

й правдоподібно. Обіцянки швидкого результату схуднення чи одужання так і ваблять багатьох спробувати якусь чергову дієту.

Одне з основного, що я винесла для себе за майже 10 років роботи в сфері харчування, — тут немає білого й чорного, у науки немає відповідей на багато питань. Ми всі дуже різні. Ми — не машини, їжа — не просто бензин та енергія, а змінювати звички нелегко. Правда завжди десь посередині, і важливо її бачити, вміти чути. Бо казати, що їсти можна все, — це маленька брехня без уточнення порцій. Забороняти людині їсти улюблену шоколадку — теж недобре, бо це не допомагає формувати здорові стосунки з їжею.

Через міфи й «дієтичне» мислення, яке в нас закладлось роками, ми частіше думаємо, чого б то не їсти, який продукт виключити з раціону, обмежуємо себе. А було б добре замислитись: що мені смачного додати в тарілку, як зробити раціон ще різноманітнішим, як приготувати так, аби було смачно. Бо насправді місце в тарілці знайдеться для всіх продуктів, питання в тому, які з них на регулярній основі переважатимуть.

Я дуже хотіла написати книгу-інструкцію, базу, яка б допомогла зрозуміти головне про те, що й скільки їсти. Книгу, яка б знижувала тривогу щодо їжі й надихала на корисні звички, яких потребуєте саме ви в певний період свого життя. Яка б навчила більше прислухатися до себе й смакувати улюбленими продуктами. Таку, що навчила б аналізувати інформацію про їжу, якої зараз дуже багато. Сподіваюсь, мені це вдалося. Приємного читання!

Розділ 1. Звідки люди беруть інформацію про харчування

Харчування — дія, яку ми робимо кілька разів за добу впродовж свого життя. Очевидно, саме через це вона так впливає на наше здоров'я і самопочуття. Якщо ми їмо тричі за день, то за рік це 1095 прийомів їжі. На їжу ми витрачаємо майже чотири з половиною роки свого життя, тобто 1583 дні жуємо (прорахунок на середню тривалість життя по світу)³. Впевнена, ви помічали, наскільки сильно можуть відрізнятись рекомендації фахівців щодо харчування, кількості прийомів їжі чи властивостей продукту. Не здуріти в цьому потоці інформації й обрати спеціаліста чи поради, які нам не зашкодять, — логічне бажання.

Інформації та джерел, звідки ми її черпаємо, багато: хтось дізнається про те, що їсти, від подруги чи з книг, інші — з подкасту чи телебачення, ще хтось стежить за блогом експерта в соцмережах чи навчається на тематичних курсах, а дехто читає найновіші наукові статті. Вісім із десяти користувачів інтернету шукає інформацію про здоров'я і харчування в тому-таки інтернеті⁴. З одного боку, супер, що, клацнувши кілька разів мишкою чи тицьнувши екран гаджетів, ми зможемо знайти потрібну нам інформацію, не треба бігти

в бібліотеку й все таке. Але з іншого, маючи сьогодні таке розмаїття доступу до інформації, все це може заплутати, ввести в оману і створити кашу з різних думок у голові. Тому важливо розуміти, звідки ж брати достовірну інформацію про харчування, щоб не нашкодити собі. Міфи про харчування в сучасному інфопросторі розмножуються так само швидко, як бактерії на агар-агарі в лабораторії (то означає, ну, мегашвидко).

Є таке поняття як «піраміда достовірності даних» (evidence-based pyramid). Вона дає нам можливість розуміти якість даних й досліджень стосовно того чи іншого питання, а також враховує кількість наявних доказів. Чим нижче в цій піраміді знаходиться джерело даних — тим більша ймовірність неправдивої інформації. Також чим нижче — тим більше інформації такого рівня є в доступі. Тому маємо добре аналізувати сказане, написане й, зрештою, можемо запитати людину, звідки інформація в пості про те, що саме шматок хліба — причина прища на лобі, а йогурт, випитий на перекус, стимулював нежить. Обговоримо приклад «піраміди доказовості» в контексті інформації про харчування.

Систематичні огляди й метааналізи

Зібрали та проаналізували результати 50 досліджень про вплив кави на здоров'я. Дійшли висновку, що кава не лише не спричиняє інфарктів, а й може бути корисною для серця, бо знижує ризик серцево-судинних захворювань.

Рандомізовані контрольовані дослідження

Випадковим чином розділили 500 людей на дві групи. Одна дотримувалася збалансованого раціону з дефіци-



том калорій, інша — дієти з низьким вмістом жирів. Через два місяці перша група втратила більше ваги, зокрема більше жирової маси.

Когортні дослідження

Впродовж п'яти років спостерігали за 10 000 студентів і з'ясували, що ті з них, хто регулярно снідав, мали вищу успішність на іспитах.

Кейс-контрольні дослідження

Порівнюють відмінності в раціоні хворих і здорових людей. Наприклад, 50 здорових і 50 людей із раком товстого кишківника. Виявили, що хворі частіше їли ковбасні вироби й замало — овочів.

Поперечні дослідження

Провели опитування 2000 людей про їхні звички харчування. Виявили, що ті, хто їв 2–3 порції овочів щодня, рідше скаржилися на депресію. Проте причинно-наслідковий зв'язок не доведено — можливо, люди з депресією просто рідше їдять овочі.

Клінічні випадки

Описали випадок, як пацієнт протягом місяця їв щовечора порцію горохової каші та знизив рівень холестерину в крові. Це унікальний випадок, що потребує подальших досліджень для підтвердження зв'язку.

Експертна думка, особистий досвід, блоги експертів

Наприклад, авторська методика схуднення з рекомендаціями, які свого часу допомогли самому автору. Однак ефективність таких методик краще перевіряти в наукових дослідженнях.

Рекомендації з харчування мають ґрунтуватися на найкращих доступних на момент їх розробки даних (*evidence-based practice*). Основний інструмент формування таких рекомендацій — рандомізовані контрольовані дослідження, систематичні огляди й метааналізи, а не особистий досвід чи суб'єктивна думка фахівця. Саме на основі тематичних досліджень високого рівня доказовості, наприклад, Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) створила свої рекомендації щодо норм споживання цукру⁵.

На сьогодні понад 100 країн має офіційні рекомендації з харчування, вони представлені у вигляді спеціальних посібників чи законів. Під час їх розробки враховуються особливості місцевості, традиції, доступ-

ність і сезонність продуктів. Такі рекомендації — цінний орієнтир для визначення того, що й скільки їсти, щоб залишатися здоровим.

Рекомендації та закони регулярно оновлюють, зазвичай раз на п'ять-десять років у зв'язку з накопиченням нових наукових даних. Це дозволяє адаптувати харчові норми до сучасних знань і потреб населення.

Наприклад, в Україні нині чинний наказ МОЗ № 1073 від 03.09.2017 року «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії»⁶. У ньому зазначено, що перегляд норм проводиться з урахуванням нових наукових відкриттів та змін у способі життя населення.

Дослідження допомагають зрозуміти, які їжа, напої, режим харчування корисні для нас, і бонусом допомагають визначити побічні ефекти в ході експерименту, що надзвичайно важливо для співставлення користі й шкоди від вживання тої чи іншої їжі, дотримання певної системи харчування. Немає досліджень — тоді це може бути гіпотеза, просто особиста думка, досвід. Це не добре й не погано, але це не може стати безпечною інструкцією для всіх і кожного. Бо всі питання до того, звідки ми беремо інформацію, яку радимо чи використовуємо. Блог фахівця, коли говоримо про їжу, може містити як доказову інформацію, так і ні — все залежить від його знань, розуміння основ анатомії, фізіології, біохімії. І навіть якщо експерт посилається на дослідження, не спішіть сприймати на віру кожне твердження, бо дослідження бувають різні, і не завжди інформація з них підходить для людей.

«А мені допомгло...» – чому це в інших не спрацює?

Моїй бабі Парасці якось допомгла таблетка мезиму від головного болю, коли вона переплутала упаковки. Бо віра й ефект плацебо часто можуть робити чудеса! А я, до речі, свого часу дуже круто схудла на четвертому курсі університету, коли сиділа на дієті Дюкана^{*}, а після ще кілька днів пила лише воду. Не буду заглиблюватись у мої проблеми зі здоров'ям згодом, бо кому то цікаво? Цікавіше ж було би глянути на фото до й після — і гайда продавати курс «Схудни за авторською методикою».

Колись писала статтю для науково-популярного журналу про детокс і чистки. Любителі очистити печінку й жовчний у своїх публікаціях в інстаграмі, на конференціях часто посилаються на статтю з наукового журналу «The Lancet» і навіть фото «камінців» додають. Для когось, ймовірно, це звучить і виглядає переконливо, бо «он навіть науковці рекомендують», але ніт.

У 1999 році в журналі «The Lancet» з'явилась публікація⁷, в якій чоловік розписав, як його дружина очистилась питтям яблучного соку з олією і з неї вийшли зелені камінці. Його висновок був очевидним: це значно краще, ніж ліки. От тільки ніяке то було не дослідження — це був просто опис особистого досвіду, який, сподіваюсь, добре закінчився, якщо та жінка повторювала його ще. Але, як бачите, досвід потрапив у журнал, і якщо не піддавати критичному мисленню все, то цим досвідом вміло апелюють фахівці, яким тільки дай когось почистити.

* Дієта Дюкана — це високобілкова дієта для схуднення.

Якби ми з вами розбирались у питанні далі, то в тому ж «The Lancet» у 2005 році вийшла ще одна публікація⁸ про 40-річну жінку, яка за порадою фітотерапевта чистилась соком з олією, і їй пощастило менше, ніж іншій пані в 1999 році. Вона потрапила в лікарню з дуже сильним болем у правому підребер'ї, а в її жовчному міхурі виявили численні реальні жовчні камені розміром 1–2 мм, що й провокувало біль. Їх видалили хірурги під час операції.

Фахівці дослідили склад «камінів» після чистки й не виявили в них нічого спільного з реальними (холестерину, білірубину чи солей), тобто це не було жовчні камені. Діло було так: коли жінка випила олію з лимонним соком, це стимулювало відтік жовчі у дванадцятипалу кишку, куди також надходили травні соки й ферменти, які розщеплювали жири з олії. Цей процес супроводжувався реакцією омилення, внаслідок чого й утворюються темно-зелені грудочки.

П'ючи олію із соком, ми нічого не чистимо, а навпаки можемо сприяти виходу з жовчних проток реально-го каміння, і дай боже встигнути добратися вчасно до лікарні, бо справжні камені можуть застрягти у вузьких жовчних протоках і призвести навіть до смерті.

Знаєте, є така гарна картинка про ящірку й щури-ка (див. с. 22) — замість тисячі слів на тему особистого досвіду й авторських методик схуднення, на ньому заснованих.

За особистий досвід зрозуміло. Але ж медіа, там виступають експерти?

Блоги ведуть лікарі й інші фахівці, в них сотні підписників. А книги, а якщо автор посилається на дослідження? Чи можна вірити професору, який у подкасті радить зранку пити воду з медом і лимоном? Боляче