

# «ЕДА ДЕЛАЕТ НАС СЧАСТЛИВЫМИ...»

Текст: Тося Кислицына

К эффективной высокой итальянке Саре Фарнетти положено обращаться — доктор. Она специалист по функциональному питанию, о котором пишет книги и регулярно рассказывает с экрана телевизора. Её новая книга с безапелляционным названием «Всё, что вы знаете о продуктах, — ложь» увидела свет совсем недавно и ещё не переведена на русский язык. Taste встретился с доктором Фарнетти, чтобы узнать подробности продуктовых разоблачений, не дожидаясь перевода...

— **Объясните, пожалуйста, что значит выражение «функциональное питание», которое вы так часто употребляете в своих выступлениях и статьях?**

— Функциональное питание отличается от диетологии тем, что основной акцент делается на потребностях наших органов и клеток, а не на продуктах. Я могу пояснить на примере. Скажем, представьте себе гардеробную комнату, где много одежды: чтобы выглядеть хорошо, нужно уметь выбрать костюм правильного размера, цвет, который больше всего тебе идёт, идеальное сочетание всех элементов. Точно так же и с едой — важно думать о том, чего мы от неё ждём, ведь от неё напрямую зависит уровень тех или иных гормонов в нашем организме. А они в свою очередь могут делать нас счастливыми и, наоборот, худыми или полными, ускорять процесс старения или поддерживать жизнеспособность и хороший внешний вид.

— **Есть ли какие-то общие правила по сочетанию продуктов? Какие вещи лучше не смешивать?**

— Тут снова та же история, что с костюмом, — в каждом конкретном случае он должен быть подогнан по фигуре. Но кое-какие в корне неправильные сочетания всё же есть. Нельзя соединять разные углеводы во время одного приёма пищи — например, есть суп с макаронами и рис, фрукты с хлебом и уж тем более пирожки с картошкой! Эти продукты лучше



В своей книге Сара Фарнетти рассказывает об основных правилах функционального питания

развести на разное время суток — таким образом мы сможем защитить поджелудочную железу. Избегайте также сочетать разные типы белка — рыбу с мясом или яйцами, позаботьтесь о своих почках и разнообразьте белковый рацион сырыми овощами или фруктами. Суп или шпинат не будут вам помощниками в борьбе с отёками — тут скорее помогут руккола, латук, артишоки и редис, сырые или приготовленные с пастой, рисом или сыром. Припущенный шпинат, кстати, напротив, не сочетается с сыром, если вы хотите

улучшить усвоение кальция и снизить риск образования камней в почках.

— **А как быть жителям северных стран, которые традиционно испытывают недостаток в свежих фруктах и овощах? Чем можно это компенсировать?**

— Конечно, свежие овощи и фрукты очень важны и мы должны стараться их есть. Я думаю, даже в северных странах можно позволить себе каждый день съесть по две морковки, огурец, сельдерей, можно найти базилик и шалфей, чтобы пополнить рацион антиоксидантами. Дефицит витаминов и минеральных веществ можно восполнить солёными и необжаренными семечками и орехами — например, миндалём или кедровыми орешками.





Сара Фарнетти на личном примере доказывает эффективность своей теории

— В вашей книге вы пишете, что продукты, которые мы считаем вредными, могут стать нашими союзниками, — как это возможно?

— В первую очередь я имею в виду продукты, которые мы привыкли считать калорийными. Например, у оливкового масла Extra Virgin высокая калорийность, но это не значит, что оно делает нас полными. Если обжарить в воке пасту с оливковым маслом, то оно снизит усвояемость углеводов. А сильно обжаренная на масле пища способствует выбросу желчи и, соответственно, снижению уровня холестерина. Когда мы говорим о жареном, то сразу представляем себе что-то калорийное и нездоровое. Хотя на самом деле жареные блюда вполне могут быть полезными.

— С какими самыми популярными заблуждениями, связанными с едой, вам приходилось сталкиваться?

## «ЛЮДИ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ, КАК УХАЖИВАТЬ ЗА СВОИМ ТЕЛОМ И УМОМ»

— О, у людей очень много мифов на этот счёт! Например, что жареная пища повышает уровень холестерина в крови и является токсичной. Или что шоколад нельзя есть тем, кто хочет похудеть, а отварной рис, напротив, — лучший продукт, помогающий контролировать вес. Что фрукты всегда полезны и, если заменить ими овощи, то можно есть их без

ограничений. Что при избыточном весе главное — уменьшить количество потребляемых жиров и оливкового масла, а пасту и рис, чтобы не поправляться, лучше есть не на ужин, а на обед.

— В диетологии может существовать только индивидуальный подход или она может стать частью масс-маркета?

— Сейчас интерес к диетологии — это модная тенденция. Я считаю, что люди должны знать, как ухаживать за своим телом и умом, как сделать свою жизнь дольше и здоровее, как регулируя рацион питания, предотвращать и вылечивать разные болезни. И, на мой взгляд, пищевая промышленность должна принять во внимание этот факт и попытаться предложить продукты, которые будут отвечать запросам потребителей. В этом и состоит грамотный маркетинг.

— Распространяется ли мода на здоровое питание на итальянские рестораны? Какие места сейчас пользуются популярностью в Италии?

— Конечно, для ресторанов этот тренд сейчас тоже очень актуален. Мы наблюдаем, как возрождаются старые рецепты, в которых отличный вкус сочетается с верностью традициям и принципами здорового питания. Сейчас во всей Италии невероятной популярностью пользуются центры Eataly — это огромные супермаркеты качественных итальянских продуктов, включающие также несколько итальянских ресторанов. Причём такие центры открываются уже и за пределами страны. Молодые люди с удовольствием ходят в японские и китайские рестораны, где тоже большей частью предлагают полезную еду.

— Какие из новых ресторанов в Италии вы бы посоветовали посетить? Есть ли у вас любимые места?

— Мне очень нравятся некоторые места в Риме, где подают отличные итальянские блюда, приготовленные в лучших традициях нашей кухни, — со свежими овощами, оливковым маслом Extra Virgin, домашним хлебом, пастой gragnano...