

НОЯБРЬ
2015

Men's Health



ХОРОШИЙ ТЫ ПАРЕНЬ, НАТАШКА?

ЕСТЬ ЛИ СМЫСЛ В ДРУЖБЕ
МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ

**ГЕНРИ
КЭВИЛЛ**
БЫЛЬ И СТАЛЬ
СУПЕРМЕНА

МН-ЭКСПЕРИМЕНТ

ПОРОШОК С МЯСОМ

ТЕСТИРУЕМ
ЕДУ БУДУЩЕГО

ЛЕЧУ ЗА ДЕНЬГИ

6 ВОЗМОЖНОСТЕЙ
ЗАРАБОТАТЬ
НА КВАДРОКОПТЕРЕ

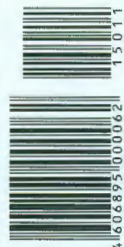
КАК ВЫИГРАТЬ ХОЛОДНУЮ ВОЛНУ

ЗИМНИЙ СЕРФИНГ В РОССИИ:
ГДЕ, КОГДА, ЗАЧЕМ **СТР. 114**

ПОЧЕМУ ОНА ВЫБЕРЕТ ТЕБЯ

ШЕСТЬ НОВЫХ
АРГУМЕНТОВ

MHEALTH.RU



16+



КОНЕЦ ЕДЫ?

РЕПОРТАЖ ИЗ БУДУЩЕГО

ИВАН ГЛУШКОВ ПРОТЕСТИРОВАЛ НА СЕБЕ
НАШУМЕВШИЙ ЗАМЕНИТЕЛЬ ЕДЫ SOYLENT И УВЕРЯЕТ,
ЧТО ПОКА ЛЮДИ НЕ ГОТОВЫ К ТАКОЙ ПИЩЕ. ТОЧНЕЕ,
НАОБОРОТ, — НЕ ГОТОВА САМА “ПИЩА”.

13.02.2013

Житель Сан-Франциско Роб Райнхарт опубликовал в своем блоге пост: “Я не съел ни одного куска пищи за прошедшие 30 дней, и это изменило мою жизнь”. Как результат того поста: два с лишним года спустя я стою на своей кухне, передо мной — пять пакетиков с бежевым порошком, мое пропитание на ближайшие пять дней.

Этот рассказ следовало бы начать с того, что Роб Райнхарт — программист с инженерным образованием. Нормальная человеческая еда его бесила — в частности, своей неэффективностью. Зачем мы тратим столько сил, денег и, главное, времени, на то, чтобы добыть себе пищу, приготовить ее, прожевать и переварить (этот вопрос задал себе Райнхарт, нам-то все и так понятно)? Почему бы не вносить в организм все питательные вещества напрямую, исключив утомительные готовку и жевание?

В общем, наш герой собрал команду диетологов и сконструировал Soylent, питательный коктейль на основе сыворотки, овсяных хлопьев, жира и россыпи поливитаминов. Протестировав эту квазиеду, Райнхарт привлек инвестиции и запустил Soylent в производство. Ну а дальше ты знаешь: я стою на своей кухне, передо мной — пять пакетиков с бежевым порошком. Эта дьявольская смесь изменила жизнь Райнхарта (как минимум он разбогател). А я по профессии — фуд-обозреватель и ресторанный критик, и если все начнут питаться разработками Райнхарта, моя жизнь тоже изменится. Придется искать новую работу. Что ж, попробуем, каков на вкус этот “убийца еды”.

ЧТО ЗА СЛОВО?

Роб Райнхарт позаимствовал бренд "Сойлент" из фантастического романа Гарри Гаррисона "Подвиньтесь! Подвиньтесь!" (1966) про мрачную жизнь перенаселенного Нью-Йорка будущего. Роман начинается со сцены погрома в магазинчике, торгующем "Сойлентом" — заменителем мяса из сои и чечевицы. Таким немного неуклюжим образом Райнхарт намекает, что он изобрел еду будущего, которая спасет людей от голода и разных связанных с ним проблем.

Впрочем, гораздо больше известен "Зеленый Сойлент" — фильм, снятый в 1973 году по мотивам романа Гаррисона. Тут еду будущего делают уже из человечины, что добавляет проекту Райнхарта необходимого драматизма.





ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ?

Продукт Роба Райнхарта постоянно совершенствуется, так что Men's Health тестировал уже пятую его версию, Soylent 1.4: это овсяная мука, растительный (рисовый) протеин, кальций и 23 микронутриента (витамины и минералы), необходимых нам для выживания.

В одном пакете "Сойлента" (а это 2000 ккал, полный дневной рацион): 92 г жиров, 80 г белков, 228 г углеводов. Производитель, впрочем, сообщает, что у каждого потребителя индивидуальная норма питания. Если ты спортсмен, шахтер и тем более — беременная женщина, сначала посоветуйся с врачом, сколько этого порошка тебе нужно съесть. И нужно ли вообще: если страдаешь желудочно-кишечными заболеваниями — тоже посоветуйся с врачом.

Состав "Сойлента" корректируется от версии к версии. Например, производители уже отказались от рыбьего жира в пользу сухих растительных жиров (чтобы сделать продукт пригодным для веганов). А ведь к первым версиям "Сойлента" прилагалась бутылочка с жиром. В недавно запущенный Soylent 1.5 (до России пока не добрался) добавили картофельный крахмал и заменили льняное масло рапсовым. Есть еще готовый напиток Soylent 2.0, но его пока тоже не продают в России.

За ужином продолжил эксперименты, покрошив в “Сойлент” твердого соевого сыра. Получилось не очень: как будто решил напечь сырных крекеров, приготовил тесто — да так и выхлебал его, не запариваясь с печкой. Стало понятно, что порошок сочетается только со сладкими вкусами, что, конечно, удручает.

Еще одно расстройство: я уже три дня не общался с людьми. Ведь при каких обстоятельствах мы обычно общаемся с друзьями? Правильно, за обедом на службе или вечером в ресторане, баре. А мне там делать нечего. В общем, все же договорился познакомиться с приятелем нынче вечером, но нарочно на максимальном расстоянии от всех возможных баров, кафе, ресторанов и ларьков с шаурмой. Друг поступил неспортивно. Покав руку, достал из кармана пакетик соленого арахиса: “Перекуси, я никому не скажу”. Я терпеть не могу арахис, но сейчас сама возможность пожевать хоть что-то настоящее привела меня в щенячий восторг — я в секунду умял полпакета.

“Сойлент” содержит все необходимые для организма вещества, так что человек может выжить, питаясь им”, — говорит Гери Фрост, профессор диетологии в лондонском Имperial-колледже. “Выжить” — ключевое слово. Пару месяцев тому назад я поставил над собой другой эксперимент, взявшись пять дней подряд питаться только водой, соками и смузи. И это было в сто раз проще. Да, было очень голодно, но у соков был вкус — и разный вкус!



и отправился в близлежащую китайскую забегаловку, где разом потребовал супа с лапшой, пельменей в бульоне, овощей на воке, маринованных свиных ребер, пива и чая. По дороге проходил мимо фирменного магазина фабрики “Большевик”, завешанного рекламой новых сортов печенья “Юбилейное”, и невольно поморщился.

Я готов вернуться к “Сойленту” в каких-то чрезвычайных ситуациях, ведь это действительно полноценный рацион, который готовится за считанные минуты. Если добавить в него молока и пару фруктов, получится неплохой питательный коктейль, которым можно поддерживать силы перед тренировкой, в долгом походе или просто когда совсем нет времени на еду. Возможно, он стал бы неплохим заменителем для тех, кто не способен принимать твердую пищу. Впрочем, врачи, прибегающие к таким мерам, всегда стараются максимально сократить срок до перехода на нормальную еду. Да и что будет с человеком, если он в самом деле перейдет лишь на “Сойлент”?

“Мы не знаем о последствиях долговременного питания жидкой едой, — пожимает плечами Гери Фрост. — Желудок передает в мозг разные сигналы в зависимости от типа еды, который он получает. Эти сигналы регулируют твой аппетит и метаболизм. Что будет с организмом, если он будет получать одно и то же, да еще в жидком виде? Никто не знает. Никто не проводил масштабных исследований на этот счет”.

Возможно, самое масштабное исследование как раз сейчас проводит сам “отец жижи” Роб Райнхарт. Он все так же проводит будни на “Сойленте”, переходя на нормальную еду лишь по выходным — чтобы, как он говорит, побаловать себя вкусом и иметь возможность пообщаться за столом с друзьями и коллегами. Цель у создателя квазиеды вполне масштабная и гуманистическая: наладить поставки своей продукции по всей Земле и тем самым навсегда победить голод на планете. “Я вырос в бедных кварталах Бруклина и видел, как плохо обстоят дела с едой у многих тамошних жителей. И я много думал над тем, как обеспечить всех этих людей пищей”, — говорит Райнхарт. Работа над “Сойлентом” продолжается, возможно, в будущем Райнхарту и его людям удастся решить проблему вкуса этой “еды” — и тогда сцены из фантастических фильмов, в которых человечество живет на питательной биомассе, окажутся реальностью. Если, конечно, к тому времени у Роба от неостребованности не выпадут зубы и не съедится желудок. ■

ДЕНЬ
4

Весь четвертый день я отчаянно манипулировал ингредиентами: готовил “Сойлент” на молоке, с бананами и без, подмешивал ореховое варенье, порубленную на кусочки грушу

и виноград. Все это прекрасно, но за два дня понимаешь, что выйти за рамки базового вкуса все равно не получится. Все добавки остаются добавками; сравнивать банановый “Сойлент” на завтрак с ореховым “Сойлентом” в обед — совсем не то, что сличать омлет с борщом. Вечером четвертого дня, похнув в очередной раз печенья из пакета, я понял, что больше не могу —

КРУГОМ ВОДА

Что будет с организмом, если питаться только жидкой едой, рассуждает гастроэнтеролог клиники “МедикСити” Светлана Грук: “Органы желудочно-кишечного тракта приспособлены к перевариванию преимущественно твердой пищи. В противном случае все

участники цепочки переваривания пищи лишены полноценной нагрузки. Могут предположить, что долгое употребление жидких заменителей еды приведет к атрофии жевательных мышц, разрежению костной ткани зубов, развитию кариеса, формированию непра-

вильного прикуса, пародонтозу, уменьшению выделений слюны. Время переваривания еды в желудке тоже значительно сокращается, что в скором времени вызовет гипотонию (нарушение перистальтики). К тому же для полноценного пищеварения человеку требуется клетчатка из сырой растительной пищи. Так что употребление коктейлей типа “Сойлента” возможно лишь в ограниченные периоды времени, например по медицинским показаниям”.