

# ЗМІСТ

---

Вступ 8

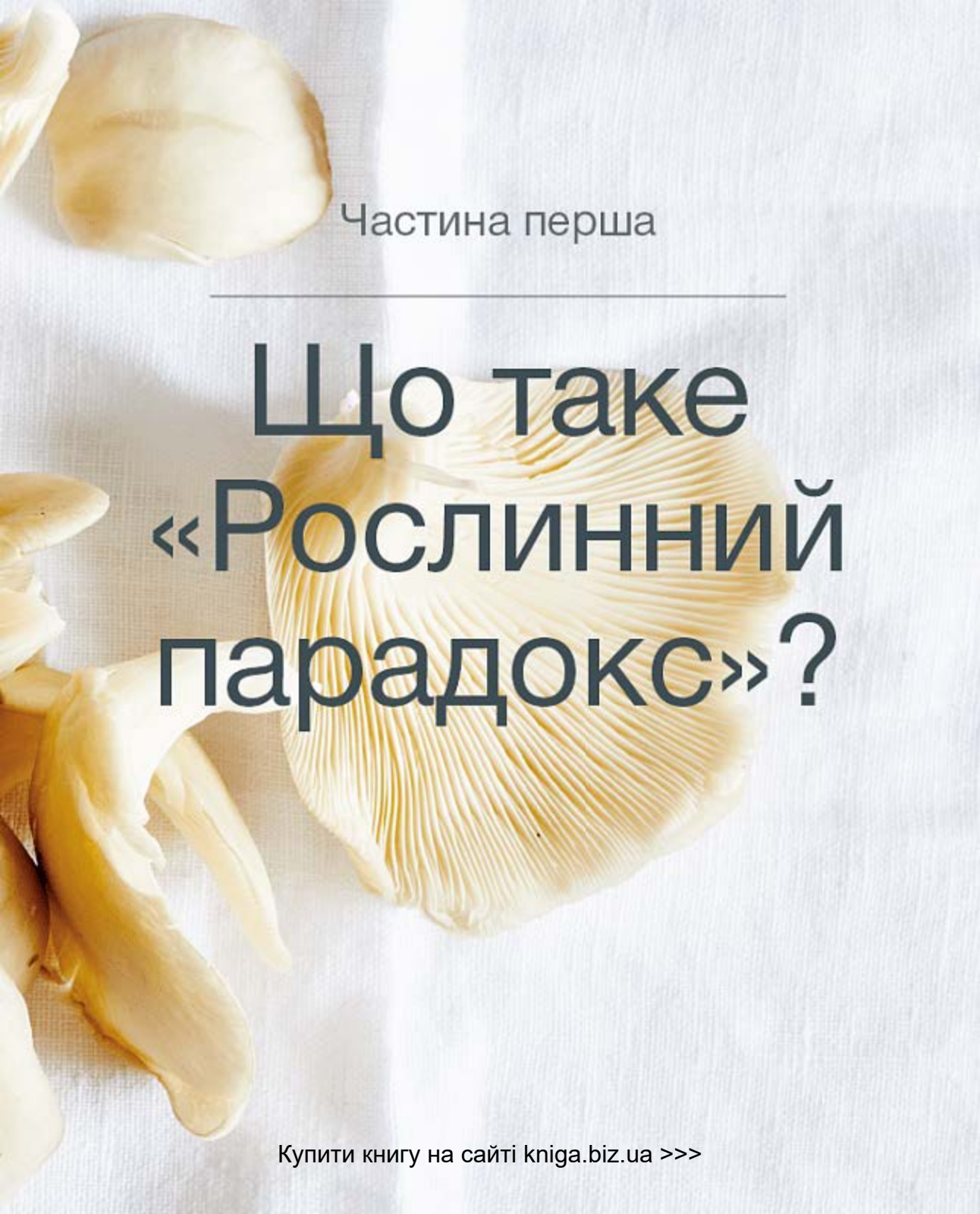
## **ЧАСТИНА ПЕРША: ЩО ТАКЕ «РОСЛИННИЙ ПАРАДОКС»?**

розділ перший	Лектини й ваше здоров'я	13
розділ другий	Що саме мені можна їсти?	25
розділ третій	Програма «Рослинний парадокс»	51
розділ четвертий	Кухня «Рослинного парадокса»	69

## **ЧАСТИНА ДРУГА: РЕЦЕПТИ**

розділ п'ятий	Аперитиви й легкі закуски	87
розділ шостий	Сніданки	107
розділ сьомий	Супи і рагу	135
розділ восьмий	Локшина та піали	157
розділ дев'ятий	Основні страви	175
розділ десятий	Овочі й гарніри	203
розділ одинадцятий	Солодка перекуска	229
розділ дванадцятий	Напої	253
розділ тринадцятий	Соуси, приправи, заправки	265
	Джерела	279
	Подяки	284

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>



Частина перша

---

# Що таке «Рослинний парадокс»?

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>



Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

Розділ перший

---

# Лектини й ваше здоров'я

---

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

**Як лікар, який наразі практикує, дослідник і колишній професор я люблю розщеплювати важку для розуміння науку на прості складові (перепрошую за каламбур), що легко засвоюються.**

Один з найпростіших принципів здорового харчування полягає в тому, що рослини — це наріжний камінь здорового раціону. Замисліться над влучним закликком Майкла Поллана: «Їжте харчові продукти! Переважно рослини. У міру».

Хоч мені й імпонують чіткі вказівки і правила, проте є одна елементарна істина, яку варто враховувати, — не всі рослини корисні. Ба більше, деякі з них можуть бути шкідливими для вашого здоров'я, особливо ті, що містять білок під назвою «лектин», основна функція якого — завдавати шкоди будь-якій істоті, що споживає рослину. У цьому й полягає весь парадокс: рослини — це водночас і друзі, і вороги, і джерело здоров'я, і навіть збудники хвороби. Деякі рослини є небезпечними, зокрема ті, яких із сивої давнини вважали одними з найкорисніших харчових продуктів. Приміром, фрукти, овочі з насінням — огірки, помідори, кабачки, цукіні, баклажани. А ще — пшениця, кукурудза, квасоля й інші рослини сімейства бобових.

Я знаю, про що ви думаєте: невже свіжі, різнокольорові продукти в овочевому відділі насправді можуть бути нездоровими? Невже бобові, цільнозерновий хліб і коричневий рис, що протягом десятиліть проголошували здоровою їжею, насправді можуть завдати шкоди здоров'ю? Що ж, аби усвідомити цей факт, нам доведеться здійснити невеличку подорож у часі. (Б'юся навзакилад, ви не очікували прочитати таке в кулінарній книжці!)

Уявіть світ 450 мільйонів років тому. Єдині живі організми на Землі — це рослини. За відсутності хижаків вони тут господарі й правлять, використовуючи свої неймовірні хімічні здібності, аби перетворювати сонячне світло на матерію для розмноження. Згодом, приблизно 90 мільйонів років потому, з'явилися комахи. І рослинам довелося вибудовувати захисні механізми, щоби боронити себе і своїх немовлят (тобто насіння), аби їх не з'їли, тому що рослини так само, як і ви, не хочуть, щоб їх і їхніх діточок убивали та їли. Як і всі життєві форми, вони запрограмовані рости й розмножуватися, а ймовірність бути з'їденим ставить хрест на всіх біологічних імперативах.

Коли з'явилися комахи, рослини стали виробляти й удосконалювати складні способи захисту, аби застерегти від небезпеки інших істот, зокрема людей, які почали еволюціонувати лише два-чотири мільйони роки тому.

Це 340 мільйонів років еволюції, які рослини пройшли до появи людини, — 340 мільйонів років створення і вдосконалення захисних механізмів.

Нам здається, що рослини безпорадні, але насправді вони володіють різноманітним арсеналом тактик, щоб захистити себе від хижаків. Приміром, вони не мають змоги втекти, проте можуть сховатися, змінивши свій колір, — у такий спосіб злитися з навколишнім середовищем. Більшість рослин, звісно, не здатні піти в наступ, однак вони можуть захистити себе, завдаючи шкоди будь-якій істоті, яка їх куштує. Такий захист охоплює короткострокові стратегії — отруєння, параліч або захоплення хижаків\*, а також довгострокові — спричинення тяжких захворювань.

Лектини — це довгострокова стратегія захисту. (Напевно, я вас здивую, але глютен — це лектин. Звісно, він не безприкладний, і навіть не найнебезпечніший. Просто глютен є улюбленцем лектинів — як Кім Кардаш'ян у преси.) Я вже зауважував, що лектини — це білки, які переважно скидаються на великі й липкі білки, що тягнуться до молекул цукру. І коли ви споживаєте рослину з високим умістом лектинів, останні починають мародерствувати у шлунково-кишковому тракті в пошуках молекул цукру, до яких можна причепитися. Оболонка кишківника людини завтовшки лише в одну клітину. Хоч ця оболонка й тонка, вона створена так, щоб утримувати частинки їжі всередині кишківника (щоб, зрештою, вони вийшли з організму як відходи) і дати змогу дрібним частинкам вітамінів, мінералів та інших поживних речовин, що потрібні організму, пройти крізь стінку кишківника й потрапити до кровотоку. Дрібні частинки проникають крізь щільні з'єднання, що виконують функції воріт між клітинами у внутрішньому шарі травного каналу.

Ці щільні з'єднання функціонують за таким само принципом, за яким діти грають у гру Red Rover: група дітлахів, вишикувавшись низкою, міцно тримається за руки, щоб не дати іншій групі дітей пройти повз них. Проте лектини закріплюються на поверхні внутрішніх стінок вашого кишківника і клацають вимикач, що змушує щільні з'єднання розпастися. Лектин — це такий собі бешкетник з двору, що прокладає шлях через з'єднання між клітинами, потрапляє до кровотоку й залишає отвори у стінці кишківника, унаслідок чого інші великі молекули, зокрема бактерії, здатні проникнути в кишківник і спричинити появу, так би мовити, дір'явої кишки.

Потрапивши до кровотоку, ці кишкові втікачі викликають відповідну імунну реакцію, тому що організм їх не розпізнає і сприймає як паразитів. Це призводить до появи запалення, що пояснює, чому в багатьох моїх пацієнтів підвищені рівні запальних цитокінів у крові — хімічних речовин, що попереджають імунну систему про появу загрози.

\* Ідеться про рослин-хижаків, які живляться зокрема комахами, а подеколи й невеличкими тваринками (прим. видавця).

## Парадокс лектинів: вони водночас хороші й погані

Це так зручно, коли ми можемо зарахувати певне поняття до означеної категорії: погані хлопці — це зло, хороші хлопці — це герої. Проте коли мовиться про лектини, вони насправді можуть грати за обидві команди. Деякі лектини, власне, корисні. Ви чули, що часник має цілющі властивості? (Так, він насправді корисний.) Своїми противірусними здібностями він завдячує лектинам, які входять до його складу. Інші лектини позитивно впливають на організм, попри те, що теоретично є токсичними, — у невеликій кількості вони вчать вашу імунну систему розрізняти, які види сполук є безпечними, а які — ні.

Щоб досягнути суті парадокса рослин, які можуть бути для нас як корисними, так і шкідливими, і лектинів, що входять до їхнього складу, спершу варто зрозуміти концепцію гормезису. Принцип гормезису вчить нас, що певні з'єднання, які є шкідливими у великих кількостях, можуть бути корисними в невеликих дозах. У цьому разі шкідливою або нешкідливою є не сама субстанція, а кількість субстанції, яку ми поглинули за певний

проміжок часу, — саме цей чинник визначає, якими будуть наслідки. Це ще можна пояснити спостереженням Парацельса: «Усе є отрута, і ніщо не позбавлене трунку; лише доза робить отруту непомітною».

Гормезис чітко наголошує на одній стратегії зміцнення здоров'я — треба урізноманітнювати раціон харчування. Так ви надто не налягатимете лише на якийсь один продукт. Це також пояснює, чому нещодавні зміни в харчуванні та звичка людей покладатися в кількості споживаних калорій лише на певні зернові культури — переважно на пшеницю, кукурудзу і сою, — зробили нас сприйнятлившими за наших предків до лектинів. Сподіваюся, що рецепти, які я навів у цій кулінарній книжці, і принципи, якими ділюся з вами в цьому розділі, допоможуть розширити ваш асортимент харчів і включити в раціон усі види продуктів, які ви раніше споживали нерегулярно: чи то досі незнайомі вам безлектинові зернові, такі як пшоно й сорго, чи то широке розмаїття зелених листових і хрестоцвітих овочів.

## Еволюція людства ще позаду

Наразі ви, напевно, запитуєте: якщо лектини існували протягом мільйонів років, то як весь цей час виживали люди? Чому рослини стали спричиняти людині проблеми зі здоров'ям лише зараз?

Що ж, по-перше, відкриття майже сто тисяч років тому вогню і подальший розвиток кулінарії вивели нас на новий рівень еволюції, порівнюючи з іншими приматами, адже у процесі приготування їжі багато лектинів розщеплюються. Завдяки появі кулінарного мистецтва ми стали харчуватися коренеплодами, приміром бататом (або солодкою картоплею), що важко перетравлюються в сирому вигляді, але, як ви, ймовірно, знаєте, дуже смачні, коли їх приготувати. Крохмаль із коренеплодів допомагає жити дружні бактерії нашого кишківника — мікробіом, а також бактерії, що живуть на шкірі й навіть роються навколо нас — голубіоми (вони схожі на хмарку, що слідує за персонажем Pig-Pen з американського коміксу «Мілкота пузата» — Peanuts).

Мешканці мікробіому виконують багато важливих функцій в організмі, аледві найголовніші з них — це розщеплення споживаної їжі і виокремлення поживних речовин. Окрім того, вони спілкуються з імунною системою: сповіщають її про вторгнення чужинців і вступають у бій або обеззброюють шкідливі речовини. Оскільки бактерії мікробіому надзвичайно корисні для людини, я називаю їх нашими кишківниковими друзями.

Паралельно з еволюцією людини еволюціонували й захисники нашого здоров'я — кишківникові друзі, — щоб упоратися з лектинами, які містяться в рослинах і листі, котрі люди споживали. Коли їхній раціон складався переважно із зібраних рослин, коренеплодів і час від часу стейка з волохатого мамонта, люди були взірцем здоров'я: середній зріст чоловіків сягав майже 180 сантиметрів, жінок — 157–158 сантиметрів [1].

Приблизно десять тисяч років потому закінчився останній Льодовиковий період, і більшість тварин і рослин, що були стрижневим джерелом калорій людини, вимерло. Людству довелося шукати нового харчу. Саме тоді з'явилася практика культивування сільськогосподарських культур. Люди почали вирощувати зернові й бобові — два види революційних за своєю природою рослинних продуктів, адже зібравши врожай, його можна зберігати, а потім сіяти пізніше. З одного боку, це був надзвичайний подвиг винахідливості, з іншого — це внесло в наш раціон цілу низку нових лектинів, які організм і популяція бактерій людини не здатні перетравити.

Десять тисяч років можуть здаватися досить тривалим періодом для того, щоб зростити мікробіотичну популяцію, яка спроможна впоратися з лектинами. Проте це не так. Ви мусите пам'ятати, що графік матері-природи відрізняється від нашого. Хоч ми і створюємо нові технології (вогонь, сільське господарство, Wi-Fi), проте природі потрібні тисячоліття, щоб адаптуватися до змін. З боку еволюції, десять тисяч років — це мить тривалістю в дев'яносто секунд. Коли ми почали вирощувати власну їжу, наш організм просто не був готовим її споживати. Та він і досі не здатен це зробити! Чи варто дивуватися, що після переходу на новий стиль харчування протягом останніх двох тисяч років середній зріст людини становить 164 сантиметри серед чоловіків і 147 сантиметрів серед жінок? [2]

Перенесемося на п'ятсот років уперед, коли відкрили Новий Світ — цебто Америку, — а наших предків з Африки, Європи й Азії познайомили з новими, багатими на лектини продуктами, яких поселенці до того часу й у вічі не бачили: помідорами, гарбузами, кукурудзою, насінням чіа, кіноа й іншими зерновими. У корінних американців, які харчувалися цими продуктами упродовж п'ятнадцяти-двадцяти тисяч років, деякі спеціальні кишківникові бактерії для їх перетравлення, може, й устигли сформуватися. Проте в людей, які не знали особливостей рослинних культур Заходу, цього не сталося.