

Съдържание

ПЪРВА КНИГА

Добрите новини за вредните неща

Въведение 11

Храна 25

Животински мазнини • Глутен • Сол •
Шоколад • ГМО • „Макдоналдс“

Напитки 49

Уиски • Кафе • Бира •
Пиене по време на бременност • Текила •
Червено вино • Водка, коняк, джин,
домашна ракия и всякакви други видове
алкохол

Лоши навици 71

Псуване • Безпорядък • Протакане •
Подремване • Нервни тикове • Оплакване •
Клюкарстване • Мързел (и Протакане)

**Пороци и други неща,
които ни служат за забавление** 97

Никотин • Канабис • Видео игри •

Сърфиране в интернет • Порно •
Мастурбация • Телевизия • Екстази

Вредни нагласи 123

Стрес • Интровертност • Егоизъм •
Отвращение • Неуспех • Безпокойство •
Злоба • Гняв

(Почти) всичко останало 143

Затлъстяване • Пръст • Пестициди •
Треска • Алергии • Бисфенол А •
Излагане на слънце • Тъга • Буболечки

Още за храната 171

Пържола • Яйца • Антибиотици
в червеното месо • Мононатриев глутамат •
Сладолед • Въглехидрати • Вредни храни

Последни мисли 207

ВТОРА КНИГА

Лошите новини за полезните неща

Въведение 213

Храна 219

Къдраво зеле •
„С ниско съдържание на мазнини“ •
Закуска • Соя • Замразен йогурт • Риба •
Плодово-млечни шейкове • Ядки •
Салати • Маргарин • Плодове •
Органични храни

Здравословни навици	251
Домашна работа •	
Склонност да се извиняваме •	
Мултитаскинг • Визуален контакт •	
Щастие • Медитация • Книги за самопомощ	
Медицина	271
Мултивитамини •	
Годишен профилактичен преглед •	
Аспирин • Мамограми • Миене на зъби •	
Статини • Клечки за уши •	
Лекарства за кръвно налягане •	
Нови медицински процедури •	
Дезодорант • Растителни добавки	
Напитки	297
Диетични газирани напитки • Вода •	
Плодов сок • Мляко • Зелен чай •	
Кърмене • Пречистване със сок •	
Витаминозна вода	
Поддържане на физическа форма	319
Бюра за работа изправен •	
Сферични столове • Стречинг • Диети •	
Спортни уреди, рекламирани по телевизията •	
Йога • Кросфит • Двигателна активност	
Всичко останало	343
Брак • Избор • Новини •	
Университетски дипломи • Висок ръст •	
Пенсиониране • Умереност • Смях	
Последни мисли	363
Заключителни бележки	367

Посвещавам тази книга на всички, които някога са се почувствали виновни, че са яли червено месо, пили са бърбън или не са купували органична храна.

Въведение

**Яжте повече бекон. Пийте повече уиски.
Подремвайте си по-често.**

Този съвет не е мой; така казва науката. Все повече изследвания, все повече експерименти, едно цяло ново поколение научни данни показват, че онова, което е „вредно за нас“, всъщност е едно от три неща: 1) Не е толкова вредно, колкото сме си мислили; 2) Изобщо не е вредно; 3) Всъщност си е полезно.¹

Доказателство А: Животинските мазнини. Ако сте родени между 1940 и 2010 г., положително ви е казано, че Яденето на мазнини е вредно. *Мазнините повишават холестерола. Мазнините предизвикват инфаркти. Мазнините ни правят дебели.* Държавните чиновници в бели лабораторни престилки, които ни сочеха всевъзможни графики и диаграми, звучаха авторитетно и уверено. Затова ние се опитвахме да се подчиняваме. Въпреки протестните крясъци от вкусовите ни жлези, ние си стискахме носа и заменяхме маслото с маргарин,

¹ Донякъде. В известен смисъл. Светът на здравето е деликатен, нюансиран и пълен с бележки под линия. След малко ще дадем повече пояснение по тези уговорки.

готвехме с растително олио и грабехме от рафтовете продукти, обозначени като „несъдържащи животинска мазнина“.

Един малък проблем: Намалявайки мазнините, ние се тъпчехме със захар. Най-новите научни данни сочат с обвинителен пръст захарта, а не мазнините, като престъпника, направил нацията дебела. Богати на мазнини диети побеждават тези с ниско съдържание на мазнини. Яйцата се завръщат славно на трапезата. Най-новите научни изследвания (по-специално разработките на Гари Тобс и Нина Тайхолц, с които ще разговаряме по-нататък) показват, че самата отправна точка на манията за избягване на мазнините – а именно, че *наситените мазнини предизвикват сърдечни заболявания* – е сгрешена изначално.

Ако съдим по заглавията, като това в „Ню Йорк Таймс“: *Маслото се завръща*, или в „Уолстрийт Джърнъл“: *Оставете ги да ядат мазно*, тази някога поразителна идея днес придобива широка популярност. „Време е да се сложи край на мита за храните с ниско съдържание на мазнини. Десетилетия наред диетата с ниско съдържание на мазнини се възхвалява като начина за отслабване, за превенция и контрол на сърдечните и други хронични заболявания, а компаниите в хранителната промишленост променяха изцяло рецептурите си, за да намалят или елиминират мазнините в своите продукти, често компенсирайки вкусовете различия с увеличаване на количествата сол, захар и рафинирани зърнени съставки. Въпреки това спазването на диета с ниско съдържание на мазнини не ни помогна да свалим теглото или да станем по-здрави.“ Тези думи не са на някакъв провинциален доктор особняк. Те принадлежат на Факултета по общественото здравеопазване в Харвардския университет. (След години на Инквизиция църквата оправда Галилей.)

Доказателство Б: Глутенът. Вярно е, че за хора с целиакия (вид хранителна алергия, глутенова непоносимост), а те са приблизително 1% от населението, е жизненоважно да избягват глутен. За останалите 99 % обаче нахвърлянето слепешката върху „безглутенови“ заместители, приготвени с нечестиви хранителни добавки, може да ни докара дотам, че да ядем храна, която е още по-боклучава. Тази модерна диета, подобно на повечето модерни диети, може да постигне точно обратния ефект. (Все пак, за да не стане грешка, настоящата книга е отпечатана на хартия, която не съдържа глутен.)

Доказателство В: Солта. Казва ни се да намалим количествата, които поглъщаме, макар че рискът от инфаркт – Голямата заплаха – е най-висок при индивиди с *ниски* нива на натрий в организма.

Доказателство Г: „Вредните“ храни. Много изследвания в последно време показват... е, добре, *няма* изследвания, които да оправдават вредните храни. Не случайно им викат вредни. Но може би, ако се консумират в умерени количества, курабийките не са толкова вредни, колкото си мислим? В името на науката в продължение на 30 дни се храних изключително само с тези 4 хранителни групи:

- ✓ Вредни храни;
- ✓ Черно кафе;
- ✓ Протеинови шейкове;
- ✓ Уиски.

Никакви плодове, никакво сирене, никакви бобови растения, никакъв пълнозърнест хляб. Бисквити „Орео“ за закуска, блокчета „Сникърс“ за обяд, кок-

тейлни крекери за вечеря. Трийсет дни – само това. И се чувствах прекрасно. Като отслабнах с 5 килограма.

Защо е важно всичко това?

Ако продължим да спазваме остарели съвети, ще продължим да правим грешен избор. Науката се развива. Човекът, като биологичен вид, все още е на много, много ранна глава от учебника по медицина. Вчерашните истини са утрешните разкаяния. Някога докторите са добавяли хероин в сиропа за кашлица, лекували са пациенти с едно „добро кръвопускане“, извършвали са лоботомии, без да им мигне окото, и са казвали на дедите ни, че няма нищо опасно. От друга страна, до 70-те години на миналия век хомосексуализмът се „лекуваше“ с електрошокове. Ние се учим от грешките си.

В този момент по цялото земно кълбо екипи учени се надпреварват да търсят нови данни, да провеждат нови експерименти и изследвания. Плъхове припкат в лаборатории. Доктори мерят пулсове. Доброволци пикаят в чашки. Всяко от тези изследвания си поставя за цел да подобри нашето разбиране за това какво означава да си здрав. PubMed – една онлайн база данни за биомедицински изследвания – приема за публикуване над 500 000 нови текста годишно. Общият им брой надхвърля 24 милиона. Много от тези изследвания са безсмислени, езотерични или просто потвърждават заключенията на здравия разум. Други са твърде малки по мащаб, за да имат някаква стойност. Някои от тези изследвания обаче разтърсват из основи нашето разбиране за това кое е „здравословно“.

Ето още една причина това да е важно: Ако не приемем добрите новини за това кое е вредно за нас, ще се лишаваме без нужда от удоволствия. Ще станем като онзи град от филма „Във вихъра на танца“, в който хората са гузни, че танцуват. Някои от тези „гузни удоволствия“ не бива да съдържат и капка чувство

за вина; като се заровим в доказателствата, ще видим защо. Може би сте чували класическите примери за шоколада (наблъскан с антиоксиданти) и червеното вино (полезно за сърцето). Тези ги знаете. Но нека помислим за нещо, което се смята за порок – да кажем, текилата. Досега не е имало случай някой да си поиска от бармана шотче текила с думите „Полезна е за сърцето!“. Но наистина е полезна. Доколкото алкохолът (приет в разумни количества) носи полза на сърцето, не е важно какво точно пиете. Водка. Бира. Ликьорче. Така че, ако предпочитате текила пред вино, утешавайте се с мисълта, че вашият стил на живот е също толкова „здравословен“, колкото на самодоволните пиячи на пино ноар.

Храната е само част от историята. Умните учени, след тонове изчанчени експерименти, доказват, че „нездравословното поведение“ може подмолно да носи и ползи. По-нататък ще се запознаем с някои от тези отцепници. Един учен от Сингапур например е открил, че „сърфирането в мрежата“ по време на работа повишава производителността на труда. Същото важи за подремването, протакането, постоянно разхвърляното бюро. Дори клюките си имат своето място. Мислим си, че простотията е порок, но ще се запознаем с един британски лекар, който, измервайки физическата болка на студенти в колеж, открил, че псуването, използването на цинизми има своето еволюционно предназначение. Или пък да вземем видео игрите – доказано е, че те изострят ума, ускоряват рефлексите и рязко увеличават шансовете ни да си останем сами у дома в събота вечер.

Ние се бичуваме за определени „нездравни нагласи“ – като склонност към гняв или безпокойство, или егоизъм. Боим се от пестициди, изпитваме ужас от ГМО, притесняваме се за наличие на бисфенол А в пластма-

сите. Но я да си представим, че науката ни каже, че за всички тези притеснения – за храна, навици, нагласи – най-добрият лек е... просто да се успокоим и да си гледаме живота.

Настоящата книга е предназначена да повдига въпроси, да оспорва закостенели мъдрости, да вплете едно в друго прозрения, които в миналото не са били свързвани помежду си. Тя не е Пълно ръководство за здравословен живот. Аз не съм лекар. Не съм учен. Не съм гледал кой знае колко епизода на „Д-р Хаус“. Моята роля е на човек, който оспорва, събира информация и я представя в нагледен вид; задачата ми е да се запознавам и по някакъв начин да осмислям най-новите научни факти. Консултирал съм се с малка армия специалисти от най-различни дисциплини – диетолози, кардиолози, статистици, психолози, икономисти, сексолози, експерти по фитнес и всичко останало – от йога до стоматология. Тук са представени мнения на авторитети като д-р Дейвид Кац, директор на Центъра за изследвания в областта на здравната профилактика в Йейл; д-р Дейвид Тоуви, главен редактор на „Библиотека Кокрейн“ (неправителствена организация, чиято мисия е да анализира изследвания в областта на здравеопазването); д-р Дейвид Ропейк, специалист по анализ на риска, както и още много доктори, които не се казват Дейвид.

Камшичният ефект: Всяка новина за здравето е предпоследна

Понеделник: „Соята е вредна!“

Вторник: „Соята е полезна!“

Сряда: „Рибата е вредна!“

Четвъртък: „Рибата е полезна!“

Новините на здравни теми могат да се люшкат на-сам-натам като топче за пинг-понг, а в това време хората не знаят какво да мислят, освен – като овцете във „Фермата на животните“ – да се съгласяват с всеки, произнесъл последната реч. Това е объркващо. И обезсърчаващо. А и самите експерти сякаш не могат да се разберат помежду си. Някои проповядват диета с ниско съдържание на мазнини; други – с ниско съдържание на въглехидрати. Без ГМО или с ГМО. Разменят си обиди, все едно са в Конгреса.

„Обществото вече отхвърля всякакви експертни мнения на здравни теми – казва д-р Кац от Йейл. – Хората виждат всеки ден взаимно отричащи се заглавия и стигат до заключението, че ние сме някаква шайка идиоти. Проблемът е, че науката не работи по този начин. Едно научно изследване следва да се разтълкува в своето реално значение, новите данни да се добавят към съществуващия обем научни факти и след това да се изведе посоката, в която те наклоняват стрелката на кантара. Широката публика обаче не знае това. И медиите не желаят то да се случи.“ Кац, който в течение на две години взимаше редовно участие в сутрешното токшоу „Добро утро, Америка“, добавя: „Честно казано, медиите *искаха* всеки ден различни версии на теорията за здравословната диета. Те нямат интерес да повтарят един и същ съвет в течение на две седмици. Това е огромен проблем“.

И така, в допълнение към прегледа на най-новите научни изследвания, тази книга има и вторична мисия: да зададе отправна рамка за разбирането *защо* новините на здравни теми може да изглеждат полярно противоположни. Фактът, че ще обработим огромно количество информация, ще ни помогне. Ще преминем на бегом през широка гама от теми: от кафе до ядки, от мляко до клечки за уши – една структура, която по неизбеж-

ност носи своите собствени добра и лоша новина. Лoшата новина е, че всеки раздел е кондензиран едва ли не като комикс; има цяла издателска индустрия за стотици милиони долари на тема „спортуване“, докато ние сме отделили на темата три закачливо написани страници. Това – просто като пример.

А добрата новина? Тя е, че широкият набор от теми също си има своите достойнства. Препускайки на зигзаг между органично отгледани сладки картофи и ползата от следобедната дрямка, можем да направим изненадващи връзки, които са невъзможни при по-задълбочено впускане в конкретна тема. Разговаряйки с експерти в толкова много различни дисциплини, аз констатирах, че изникват едни и същи теми, отново и отново, понякога със същите думи. Това ни позволява да изградим рамка. Помага ни да оценим дали най-новото изследване по дадена тема е: А) легитимно – понякога е; Б) спорно – често е именно такова; или В) забавен повод за светски разговор, но – в крайна сметка – тотална глупост.

Не си приписвам заслугите за корените на настоящия труд. До голяма степен той опира назад във времето до формулираната от гърците Златна среда; както ни съветва Сократ, трябва да „изберем средата, като избягваме крайностите и в двете посоки, доколкото е възможно“.

Това отвежда към три основни понятия: 1. Дозировка; 2. Компромиси; 3. Абсолютен риск или Относителен риск.

Дозировка

„Куражът е добродетел, но кураж е и златната среда между малодушие и безразсъдство“ – твърди

д-р Бари Шуорц, автор на „Парадокс на избора“. – Този принцип е практически универсален. Защото в почти всеки предмет, изучаван от психолозите, има *нещо* добро, но лошото е *повече*.“ Т.е. дозата има значение. Това важи както за психологията, така и за храната, медицината, тичането за здраве, пиенето – за всичко. Този принцип обяснява толкова много. Всеки път когато дадено изследване заключи, че нещо е „вредно“ или „полезно“ за вас, нещата опират до намиране на правилната доза.

Компромиси

Във всяко нещо се съдържа компромис. Аспиринът намалява риска от инфаркт, но може да предизвика вътрешни кръвоизливи. Рибата съдържа полезни мастни киселини, но може да е заразена с живак. Слънцето ни доставя витамин D, но може да ни причини и рак на кожата. Придвижването с велосипед из града укрепва здравето, но може да завърши с челен удар с автобус.

Ето че в самото понятие за компромис няма нищо сложно. Но тук е причината за изменчивостта на новините, отнасящи се до здравето. Да кажем, че дадено нещо съдържа компромис между 90% полезно и 10% вредно. (Горе-долу така е при рибата.) Дадена новина може да постави акцента върху 10-те процента на тъмната страна и ако вие сте редактор на вестник или интернет сайт и държите да запазите работата си, най-вероятно няма да сложите вярното заглавие „Рибата – както винаги полезна, въпреки вероятно незначителния риск от живак“. Вместо това ще изберете „Опасен живак открит в риба“. И двете заглавия са формално верни, но само едното дава пълния контекст. Компроми-

сите са навсякъде. Както казва А. Дж. Джейкъбс в „Да пукнеш от здраве“, „Знам, че трябва да се яде по много от индийската подправка куркума, защото предпазва от рак. Знам също, че трябва да се избягва индийската подправка куркума, защото съдържа опасни дози олово. Или едното, или другото“.

Абсолютен риск или относителен риск

Да си представим, че по някаква смахната причина съм купил интернет домейна ИзвънземниОтвлечете-ПървоМен.ком. Да кажем, че ми хлопа дъската и наистина, ама наистина искам да бъда отвлечен от извънземни. Сядам значи и пиша едно разпалено есе за малките зелени човечета, с което настоявам, ако някога нападнат Земята, да отвлекат най-напред мен. Да си представим също, че не спирам да пиша за това в профила си в Твитър, с което повличам със себе си и тълпа от други откачалки, а след като отнасям подигравките на Бъзфийд, сайтът ми става световна сензация. Логично би било да се предположи, че в резултат от всичко това рискът-да-бъда-отвлечен-от-извънземни се е увеличил с 500%. В края на краищата, ако вие бяхте извънземен нашественик и видехте сайта ми, нямаше ли да се изкушите?

Имайте още малко търпение. И така, дори моят *относителен* риск от отвличане да се е увеличил с чудовищните 500%, *абсолютният* риск да бъда отвлечен от извънземни си клони все така към 0. Или се е увеличил от нещо като 0,000000000000000000001% на 0,0000000000000000000005% . Да, примерът ми е тъпичък. Изсмукан от пръстите. И въпреки това практически във всеки един аспект на нашето здраве – физическо, психическо, здравословно хранене – тази динамика се проявява отново и отново, задавайки цвета на нашите

възприятия за риск. А това на свой ред играе важна роля в начина, по който приемаме новинарските статии на тема здраве и правим своя избор. Ето един пример, който не е толкова налудничав: пестицидите в нашите зеленчуци. Да, ако купуваме органично отгледани, намаляваме риска от пестициди. Относителният риск става по-малък. Но какъв е абсолютният риск поначало?

Тази книга има едно ясно изразено пристрастие: в повечето раздели ще се фокусираме върху „маргиналните“ научни изследвания, върху „нелогичните“, вървящи срещу интуицията разработки. Вече знаете, че стресът може да отключи диабет, сърдечни заболявания, както и далеч по-сериозни проблеми, като окапване на косата. Затова нека си спестим скуката да ви изреждам отново всички „за“ и „против“ стреса. Вместо това ще се съсредоточим върху едно негово неочаквано предимство. От което не следва, че стресът винаги е полезен, а по-скоро, че и там има определени компромиси и че – в правилните дози – стресът не бива да ни стресира. (В случая на стреса, този извод не просто успокоява – един психолог има теория, че *когато мислим за стреса като нещо полезно*, той всъщност укрепва физическото ни здраве.)

Една кратка вметка. Изобщо не искам да кажа, че *всяко вредно нещо* изведнъж е станало полезно, или обратното. Пушачите все така не бива да пушат. Алкохолиците все така не бива да пият. Умолявам ви, не минавайте на диета от чипс и зрънчо. Не се позовавайте на тази книга като оправдание да не ходите на фитнес. Тази книга не е предназначена да ви приучи да живеете нездравословно.

И така, въпреки че не проповядва нездравословен начин на живот, настоящата книга се явява потомък на класическия филм на Уди Алън от 1973 г. „Поспаланко“, в който собственикът на магазин за здравословни

храни бива замразен и се събужда след 200 години, съ-
живен от двама доктори на бъдещето.

Първи доктор: Тази сутрин за закуска поиска нещо, наречено „пшенични кълнове, органичен мед и тигрово мляко“.

Втори доктор: О, да. Това са неща, за които преди години се е смятало, че удължават човешкия живот.

Първи доктор: Искаш да кажеш, че не е имало бъргъри с картофи от фритюрник? Нито пържоли, нито торти с крем, нито течен шоколад?

Втори доктор: Тези неща са се смятали за нездравословни... противно на това, което сега знаем, че е истина.

Подобно на Уди, и аз си мислех, че с такива смахнати, вървящи срещу интуицията разработки един ден техните автори ще станат за посмешище. После се порових... и открих учудваща доза истина. Залогът е напълно реален. Действително има добри новини за вредните неща. Тези новини могат да ни направят по-здрави, да ни спестят пари, да отслабят чувството ни на гузност, да ни направят по-щастливи и да подобрят сексуалния ни живот.¹

И още нещо, на което нито едно изследване не може да приведе количествен израз: пържолата е вкусно нещо. Бърбънът е превъзходно питие. Следобедната дрямка е дар от Бога. Тези „пороци“ придават вкус и аромат на живота ни. Да живеем здравословно или да си живеем живота?

¹ Нямам представа дали това последното е истина, но в повечето книги за здраве се твърди същото без всякакви доказателства – защо аз да изоставям от тенденцията?

Най-после науката казва, че не ни се налага да избираме, понеже двете са едно и също нещо.

И така, да опитаме.