

6

Избягвайте продукти, съдържащи повече от пет съставки

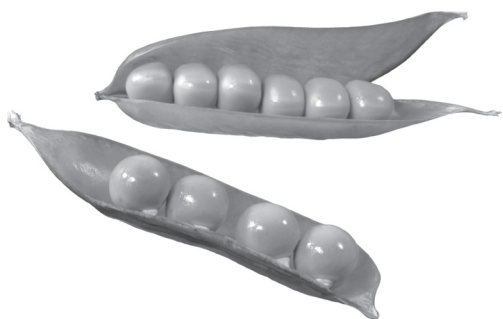
Всъщност вие сами ще си определите максималната бройка. Но запомнете една проста закономерност: колкото повече са съставките ѝ, толкова по-обработена е била и самата храна. Това, разбира се, не важи за *кулинарните рецепти*; там нещата стоят по съвсем друг начин – колкото по-дълъг е списъкът, толкова по-добре. Има и друго: вече са се изхитрили да рекламират някои продукти тъкмо заради опростения им състав. Например „Хаген-Дас“ пуснаха нов сладолед само с *пет* съставки. Супер, но това пак си е *сладолед*. Същото важи и за чипса „Тосито“, който пък имал само три компонента: царевично брашно, олио и щипка сол. Е, това променя ли факта, че е *царевичен* продукт?! В такива случаи прилагайте Правило 60 – за борбата с изкушенията и т.нар. специални поводи.



7

Избягвайте продукти, съдържащи
и съставки, които един
третокласник не може
да произнесе

Идеята си остава същата, просто мнемоника-
та е друга. Колкото по-просто, толкова по-
добре!



8

Избягвайте храни, на които пише, че са ЗДРАВΟΣЛОВНИ

Може да звучи абсурдно, но си помислете и за това – за да прочетете подобно нещо върху опаковката, продуктът е трябвало да бъде и *опакован*, което пък веднага подсказва, че е по-скоро технологично обработена, отколкото пълноценна (натурална) храна.⁵ Освен това само големите производители на храни разполагат с нужните средства, за да осигурят сертификати от Държавната комисия по храните и лекарствата (КХЛ)⁶ за своите продукти, а после да ги разтръбят по целия свят. Най-голям шум естествено се вдига около творенията на модерната наука за храните, но тези претенции много често издават научна некомпетентност, ако не и нещо по-лошо... Не забравяйте и случая с маргарина.

⁵ Според Полан основният проблем на *технологично* обработените храни (и произвеждани в индустриални количества) са синтетичните добавки. Във втората категория – на *натуралните* храни – той поставя и традиционните гозби. Темата е разгледана обстойно в предната му книга, *В защита на храната*. – Б.пр.

⁶ От Food and Drug Administration (FDA). – Б.пр.

Това бе една от първите индустриални храни и навремето се твърдеше, че е по-здравословна от традиционния продукт, който ще замести на нашата трапеза, но впоследствие се оказа, че съдържа и трансмазнини, а те пък увеличават многократно риска от ССЗ. В интерес на истината, най-здравословните храни в супермаркета – *пресните* продукти – изобщо не изтъкват своята здравословност, защото тези, които ги отглеждат, не разполагат с нужния бюджет, а и обикновено не ги опаковат. Така че не приемайте мълчанието на ямса като знак, че няма с какво да се похвали и че не съдържа нищо полезно за вашето здраве...

9

Избягвайте храни,
чиито названия съдържат
определения като „леки“,
„обезмаслени“, „без никакви
мазнини“ и т.н.

40-летната кампания за налагане на нискокалоричните и несъдържащи мазнини версии на традиционните храни се провали с гръм и трясък. Оказа се, че цялата ни нация е затлъстяла, хранейки се уж по най-„правилния“ начин. Това, че отстраняваш мазнините от дадена храна (или поне намаляваш съдържанието им) още не означава, че от нея няма да се... пълнее. Същият ефект постигат и въглехидратите, както и много „нискокалорични храни“, които уж ви гарантират сваляне на излишните килограми. Освен това, като демонизирахме само тази хранителна съставка – мазнините, ние предоставихме абсолютно свободен достъп на една друга – въглехидратите, и започнахме да ги консумираме в наистина индустриални количества. Оказа се, че в разгара на кампанията срещу мазнините (която започна в края на 70-те) американците са поглъщали поне по 500 допълнителни ка-

лории на ден, най-често под формата на рафинирани въглехидрати като (бялата) захар.⁷ Реалният резултат? Американските мъже са качили средно по осем килограма, а жените – цели девет в сравнение с връстниците им от края на 70-те. Изводът? Ами по-добре да си хапвате нещо *истинско* (разбира се, в умерени количества), отколкото да се нахвърляте на разни „леки“ храни, натъпкани със захар и сол...

⁷ Плюс белия ориз и бялото брашно, от които „предвидливо“ са били отстранени редица полезни минерали, витамини, белтъчини и растителни влакна. – Б.пр.

10

Избягвайте храни, които се преструват на нещо друго

Класическият пример е онази имитация на маслото, известна под благовидното име *маргарин*.⁸ Така че ако в супермаркета попаднете на нещо като крем сирене, ала на опаковката му пише, че е нискокалорично (защото не съдържа нито крем, нито сирене), отсега да си знаете, че то е било подложено на свръхсложна технологична обработка. Просто поредната имитация, така че си спестете излишните емоции. Същото важи и за измислените „месни“ продукти (на *соева* основа) и изкуствените подсладители, както и за синтетичните заместители на скорбялата и мазнините.

⁸ Което е и плод на недоразумение – продуктът е бил кръстен на т.нар. маргаринова киселина, за която още в средата на XIX в. се е знаело, че не съществува... – Б.пр.



11

Избягвайте храни, чиито реклами виждате непрекъснато по телевизията

Производителите на храни много ловко се възползват от критиките срещу техните продукти (и правилата от рода на тези, които аз ви предлагам), за да пускат на пазара *леко* модифицирани версии на същите технологично обработени храни. Просто променят формулировката – че продуктите им са нискокалорични, че в тях няма и помен от ВФЦС (или трансмазнини) или пък че съдържат по-малко компоненти, след което започват да тръбят наляво и надясно за тяхната „здравословност“, независимо дали претенциите им са основателни, или не. Най-сигурният начин да избегнете тези маркетингови уловки е като *изключите* самия маркетинг – или с отказа си да купувате шумно рекламирани продукти. Само най-големите производители на храни могат да си позволят да рекламират непрестанно продукцията си по телевизията, а в поне две трети от случаите се лансират *технологично обработени* храни (и алкохол). Така че ако подминавате продуктите, за които са хвърлени такива огромни допълнителни средства, вие ав-

томатично си спестявате и контакта с поредните ядивни храноподобни субстанции. Колкото до онези 5% от случаите, в които се рекламират *биопродукти* (и зад които стоят производители на круши и фъстъци или собственици на малки ферми), смятам, че елементарният здрав разум ще ви подсказе да не ги слагате в общия куп. Те просто са онова изключение, което потвърждава общото правило.

12

Взимайте си продукти само от периферната зона на супермаркета и избягвайте централната

Продуктите в повечето (американски) супермаркети са подредени на един и същ принцип. Технологично обработените храни заемат централните щандове, а пресните продукти – месото, рибата и млечните – са буквално притиснати до стената. Така че в периферията има и по-голям шанс да попаднете на *истинска* храна. Разбира се, тази стратегия също крие известен риск, тъй като някои хитреци като ВФЦС също се шумгват в хладилниците за млечни продукти, най-често дегизирани като „ароматизирани“, че и „оцветени“ йогурти и други от сорта.



13

Яжте само храни, които могат да се... развалят

А какво означава, че някоя храна се е „развалила“? Ами най-често това, че гъбичките, бактериите, насекомите и гризачите, с които се конкурираме за хранителните съставки и калориите, са се докопали до нея преди нас. Всъщност обработването на храните в началото е целяло просто удължаването на живота на самите продукти (в избата или килера), като им е осигурявало защита от подобни посегателства. Ето защо нашите предци често са обработвали храната си така, че да не е и особено примамлива за „вредителите“. Отстранявали са съставките, които са представлявали и най-голям интерес за конкуренцията, или пък някои други (например мастните киселини от типа „Омега-3“), които биха ускорили онзи нежелателен за нас процес, известен като гранясване. Колкото по-обработени са били продуктите, толкова по-дълго са оцелявали и в килера – но с цената на своята хранителна стойност. Имайте предвид, че истинската храна е *жива*, което предполага също, че рано или късно ще умре. (Това правило си има и изклю-

чения: медът например може да просъществува на рафтовете в продължение на векове.)

Забележка: Повечето от онези *безсмъртни* храноподобни субстанции, предлагани в супер-маркетите, се намират тъкмо в централните им зони.

14

Яжте храни, направени само от неща, които знаете как изглеждат в сурово състояние (или в естествената им среда)

Изчетете съставките на „Туинкис“ (или „Прингълс“) и се опитайте да си ги представите в сурово състояние – или как изглеждат местата, където те растат. Ами няма как да стане... Е, това правило ще ви помогне да изчистите диетата си от всякакви химикали и храноподобни субстанции.



15

По възможност стойте по-далеч от супермаркетите

На фермерския пазар поне няма да налетите на такова чудо като високофруктозния царевичен сироп. Няма да намерите и сложно обработени хранителни продукти, надлежно опаковани и снабдени с разяснителни надписи (пълни с невнятни термини) и още по-подозрителни претенции за здравословност, накъсо – нищо, което става за микровълнова фурна. Затова пък ще намерите всякакви стари храни „от време оно“ – което му е и най-хубавото на *този* пазар. Ще намерите пресни и цялостни храни, ожънати и събрани тогава, когато и хранително-вкусовите им качества са били най-добри. С други думи, продукти, които и прабаба ви, а ако щете и вашите неолитни предци тутакси биха разпознали като *храна*. От най-нормалния вид – които живеят, а после загниват.



16

Купувайте си „снаксове“ само
от фермерския пазар

Ако го посещавате по-често, скоро ще заместите чипсовете, солетите и бисквитите с най-различни пресни (или сушени) плодове и ядки, а те са все *истински* храни.



17

Яжте само храна, приготвена от ЧОВЕШКИ СЪЩЕСТВА

Ако ще оставяте други да готвят вместо вас, по-добре това да са други хора, а не... корпорации. Последните все забъркват манджи, в които има прекалено много сол, мазнини и захар, а за капак им слагат и разни консерванти, оцветители и други подобни биологични „нововъведения“. Целта им е ясна – да осигурят „безсмъртие“ на своите хранителни продукти.

Забележка: Абе то и корпорациите се оглавяват от човешки същества, но които готвят с адски много сол, захар и мазнини, така че внимавайте. Ресторантски гозби – само по специални поводи!



18

Не вкусвайте храна, приготвена
на място, където всички са длъжни
да носят хирургически шапки



19

По-добре храна от клон, отколкото
клонирана!
(Органична, не фабрична)



20

Не е храна това, което влиза през
прозореца на колата ти⁹

⁹ Вж. и Правило 57. – Б.пр.



21

Не е храна това, което се нарича
по един и същ начин на всички
езици (да кажем „Биг Мак“,
„Туинкис“ или „Прингълс“)

