

The

BODY BOOK

The Law of Hunger, the Science of Strength, and Other Ways to
Love Your Amazing Body

CAMERON DIAZ

with SANDRA BARK



HARPER WAVE

An Imprint of HarperCollinsPublishers
www.harpercollins.com

КАМЕРОН ДІАЗ

САНДРА БАРК

КНИГА ПРО ТІЛО

Закони голодування, навчання витривалості й інші способи
побудити своє дивовижне тіло

Переклала з англійської Дар'я Лученкова

Форс Україна

Київ

2017

З М И С Т

ВСТУП: Знання — це сила

ЧАСТИНА ПЕРША ХАРЧУВАННЯ: Любіть ваш голод

Розділ 1	Ви — це те, що ви єсте	9
Розділ 2	Їжа, чудова їжа!	13
Розділ 3	Мисливець, збирач, частий гость автокафе.	18
Розділ 4	Як любити свій голод	29
Розділ 5	Харчуватися сонцем	35
Розділ 6	Складні вуглеводи — це енергія	42
Розділ 7	Цукор — це не поживна речовина	50
Розділ 8	Білок — це сила	61
Розділ 9	Жири — незамінні	68
Розділ 10	Харчуєчись зірками	74
Розділ 11	Вода — це життя.	91
Розділ 12	Поговорімо про травлення	94
Розділ 13	Привітайте ваших маленьких друзів.	104

ЧАСТИНА ДРУГА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я: Тіло хоче бути сильним

Розділ 14	Тіло хоче бути сильним	115
Розділ 15	Магія руху	127
Розділ 16	Спожита і затрачена енергія	139
Розділ 17	Кисень — це енергія	147
Розділ 18	Опорна конструкція організму	155
Розділ 19	Сильна жінка	161
Розділ 20	Ази тренувань	172
Розділ 21	Тіло леді	183
Розділ 22	Абетка сну	198

ЧАСТИНА ТРЕТЬЯ РОЗУМ: Ви з усім упораєтесь

Розділ 23	У вас усе вийде	209
Розділ 24	Стан єднання	218
Розділ 25	Декодуємо апетит сьогодення	229
Розділ 26	Розпакуйте свої звички	237
Розділ 27	Ніщо не дається просто так	244
Розділ 28	Плануйте своє харчування	250
Розділ 29	Шукаємо в собі спортсменку	260

ЗАКЛЮЧНЕ СЛОВО: Тепер у вас дійсно все вийде

Подяки	273
Примітки	278
Література	282



ВСТУП

ЗНАННЯ — ЦЕ СИЛА

Вітаю, леді!

Дякую вам, що придбали цю книгу. Перш ніж ми поринемо в Розділ 1, хочу розповісти, чому написала її, чому це важливо для мене і, чому, сподіваюся, стане важливим для вас.

Бажання поділитися з іншими людьми досвідом, який приносить нам радість і задоволення, властиве кожній людині. Наприклад, коли ви скуштували щось неймовірно смачне, то одразу звертаєтесь до людини, яка сидить поруч, і пропонуєте: «Спробуйте!». Або коли ви почули дуже гарну пісню і негайно завантажили її, щоб ваш друг послухав це якомога скоріше. Або коли ви дізналися щось, від чого просто зносить дах, щось таке вражаюче, що вам хочеться поділитися цим із усіма навколо!

Ось що ця книга означає для мене. Все, написане на цих сторінках, — це знання, які я застосовую у повсякденному житті, інформація, яка надихає мене й захоплює, тож я неодмінно маю поділитися цим із вами.

Я написала цю книгу тому, що пізнати власне тіло — один із найважливіших учинків, який ви можете зробити. Прочитавши ці сторінки, ви довідаєтесь, що таке правильне харчування і яка їжа є смачною й поживною. Ви дізнаєтесь, що таке фітнес і як фізичні вправи впливають на ваше тіло. Ви з'ясуєте, що таке свідомість, як пізнати себе і вибудувати свою внутрішню дисципліну. Харчування, фітнес, обізнаність і дисципліна — це не просто слова. Це інструменти. Це сила. Це засоби, що дають вам змогу дбати про себе, бути сильнішими, розумнішими, впевненими у собі й залишатися собою.

Підзаголовок цієї книги починається словами «Своє дивовижне тіло». Я вірю, що ваше тіло дивовижне. Навіть цієї миті, незалежно від вашої фізичної форми, тіло залишається дивовижною машиною, яка робить безліч неймовірних речей: від використання повітря для живлення мозку до перетворення тарілки вівсяної каші на потужну енергію, що дає вам сили бігти вулицею навздогін за автобусом. Знати, як піклуватися про своє тіло, — найважливіша інформація, яку вам необхідно засвоїти. Найважливіша.

Пізнати власне тіло — один із найважливіших учинків, який ви можете зробити. Харчування, фітнес, обізнаність і дисципліна — це не просто слова. Це інструменти.

Ваше дивовижне тіло — єдине тіло, яке ви матимете. Коли вам виповниться сімдесят п'ять років, ви житимете в тому самому тілі, яке отримали при народженні. Так, упродовж життя воно змінилося і змінюватиметься й надалі, проте воно залишатиметься вашим тілом. Незалежно від того, у якій воно формі, любите ви його чи ненавидите, почуваетесь воно втомленим і зношеним чи жвавим і бадьорим, ваше тіло — це найдорожче, що у вас є.

Ваше тіло — це ваше минуле, теперішнє і майбутнє. Воно несе в собі пам'ять предків, бо ви складаєтесь з генів, які вам передали ваші батьки і прадіди. Це вінець усього, що ви колись їли, всіх фізичних вправ, які ви



ЧАСТИНА ПЕРША

ХАРЧУВАННЯ

Любіть ваш голод

ВИ — ЦЕ ТЕ, ЩО ВИ ЇСТЕ

ДУЖЕ ДАВНО ВИ БУЛИ МАЛЕСЕНЬКОЮ, невидимою для людського ока клітиною, найпростішою мікроскопічною цяткою в материнському лоні. А потім ви розділилися на дві клітини, далі — на чотири, опісля — на вісім. Ці клітини ділилися, множилися і відокремлювалися доти, доки ви не перетворилися на сто трильйонів клітин, кожна з яких має своє призначення: клітини мозку, шкіри, серця, шлунка, крові, клітини, що продукують слези, молоко й піт, клітини, які сприяють росту волосся, а також клітини, завдяки яким ви бачите світ навколо.

Навіть рука, яка тримає цю книгу, спершу була лише маленьким скученням клітин. Усе ваше тіло починалося з ледь помітної цятки, і якимсь чином ви стали таким дивовижним і чудовим екземпляром роду людського. *Як це відбулося?* Як із крихітної цяточки життя ви перетворилися на неймовірну істоту, яка живе, дихає, бігає і сміється? Як ваші кістки і м'язи стали саме такими, а не інакшими? А що ви думаете про мозок, шкіру або найважливіший м'яз тіла — серце? Що змушує їх рости й функціонувати і від чого залежить те, чи будуть вони здоровими чи хворітимуть, стануть сильними чи слабкими?

На всі ці запитання можна відповісти єдиним словом — **ХАРЧУВАНЯ**. Поживні речовини в їжі, яку ви споживаєте, сприяють тому, що клітини утворюються, ростуть і розвиваються (або навпаки). Коли ви були булочкою в маминій печі, ваш розвиток, із одного боку, залежав від

способу її життя і харчування, а з іншого, від генетики, яка мамі не була під владна. А тепер ви — людина, яка складається з трильйонів клітин, і ваше здоров'я залежить від того, що ви щораз пропонуєте своєму тілу під час іди.

ПЕРЕПРОШУЮ... ЩО ТАКЕ КЛІТИНА?

Почавши роботу над книгою, я вивчила всю доступну інформацію про основи функціонування тіла. Найбільше мене цікавило, чим же є клітина. Виявляється, люди дізналися про існування клітин лише близько 350 років тому. До 1676 року вони навіть не здогадувалися про це, адже клітин ніхто ніколи не бачив. А потім хлопчина на ім'я Антоні ван Левенгук придивився до зрізу тваринної тканини через надпотужний як на ті часи мікроскоп і зробив відкриття, яке його приголомшило: живі істоти насправді складаються з крихітних «комірчинок». Їх він і назвав клітинами.

Три століття потому ми дізналися, що людська клітина — це складна жива структура, утворена з жирів і білків (які, не випадково, є ключовими компонентами вашої їжі). Після того, як ви поїли і травна система почала перетравлювати їжу, до справи беруться клітини. Фактично клітини — це мініатюрні переробні заводи, які, використовуючи кисень, перетворюють поживні речовини, отримані з харчів, на енергію.

Ваші клітини — це маленькі працьовиті бджілки. Частина з них — червоні клітини крові, що наповнюють вас енергією. Є ще остеобластичні клітини, які утворюють кістки. Кожна клітина містить гени у вигляді ДНК. Це означає, що вся інформація про вас — від кольору волосся і очей до групи крові і схильності до певних захворювань — зберігається у клітинах, зокрема і в клітинах яєчників, з яких утворюються яйцеклітини з набором ваших генів, що передаються у спадок наступним поколінням.

Усі види клітин працюють як одна команда, підтримуючи вашу фізичну форму. Коли ж якийсь член команди не здатен працювати на повну силу, ви звертаєтесь до лікаря. Саме тому ви маєте стати системою живлення для клітин, системою, яка добуває, споживає і доставляє клітинам їжу, багату на поживні речовини, щоб вони могли захищати

vas, заряджати енергією, лікувати і давати можливість мислити і дихати.
(Дякую клітинам мозку і леденів.)

Адже *ви — це те, що ви єсте.*

ВИ — ЦЕ ТЕ, ЩО ВИ ЄСТЕ

Скільки років вам було, коли ви вперше почули цей вислів? Я знала його ще з малечку, проте лише після ставши дорослою, зрозуміла його суть. Коли я була маленькою, це був просто один із висловів, що їх полюбляли вживати дорослі, а не мудра порада, якою можна скористатися у подальшому житті. Тоді я ще не могла дійти потрібних висновків. Я не знала, що їжа, яку споживаю, якимось чином впливає на самопочуття, не кажучи вже про те, що вона в прямому сенсі живить клітини, а ті своєю чергою служать джерелом енергії для мене.

Сьогодні я достеменно знаю, що їжа, спожита протягом дня, впливає на те, яким він буде. Адже те, що ми їмо, дає початок нашому життю.

Ваші дні можуть бути сповнені енергії і чистих думок, щастя і вдячності, продуктивності й успіхів. А може складатися й інакше: млявість, незрозумілі ідеї, смуток, жаль супроводжують вас протягом дня. Зрештою він стає днем втрачених можливостей. Мені знадобилося чимало часу, щоб усвідомити: якщо я *їстиму сміття, я почуватимуся сміттям.* Якщо ж я споживатиму здорову, сповнену енергії їжу, я сама буду сповнена сил та енергії.

Сьогодні, завтра і навіть за двадцять років особливу увагу звертайте на ваш раціон, приділяйте цьому достатньо часу, тому що харчування — це здоров'я, а здоров'я — це ваше все.

**Їжа, спожита протягом дня, впливає на те, яким він буде.
Адже те, що ми їмо, дає початок нашому життю.**

ЩО ОЗНАЧАЄ БУТИ ЗДОРОВИМ?

Нині слово *здоров'я* чутно на кожному кроці. Отож спробую пояснити, що для мене означає поняття «бути здоровим». Коли мені йдеться про здоров'я, то маю на увазі тіло, що функціонує на повну силу; тіло, в якому достатньо енергії, щоб впродовж дня працювати без підзарядки; тіло, яке здатне побороти хворобу і в якому ви почуваетесь впевнено. Я вже зазначала, як чудово прокинутися вранці, підвєстися з ліжка, приготувати сніданок і вирушити назустріч новим звершенням. Маю на увазі розум — ясний і продуктивний, мислячий і щасливий.

Якщо ви здорові, вам неймовірно поталанило, і ви маєте зробити все можливе, щоб зберегти цей стан. Якщо ж здоров'я підводить, мусите дбати про себе, зміцнювати імунну систему, забезпечувати клітини всіма необхідними речовинами, щоб тіло функціонувало якнайкраще і щоб ви почувалися незле.

Коли я думаю про те, як людину виснажує звичайна застуда, то навіть не можу уявити, наскільки важко жити з хворобою, яка цілковито змінює життя або навіть становить смертельну небезпеку. **Я НЕНАВІДЖУ**, коли мое тіло працює не так, як мені хочеться, коли я не можу проводити час із друзями і родиною тому, що кожен рух викликає біль. І це мене дуже засмучує, хоча я й знаю, що за кілька днів почуватимуся ліпше. Саме це почуття змушує мене робити все можливе, щоб зберегти своє тіло здоровим.

Немає значення, з чого ви почнете. Проте найважливіше, що ви мусите зробити — це полюбити свій голод. Ви маєте їсти, щоб забезпечити тіло і кожну клітину організму саме тими поживними речовинами, які їм необхідні, щоб ви почувалися здоровими.

Це стосується і клітин ваших смакових рецепторів.

ЇЖА, ЧУДОВА ЇЖА!

ЯЛЮБЛЮ ЇЖУ. Я ЛЮБЛЮ готувати і смачно поїсти. Мені подобається готувати для себе або для когось із рідних чи друзів, подобається, коли друзі й рідні готують для мене. Разом зі своїми близькими я завжди споживаю смачні страви. Ми пригощаємо один одного, запрошуємо на вечерю або купуємо продукти, якщо хтось захворів. Я кличу друзів до себе вдома, і ми разом куховаримо — кожен готує свою улюблену страву, адже має фірмовий рецепт. Добре пам'ятаю грандіозну звану вечерю в кубинському стилі у нас у дома торік на Різдво. Ми з мамою цілий день готували традиційні різдвяні страви: печень зі свинини, смажену курку, чорну квасолю і рис, салат із авокадо... Куховарили з великою любов'ю. Зазвичай ми запрошуємо друзів, накриваємо величезний стіл, і поки діти в перервах між стравами гасають навколо столу, дорослі уминають за обидві щоки.

Мені подобається той емоційний заряд, який ми отримуємо, коли частуємо один одного смачненьким. У їжі, приготованій для тебе, відчуваєшся тепло й турбота, а коли ти готуєш для когось, тебе сповнює щастя і радість. Пам'ятаю, в дитинстві, коли я приходила зі школи, а мама поверталася з роботи, ми разом готували вечерю. Ця вечеря слугувала не лише для фізіологічного насичення, а ще й додавала мені емоційної наснаги.

Їжа — це частина нашого повсякденного життя. Харчування — складова культури святкування, традицій або релігії. Люди їдять на весіллях і поминках, на звичайних посиденьках і пишних званих вечорах. Ми їмо на

побаченнях і під час бізнес-ланчів. Їжа — це частина сімейного життя, приміром, приготування великого святкового бенкету. Це частина нашого суспільного устрою, як, скажімо, вечеря з друзями після роботи. І з кожною з'їдою стравою саме те, що лежить *на тарілці*, визначатиме наше здоров'я.

Якщо ви хотите бути здоровими, то маєте харчуватися корисною, повноцінною, органічною їжею. Якби мене запитали, що я обожнюю, відповідь була б однозначною — корисну їжу. Я в буквальному сенсі слова вилизує тарілку. А найголовніше те, що ми можемо їсти для насичення *і* насолоди. Ви можете споживати страви з таким смаком, якого *ви* потребуєте, і разом із тим постачати організму такі поживні речовини, яких потребує *ваше тіло*.

Їжа має бути повноцінна, корисна і смачна. Вона може бути хрустка, пряна і просто чудова. Органічна й ситна їжа дає нам необхідні структурні елементи для повсякденного життя: здоров'я, енергію і життеву силу.

ФАСТ-ФУД — ЦЕ НЕ СПРАВЖНЯ ЇЖА

Коли я говорю про *корисну, повноцінну й органічну їжу*, я маю на увазі продукти, вирощені в землі або на землі, без використання наукових технологій.

Як цього досягти? Не харчуватися в фаст-фудах і не споживати напівфабрикати. Надавати перевагу цільним злакам, а також щойно зібраним із городу овочам і фруктам. Навіть якщо фаст-фуд і напівфабрикати спершу й були їжею, то поки вони потраплять на ваш стіл, вони вже настільки просякнуті консервантами, штучними барвниками і синтетичними ароматизаторами, що перестають бути їжею. І я це кажу цілком серйозно. Ба більше: я навіть не вважаю, ці «продукти харчування» їжею, оскільки *вони не додають мені здоров'я*. Вам вони також не дадуть здоров'я. Насправді, ї у цьому ви переконаєтесь згодом, вони навіть не вгамовують голод.

У цій книзі ми розглянемо, чому сучасні винаходи, як-то напівфабрикати, закуски й фаст-фуд, не є справжнім джерелом насичення і які наслідки для вашого здоров'я (і життя) має харчування, позбавлене поживних речовин. Повірте, я знаю, що таке фаст-фуд. Я на цьому виросла. Моя мама щовечора готовала їсти, і ми вечеряли вдома, але в підлітковому віці я просто шаленіла від фаст-фуду. Коли ми з друзями заїж-

джали до автокафе, я замовляла подвійний чізбургер із картоплею фрі і кільця цибулі в паніровці. Коли я навчалася в середній школі, брат моого друга працював у Taco Bell. Щодня після школи я заходила туди і замовляла один бурріто з квасолі з подвійною порцією сиру і соусу, без цибулі, а він завжди приносив мені два. Отож я з'їдала два бурріто з квасолі і випивала стакан кока-коли. Так тривало день-у-день впродовж трьох років.

Якщо ти — це те, що ти єси, то я була бурріто з квасолі з подвійною порцією сиру і соусу, без цибулі.

Завжди, поки я смакувала гамбургери, бурріто, кільця цибулі, картоплю фрі й пила газовані напої, у мене була дуже погана шкіра. Ба більше: моя шкіра мала неймовірно жахливий вигляд. Звісно, це мене бентежило, тож я робила все можливе, щоб поліпшити її стан. Я намагалася приховати ці недоліки під макіяжем. Навіть пробувала позбутися їх за допомогою різноманітних ліків. Проте тривалий час нічого не допомагало.

У старшій школі і навіть після двадцяти років, коли я почала працювати моделлю й актрисою, прищі все ще залишалися на обличчі. Надзвичайно важко було їх маскувати від камер; я почувалася ніякової незручно; мене це неабияк бентежило і жахало. Та все ж я продовжувала споживати фаст-фуд, дотримуючись звичок, які сформувалися в юності, коли я не мала жодного уявлення про те, що харчування може впливати на мою силу, енергію, здатність функціонувати й навіть на шкіру. Я ніколи навіть не замислювалася про існування взаємозв'язку між тим, що я їм і як я почиваюся або який вигляд має моя шкіра. До того ж це було так просто — зайхати до автокафе і прихопити курча з сиром і беконом, і, звісно ж, гарнір — кільця цибулі в паніровці і картоплю фрі з соусом.

Я приїздила до автокафе так часто, що працівники вже добре мене знали.

Я завжди була худіючою дівчинкою, яка згодом виросла і перетворилася на худорляву жінку. З приводу свого харчування я завжди чула від людей єдину фразу: «Щастить тобі! Ти можеш їсти все, що забажаєш, і лишатися стрункою!». Я не набирава вагу, і в мене не було мікроскопа, щоб зазирнути всередину тіла й подивитися на свої нещасні клітини... Тому я і гадки не мала, що мій раціон може стати причиною моїх проблем. Але правда полягає в тому, що все, чим ми наповнюємо свої тіла, впливає на нас, незалежно від статури. Певна їжа впливає на нас позитивно, як-то

органічні продукти, які дають живлення і пальне, щоб ми могли займатися улюбленими справами. Але є й така їжа, що чинить негативний вплив, скажімо, напівфабрикати, в яких немає поживних речовин, зате надзвичайно багато хімічних сполук, штучних барвників і консервантів, що порушують роботу гормональної системи людини і заважають тілу функціонувати так, як передбачено й закладено природою. Ось так усе просто.

Проблеми зі шкірою тривали до тридцяти років, доки я знову не почала готувати самостійно й не припинила харчуватись у фаст-фудах. Щойно я змінила спосіб харчування і припинила годувати своє тіло напівфабрикатами, стала дивна річ — шкіра почала очищатися. Хоча прищі остаточно й не зникли, проте стан шкіри значно поліпшився. Озираючись назад, я розумію, що не потребувала тих рецептурних ліків, численних склянок із зіллям і безлічі кремів. Не слід було злитися на свою шкіру чи стидатися себе. Все, що я мала зробити, — це ПРИСЛУХАТИСЯ ДО СВОГО ТІЛА. Хоча я й не мала мікроскопа, ці прищі були тривожним сигналом від моого тіла, способом сказати мені: «Стоп! Дай мені те, чого я потребую, щоб працювати як слід!». Після того, як я почала їсти органічні продукти і обмежила вживання солоного, солодкого і смаженого фаст-фуду, мій організм поступово знайшов необхідний баланс, і шкіра почала очищатися. Можливо, гормональні зміни й інші чинники відіграли певну роль у появі вугрів, та немає жодних сумнівів, що разючу зміну у стані своєї шкіри я побачила, змінивши спосіб харчування. Я зважала, як мое тіло реагує на ті чи інші продукти: як почувається шлунок і чи не здувається мій кишечник після їди. Отож, я усвідомила, що привівши до ладу раціон, я можу впливати не лише на стан шкіри, а й на енергетичний рівень організму і рівень болю в животі, тобто не лише на свій зовнішній вигляд, а й на своє САМОПОЧУТТЯ. Якщо ви бодай трохи схожі на мене, можливо, ви знаєте, як це почуватися гостем у власному тілі або відчувати, що живете не у вашому справжньому тілі. Якщо ви їли напівфабрикати так само, як і я колись, ви перебуваєте *не* у своєму справжньому тілі, проте все ж можете в ньому опинитися.

Саме цього міркування почалася моя подорож у світ корисних продуктів і здорового харчуванням. Коли я збегнула, що мої проблеми не вирішить косметичний крем чи аптека, я захотіла дізнатися більше. Дехто з моїх друзів цікавився здоровим харчуванням, тож спершу я поговорила з ними. Що більше я дізнавалася, як їжа впливає на мене, то більше питань

виникало, тому я почала читати книжки і слухати передачі. Що більше відповідей я отримувала, то більше мені хотілося знати. Все, про що я довідувалася, спонукало мене глибше досліджувати це питання. Навіть сьогодні я продовжує шукати, слухати і навчатися. Адже я знаю, що допитливість — це надзвичайно важливо, позаяк коли я цікавлюся, запи-тую і застосовую на практиці здобуті знання, я бачу результати.

Зрозумівши, що спосіб харчування впливає на мое життя, я вирішила все змінити. Тож якщо ви боретесь з якоюсь проблемою — чи то стан шкіри чи зайва вага, печія чи кепський настрій — замість гори пігулок, кремів та інших швидких рішень почніть із головного — харчування. Запевняю: ваша їжа значною мірою впливає на те, якою людиною ви є наразі, а також на ваш психологічний і фізичний стан найближчі кілька годин і загалом на все подальше життя. Мій життєвий шлях змінився після усвідомлення того, що я — це те, що я їм, і після того, як я вирішила дати собі найкращу можливість із усіх існуючих — можливість почуватися якнайліпше.

У дитинстві про наше здоров'я дбають батьки — це їхній обов'язок. Вони мають простежити, щоб ми гарно виспалися вночі, поснідали і взяли із собою до школи обід або гроші на його придбання. Проте коли ми виростаємо, чомусь забуваємо ці прописні істини. Тож звички, конче потрібні нам, щоб бути щасливою, енергійною людиною, відходять на задній план, поступаючись місцем постійній зайнятості, як-торобота—школа—друзі—родина—хобі.

Ви, і лише ви, відповідаєте за своє здоров'я, ніхто не зробить це за вас. Спитайте себе: чи хочете ви жити в тілі, що дає змогу займатися улюбленою справою, в тілі, яке аж пашить здоров'ям і словнене можливостей, в тілі, яке ви з гордістю можете назвати своїм? Тому що це лише ваш вибір.

Вражуюча новина полягає в тому, що вам не потрібно вибирати між здоров'ям і корисними харчами. Адже ви можете їсти все, що піде вам на користь і приноситиме радість. Ви можете насолоджуватися смаком і цілющими властивостями спожитої їжі. Повноцінна їжа — це задоволення, паливо, поживність, сім'я і зрештою це — життя.

**Зрозумівши, що мій спосіб харчування впливає на мое життя,
я вирішила все змінити.**

МИСЛИВЕЦЬ, ЗБИРАЧ, ЧАСТИЙ ГІСТЬ АВТОКАФЕ

ВАШЕ ТІЛО — це прекрасно сконструйований механізм. Як і інші машини, що вас оточують, тіло також потребує пального. Проте не кожен вид палива підійде. Коли на панелі приладів в автомобілі загоряється червоне світло, сповіщаючи, що закінчується газ, ви не підете купувати літр томатного соку, щоб залити його в двигун, правда ж? Це було б смішно. Автомобілі не працюють на томатному соку. Вони їздять на бензині, дизельному пальному й електриці. Зважаючи на те, що ваші клітини також працюють завдяки паливу, вкрай важливо наповнювати їх, як і автомобільний бак, правильним пальним, щоб забезпечити оптимальну продуктивність їхньої роботи. Можете називати це як завгодно: пальне, їжа чи поживні речовини, але саме те, що ви є джерелом енергії. Все, що ви робите, про що розмірковуєте або розмовляєте, що відчуваєте або чого хочете, можливе саме завдяки отриманій енергії. Їжа підтримує вогонь вашого життя.

Зараз я майже чую, як ви кажете: «Камерон, ти що, жартуєш? Звісно, їжа дає мені життєві сили. Саме тому я й харчується». Так, я розумію, що ви це чудово знаєте... Однак чи усвідомлюєте ви різницю між органічною їжею, що сповнює вас життям, і напівфабрикатами, від яких

насправді стільки ж користі, як і від пластикових обгорток, у які вони запаковані? Чи знаєте ви, як ваш організм отримує поживні речовини зі спожитої їжі і як ваше тіло перетворює їх на енергію? А вам відомо, що таке *глікоген* і яка його функція у людському організмі? Чи усвідомлюєте ви, що *углеводи* — це основа енергетичної системи вашого організму? А чи відомо вам, що травлення відбувається в тонкому кишечнику, а не у шлунку? Ви навіть не здогадуєтесь, що слід їсти необхідну кількість конче потрібних видів жирів, якщо хочете залишатися здоровими, правда ж?

Можливо, вам здається, що ці питання аж ніяк вас не обходять. Можливо, це звучить занадто по-науковому чи нагадує такий собі список настанов. Проте повірте мені: впродовж усієї історії людства знання про те, як харчуватися, щоб залишатися здоровим, виявилися значно важливішими для виживання нашого виду, ніж винайдення пороху, ракетних пускових установок чи текстових повідомлень.

ХАРЧУВАННЯ — ЦЕ ВИЖИВАННЯ

Тисячі років тому виживання людини залежало від ласки природи і від її вміння впіймати або вполювати тварину чи зібрati знайдені рослини. Як мисливці-збирачі ми мали чітко знати, які корінці і ягоди єстівні, а які — отруйні. Нам знадобилося чимало часу, щоб навчитися вистежувати тварин значно більших за нас і полювати на них. І, мабуть, ще більше часу пішло на з'ясування того, чи постійне джерело води, біля якого ми перебуваємо.

Можливо, вам здається, що ці питання аж ніяк вас не обходять... Проте повірте мені: впродовж усієї історії людства знання про те, як харчуватися, щоб залишатися здоровим, виявилися значно важливішими для виживання нашого виду, ніж винайдення пороху, ракетних пускових установок чи текстових повідомлень.

Нині замість вистежувати буйволів ми полюємо і збираємо бурріто, щоб потім розігріти їх у мікрохильовій печі, та все ж ми лишаємося мисливцями-збирачами. Проблема в тому, що ми ганяємося за напівфабрикатами. Попри те, що ми живемо в сучасному світі й маємо централізоване опалення у своїх печах і безліч готових страв на прилавках магазинів, ми все одно залишаємося людськими створіннями. Я можу викликати таксі по смартфону, але мій організм все одно потребує тих самих поживних речовин, що й організм хлопців, які колись розпалювали багаття за допомогою двох паличок. Організм сучасної людини потребує тієї самої енергії, а рефлекси так само викликають у неї бажання «вплювати» їжу. І мета нашого життя також лишається незмінною: здобути щось пойсти.

Лишень подумайте — більша частина вашого життя присвячена пошуку їжі. Хай ви і не гасаєте у лісі зі списом у руці, полюючи на здобич, проте вже з дитинства навчилися користуватися виделкою. Ви навчилися розмовляти, щоб мати змогу попросити їсти (зазвичай одне з перших слів, вимовлених дитиною, — це «ЩЕ!»). Потім ви опанували основи математики, щоб зуміти порахувати гроші, за які купуєте їжу. Ви здобули освіту, щоб знайти роботу і заробляти гроші, за які зможете придбати найнеобхідніше для життя — їжу. Звісно, дах над головою — не менш важлива річ, та якщо вам вистачає грошей лише на щось одне, то вибір буде на користь їжі. Усе, що ви знаєте і чого навчилися, повертається до головної складової нашого життя — їжі.

Той факт, що ви можете покласти щось до рота, пережувати, проковтнути, а потім випорожнитися цим, ще не означає, що воно є їжею. Це означає лише, що ви можете пережувати, проковтнути і випорожнитися чимось.

Цілком очевидно, що знання про те, які продукти можна споживати, а яких краще уникати, мають бути закладені на підсвідомому рівні, так само, як уміння зав'язувати взуття, чистити зуби і знати напам'ять абетку. Але, як не дивно, саме про це ми знаємо *найменше*. Упродовж кількох