

# По полфрикадельки в день - и точка!

**Вегетарианцы торжествуют: наука приняла их сторону. В благородное собрание спасителей нашей среды обитания под названием планета Земля уже давно органически влились сторонники устойчивого развития и здорового образа жизни (ЗОЖ), в частности, правильного питания. И вот на страницах британского «Ланцет», респектабельного еженедельного медицинского журнала, основанного в 1823 году, 20 светил науки, занимающихся вопросами питания, опубликовали свои умозаключения, суть которых выражается в призыве отказаться от привычных норм употребления мяса и молока, а также производимых из них продуктов.**

Ради чего такие жертвы? Как минимум, для благополучия ныне живущих, но страдающих либо от недоедания, либо от переедания (см. [«Тяжелый случай: лишний вес»](#), №12(116), 2016). Как максимум, для выживания человечества через осуществление Целей ООН в области устойчивого развития и выполнения Парижского соглашения по климату. Ни больше, но и не меньше.

Аргументы учёных мужей и дам известны, и в значительной степени неоспоримы. Действительно, как сказано и записано в их совместной публикации, намного больше людей, чем те несчастные 820 миллионов, на долю которых выпали голод и недоедание, ныне из-за «нездоровой диеты» (*“unhealthy diet”*) подвержены болезням, связанным с избыточным весом, и пополняют статистику преждевременных смертей (*“premature death and morbidity”*).

Вывод также безупречен: «Нездоровое питание и неустойчивые продовольственные системы представляют собой риск для людей и планеты» (*“Unhealthy and unsustainably produced food poses a global risk to people and the planet”*). Вместе взятые, эти два фактора оказывают огромное воздействие на стабильность и экологию на планете Земля (*“exerting the greatest pressure on the Earth’s ecology and stability”*), сообщает ирландская газета «Айриш таймс».

Опять же трудно оспорить тот факт, что сельское хозяйство и продовольственные системы в целом несут ответственность за треть всех выбросов парниковых газов. Это больше, чем совокупный объём аналогичных вредных отходов, связанных с отоплением, освещением и использованием транспортных средств для передвижения.

Где выход? Выход через вход. Ключевое послание исследователей можно интерпретировать как призыв следовать заповедям, созвучным талантам грибоедовского Молчалина: «умеренность и аккуратность». Умеренность будет заключаться в том, что в западных странах потребление мяса и мясных продуктов сократят... на 90%.

Что в остатке? Нам будет положено не более 7 граммов мясного протеина в день. Это равно четверти гамбургера. Или половинке фрикадельки. Или полтора куриным нагетсам. Столь же строгая норма касается молочных продуктов и молока: не более одного стакана в день, или 250 миллилитров. Но если кто вздумает полакомиться маслом или сыром, то эта доза должна быть снижена.

Что предлагается взамен? Авторы доклада рекомендуют для того, чтобы получить обязательную суточную норму калорий, увеличить в 18 раз (!) поедание бобов, сои и орехов.

Публикация в журнале «Ланцет» наделала шума. Официальный представитель Ассоциации ирландских фермеров (Irish Farmers' Association, IFA) гневно отверг завуалированное предложение свернуть мясомолочное производство в стране.

«Мы являемся одним из самых эффективных, с точки зрения выбросов парниковых газов, производителей молочной продукции в Европе, а среди производителей мясной продукции мы входим в пятёрку лучших в мире», — сказал он. И напомнил: «Протеин, содержащийся в мясных и молочных продуктах, составляет важнейший компонент сбалансированного питания».

Этот же тезис был повторен национальной ассоциацией производителей мяса и мясных продуктов (Meat Industry Ireland), отнесшихся неблагосклонно к инициативе диетологов. Там сослались на «научные данные, подтверждающие пользу употребления мяса как составной части здоровой сбалансированной диеты для граждан» (*“There is extensive scientific evidence to prove the benefits of meat consumption as part of a healthy balanced diet for citizens”*).

Мясники резонно отметили, что их пасущиеся на естественных пастбищах «зелёного острова» бурёнки поставляют и представляют собой органический продукт, а сама отрасль отличается «бóльшей устойчивостью, чем во многих других регионах мира» (*“far more sustainable than in other regions of the world”*).

В ряды оппонентов авторов «Ланцета» встали и депутаты парламента (Эяхтас), выбранные от аграрных районов, читай – от селян и фермеров. Их возмутило то, что учёные для продвижения своей идеи предлагают ввести налог на мясо по аналогии с налогом на добавление сахара в готовую продукцию. Не помог даже демонстративный жест благоволения в сторону вегетарианцев от премьер-министра Лео Варадкара (см. [«Ирландия: у «кельтского тигра» – новый наездник»](#), №6-8(121), 2017), который объявил, что во имя сокращения выбросов вредоносных газов в атмосферу и в целях оздоровления намерен сократить употребление мяса.

Истоки возмущения парламентариев и фермеров очевидны: торговля одними только мясными продуктами оценивается в 2,5 млрд евро, а весь продовольственный сектор Ирландии «стоит» 12 млрд евро. А это значит, что в случае введения налога или массового отказа от мясомолочной диеты колоссальные убытки и серийные банкротства обернутся катастрофой для страны.

...Между тем, далеко не случайно «Айриш таймс» в том же номере поместила материал с рецептами вегетарианских блюд. Фаворитом выглядит «Пирог пастушки», при изготовлении которого вместо мясного фарша используется чечевица с добавлением грецкого ореха, чтобы придать жевательную текстуру (*“chewy texture”*).

Не менее интригует гратен из репы и паста из кабачков с добавкой пищевых дрожжей, чтобы в итоге воссоздать вкус, характерный для итальянского твёрдого сыра пармезан. Или – рагу из цветной капусты и кабачков, щедро приправленный чили и другими специями.

...Что же это делается? Ничего не имею против бобово-овощной гастрономической феерии. Даже, напротив, как красиво говорят некоторые правоверные, «приветствую и благословляю». Из секты мясоедов, по мере взросления, выписалась. Безболезненно. И всё-таки предписанные мне учёными людьми полфрикадельки будут смотреться на тарелке жалко и сиротливо.

Говорите, 7 граммов в день – и точка? А может, лучше 9 граммов? Число роковое...

*Надежда ДОМБРОВСКАЯ*