Original/оригинал https://www.theatlantic.com/health/archive/2017/09/moderate-intake-of-things-linked-to-health/538428/  
  
Translation/перевод https://zen.yandex.ru/media/id/597a052957906a3cb63dba85/novye-issledovaniia-pitaniia-nichego-ne-meniaiut-59c233b0256d5c9c7bdf028e

Если вам доводилось бывать в Интернете, то вы наверняка заметили, что одни вещи здесь популярны, а другие — не очень. Те, что пользуются популярностью, имеют определенные сходства, выраженные не столько в их качестве, значении или даже точности, сколько в новизне.

Ярким тому примером служит «Моби Дик». Это бессмертный роман общепризнанного писателя, который мало кто прочитал до конца. Полный текст книги доступен [бесплатно](https://archive.org/stream/mobydickorwhale01melvuoft/mobydickorwhale01melvuoft_djvu.txt) в интернете. Вы могли бы читать его прямо сейчас. Но вы ведь этого не делаете? И сколько ваших друзей в Фейсбуке сегодня выставили запись с «Моби Диком»? Один-два — не больше.

Одержимость новизной называется «неофилией». Этот термин использовался еще в 1965 году в рассказе Сэлинджера, который, по всей видимости, настороженно относился к этому явлению. Но не стоит сразу думать, что влечение к новизне является показателем глупости и дефицита внимания у читателей. В некоторой степени это стремление не что иное, как эволюционно-адаптивная черта и служит [показателем хорошего здоровья](http://www.nytimes.com/2012/02/14/science/novelty-seeking-neophilia-can-be-a-predictor-of-well-being.html?mcubz=0).

Читатели подготовлены к тому, чтобы ожидать и оценивать новое в том, что они читают. Я не могу винить людей, видящих в слове «новости» неявное обещание принести что-то новое. Когда содержание статьи не оправдывает такого ожидания, на автора обрушивается целый шквал комментариев вроде: «Это не новости», «[Автор пишет, как 12-ти летний](https://www.youtube.com/watch?time_continue=10&v=pk3_Nm7ZM7U)» и «[Затмение существует!](https://www.theatlantic.com/science/archive/2017/08/do-you-believe-the-eclipse-is-going-to-happen/537090/)»

Тем не менее, неофилия представляет существенную проблему для науки. И особенно для той отрасли, которая занимается вопросами питания. Спрос на новизну приводит авторов и издателей к тому, что они сосредоточиваются на историях, которые разрушают привычные представления. Если новые исследования не меняют или не бросают вызов мировоззрению читателей, тогда почему они достойны публикации? Сегодня яйца включены в здоровый рацион, а завтра уже нет; масло то и дело относят к полезным продуктам и снова исключают из этого списка. The New York Times по закону обязан рассказывать нам либо о том, что завтрак [не так уж важен](https://www.theatlantic.com/science/archive/2017/08/do-you-believe-the-eclipse-is-going-to-happen/537090/), либо о том, что из-за его пропуска можно [умереть](https://www.nytimes.com/2017/08/21/well/eat/the-case-for-a-breakfast-feast.html?mcubz=0).

Всё это приводит к тому, что изо дня в день, из года в год все ежедневно совершаемые противоречивые открытия воспринимаются людьми как равноценно истинные.

Конечно же, это не так. Питаться с пользой для здоровья на самом деле не так уж и трудно. Всё усложняют деньги, время и доступность определенных продуктов, но в питании, основанном на научных исследованиях, всё весьма просто. Однако в последнее время, вы, вероятно, слышали противоположное мнение. Появляются новые сведения о диетах, и они, как правило, оказываются важнее, чем типичные еженедельные новости о питании. Но на деле такие открытия не переворачивают привычных представлений.

На этой неделе мир узнал о результатах обширного исследования в области продовольствия и здравоохранения. В нем участвовало 135 335 человек из 18 стран на пяти континентах. За питанием этих людей следили на протяжении семи лет. Эта научная работа известна как «Перспективное городское и сельское эпидемиологическое исследование», или [PURE](http://www.phri.ca/pure/) (англ. Prospective Urban Rural Epidemiology). Ее результаты были представлены на встрече Европейского общества кардиологии в Барселоне и были опубликованы в [The Lancet](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)32252-3/fulltext).



Melissa d'Arabian / AP

Наибольшую практическую значимость несут в себе выводы о том, что самые здоровые люди мира питаются в основном фруктами, бобами, семенами, овощами и зерновыми, не налегая на рафинированные углеводы и сахар.

Но как автор и читатель, я смело могу сказать, что это слишком скучно. Если бы я послал что-то подобное своему редактору, он бы надо мной посмеялся. Что в этом нового? Почему это интересно? Знаешь, что было бы новым? Твое увольнение! А теперь убирайся и найди мне материал, черт побери!

Давайте обратимся к Интернету. Исследование имело весьма достойный охват, но новостные заголовки так и кричат о новизне. «Новое огромное исследование поставило под сомнение привычное мнение о жирах и углеводах», — [пишут](https://www.statnews.com/2017/08/29/fat-nutrition-study/) Stat. Reuters заявляют: «Исследование бросает вызов привычным представлениям о жирах, фруктах и овощах». «PURE встряхнуло представления о питании: высокое потребление жиров оказалось полезным», — [гласит](http://www.medscape.com/viewarticle/884937)заголовок Medscape. Даже редакторы [The Lancet](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)32241-9/abstract) использовали провокацию: «PURE бросает вызов представлению о здоровом питании».

*Бросает ли?*

Эти суждения основаны на предположении, что большинство людей определяет «здоровое питание» как содержащее низкое количество жира. Оно было рекомендовано Министерством сельского хозяйства США в 1990-х годах. Но с учетом того, что с тех пор появилось много исследований и книг на тему питания, эта рекомендация опровергалась снова и снова. До сих пор ученые спорят, сколько именно и каких жиров надо употреблять в норме для здоровья человека и как эта норма меняется в зависимости от народности, но эти различия представляют только научный интерес.

Ведущий автор исследования Машид Дехан из Университета Макмастера описала в пресс-релизе новизну исследования PURE по отношению к [рекомендациям по питанию](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/) Всемирной организации здравоохранения следующим образом: «Нынешнее стремление продвигать диеты с низким количеством жира игнорирует тот факт, что в питании большинства людей в странах с низким или средним уровнем дохода преобладают углеводы, что, по-видимому, ведет к ухудшению показателей здоровья». Машид также отметила, что в этих странах «рекомендации по питанию должны ориентироваться на сокращение потребления углеводов вместо сокращения жиров».

Питание людей в странах с низким уровнем дохода состоит из продуктов с высоким содержанием крахмала (например, белый рис) и с низким содержанием белков и жиров, поскольку у них нет к ним доступа, а не потому, что они специально следуют неправильным рекомендациям по питанию. Это не то открытие, которое можно перенести на любого, кто читает эту статью и выбирает между салатом и бургером. Тем не менее вывод, к которому приходит Дехан, ставит всех под одну гребенку: «Правильный рацион должен содержать сбалансированное количество углеводов и жиров — примерно 50-55% углеводов и около 35% жиров, в том числе насыщенных и ненасыщенных».

«Я надеюсь, что результаты нашего исследования помогут всему населению перестать чувствовать вину за умеренное потребление жиров, — [поделился](http://www.medscape.com/viewarticle/884937) с нами Салим Юсуф, еще один автор исследования. — В то время, как питание с высоким содержанием жира — когда его количество доходит до 40% или больше от общего рациона — это очень плохо, то в среднем, доля жира от всего рациона должна быть 30%, и это норма. Мы все боимся насыщенных жиров, но на самом деле бояться нечего».

Действительно ли все мы боимся насыщенных жиров? Данные по этому конкретному виду липидов менялись последние полвека. История общественного восприятия насыщенных жиров длинная, и в ней было немало противостояний, но с самого начала споры велись о том, насколько они вредны. По мере того, как появлялось все больше данных, становилось ясно, что насыщенные жиры, как и другие виды макроэлементов, полезны при умеренном потреблении, вредны при нехватке и, возможно, вредны при злоупотреблении. Некоторые ученые утверждают, что съесть слишком много насыщенных жиров невозможно, а другие убеждены, что их потребление надо значительно сократить. Но в целом, все они согласны с тем, что гнаться за жирами, равно как и бояться их, — неправильно.

В Американских рекомендациях по правильному питанию все еще [советуют](https://health.gov/dietaryguidelines/2015/resources/2015-2020_Dietary_Guidelines.pdf) ограничивать потребление насыщенных жиров, и многие ученые считают это неправильным. Однако эти рекомендации были выпущены Министерством сельского хозяйства, которое не является научной организацией. Сторонники этих рекомендаций утверждают, что если сказать людям, что можно употреблять любые насыщенные жиры, это приведет к неправильным решениям: они станут есть мороженое, феттуччине альфредо и бекон вместо орехов и авокадо.

Несмотря на то, что эти рекомендации по сокращению насыщенных жиров, скорее всего, в будущем канут в лету, этот спор не так хаотичен, как может показаться. Даже некоторые врачи способствуют такому восприятию. В прошлом году Стивен Ниссен, заведующий отделением кардиологии в Кливлендской клинике, [написал](http://annals.org/aim/article/2481817/u-s-dietary-guidelines-evidence-free-zone) в журнале Annals of Internal Medicine, что «почти не существует качественных контролируемых клинических исследований методом случайной выборки, которые изучали бы клинические результаты от соблюдения какой-либо диеты. Недостаток таких исследований привел к тому, что рекомендации по питанию дают сторонники той или иной теории, возведенной в некий культ, и часто это противоречащие друг другу рекомендации. Одни советуют почти полностью исключить углеводы, а другие говорят, что надо убрать из рациона жиры».

Подобного рода одержимость контролируемыми исследованиями методом случайной выборки — довольно частое, вводящее в заблуждение явление, которое хорошо [раскрыто](http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMra1614394#t=article) в *The New England Journal of Medicine* бывшим руководителем центра по контролю и профилактике заболеваний США Томом Фрейденом. При изучении какой-либо диеты невозможно провести контролируемое исследование методом случайной выборки в течение всей жизни его участников. Даже если люди добровольно захотят изменить свое питание на десять лет или больше — достаточное время для того чтобы показатели смертности, рака и сердечных приступов могли иметь значение — невозможно держать подопытных в неведении. Наши представления о том, как хорошо мы едим, во многом меняют наше поведение.

В отличие от исследований методом случайной выборки, полностью контролируемые исследования провести возможно, что делалось уже неоднократно. В одном таком исследовании, [опубликованном](http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa012512) в *The New England Journal of Medicine*, сравнили воздействие еды и лекарств на лечение диабета второго типа. Для многих людей вмешательство в образ жизни было более эффективно, чем обычный метформин. И их рацион состоял в основном из овощей, фруктов и орехов. Это более-менее та же диета, которая доказала свою эффективность в PURE и многих других исследованиях.

Все это должно обнадеживать. Многое из того, как еда влияет на наше здоровье, еще неизвестно, и присутствуют тонкие различия в каждом исследовании, но в целом все они между собой согласованы. Существуют некоторые разногласия насчет точного количества макроэлементов для определенных людей с определенными болезнями. Новые открытия совершаются постоянно, и все это является частью науки.

Но почти никогда новости не переворачивают привычные представления, и если мы будем постоянно прикидываться, что они действительно переворачивают, люди потеряют веру в силу науки находить истину или же подумают, что ее вообще не существует.

При всем вышесказанном, я все же должен закончить чем-то новеньким. В любом исследовании всегда есть что-то новое и интересное, и это исследование не исключение. Например, в любом государстве прослеживается связь между поеданием овощей и хорошим здоровьем, но по сравнению с приготовленными овощами, сырые овощи имеют большую связь с меньшим риском смерти.

Виктория Миллер из университета МакМастера [отметила](http://www.medicalnewstoday.com/articles/319191.php?utm_source=): «Наши результаты свидетельствуют о том, что в итоговых рекомендациях следует подчеркнуть преимущества потребления сырых овощей перед приготовленными».

Это новая идея. Правила питания обычно не поощряют предпочтение сырых овощей перед приготовленными. Может, и стоило бы. Отличный вышел бы заголовок: «Готовите свои овощи? Ждите раннюю смерть».

... За исключением того, что сырые овощи не такие вкусные, как приготовленные, и приготовление пищи является основой для социального взаимодействия и культуры человека.

Люди сложны, как и способы нашего восприятия и взаимосвязи друг с другом. Но [основные принципы](https://www.indiebound.org/book/9780385540971) питания — что нужно есть, чтобы поддерживать здоровье людей и планеты — гораздо проще. Нужно употреблять разнообразную, с большим числом пищевых волокон минимальной обработки пищу, преимущественно растительную. Еда, основанная на подсчитывании соотношения макроэлементов, вряд ли полезна и явно отвлекает. Большинство людей в развитых странах получают достаточное количество белков и жиров, даже не задумываясь об этом.