

Melanie Mühl, Diana von Kopp

**DIE KUNST
DES KLUGEN ESSENS**

42 verblüffende Ernährungswahrheiten

Мелани Мюль, Диана фон Копп

ИСКУССТВО ЕСТЬ ПО-УМНОМУ

42 удивительные истории о еде

Перевод с немецкого Ольги Терентьевой

МОСКВА «ТЕКСТ» 2020

УДК 641/642+615.874

ББК 36.99+51.23

М98

Оформление А.В. Хохловой

ISBN 978-5-7516-1631-1

© 2016 Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG, München

© ИД «Текст», издание на русском языке, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	9
ЛЮБИТЕЛИ ЧИЛИ	
О чем говорит любовь к остренькому	12
ФУД-РАДИУС	
Как сформировать свой пищевой радиус	16
ВКУС ФОРМИРУЕТСЯ ДО РОЖДЕНИЯ	
Как у нас появляется любимое блюдо, когда мы находимся еще в утробе матери	20
ТЕОРИЯ ПОДТАЛКИВАНИЯ	
Когда столовая превращается в арену манипулятора	25
ВКУС ТОЖЕ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ГЕНАМИ	
Почему дети, которые постоянно едят макароны, считаются супертейстерами	29
ЗАБЛУЖДЕНИЕ НАСЧЕТ АНАНАСА	
Почему нам нравится то, что нам нравится	32
ПОХУДЕТЬ ЗА 30 ДНЕЙ?	
Почему диеты не работают, за исключением правила 80 процентов	35
НЕ НАДО БОЯТЬСЯ УГЛЕВОДОВ	
С какими продуктами вы точно выживете на острове	39
ЗАБЛУЖДЕНИЕ О СЫРОЕДЕНИИ	
Каким образом приготовление еды делает нас умнее	41
НЕПОЛЕЗНАЯ ЕДА = ВКУСНАЯ ЕДА	
Почему все, что вредно, так вкусно	45

БЕСИТ ВАШ ПАРТНЕР? Почему возникают сложности с взаимопониманием	48
СУПЕРМАРКЕТ Почему вас так легко соблазнить чем-то новеньким	52
ПРАЙМИНГ-ЭФФЕКТ Почему мороженое Häagen-Dazs вовсе не из Дании	56
МАРКЕТИНГОВЫЙ ЭФФЕКТ ПЛАЦЕБО Почему истина отнюдь не в вине	60
СИНДРОМ ОБРАЗЦОВОЙ КУХНИ Подумайте хорошенько, нужна ли вам новомодная кухня	63
СИЛА ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННОГО ЦВЕТА Почему красные тарелки помогают похудеть	66
КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВЫ НАЕЛИСЬ И как научиться это понимать	69
ТОНКАЯ РАЗНИЦА Почему нос — дымоход человека	73
ЭФФЕКТ РОМЕО И ДЖУЛЬЕТТЫ Почему вы склонны запасать продукты	77
БИЗНЕС-ЛАНЧ Как себя вести во время делового обеда	81
О МАЧО И ТЕХ, КТО ЛЮБИТ МАЙОНЕЗ Что общего у гамбургера и женской груди	84
ДА ЗДРАВСТВУЕТ ГАПТИКА! Чем вас вознаградит любовь к экспериментам	87
ЦВЕТ ВКУСА Почему в вопросах еды нельзя доверять тому, что видишь	91
ИСКУССТВО СЕРВИРОВКИ ЕДЫ В ТАРЕЛКЕ Почему вы переплачиваете за «Салат Кандинского»	95

ЕДА ПРОТИВ СТРЕССА	
Почему молочный коктейль успокаивает вас в мгновение ока	99
ЭФФЕКТ ШКВАРЧАНИЯ	
Почему вы таете, попробовав пралине «Босанова»	102
ДВОЙНАЯ ЛОЖЬ О ГЛЮТЕНЕ	
Почему мы верим в мифы о питании	105
СИМПАТИЧНЫЙ ЭКСПЕРТ	
Почему мы следуем абсурдным советам по питанию	109
ГАЛО-ЭФФЕКТ В ВОПРОСАХ ЗДОРОВЬЯ	
Вся правда о фитнес-батончиках	112
ОБЕД ВСЕГДА ПО РАСПИСАНИЮ	
Что помогает от джетлага	115
КОШКУ НА ЗАВТРАК?	
Почему кошки лежат на диване, а телята — на тарелке	119
СИНДРОМ СОУСА БЕАРНЕЗ	
Почему вы никогда не полюбите некоторые блюда	122
МУЗЫКА ВЛИЯЕТ НА АППЕТИТ	
Какая музыка настраивает вас на траты	126
СТРАХ ПЕРЕД СТАТУСОМ	
Как нас вводит в заблуждение язык меню	130
ПАРАДОКС ОДНОРАЗОВЫХ КОРОБОЧЕК	
Почему мы не любим забирать то, что не доели, домой	134
ЭФФЕКТ БРИДЖИТ ДЖОНС	
Как чувства влияют на наш аппетит	137
КАК НА НАШ ЗАКАЗ В РЕСТОРАНЕ ВЛИЯЕТ КОМПЛЕКЦИЯ ОФИЦИАНТА	
И почему полезно иногда посмотреть на индекс массы тела друзей	141
НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ ЧАВКАЮЩИХ ЗВУКОВ	
Как понять, что вы мизофоник	144

ШВЕДСКИЙ СТОЛ	
Почему лучше сидеть спиной к буфету	146
ИДЕАЛЬНЫЕ ЧИПСЫ	
Картофельные ломтики по-научному	149
ЗАЧЕМ НАМ НУЖНЫ РЕЗЦЫ	
И почему вилку нужно держать осторожно	152
СПИ И ХУДЕЙ	
Как ночной отдых дарит ощущение сытости	155

ПРЕДИСЛОВИЕ

Начнем с хорошей новости: если говорить о продуктах питания, то мы живем в раю. А это значит, мы можем удовлетворять свои кулинарные прихоти круглосуточно. Эдем, рай — это шутка. В то же время — и это уже плохая новость — наша система питания все больше усложняется. Со всеми существующими сегодня направлениями: вегетарианством, палеодиетой, низкоуглеводной диетой и детокс-волной — мы уже сбились со счета и перестали относиться к еде просто. А ведь еда — это одно из самых чувственных переживаний!

Чтобы она снова стала доставлять нам удовольствие, чтобы нам понимать, почему и как мы себя ведем (читай — едим), необходимо заглянуть за кулисы. Особенно за свои собственные. Только подумайте, сколько решений, касающихся еды, мы принимаем ежедневно: двести. Конечно, не все они осознанные, ведь мы не задумываемся, почему захотели тот или иной десерт или почему иногда готовы душу продать за картофель фри с майонезом. Тут в игру вступает наше подсознание — именно оно отвечает за наше поведение в таких ситуациях. С одной стороны, это практично, потому что благодаря этому у нас высвобождаются силы и возможности для других вещей, но с другой — это довольно опасно, потому что таким образом мы снимаем с себя ответственность. И это при том, что питание — вопрос серьезный, в высшей степени эмоциональный. Вот только как же нам не заблуд-

даться в джунглях под названием «Питание», выбирать полезную еду и в целом питаться по-умному, получая при этом удовольствие, если мы даже не можем точно сказать, почему некоторые блюда дарят нам наслаждение, в то время как другие вызывают боль в желудке? Или почему мы иногда едим так много, что боимся лопнуть? Откуда мы знаем, что наелись? А еще: как мы понимаем вкус продуктов и какую роль в выборе для ежедневного стола играют наша душа и мозг?

Давайте забудем многочисленные мифы, связанные с едой, которыми нас постоянно пичкают, сбивая с толку. Есть подтвержденные данные из поведенческой психологии и результаты исследований мозга, которые объясняют наши вкусы и проливают свет на социальную роль еды в нашей жизни. За последние годы в этой области произошли существенные изменения к лучшему и были сделаны необыкновенные открытия. Это важно не только для нашего здоровья, но и для удовольствия, которое мы получаем от еды.

Основа наших пищевых предпочтений закладывается еще в утробе матери. Чем слаще околоплодная жидкость, тем чаще ребенок, находясь в животике у мамы, икает. Однако горький вкус он тоже не любит. Когда мы появляемся на свет, наши вкусы продолжают формироваться. Некоторые из нас превращаются со временем в настоящих *risky eaters**, а другие с удовольствием едят все, что оказывается у них на тарелке. Но по прошествии какого-то времени приходит осознание: черт, это не работает! Но почему? Если кратко, то потому, что мы едим не из соображений практичности.

Бихевиорист Дэн Ариэли описывает нас как персонажей игры, оказавшихся под влиянием сил, о существовании которых мы не имеем ни малейшего пред-

* Придиры (англ.).

ставления. А если и догадываемся, то зачастую их недооцениваем. То же самое касается и еды. Цель этой книги — разоблачить эти силы и, вооружившись знаниями, вывести свою повседневную жизнь на новый уровень. Давайте снова возьмем на себя ответственность за свои пищевые привычки. Давайте есть поумному, не отказывая себе при этом в удовольствии!

ЛЮБИТЕЛИ ЧИЛИ

О чем говорит любовь к остренькому

Итак, у вас свидание с итальянцем. Как и все, кого связывает взаимная симпатия, вы радуетесь, обнаружив что-то общее, например, что вы оба любите одно и то же вино или один и тот же фильм. Но вас ждет неприятный сюрприз: ваш кавалер вдруг выливает половину бутылочки табаско на пиццу аррабиата, протягивает вам пропитавшийся соусом кусок и начинает взхлеб рассказывать о блюдах с чили, которые готовят в его любимом мексиканском ресторане, — ведь вы «просто обязаны их попробовать». Собственно, до этого момента выбор ресторана казался вам идеальным, а спагетти карбонара идеально соответствовали вашему представлению о прекрасном. На десерт вы собирались заказать свою любимую панакоту — но перспектива впредь делить с вашим спутником переперченные блюда портит вам весь аппетит.

Но что, если ваше ощущение дискомфорта, вызванное неожиданными вкусовыми предпочтениями кавалера, не совсем беспочвенно? «Ведь то, что я ем, то, что я пью, является “вторым Я”... моего существа», — писал Людвиг Фейербах. Как же это поможет при оценке вашего визави? Любители чили — это искатели приключений. К такому заключению пришли Пол Розин и Дебора Шиллер из Пенсильванского университета, проведя первое систематическое исследование потребления этого продукта. Так, например, в Мексике употребление перца чили является выражением силы,

смелости и мужских качеств; американским студентам, у которых наблюдается пристрастие к чили, присуща склонность к отчаянным и опасным поступкам, например к превышению скорости, прыжкам с парашютом или ледяным ваннам. Каждое из этих занятий требует поначалу преодоления, но со временем человек учится оценивать опасность ситуации. «Может, именно получением осознанного риска чили многих и привлекает», — резюмирует Пол Розин.

Острое не имеет вкуса в отличие от сладкого, соленого, горького, кислого или умами (мясистой, сытной). Острое означает боль — именно поэтому, будучи человеком осторожным, вы можете рефлекторно отпрянуть, стоит вам предложить кусок острой пиццы. Как только капсаицин, содержащийся в перце, касается болевых рецепторов языка, запускается реакция, типичная при болевом ощущении. Если капсаицин попадет в глаза или на чувствительную слизистую носа (как в случае с капсаицинсодержащим перцовым аэрозолем), мы начинаем корчиться от боли и кричать. Так что же заставляет нас воздействовать химическим оружием на такую чрезвычайно чувствительную часть тела, как язык, и прибегать к таким продуктам, как Painmaker, Black Widow, Mega Death Sauce (Feel Alive!), Pain 85%, 95%, 100%? То, что в перечислении похоже на Death Metal, на самом деле обычные варианты соусов чили.

Если отрицательный телесный опыт (учащенный пульс, потоотделение, жжение, слезотечение, проблемы с дыханием) вызывает удовольствие, это говорит (как считает Розин) о мазохизме. Профессор сравнивает это с фильмом ужасов: когда мы смотрим такой фильм, то испытываем неподдельный страх — при этом прекрасно понимаем, что с нами ничего не случится. В животном мире вряд ли есть нечто подобное. Даже свиньи, которые, как правило, накидываются на все, что похоже на еду (а те, что живут в высокогорных районах Мексики, и вовсе должны быть привычны к

острым помоям), обходят стороной тортилью с острым соусом. Они же не понимают, что ощущение жара не настоящее, что это всего лишь ошибочная реакция мозга. Нам же как раз известно что чили не сжигает нас изнутри. Наш интеллект позволяет нам в какой-то мере игнорировать предупредительный сигнал. «Мы, так сказать, с безопасного расстояния празднуем победу над первичным инстинктом и получаем за это из центра внутреннего подкрепления, расположенного в мозге, биохимическое вознаграждение в виде выплеска эндорфина», — пишет врач Харро Альбрехт в своей книге «Боль: история освобождения». То же самое происходит и в случае с runner's high*, которая бывает у марафонцев.

Любители чили готовы к экспериментам, охотно идут на риск, они жаждут постоянных перемен, им нужны сильные чувства и сенсации — все это свойственно так называемым «искателям приключений». Если переформулировать это в позитивном ключе, то получится, что это очень любопытные люди. Если выражаться менее дружелюбно, то это те, кто быстро пресыщается.

Учитывая все вышесказанное, у девушки, которая надеется на спокойные отношения, при виде такого кавалера может сработать сигнал тревоги. Тем, кто избегает перевозбуждения, ценит стабильность и прекрасно обходится без экстрима, рекомендуется обращать особое внимание на склонность нового знакомого к острым вкусам. Даже несмотря на то что у чили, как считается, есть оздоровительный эффект: он стимулирует обмен веществ, обладает болеутоляющим и антибактериальным действием.

Интересно, а какой характер у тех, кто обожает сладкое? Вашему кавалеру несказанно повезет, если вы разделяете его взгляды. Считается, что сладены всег-

* Эйфория бегуна (англ.).

да готовы протянуть руку помощи, они общительны (взять хотя бы английское слово «sweetheart»). Готовность помочь по первому зову — доказано экспериментальным путем — особенно выражена у тех, кто вместо соленого крекера скорее выберет кусочек шоколада. Сладкое также смягчает последствия употребления в пищу чили, особенно молочные блюда (панакота, маскарпоне или сливочные десерты), их жиры связывают капсаицин. Водопроводная вода только усиливает ощущение жжения.

Вывод. В небольших количествах чили гарантирует кулинарное приключение. Но все же прежде чем экспериментировать, запаситесь молочными продуктами, чтобы избежать ощущения, будто у вас внутри разбушевался пожар.