метрах от собственного пляжа на Средиземном море, имеющем четыре бассейна, множество баров, в том числе на открытом воздухе, поле для гольфа, спа со всем набором услуг и корты для сквоша. Однако спортсмены, которые в основном были голландцами, не искали там развлечений. Они приехали в десятидневный тренировочный лагерь и были настроены очень серьезно, поскольку ставки в будущих соревнованиях были очень высоки.

Пробиться в члены профессиональной команды, подобной LottoNL-Jumbo, которая выступает в Мировом туре, невероятно сложно. А удержаться в ней еще сложнее. У большинства из 25 членов команды LottoNL-Jumbo контракты подписаны на год или два. Для того чтобы он был продлен, спортсмен должен показывать на соревнованиях стабильно хорошие результаты. А чтобы новичку вообще доверили место в гонке, он должен продемонстрировать все, на что он способен, на тренировках. (Например, из всей команды на «Тур де Франс» отбираются только девять гонщиков.) И этот процесс доказательства каждым спортсменом собственного потенциала начинается каждый год в январе с работы в тренировочном лагере на юго-западном побережье Испании.

Руководители команды испытывают не меньшее психологическое напряжение, чем велогонщики. Ежегодно для участия в соревнованиях в рамках Мирового тура (он состоит из 28 крупных международных

соревнований), который организуется Международным союзом велосипедистов, отбираются только 18 команд. Те из них, которые окажутся в числе аутсайдеров, в следующем году в Мировой тур не попадут.

Одним словом, все зависит от результата команды, а он зависит от того, насколько правильно она все делает, начиная с тренировочных методик и питания. Значительная часть усилий и ресурсов LottoNL-Jumbo направляется на организацию правильного рациона спортсменов. В лагере в Мохакар Плайе обслуживающего команду персонала было больше, чем самих спортсменов, — 18 на 16 человек (еще девять членов команды участвовали в это время в соревнованиях в Австралии). И треть из этих 18 человек занималась организацией питания гонщиков. Диетолог Марсель Хесселинг тщательно планировал ежедневное меню. Шеф-повар команды Жеспер Бум с помощником Марье Хенгевельдом готовили. Франк ван Эрд отвечал за выпечку. Он владеет специализированной пекарней в Голландии и по контракту поставляет и готовит команде хлебобулочные изделия. («У нас в Голландии к хлебу относятся *очень серьезно*», — сказал он мне.) В Испанию приехали также спортивный физиолог Жерар Рейтвенс, который проверяет, достаточен ли рацион спортсменов и обеспечивает ли он их необходимой энергией, и Луи Делахайе, носящий титул «менеджер высоких результатов». Последний занимается индивидуальным контролем и обследованием велогонщиков, чтобы сделать их питание еще эффективнее.

В отеле Marina Playa есть обширный шведский стол вполне приличного качества. Его трехразовое использование в течение дня (завтрак, обед и ужин) включено в стоимость номера. Для LottoNL-Jumbo было бы очень удобно и эффективно с точки зрения затрат пользоваться этим во время сборов. Но команда этого не делала. Вместо этого она привезла с собой в Испанию из Голландии два средних размеров контейнера, забитых собственными продуктами.

Один из спонсоров LottoNL-Jumbo — большая голландская компания по производству продуктов Daily Fresh. Эта компания готовит высококачественные блюда, которые небольшими порциями проходят вакуумную обработку, потом их можно легко разогреть в любом месте, где бы ни находилась команда. Все горячее питание

на соревнованиях обеспечивается едой Daily Fresh. Одним из достоинств такого питания становится то, что практически на 100% исключена возможность пищевого отравления или употребления продуктов, в которых могут присутствовать стероиды и другие вещества, способные дать положительный результат при допинг-контроле. Такой рацион позволяет руководству команды с высокой степенью надежности контролировать поступление необходимых веществ в организмы спортсменов. В Испании команда придерживалась этой схемы питания не так строго по сравнению с тем, как это происходит во время ответственных соревнований. Горячие первые и вторые блюда производства компании Daily Fresh дополнялись свежими продуктами и завтраками, привезенными из Голландии, а кое-что спортсмены брали со шведского стола.

Команда ела в отдельном зале средних размеров под названием Sala Oriente, который был полностью отделен от основной зоны питания отеля. Моим первым приемом пищи вместе со спортсменами стал завтрак в субботу утром, который был подан в восемь часов. Это был единственный раз в тот день, когда шеф-повар Бум не готовил специального меню, предоставив спортсменам набор блюд, характерный для любого завтрака. Он включал в себя каши, хлеб, тонкие блинчики на молоке без дрожжей, приготовленные Франком ван Эрдом, паштеты и свежие фрукты. Те спортсмены, которые не захотели блинчики на горячее, могли взять что-то другое со шведского стола.

Стивен Круйсвийк, двадцатисемилетний велогонщик, чьим высшим достижением было восьмое место на престижнейшей гонке «Джиро д'Италия» в 2011 году, смешал простой йогурт, гранолу, изюм, смородину и кусочки банана в большой миске и мигом проглотил все это. Он завершил завтрак несколькими дольками апельсина и приличным количеством творога, запив все несладким чаем. Мартен Винантс, тридцатидвухлетний спортсмен, который в 2012 году стал двенадцатым в гонке «Париж — Рубе», съел цельнозерновой блин с маслом, омлет из одного яйца и несколько кусков цельнозернового хлеба, один с арахисовой пастой, еще один с Nutella и еще один или два с медом и мармеладом. И выпил кофе.

Этот завтрак был важен для всех спортсменов. В то утро им предстояло пройти главный тест на выносливость в сезоне 2015 года. От показанных на тренировке результатов зависело, включат ли спортсмена в первые состязания сезона или нет. Поэтому все гонщики нервничали так же, как перед настоящими соревнованиями.

Я забрался в машину команды вместе с Луи Делахайе и Жераром Рейтёнсом, и мы поехали на вершину холма, на котором и должны были проходить тестовые испытания. Велогонщики перед этим ездил по заданной трассе, проведя в седле полных два часа. В конце маршрута они оказывались у подножья холма. Отсюда их направляли вверх с интервалом в одну минуту. Гонщикам нужно было подниматься без малейшего замедления в течение шести минут и остановиться у машины команды наверху. Здесь Делахайе и Рейтёнс брали у них пробу крови из пальца, чтобы определить уровень молочной кислоты, который служит метаболическим маркером интенсивности тренировки. Тренеры также измеряли у гонщиков пульс и снимали показатель мощности, развитой при подъеме. Затем спортсмена отправляли вниз, там он разворачивался и забирался на холм вновь. Гонщики должны были проделать это шесть раз, каждый раз увеличивая скорость и добившись максимума на последнем подъеме.

Во время теста спортсмены подкреплялись энергетическими гелями и спортивными напитками. Если бы их тренировка была более продолжительной и менее интенсивной, они получили бы от таких продуктов меньше энергии, чем от нормальной пищи, включая изготовленные Франком ван Эердом энергетические батончики из фруктов и цельного зерна.

С нашего возвышения мы могли наблюдать за движением спортсменов вниз и вверх по холму. На стартовой линии внизу они казались маленькими всполохами желтого цвета. Мне казалось невероятным, что всего за шесть минут они могут забраться на ту высоту, на которой находились мы. Измерительные приборы показали, что некоторые из велогонщиков во время последнего подъема устойчиво выдавали мощность 500 Вт, достаточную для того, чтобы разогнаться до скорости в 56 км/ч на дистанции 5 км по ровной дороге.

Когда тестирование закончилось, спортсмены вернулись в отель коротким путем. Всего в то утро они пробыли в седле около четырех часов. Как только они сошли с велосипедов, им предложили по бутылочке протеинового напитка на основе молочной сыворотки. Затем они приняли душ и проследовали в зал, где для них был приготовлен поздний (15.00) обед. Шеф Бум организовал настоящий банкет с двумя вторыми блюдами, это были лазанья и цельнозерновая фокачча (итальянская пшеничная лепешка) с сыром, оливками и другими вкусными добавками.

Лидер команды LottoNL-Jumbo Лоуренс Тен Дам, специалист по горным трассам, который в 2014 году был девятым на «Тур де Франс», съел по большой порции обоих горячих блюд и немаленькую порцию зеленого салата с томатами, сельдереем и сладким перцем, плюс несколько ломтиков холодного ростбифа. На десерт он выбрал кусочки арбуза и ананаса. Пил он воду и кофе и, уже поднимаясь из-за стола, сделал себе небольшой бутерброд с индейкой, чтобы съесть его позже в качестве снека. Сеп Ванмарке, восходящая звезда, который вырвал второе место на гонке «Париж — Рубе» в 2013 году, не стал есть лазанью, добавил в свой салат лесных орехов и сосредоточился на индейке вместо ростбифа. Закончил он обед йогуртом. Уходя из-за стола, он взял с собой один из домашних энергетических батончиков, готовящихся по рецепту ван Эерда.

После обеда гонщикам по очереди делали массаж. В номерах у спортсменов было много еды для перекуса: бананы, белый изюм, виноград, конфеты из гуммиарабика*, мюсли, апельсины, соленые палочки, протеиновые шейки, энергетические батончики, соевое молоко, смесь орешков, изюма и семян, йогурт. Независимо от того, ели ли спортсмены что-то из этого, в 17.30 каждому из них был предложен смузи из авокадо, банана, меда и йогурта.

Испанцы ужинают поздно, и этот их обычай очень устраивал команду LottoNL-Jumbo в тот день. В 20.00 велогонщики вновь собрались в Sala Oriente. В меню ужина, приготовленного шефом Бумом, был зеленый салат из молодой брокколи, свеклы, козьего сыра и кедровых

* Гуммиарабик (лат. *gummi* — камедь и *arabicus* — арабийский) — твердая прозрачная смола, выделяемая различными видами акаций. Зарегистрирован в качестве пищевой добавки E414. Вязкая жидкость, затвердевающая на воздухе. *Прим. ред.*

орехов, тушеные овощи, ризотто, лосось под французским масляным соусом с белым вином и луком-шалотом, пюре из сладкого картофеля, китайская листовая капуста и паста из полбяной муки. Том Ван Асброк, другая восходящая звезда команды, который в 2014 году вошел в десятку лучших на нескольких престижных гонках, съел все перечисленное и еще несколько кусков хлеба с пастой из фундука. Ник ван дер Лийке, самый молодой двадцатитрехлетний участник команды, съел пасту, хлеб и лосося без соуса. К этому он, правда, прибавил бокал вина, которое разрешается спортсменам на ужин.

Десерт явил собой новое изобретение из лаборатории Франка ван Эерда. Это был довольно плотный кекс из коричневого риса, слив, вишни, черного шоколада и ложки сахара. Ван дер Лийке откусил от кекса два раза и отодвинул его. Я наслаждался своим кексом в течение двух минут и испытывал соблазн попросить ван дер Лийке придвинуть мне остатки его порции.

СПОРТСМЕНЫ-ПРОФЕССИОНАЛЫ ЕДЯТ ВСЁ

Те несколько дней, которые я провел с профессиональной велосипедной командой LottoNL-Jumbo, убедили меня, что ее члены придерживаются практически всех пяти правил диеты чемпионов. Даже Правило 5 — «есть в соответствии с индивидуальными особенностями» — ярко проявлялось в поведении 16 спортсменов, хотя все они питались коллективно. Как вы увидели на примерах, приведенных выше, никто из велосипедистов не ел один и тот же набор блюд и продуктов.

Правило 4 — «есть достаточно» — проявилось еще заметнее. Помните, это правило подразумевает, что спортсмен регулирует объем принимаемой пищи, сознательно обращая особое внимание на внутренние сигналы, которые подает ему организм относительно голода и сытости. В отличие от многих людей, сидящих на диетах и часто недоедающих, члены команды LottoNL-Jumbo не считают калории и не измеряют порции. И в отличие от тех, кто страдает бессистемным отношением к еде, спортсмены-велогонщики часто оставляют излишки на тарелках.

Столь же очевидно и следование велосипедистами Правилу 3 — «есть больше углеводов». Меню команды насыщено богатыми углеводами продуктами, от блинчиков с маслом, которые Мартен Винантс съел на завтрак, до лазаньи и лепешек фокачча, съеденных Лоуренсом Тен Дамом на обед, и пасты и ризотто, которыми поужинал Том Ван Асброк.

В рационе хорошо просматривается и Правило 2 — «есть качественное». Почти вся пища команды принадлежит к одной из шести категорий высококачественных продуктов (овощи; фрукты; орехи, семена и нерафинированные масла; свежее мясо, рыба и морепродукты; цельные злаки и молочные продукты). Единственным видом низкокачественных продуктов в меню гонщиков был хлеб из муки тонкого помола и небольшое количество сладостей. Они совершенно не употребляли фабричных мясopодуKтов или жареной пищи.

Если бы мне предстояло выбрать то правило из диеты чемпионов, которое лучше всего воплощалось в схеме питания команды LottoNL-Jumbo, то это было бы Правило 1 — «есть всё». Разнообразие и сбалансированность рациона спортсменов были поистине впечатляющими. Очень немногие члены команды вставали из-за стола в Sala Oriente, не употребив в пищу продукты всех шести высококачественных категорий, не говоря о здоровых напитках, таких как несладкие кофе, чай и вино.

Посмотрите еще раз на обед Сепы Ванмарке. Лепешка фокачча, которую он съел, сразу соединяла в себе цельное зерно (спельта), молочные продукты (сыр) и овощи. Пусть фокачча содержала немного овощей, но вместе с ней спортсмен съел большую тарелку овощного салата, в который были добавлены орехи, семена и заправка — нерафинированное масло. Свежее мясо было представлено кусочками индейки, которые выбрал Ванмарке, а кусочки ананаса на десерт — это отличный фрукт. Йогурт — молочный продукт, а домашний энергетический батончик, который он взял с собой, состоял из цельных злаков, фруктов, орехов, семян и нерафинированного масла.

Рацион велогонщиков был не только хорошо сбалансирован по всем шести категориям качественных продуктов, но и богат ассортиментом внутри каждой из них. Посмотрите, например, на выпечку Франка

ван Эерда. Он использует не менее 18 разновидностей злаков (сюда не входят пшеница и кукуруза). Выпекаемый им хлеб и другие изделия часто содержат орехи, семена и кусочки фруктов.

«Есть всё» означает и возможность потребления ограниченного объема низкокачественных продуктов. Меню команды LottoNL-Jumbo в Мохакар Плайе включало в себя и некоторое количество сладостей, а также рафинированных масел. Хотя эта часть рациона, разумеется, уступала высококачественным продуктам, ничто из питания спортсмены открыто не исключали и полностью не избегали. Вспомните конфетки из гуммиарабика в номерах.

Команда велогонщиков LottoNL-Jumbo не исключение. Выберите наугад любого известного спортсмена-профессионала — и вы обнаружите, что он тоже ест всё. Возьмем, например, Джину Кроуфорд, профессиональную триатлетку из Новой Зеландии, которая выиграла 13 супердистанций серии Ironman, организуемых ежегодно Всемирной корпорацией триатлона. В ее типичный завтрак входит овсянка (из цельного овса), семена чиа (а также орехи, другие семена и нерафинированное масло), семена льна, кокос (фрукт), изюм и цельное жирное органическое молоко. На десерт — сезонные фрукты. На обед часто бывают вареные или жареные яйца (или омлет), свежее мясо или рыба, зеленый салат, сыры на тосте (хлеб цельнозерновой) и еще фрукты. На ужин она ест курицу, говядину или телятину (только свежие продукты), коричневый рис (цельнозерновой) или картофель (овощи) и большую порцию зеленого салата. Десерт состоит из фруктов и йогурта (молочные продукты) или мороженого (сладости).

ПОЧЕМУ ВАМ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ ВСЁ

Есть три причины, по которым вы должны следовать примеру велогонщиков из команды LottoNL-Jumbo, Джинны Кроуфорд и других представителей спортивной элиты, и есть всё. Первая: есть всё — это хорошо для здоровья. Вторая: есть всё — это естественно. И третья: есть всё — это просто здорово!

Есть всё — это хорошо для здоровья

26 января 2012 года в лондонской газете Daily Mail вышла статья о семнадцатилетней девушке по имени Стейси Ирвин, которую привезли в больницу из-за приступа удушья, случившегося с ней дома. Анализы показали, что Стейси страдала серьезной анемией, воспалением вен под языком и недостатком многих витаминов. Но в заголовки газет эту историю вынесла *причина*, по которой девушка почувствовала себя плохо. Она рассказала врачам, что практически с детства в ее рацион входили только куриные наггетсы из фастфуда. Она не могла вспомнить ни одного раза, когда ела какие-нибудь овощи или фрукты. Кроме куриных наггетсов Ирвин употребляла только картошку фри. Ее любимым напитком была кола.

История Стейси Ирвин — это, конечно, крайний пример последствий чрезвычайно однообразного и обедненного меню. Стейси могла, конечно, выбрать что-нибудь получше куриных наггетсов для того, чтобы наслаждаться этим три раза в день. Однако проблемы со здоровьем возникли бы у нее при *любом* обедненном рационе, состоящем из одного вида пищи. В природе существует только одна разновидность еды, которая содержит в себе все питательные вещества, необходимые человеческому организму, — грудное молоко. Все остальное не может считаться полноценным и достаточным. Даже те продукты, которые мы считаем здоровыми, могут в конечном счете убить нас, если мы будем все время есть исключительно их. Несомненно, овощи — очень здоровая еда. Но ни один овощ не содержит в себе все девять незаменимых аминокислот, которые нужны организму для создания белков, из которых мы состоим. Если вы будете есть только шпинат, то рано или поздно умрете от сердечной недостаточности.

Если выбрать правильную пару продуктов, то на них возможно прожить. Однако исследования со всей определенностью показывают, что люди достигают максимума в своем физическом состоянии тогда, когда питаются разнообразной пищей. В 1987 году американские ученые Сьюзан и Джеймс Кребс-Смит проанализировали рационы 3701 американца — мужчин, женщин и детей. Специальная шкала, названная ими «Средний показатель достаточности», должна была

оценить соответствие рациона каждого объекта исследования базовым потребностям человеческого организма в питательных веществах. Команда исследователей также собрала информацию о том, как часто участники эксперимента употребляли пищу других видов. Когда данные двух этих обследований — «Средний показатель достаточности» и разнообразие питания — сравнили, то оказалось, что у участников, чей рацион был более разнообразным, выше был и «Средний показатель достаточности», то есть их питание лучше отвечало потребностям организма.

Спустя почти двадцать лет Сьюзан Мерфи из Гавайского университета в Гонолулу сделала шаг вперед, подразделив каждую базовую группу продуктов на четыре подгруппы и замерив, как часто в рацион 10 000 взрослых участников исследования входила пища из каждой такой подгруппы. Отдельно Мерфи определяла количественно потребление участниками здоровых питательных веществ, например витаминов, и нездоровых, скажем рафинированного сахара. Она обнаружила, что люди, употреблявшие в пищу более широкий набор продуктов из базовых групп, получали больше полезных и меньше вредных веществ. Этот вывод оказался еще более очевидным при исследовании потребления участниками исследования продуктов из выделенных Мерфи *подгрупп*.

Не так давно получены доказательства того, что разнообразие рациона полезно на любом уровне, будь то группы, или подгруппы продуктов, или просто их конкретные отдельные виды. Так, в 2006 году в Иране было проведено исследование с участием женщин. Его результаты показали, что те из них, кто ели больше всех цельнозерновых продуктов, получали наибольшую дозу витамина В2; те же, кто ели больше фруктов, имели наивысшие показатели витамина С; а женщины, отдававшие предпочтение мясу, получали достаточное количество белков.

Таким образом, представляется, что разнообразие питания полезно как на уровне групп и подгрупп продуктов, так и отдельных их видов. Однако все же важнейшим будет разнообразие на уровне базовых групп. Овощи содержат более широкий набор антиоксидантов, чем фрукты; во фруктах же больше клетчатки, чем в орехах, семенах

и нерафинированных маслах; последние богаче ненасыщенными жирными кислотами, чем свежие мясо и рыба; мясо и рыба содержат больше белка, чем цельные злаки; а те богаче крахмалом, чем молочные продукты, в которых пробиотиков больше, чем в овощах. Рацион, сбалансированный по всем этим группам продуктов, будет более насыщенным питательными веществами, чем менее разнообразный.

Каждая группа высококачественных продуктов поддерживает наш организм по-своему. Антиоксиданты, входящие в состав овощей, предотвращают старение и смерть клеток; клетчатка, содержащаяся во фруктах, способствует правильной работе желудочно-кишечного тракта; жирные кислоты, присутствующие в орехах, семенах и нерафинированных маслах, полезны для нашей центральной нервной системы; белки из натурального мяса и рыбы способствуют восстановлению тканей; крахмал в зерне дает нам энергию для умственной и физической работы; пробиотики из молочных продуктов укрепляют иммунитет. Более того, та польза для здоровья, которую приносят разные группы высококачественных продуктов, характеризуется синергетическим эффектом. То есть позитивные моменты, получаемые от одного вида продуктов, усиливаются при наличии в нашем рационе и продуктов из остальных пяти групп.

До 1980-х годов ученые-диетологи предпочитали изучать эффект, производимый питательными веществами, продуктами и их группами, по отдельности. Однако за последние тридцать лет акцент в исследованиях сместился на поиск наиболее здоровых комбинаций групп продуктов. В настоящее время ученые пришли к консенсусу, согласно которому рацион, включающий в себя все шесть групп высококачественных продуктов, считается оптимальным. Этот консенсус базируется на большом количестве разнообразных исследований. Среди них и одно особенно масштабное, которое было завершено в 2014 году и носило название «Проект изучения шаблонов питания». В опубликованных результатах его организаторы указали, что объектами их изучения, продолжавшегося в течение 15 лет, стали 424 000 американцев (мужчин и женщин) старшей возрастной группы. Те из них, которые постоянно включали в рацион продукты шести базовых групп, умирали от сердечно-сосудистых заболеваний и рака

на 20% реже, чем те, кто такие продукты употреблял бессистемно или от случая к случаю.

Такие открытия имеют непосредственное отношение и к спортсменам-профессионалам, поскольку общее хорошее состояние здоровья представляет собой краеугольный камень выносливости. Каждая составляющая здоровья будет и составляющей хорошей физической формы спортсмена. Рассмотрим только несколько аспектов.

Защитный эффект антиоксидантов. Спортсмены-любители и люди, мало занимающиеся спортом, нуждаются в надежной защите с помощью антиоксидантов от изнашивания и старения организма. Спортсменам-профессионалам защитный эффект антиоксидантов нужен еще больше для преодоления неизбежных стрессов, связанных с интенсивными тренировками.

Снижение жировой составляющей в массе тела. Обычным людям низкая жировая составляющая в массе тела необходима для того, чтобы минимизировать риск возникновения различных хронических заболеваний. Профессионалам стройность необходима для максимально эффективных действий на дистанции состязаний.

Восприимчивость к инсулину. Обычные люди нуждаются в том, чтобы ткани их организма, особенно мышцы, были восприимчивы к действию инсулина, который помогает перерабатывать углеводы, получаемые из пищи, оставляя как можно меньше их для трансформации в жир и бляшки, которые откладываются на стенках сосудов. Спортсмены-профессионалы должны быть очень восприимчивы к инсулину, который помогает им сжигать углеводы на тренировках и соревнованиях.

Каждая группа высококачественных продуктов вносит свой специфический вклад в развитие у спортсменов выносливости. Овощи способствуют стройности; фрукты укрепляют иммунитет и помогают преодолевать стрессовую нагрузку от тренировок; орехи, семена и нерафинированные масла позволяют держать под контролем возможное развитие посттренировочных воспалений; свежие мясо и рыба помогают мышцам, костям и связкам лучше адаптироваться к тренировкам; цельные злаки быстро обеспечивают организм необходимой энергией; молочные продукты ускоряют подзарядку и реабилитацию мышц.

Есть всё — это естественно

История человечества — это во многом история диверсификации его питания. Ученые полагают, что несколько миллионов лет тому назад наши примитивные предки выживали на рационе, который преимущественно состоял из плодов, листьев и насекомых. Это уже была довольно разнообразная диета (практически всеядная), но все только начиналось.

На каком-то этапе (точно это неизвестно) какая-то часть из этих проприматов покинула лес и стала жить на открытых пространствах, добавив в рацион различные травы. Оставшиеся в лесах продолжали есть плоды, листья и насекомых, как шимпанзе (их прямые потомки) делают до сих пор. За этой первой генеалогической развилкой последовали другие. И на каждой из них ближе к современному человеку оказывались те наши предки, которые все больше диверсифицировали свой рацион.

Чуть менее двух миллионов лет назад отдельное семейство гоминидов (наиболее прогрессивных приматов) разделилось на два рода. Анализ окаменевших остатков пищи, сохранившихся в скелетах представителей одного из этих *парантропов**, показал, что они в основном питались травой и разными видами осоки, в то время как представители другого вида — *людей (homo)* — наряду с травой употребляли в пищу плоды и семена деревьев, листья и семена кустарников, различные травянистые растения и их корни, а также и мясо животных, которые питались практически тем же. Теперь отгадайте, какой род из этих двух вымер, а какой выжил?

Палеобиологи выдвигают теорию, согласно которой гоминиды, от которых произошли люди, благодаря диверсификации источников питания пережили тех приматов, которые придерживались узкого рациона потому, что более широкий обеспечил им бóльшую безопасность в смысле выживания. Чем более всеядным был тот или иной вид или подвид первобытных людей, тем более он оказывался устойчив

* Парантропы, также известные как массивные австралопитеки, — род ископаемых высших приматов. Близки к австралопитекам, обнаружены в Южной и Восточной Африке. *Прим. ред.*

к резким изменениям климата и других условий существования, которые уничтожали целые группы доступных ранее источников пищи.

Такая безопасность, разумеется, требовала жертв. Тот вид человека разумного, к которому мы принадлежим, привыкший к длительному разнообразию питания, становится в определенной степени *зависим* от этого разнообразия. Поскольку человечество имеет такую длинную историю всеядности, нам необходим широкий и сбалансированный ассортимент продуктов для поддержания здоровья. Лев может прожить долгую и активную жизнь, не потребляя ничего, кроме мяса антилоп и других диких животных. Бедная Стейси Ирвин продемонстрировала нам то, что случается, когда человеческое существо пытается совершать нечто подобное.

Современный человек анатомически сложился примерно 200 тыс. лет назад. Около 100 тыс. лет назад наши предки стали расселяться из Африки по планете. По мере распространения по Земле разные группы людей находили все новые виды пищи, что приводило к все большему разнообразию в рационе. Например, племя айну около 14 тыс. лет назад поселилось на японских островах и начало употреблять в пищу морские водоросли, которые были практически неизвестны их предкам.

До недавнего времени ученые немного знали о биологических механизмах, которые делали возможными такие резкие изменения в рационе людей. Теперь всеми признано, что за это отвечает наш микробиом, то есть сообщество бактерий, которое существует в нашем кишечнике и в значительной степени осуществляет пищеварительную функцию. Микробиом поразительно приспособляем, он меняет свой состав и функции в соответствии с корректировками в питании человека. Возвращаясь к только что приведенному примеру о племени айну, можно сказать, что микробиом его представителей, внедрив некоторые морские бактерии, быстро создал микробиотические гены, производящие энзимы, которые помогают человеческому организму легче переваривать морские водоросли.

Около 10 тыс. лет до н. э. кочевой этап человеческой истории постепенно подошел к концу. Определенные группы людей начали вести оседлый образ жизни в определенных климатических и географических условиях, перешли от собирательства к производству

пищи и постепенно создали национальные кухни, базировавшиеся на наиболее привычных местных продуктах. Если прежняя эра характеризовалась диверсификацией источников питания, то новая стала историческим периодом их выборочного культивирования. Каждое племя стало выращивать наиболее подходящие для местности проживания растения, разводить скот и питаться в основном этими продуктами, хотя в целом рацион людей по-прежнему был достаточно широким, потому что человек любит в еде разнообразие и зависит от него. Кроме того, это по-прежнему было связано с вопросами безопасности человеческого рода.

Интересно, что в национальных кухнях, которые с течением времени появились в различных уголках мира, есть принципиальная схожесть. Практически повсюду люди останавливают выбор на похожих продуктах, которые начинают производить и включать в национальное меню. Народы от Южной Африки до Сибири в основу своего рациона закладывают пять групп продуктов: овощи; фрукты*; орехи, семена и нерафинированные масла; натуральное мясо и рыбу; необработанные злаки и шестую — молочные продукты, которая добавилась к первым пяти несколько позже в Европе, Северной Америке, Индии и еще нескольких регионах.

Цивилизация майя, которая процветала в Центральной Америке в период между 2000 и 250 годом до н. э., потребляла много сладкого батата и бобовых (овощи), папайи и ананасов (фрукты), орехов майя (орехи, семена и нерафинированные масла), мяса индейки и молочков (свежие мясные и морепродукты) и кукурузы (зерновые). Население Ассама (доколониальной Индии) любило клубни ямса и тыкву (овощи), бананы (фрукты), бетельный орех** (орехи, семена и нерафинированные масла), утку и морской язык (свежие мясо и рыбу), рис (злаки) и творог (молочные продукты). В средневековой Британии ели (помимо всего прочего) морковь и капусту (овощи),

* Под фруктами автор подразумевает и ягоды. *Прим. ред.*

** Бетельным орехом называют плод пальмы *Arecata catechu*. Если расколоть свежий плод пальмы, то внутри него окажется желеобразная субстанция, насыщенная эфирными маслами, имеющая характерный резкий запах и вкус. Желеобразная масса со временем застывает, образуя твердое ядро, которое и называют бетельным орехом. *Прим. ред.*

сливы и смородину (фрукты), фундук и желуди (орехи, семена и нерафинированные масла), баранину и сельдь (свежие мясо и рыбу), хлеб, выпеченный из пшеницы, ржи и ячменя (злаки), и сыр (молочные продукты). Как вам все это?

Следующее большое изменение в системе питания людей произошло в эпоху индустриализации, которая началась в XIX веке. Эта эпоха стала свидетельницей стремительного развития фабричного производства пищи и ее популяризации. Это коснулось практически всех традиционных групп продуктов, на которых основывались в течение веков все национальные кухни. В современном рационе человека особое место заняли четыре группы продуктов фабричной переработки: рафинированное зерно (белая мука, белый рис и тому подобные), сладости, мясопродукты и жареная пища. Цельнозерновой хлеб превратился в тосты из белой муки, молоко — в мороженое, свинина — в колбасу, а картофель — в чипсы.

В отличие от натуральных продуктов, из которых они сделаны, эти изделия негативно влияют на здоровье, прежде всего ведут к ожирению и сердечно-сосудистым заболеваниям. Взрывоподобный рост числа хронических заболеваний, связанных с образом питания, отмеченный в последние двадцать лет XX века, дал основания утверждать, что система питания человека разрушена и что человечество сбилось с пути правильного потребления продуктов. Хотя вполне очевидно, что начало этого процесса совпало с эпохой индустриализации и широким распространением нездоровой еды фабричного производства, некоторые считают, что все началось гораздо раньше. Последователи палеодиет начали утверждать, что человечеству никогда не следовало переходить к потреблению выращенных злаков, молочных продуктов и даже бобовых и что мы должны немедленно прекратить есть их. Адвокаты вегетарианства заявляют, что людям не стоило начинать есть рыбу и морепродукты, мясо и молочные продукты и что мы должны исправить эти ошибки хотя бы сегодня.

Хотя все эти люди расходятся в том, когда именно и как человечество отклонилось от правильного режима питания, все современные адепты запретительных диет отстаивают точку зрения, что для людей *противоестественно* есть всё. Однако непредвзятый взгляд

на человеческую историю учит нас не только тому, что есть всё — это естественно для человека, но и тому, что всеядность сделала наших предков людьми и продолжает определять человеческую природу до сих пор. Когда любой вид животных, включая людей, приходит к отрицанию собственной природы, то могут произойти трагические события. Именно поэтому, по моему мнению, спортсмены-профессионалы (да и любой человек, жаждущий здоровья и счастья) должны включать в рацион не только шесть групп высококачественных, но и четыре группы низкокачественных продуктов. Я еще расскажу вам в последнем разделе этой главы о том, почему вы можете изредка позволять себе есть изделия из рафинированного зерна, сладости, мясные изделия фабричной переработки и жареное.

Есть всё — это здорово!

Все животные любят то, что полезно для них. В противном случае эволюция не работала бы. Радость секса соединяет в себе удовольствие и задачу продолжения рода. То же самое относится и к питанию. Каждый вид живых существ имеет запрограммированную тягу к тем или иным источникам натуральных питательных веществ.

Люди запрограммированы не только на симпатию к определенным вкусам, например сладкому, но и на любовь к пищевому разнообразию. Эту нашу склонность доказывают и результаты одного научного исследования, в ходе которого ученые оценивали влияние разнообразия продуктов на потребление нашим организмом энергии. В процессе эксперимента шесть молодых людей провели девять дней в условиях клиники, где у них был свободный доступ к продуктам, однако их ассортимент регулировался исследователями. Когда разнообразие было минимальным, молодые люди потребляли меньше калорий на 15%, чем когда ассортимент продуктов был максимальным. Скорее всего, это происходило оттого, что им надоедало есть одно и то же. Ученые называют этот феномен сенсорно-специфическим насыщением.

Теоретически можно утверждать, что человек выбирает в пользу разнообразного рациона под давлением общества, что это нехарактерно для него от природы. Но исследования, проведенные на детях, чьи диетологические предпочтения основываются больше на инстинктах,

а не на влиянии окружающей культуры, указывают на другое. В ходе эксперимента, проведенного в 2012 году учеными Корнеллского университета и Лондонского университета Метрополитен, ученые приготовили 48 изображений тарелок с различной едой и попросили 23 ребенка в возрасте от 5 до 12 лет выбрать то, что они хотели бы съесть. Тарелки с наиболее разнообразным набором пищи содержали шесть продуктов, и это было именно то, что выбрали большинство детей. Взрослые, которым продемонстрировали те же изображения, выбрали в основном тарелки с набором из трех продуктов. Таким образом, оказывается, влияние культуры и социума сужает наши от природы широкие вкусовые предпочтения, а не расширяет их.

Причины этого явления уходят далеко в древность. Как я отмечал выше, даже наш общий с шимпанзе предок уже был всеядным. Поэтому совершенно неудивительно, что, согласно наблюдениям ученых, современные обезьяны тоже любят смешивать различную пищу в своем рационе. В 2010 году исследователи из Университета Дьюка и Института когнитивных наук и технологий в Риме приучили обезьян-капуцинов использовать специальные жетоны в обмен на пищу. Установив любимую еду обезьяны, ученые ставили перед ней выбор: отдать жетоны за большой объем только ее любимой пищи или за некий ассортимент, который, помимо предпочитаемой обезьяной еды, включал еще и другие продукты, менее любимые. И что же? В своем большинстве обезьяны предпочли более разнообразный вариант.

В отчете об эксперименте, опубликованном в научном журнале Behavioral Processes, экспериментаторы писали: «Результаты исследования позволяют сделать вывод, что стремление к разнообразию в еде уходит корнями в историю эволюции человечества. Оно удовлетворяет стремление человека разумного к получению стимулов для развития от окружающей среды. В конечном счете поиски разнообразия в питании дают возможность нашему организму использовать в своих интересах новую пищу и получить правильный набор питательных веществ».

Это наблюдение завершает цепь рассуждений о том, почему спортсмены-профессионалы (и обычные люди тоже) должны есть всё. Нам нравится есть всё, потому что это для нас естественно, а это естественно для нас потому, что это полезно для нашего здоровья.

ЦЕНА ПРИВЫЧКИ НЕ ЕСТЬ ВСЁ

Хотя атлеты-профессионалы в подавляющем большинстве едят всё, спортсмены-любители и люди, просто занимающиеся физкультурой для себя, часто этого не делают. А когда это происходит, им, как правило, приходится платить за это. В некоторых случаях эта цена имеет отношение к физическому состоянию человека. В других негативный эффект может сказаться на его психологическом состоянии, что оказывается зачастую не менее болезненным для здоровья, спортивной формы и результатов.

Физиологические последствия

Судя по моему опыту, спортсмены-любители чаще всего пренебрегают продуктами из трех групп — это овощи, свежие, не подвергшиеся фабричной обработке мясо и рыба, цельные злаки. Я не встречал людей, в чьем рационе не было бы сразу всех трех этих групп. Скорее, бывает так, что отдельные атлеты, самостоятельно занимающиеся развитием у себя выносливости, не едят какую-нибудь одну группу продуктов.

Спортсмены-любители и просто физкультурники (не говоря уж о тех, кто ведет сидячий образ жизни) избегают овощей не потому, что считают эту пищу нездоровой, а просто из-за того, что они им не нравятся. Такие люди время от времени едят какие-то овощи (картофельные чипсы не в счет), но в недостаточном количестве для того, чтобы избежать негативных последствий такого питания, которые разнятся от медленного восстановления после нагрузки до большего риска заболеть простудными заболеваниями или гриппом.

Например, Брэндон, хороший спортсмен-любитель, который, когда я работал с ним, пытался попасть в американскую национальную олимпийскую сборную по триатлону. Брэндон вырос на особенно низкокачественном варианте стандартного американского рациона и придерживался его на протяжении всей учебы в колледже. Он сказал мне, что за те пять лет, что был спортсменом Национальной ассоциации студенческого спорта, он не съел ни одного овоща. До какого-то времени его спасала молодость, но хроническая усталость, медленное

восстановление сил после нагрузок и рецидивы вроде бы заживших травм стали давать о себе знать. Врач связал эти проблемы с надпочечниками, которые играют ключевую роль в борьбе со стрессами. В рационе Брэндона было так мало витаминов, что его надпочечники оказались перегруженными и не справлялись со стрессовой нагрузкой, которая возникала на тренировках. Брэндон внес серьезные изменения в рацион, и проблемы постепенно ушли.

В отличие от тех, кто просто не любит овощи, другие спортсмены намеренно избегают мяса и рыбы, полагая, что без белков они будут здоровее и смогут достигать лучших результатов. В результате у тех атлетов, которые придерживаются растительной диеты, я часто наблюдаю анемию, связанную с недостатком железа. Эта проблема возникает даже у всеядных спортсменов. В принципе ее можно избежать на постной диете, однако если в рацион не входят самые богатые железом продукты (говядина и морепродукты), это становится особенно трудно.

Одной из страдавших анемией вегетарианок, с которыми я работал, была Клаудиа. Она обратилась ко мне за помощью после того, как ее стали мучить необычные мышечные боли и приступы вялости. Перед этим она посетила спортивную клинику, где по результатам анализов было установлено, что у Клаудии серьезная форма анемии. Девушку потряс диагноз, потому что она придерживалась вегетарианства уже несколько лет. Однако я встречаюсь с такими случаями довольно часто. Исключение мяса из рациона не всегда прямо приводит к дефициту железа и анемии. Во многих случаях оно делает спортсмена более уязвимым для других факторов, создающих серьезную нагрузку, например стрессов или увеличения интенсивности тренировок.

Многие спортсмены чувствуют себя прекрасно на вегетарианской или веганской диетах, но мы никогда не можем знать, как наш организм среагирует на отсутствие животной пищи. Другая моя клиентка, триатлетка из Флориды по имени Мария, как-то в течение четырех месяцев придерживалась тщательно спланированной веганской диеты, а потом на протяжении четырех лет пыталась восстановить иммунную систему и скорректировать нарушения в работе надпочечников, которые практически не дали ей тренироваться и вызвали частые и множественные недомогания.

В последние годы весьма популярным среди как профессионалов, так и любителей стало исключение из питания злаков. Во многих случаях этот противоестественный запрет приводит к появлению хронической усталости, медленному восстановлению и других симптомов перетренированности, например расстройств сна и перепадов настроения. Здесь я могу привести пример бегуни Джулии, которая обратилась ко мне после имевшего для нее ужасные последствия эксперимента под названием безглюкозная и беззерновая диета.

«Я почувствовала себя ужасно, — рассказывала мне Джулия. — Мое состояние не только тормозило меня — я вообще почти не могла бежать».

Я спросил, какие проблемы заставили ее перейти от нормального рациона к диете без глюкозы и злаков. И знаете, каков был ответ? «Никакие». Диету уговорили попробовать подруги, которые уже придерживались ее. Эти же подруги убеждали ее следовать такому рациону, несмотря на явный вред, который она наносила тренировкам Джулии, повторяя, что со временем она адаптируется к новому рациону. Но адаптироваться бегунья не смогла и через несколько недель от этой диеты отказалась.

Есть много полуанекдотичных историй о спортсменах, которые клянутся, что процветают на рационе без злаков. Однако я консультировал не одного атлета, такого как Джулия, чтобы убедиться, что, хотя без злаков жить и можно, на таком рационе гораздо сложнее выдерживать колоссальные спортивные нагрузки, чем на диете чемпионов. Точно так же, как на растительном рационе в принципе можно избежать дефицита железа, но сделать это значительно сложнее, чем при полноценном нормальном питании. Тогда у меня возникает закономерный вопрос: «Зачем вам эти сложности?»

Психологические последствия

Многие адвокаты неестественно ограничительных диет для спортсменов-профессионалов игнорируют психологические аспекты питания. А я считаю их такими же важными, как и физиологические. Я ни разу не встречал профессионального атлета, которому бы не нравился его

рацион, но который был бы доволен своими результатами и на тренировках, и на соревнованиях. Для того чтобы добиться устойчивых продолжительных спортивных успехов, профессионалу нужно нечто большее, чем хороший рацион. Его здоровая система питания должна ему нравиться. А диеты, которые исключают целые группы продуктов, воспитывают недовольных едоков. Если говорить конкретнее, исключение из рациона одной или нескольких групп продуктов приводит к возникновению у спортсменов смешанного чувства страха и вины по отношению к еде, создает вокруг еды стресс, а в некоторых случаях даже приводит к расстройству пищеварения.

Если вернуться к случаю Джулии, то она не только плохо себя чувствовала на диете без сахара и злаков, но еще и действительно скучала по этим продуктам. Ей не нравилось, что по утрам она была лишена привычного тыквенного кекса. Более того, сама диета без глюкозы и без злаков оказывала на нее негативное психологическое воздействие (и это неудивительно, ведь только в ее названии два раза употреблена приставка «без»).

«Меня ужаснуло, как люди, придерживающиеся этой диеты, относятся друг к другу на форуме в одной из социальных сетей», — признавалась Джулия.

Ей казалось, что каждый из участников форума состязался с другими в том, что именно он самый верный адепт диеты. И каждый только и ждал случая, чтобы укорить того, кто показал себя преданным ей меньше, чем на 100%. Джулии казалось, что она проснулась в каком-то ужасном полицейском государстве, где все помешаны на диетах. Когда она прекратила придерживаться такого питания, то отказалась от всех контактов, связанных с ним, чтобы вновь обрести собственную идентичность.

Риск возникновения психологических последствий существует даже тогда, когда из рациона спортсмена исключаются продукты низкокачественной группы. С чисто физиологической точки зрения не существует причин, которые мешали бы отказаться от рафинированного зерна, сладостей, мясopодуктов фабричной переработки и жареной еды. Никакой пользы от них для здоровья или спортивных результатов нет. И все же я рекомендую профессионалам включать

их в ограниченных количествах в свой рацион. И на это есть три веские причины.

Первая: потребление рафинированных злаков, сладостей, мясных изделий фабричного приготовления и жареной пищи в небольших количествах не вредно. Доказательство этому можно найти в том, что большинство элитных спортсменов время от времени позволяют себе эти продукты. (Мне рассказывали, что у велогонщиков команды LottoNL-Jumbo существует традиция есть картошку фри в последний день очередной велогонки «Тур де Франс».) Можете быть уверены в том, что если бы потребление низкокачественных продуктов снижало спортивные результаты хотя бы на половину процента, то они давно были бы абсолютно исключены из диеты успешных профессиональных спортсменов.

Вторая: многие так называемые низкокачественные продукты на самом деле довольно вкусны. Именно поэтому они и появились на свет! Кто-то может сказать (я не стану делать этого), что их создание было ошибкой, но сегодня они существуют и составляют часть рациона людей во всем мире. Я более чем уверен, что пища, которая дарит нам удовольствие, а не физическое здоровье, имеет право на существование, пусть и в ограниченном объеме, в рационе всех, кто преследует цель обретения физической формы, в том числе и профессиональных спортсменов. Действительно, поскольку удовольствие само по себе дарит нам здоровье, рацион, включающий в себя небольшую долю приятной, но не всегда здоровой пищи, лучше для психоэмоционального состояния человека, чем диета, исключаящая эти бесполезные вкусности.

И наконец, полное исключение низкокачественных продуктов из питания усиливает те же самые нездоровые взаимоотношения с едой, которые порождают и диеты типа «без сахара и без злаков». Помните Брэндона, который стремился прорваться в национальную американскую олимпийскую команду по триатлону? После того как он немного наладил свой рацион, он решил пригласить спортивного диетолога, который помог бы ему развить этот процесс. К сожалению, этот диетолог наложил на питание Брэндона множество ограничений, в частности полностью запретил ему потребление сладостей, жареного и алкоголя. И это было только начало. Диетолог заставил Брэндона

тщательно считать потребленные с каждым приемом пищи калории и особенно углеводы (последние были разрешены в очень ограниченных количествах). Более того, у Брэндона было распланировано время приемов пищи. Через несколько недель такого режима спортсмен почувствовал, что он не столько ест, сколько занимается математикой.

В целом Брэндон придерживался предписанной ему программы. Совсем новым для него было потребление большого количества овощей, от которых он отказывался раньше. Но у него развился устойчивый страх съесть что-то не то, и чувство вины, когда это происходило. Эти его настроения усилились, когда на одном из ужинов в ресторане с женой и друзьями он съел немного сладкой жареной картошки и выложил фотографии вечера в Facebook, за что его жестоко отругал диетолог.

Очередным большим состязанием для Брэндона было участие в чемпионате США по полумарафону. Хотя спортсмену удалось избежать травм, а его рацион был безупречным с точки зрения его диетолога, он ужасно чувствовал себя с самого старта и вынужден был сойти с дистанции. Вернувшись домой, Брэндон стал есть нормально и быстро набрал около 5 кг.

Это очень распространенный сценарий. По иронии судьбы, тот человек, который, скорее всего, может съесть целую коробку печенья, не ест ни одного в день и вообще печенья избегает. В 2015 году ученые из Университета Кентерберри в Новой Зеландии попросили участников эксперимента заполнить специальную анкету о психологическом отношении к еде. Испытуемые должны были указать, с чем они связывают шоколадное пирожное — праздником или чувством вины. Они обнаружили, что те участники, кто выбрал чувство вины, «сообщили о наличии у них нездоровых пристрастий в питании и низкую способность контролировать себя в еде в состоянии стресса... у них в целом отсутствовал позитивный подход к вопросам питания».

Когда я начал работать с Брэндоном, то сказал ему, что формирование здорового позитивного отношения к еде столь же важно, как и само правильное питание. Наиболее успешные спортсмены-профессионалы обладают тем, что я называю «согласным отношением» к своей диете. Они не только здорово питаются, они еще и довольны своей диетой.

Те же спортсмены, которые страдают страхами и чувством вины в отношении еды, так или иначе вредят собственному физическому состоянию и спортивным результатам, даже если их система питания выглядит на бумаге хорошо. Я разъяснил Брэндону, что одним из важнейших шагов в формировании здорового отношения к питанию будет усвоение принципа «есть всё». Это необходимо спортсменам-профессионалам, выступающим в видах спорта на выносливость, по чисто психологическим причинам.

Прошло определенное время, прежде чем Брэндон перестал волноваться из-за своего рациона, даже несмотря на то, что соблюдал в нем высокие стандарты. «Это не только упростило мой подход к питанию, — написал он мне как-то, — но это еще сняло с меня огромную стрессовую нагрузку, когда я все время думал, правильно ли я выбрал состав и объем еды».

КАК ЕСТЬ ВСЁ

Ничего не может быть проще, чем ввести в свой образ жизни Правило 1 диеты чемпионов. Первый шаг состоит в том, чтобы вновь включить в ваш рацион все виды продуктов, которых вы в данный момент избегаете, если только это не связано с аллергией или непереносимостью. Второй шаг заключается в том, чтобы привыкнуть есть продукты всех шести высококачественных групп регулярно. Овощи и фрукты следует включать практически в каждый прием пищи. Что касается других групп — орехов, семян и нерафинированных масел; свежих мяса и рыбы; цельных злаков и молочных продуктов, — здесь есть смысл проявлять бóльшую избирательность. Каждый из этих продуктов можно употреблять по меньшей мере несколько раз в неделю, а можно и несколько раз в день. Показатель качества рациона, о котором я расскажу в следующей главе, поможет вам есть эти высококачественные продукты часто, а продукты, относящиеся к низкокачественным, — в тех количествах, которые не мешают вашему продвижению к намеченным целям.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

