

**Що і скільки їсти. Книга, яка  
надихне на здорові звички**

**КУПИТИ**

## Про книгу

«Не варто боятися їжі», - каже нутриціологиня Ольга Дорош, спростовуючи популярні міфи про харчування. Здорове харчування починається не з обмежень, підрахунку калорій чи зважування продуктів, а з усвідомлених стосунків з їжею та розуміння, що й для чого має бути у вашій тарілці. У здоровому раціоні є місце і для солодощів, і для піци, а не лише для салатів, супу чи дієтичного м'яса.

Авторка доступно відповідає на найпоширеніші запитання про їжу, пояснюючи, як працює наше тіло. Це книжка для тих, хто хоче харчуватися смачно та корисно, але й без зайвої мороки; книжка-інструкція, яка допоможе зрозуміти, що і скільки їсти та як при цьому смакувати улюбленими продуктами.

**Ольга Дорош** - фізіологиня, біологиня, нутриціологиня, співзасновниця онлайн-школи дієтології й нутриціології Nodiet school.



О Л Ь Г А   Д О Р О Ш

# ЩО І СКІЛЬКИ ЇСТИ

книга, яка надихне на здорові звички



Ольга Дорош

# Що і скільки їсти

Книга, яка надихне  
на здорові звички

**віх**ла  
Київ ♦ 2025

УДК 613.2(0.062)

Д73

Дорош Ольга

Д73 Що і скільки їсти. Книга, яка надихне на здорові звички / Ольга Дорош. — Київ : Віхола, 2025. — 272 с. — (Серія «Життя»).

ISBN 978-617-8517-57-1

«Не варто боятися їжі», — каже нутриціологиня Ольга Дорош, спростовуючи популярні міфи про харчування. Здорове харчування починається не з обмежень, підрахунку калорій чи зважування продуктів, а з усвідомлених стосунків з їжею та розуміння, що й для чого має бути у вашій тарілці. У здоровому раціоні є місце і для солодощів, і для піци, а не лише для салатів, супу чи дієтичного м'яса.

Авторка доступно відповідає на найпоширеніші запитання про їжу, пояснюючи, як працює наше тіло. Це книжка для тих, хто хоче харчуватися смачно та корисно, але й без зайвої мороки; книжка-інструкція, яка допоможе зрозуміти, що і скільки їсти та як при цьому смакувати улюбленими продуктами.

УДК 613.2(0.062)

Усі права застережено. Будь-яку частину цього видання в будь-якій формі та будь-яким способом без письмової згоди видавництва і правовласників відтворювати заборонено.

© Ольга Дорош, 2025

© Оксана Йориш, обкладинка, 2025

© Олена Якімова, ілюстрації, 2025

© ТОВ «Віхола», виключна ліцензія на видання, оригінал-макет, 2025

# Відгук про книжку

Як і більшість жінок, я пройшла важкий шлях до здорових харчових звичок. Я робила це довго, болюче, методом спроб і помилок. Тому щиро радію, коли бачу літературу, що не тільки спростить цей шлях, а навіть збереже здоров'я та роки життя. Неймовірно корисна інформація! Просто, науково і з гумором. Це обов'язкова база для всіх нас.

*Алла Малкін, Self care інфлюєнсерка*



# Передмова

Середня тривалість життя у світі<sup>1</sup> — 73 роки. В Україні жінки живуть у середньому 78 років, а чоловіки — 68. Моя покійна баба Параска прожила майже 90 років і, думаю, жила б ще, якби їй вчасно надали першу медичну допомогу. Вона була дуже активна, говірка, добре пам'ятала вірші зі школи й до останнього сварилася із сусідами за межі поля, а з нами — за те, що от сусіди вже посадили чи викопали картоплю, а ми досі ні. Її вага завжди була в нормі.

Вона їла глютен, свинину, соняшникову олію, білий хліб із дріжджами, любила випити кави натще й закусити звичайнісінькою магазинною цукеркою, щодня їла картоплю на сніданок, а молоко з булкою були її улюбленою вечерею. Підозрюю, що якби моя баба-пішла на консультацію з харчування до деяких інстафахівців, то їй би запропонували чистку організму від шлаків, токсинів і загалом у них був би шок. Бо, мовляв, глютен склеює ворсинки кишківника, молоко викликає слиз і соплі, дріжджі й червоне м'ясо — рак і молочницю, а кава натще — гастрит. Про солодощі ліпше промовчу, бо в деякого вони одразу стрибають у складку на животі чи плюс сантиметр у стегнах.

У наступних розділах я ще згадаю свою бабцю (обійміть зараз свою, якщо це можливо, чи сплануйте відвідини), і ви зрозумієте секрет її активного життя. Ну й, звісно, те, чому в неї нічого не склеїлось у животі від крохмалю й глютену.

У моєму житті було багато різних дієт. У три роки я серйозно отруїлася, і відтоді почались мої подорожі лікарнями та медичні дієти за Певзнером<sup>1</sup>. До слова, ці дієтичні столи в сучасній дієтології ніхто не використовує, у 2014 році навіть Міністерство охорони здоров'я офіційно визнало їх застарілими й такими, що не відповідають сучасним фізіологічним нормам нутрієнтів<sup>2</sup>.

У лікарні я потрапляла так часто, що заходила у відділ урології й гастроентерології вже як у гості до хресної мами. Там мене всі знали, любили й давали дві булочки замість однієї на перекус. П'явки, лікування травами, голкотерапія, поїздки до бабок-знахарок, молитви й

виливання яєць над головою, чистки від глистів найрізноманітнішими методами — все це було в моєму дитинстві. Пригадую, як під час чергового такого лікування я паралельно сиділа на дуже жорсткій для мене як дитини дієті. Просто уявіть стан дитини, коли на запитання лікаря, що я хочу на Миколая, відповідь була «шматочок хліба».

Я ніколи не мала зайвої ваги. Тепер я це розумію, але з підліткового віку, а особливо в студентські роки перших курсів, у моє життя увірвалися дієти для схуднення заради ідеального тіла «як у Брітні Спірз». Ото дурне, я вам скажу! Не дав бог розуму витратити час на щось корисне, бо спинилась я аж на четвертому курсі. Важко бути здоровою, бігаючи від дієти до дієти.

Моє харчування в шкільні й університетські часи абсолютно не було збалансованим. У батьківській моїй родині було дуже традиційне харчування. Картопля, гречка, рис, макарони, голубці та вареники — наші сімейні гарніри. Ковбасні вироби, відбивні й котлети, яйця, вкрай рідко риба — основні джерела білка. Взимку домашня консервація й квашені овочі, влітку — огірки й помідори — типові джерела клітковини. Багато хлібобулочних виробів, солодощів до чаю.

До 20 років я не вміла пити просту воду, бо звикла до узварів і компотів — вода мені просто не смакувала. Суп на обід — закон, який не порушувався, мабуть, ніколи. Молочні продукти я ніколи особливо не любила, хіба сир, бо, крім того, що була здохликом із проблемами з нирками й шлунком, я мала поганий зір, тож мене змушували їсти всяке-різне козяче. Тож кіз я тепер максимум погладити можу. Ну зате дуже добре розумію, як складно буває змінювати свої харчові звички. Свого часу я змінила свої кардинально, що й стало поштовхом до вибору професії. Доросла я вчилась їсти рибу й морепродукти, бобові, інші каші, крім мені звичних, відкривала для себе зелень та овочі.

Попри свою освіту фізіолога, хіміка-біолога, коли я почала глибше вивчати дієтологію, все одно я продовжувала вірити в типові міфи про їжу. Можу лише уявити, наскільки важко аналізувати інформацію людині, яка не має відношення до науки та медицини. Іноді харчова брехня з вуст експертів звучить дуже логічно й правдоподібно. Обіцянки швидкого результату схуднення чи одужання так і ваблять багатьох спробувати якусь чергову дієту.



Одне з основного, що я винесла для себе за майже 10 років роботи в сфері харчування, — тут немає білого й чорного, у науки немає відповідей на багато питань. Ми всі дуже різні. Ми — не машини, їжа — не просто бензин та енергія, а змінювати звички нелегко. Правда завжди десь посередині, і важливо її бачити, вміти чути. Бо казати, що їсти можна все, — це маленька брехня без уточнення порцій. Забороняти людині їсти улюблену шоколадку — теж недобре, бо це не допомагає формувати здорові стосунки з їжею.

Через міфи й «дієтичне» мислення, яке в нас закладалось роками, ми частіше думаємо, чого б то не їсти, який продукт виключити з раціону, обмежуємо себе. А було б добре замислитись: що мені смачного додати в тарілку, як зробити раціон ще різноманітнішим, як приготувати так, аби було смачно. Бо насправді місце в тарілці знайдеться для всіх продуктів, питання в тому, які з них на регулярній основі переважатимуть.

Я дуже хотіла написати книгу-інструкцію, базу, яка б допомогла зрозуміти головне про те, що й скільки їсти. Книгу, яка б знижувала тривогу щодо їжі й надихала на корисні звички, яких потребуєте саме ви в певний період свого життя. Яка б навчила більше прислухатися до себе й смакувати улюбленими продуктами. Таку, що навчила б аналізувати інформацію про їжу, якої зараз дуже багато. Сподіваюсь, мені це вдалося. Приємного читання!

---

<sup>1</sup> Дієти за Певзнером — це система з 15 лікувальних дієт, розроблена радянським лікарем--дієтологом Мануїлом Певзнером у 1920-х роках, відома також як стіл № 1 (і так до 15). Наприклад, стіл № 1 призначали при гастриті, стіл № 5 — при захворюваннях жовчного міхура та печінки. Кожен із них має перелік рекомендованих і заборонених продуктів.

# Розділ 1. Звідки люди беруть інформацію про харчування

Харчування — дія, яку ми робимо кілька разів за добу впродовж свого життя. Очевидно, саме через це вона так впливає на наше здоров'я і самопочуття. Якщо ми їмо тричі за день, то за рік це 1095 прийомів їжі. На їжу ми витрачаємо майже чотири з половиною роки свого життя, тобто 1583 дні жуємо (прорахунок на середню тривалість життя по світу)<sup>3</sup>. Впевнена, ви помічали, наскільки сильно можуть відрізнятись рекомендації фахівців щодо харчування, кількості прийомів їжі чи властивостей продукту. Не здуріти в цьому потоці інформації й обрати спеціаліста чи поради, які нам не зашкодять, — логічне бажання.

Інформації та джерел, звідки ми її черпаємо, багато: хтось дізнається про те, що їсти, від подруги чи з книг, інші — з подкасту чи телебачення, ще хтось стежить за блогом експерта в соцмережах чи навчається на тематичних курсах, а дехто читає найновіші наукові статті. Вісім із десяти користувачів інтернету шукає інформацію про здоров'я і харчування в тому-таки інтернеті<sup>4</sup>. З одного боку, супер, що, клацнувши кілька разів мишкою чи тицьнувши екран гаджетів, ми можемо знайти потрібну нам інформацію, не треба бігти в бібліотеку й все таке. Але з іншого, маючи сьогодні таке розмаїття доступу до інформації, все це може заплутати, ввести в оману і створити кашу з різних думок у голові. Тому важливо розуміти, звідки ж брати достовірну інформацію про харчування, щоб не нашкодити собі. Міфи про харчування в сучасному інфопросторі розмножуються так само швидко, як бактерії на агар-агарі в лабораторії (то означає, ну, мегашвидко).

Є таке поняття як «піраміда достовірності даних» (evidence-based pyramid). Вона дає нам можливість розуміти якість даних й досліджень стосовно того чи іншого питання, а також враховує кількість наявних доказів. Чим нижче в цій піраміді знаходиться джерело даних — тим

більша ймовірність неправдивої інформації. Також чим нижче — тим більше інформації такого рівня є в доступі. Тому маємо добре аналізувати сказане, написане й, зрештою, можемо запитати людину, звідки інформація в пості про те, що саме шматок хліба — причина прища на лобі, а йогурт, випитий на перекус, стимулював нежить. Обговоримо приклад «піраміди доказовості» в контексті інформації про харчування.



### *Систематичні огляди й метааналізи*

Зібрали та проаналізували результати 50 досліджень про вплив кави на здоров'я. Дійшли висновку, що кава не лише не спричиняє інфарктів, а й може бути корисною для серця, бо знижує ризик серцево-судинних захворювань.

### *Рандомізовані контрольовані дослідження*

Випадковим чином розділили 500 людей на дві групи. Одна дотримувалася збалансованого раціону з дефіцитом калорій, інша — дієти з низьким вмістом жирів. Через два місяці перша група втратила більше ваги, зокрема більше жирової маси.

### *Когортні дослідження*

Впродовж п'яти років спостерігали за 10 000 студентів і з'ясували, що ті з них, хто регулярно снідав, мали вищу успішність на іспитах.

### *Кейс-контрольні дослідження*

Порівнюють відмінності в раціоні хворих і здорових людей. Наприклад, 50 здорових і 50 людей із раком товстого кишечника. Виявили, що хворі частіше їли ковбасні вироби й замало — овочів.

### *Поперечні дослідження*

Провели опитування 2000 людей про їхні звички харчування. Виявили, що ті, хто їв 2–3 порції овочів щодня, рідше скаржилися на депресію. Проте причинно-наслідковий зв'язок не доведено — можливо, люди з депресією просто рідше їдять овочі.

### *Клінічні випадки*

Описали випадок, як пацієнт протягом місяця їв щовечора порцію горохової каші та знизив рівень холестерину в крові. Це унікальний випадок, що потребує подальших досліджень для підтвердження зв'язку.

### *Експертна думка, особистий досвід, блоги експертів*

Наприклад, авторська методика схуднення з рекомендаціями, які свого часу допомогли самому автору. Однак ефективність таких методик краще перевіряти в наукових дослідженнях.

Рекомендації з харчування мають ґрунтуватися на найкращих доступних на момент їх розробки даних (*evidence-based practice*). Основний інструмент формування таких рекомендацій — рандомізовані контрольовані дослідження, систематичні огляди й метааналізи, а не особистий досвід чи суб'єктивна думка фахівця. Саме на основі тематичних досліджень високого рівня доказовості, наприклад, Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) створила свої рекомендації щодо норм споживання цукру<sup>5</sup>.

На сьогодні понад 100 країн має офіційні рекомендації з харчування, вони представлені у вигляді спеціальних посібників чи законів. Під час їх розробки враховуються особливості місцевості, традиції, доступність і сезонність продуктів. Такі рекомендації — цінний

орієнтир для визначення того, що й скільки їсти, щоб залишатися здоровим.

Рекомендації та закони регулярно оновлюють, зазвичай раз на п'ять-десять років у зв'язку з накопиченням нових наукових даних. Це дозволяє адаптувати харчові норми до сучасних знань і потреб населення.

Наприклад, в Україні нині чинний наказ МОЗ № 1073 від 03.09.2017 року «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії»<sup>6</sup>. У ньому зазначено, що перегляд норм проводиться з урахуванням нових наукових відкриттів та змін у способі життя населення.

Дослідження допомагають зрозуміти, які їжа, напої, режим харчування корисні для нас, і бонусом допомагають визначити побічні ефекти в ході експерименту, що надзвичайно важливо для співставлення користі й шкоди від вживання тої чи іншої їжі, дотримання певної системи харчування. Немає досліджень — тоді це може бути гіпотеза, просто особиста думка, досвід. Це не добре й не погано, але це не може стати безпечною інструкцією для всіх і кожного. Бо всі питання до того, звідки ми беремо інформацію, яку радимо чи використовуємо. Блог фахівця, коли говоримо про їжу, може містити як доказову інформацію, так і ні — все залежить від його знань, розуміння основ анатомії, фізіології, біохімії. І навіть якщо експерт посилається на дослідження, не спішіть сприймати на віру кожне твердження, бо дослідження бувають різні, і не завжди інформація з них підходить для людей.

### **«А мені допомгло...» — чому це в інших не спрацює?**

Моїй бабі Парасці якось допомгла таблетка мезиму від головного болю, коли вона переплутала упаковки. Бо віра й ефект плацебо часто можуть робити чудеса! А я, до речі, свого часу дуже круто схудла на четвертому курсі університету, коли сиділа на дієті Дюкана<sup>2</sup>, а після ще кілька днів пила лише воду. Не буду заглиблюватись у мої проблеми зі здоров'ям згодом, бо кому то цікаво? Цікавіше ж було би глянути на фото до й після — і гайда продавати курс «Схудни за авторською методикою».

Колись писала статтю для науково-популярного журналу про детокс і чистки. Любителі очистити печінку й жовчний у своїх публікаціях в інстаграмі, на конференціях часто посилаються на статтю з наукового журналу «The Lancet» і навіть фото «камінців» додають. Для когось, ймовірно, це звучить і виглядає переконливо, бо «он навіть науковці рекомендують», але ніт.

У 1999 році в журналі «The Lancet» з'явилась публікація<sup>7</sup>, в якій чоловік розписав, як його дружина очистилась питтям яблучного соку з олією і з неї вийшли зелені камінці. Його висновок був очевидним: це значно краще, ніж ліки. От тільки ніяке то було не дослідження — це був просто опис особистого досвіду, який, сподіваюсь, добре закінчився, якщо та жінка повторювала його ще. Але, як бачите, досвід потрапив у журнал, і якщо не піддавати критичному мисленню все, то цим досвідом вміло апелюють фахівці, яким тільки дай когось почистити.

Якби ми з вами розбирались у питанні далі, то в тому ж «The Lancet» у 2005 році вийшла ще одна публікація<sup>8</sup> про 40-річну жінку, яка за порадою фітотерапевта чистилась соком з олією, і їй пощастило менше, ніж іншій пані в 1999 році. Вона потрапила в лікарню з дуже сильним болем у правому підребер'ї, а в її жовчному міхурі виявили численні реальні жовчні камені розміром 1–2 мм, що й провокувало біль. Їх видалили хірурги під час операції.

Фахівці дослідили склад «каменів» після чистки й не виявили в них нічого спільного з реальними (холестерину, білірубину чи солей), тобто це не було жовчні камені. Діло було так: коли жінка випила олію з лимонним соком, це стимулювало відтік жовчі у дванадцятипалу кишку, куди також надходили травні соки й ферменти, які розщеплювали жири з олії. Цей процес супроводжувався реакцією омилення, внаслідок чого й утворюються темно-зелені грудочки.

П'ючи олію із соком, ми нічого не чистимо, а навпаки можемо сприяти виходу з жовчних проток реального каміння, і дай боже встигнути добратися вчасно до лікарні, бо справжні камені можуть застрягти у вузьких жовчних протоках і призвести навіть до смерті.

Знаєте, є така гарна картинка про ящірку й щурика — замість тисячі слів на тему особистого досвіду й авторських методик схуднення, на ньому заснованих.





За особистий досвід зрозуміло. Але ж медіа, там виступають експерти?

Блоги ведуть лікарі й інші фахівці, в них сотні підписників. А книги, а якщо автор посилається на дослідження? Чи можна вірити професору, який у подкасті радить зранку пити воду з медом і лимоном? Боляче розчаровувати — передаю вітання всім редакторам газет і телепрограм, в яких я брала участь — але ніхто й ні разу не питав, звідки я беру те, що озвучую в прямому ефірі чи колонці. Блоги — це добре, але вони теж бувають різні, кількість підписників — не синонім доказовості, бо все, що в блозі, книзі — лише на совісті автора. У даній книжці — на моїй.

### **Чому досліді з тваринами мають низьку доказовість?**

Здавалося б, ну нарешті є статті в наукових журналах, значить, якщо там згадали, що помідори натще омолоджують тіло й розум, треба їсти. Переглядаючи наукові дослідження на певну тему, важливо враховувати їхню якість і кількість. Дуже багато дослідів щодо харчування, конкретних поживних речовин проведено саме на

клітинах і тваринах, і коли експерт у своїх рекомендаціях спирається тільки на них, то достовірність даних дуже низька.

Найпростіший і найдешевший тип досліджень для перевірки певної гіпотези — дослідження на клітинах. Їх спеціально вирощують чи ізолюють у певному органі, експерименти проводять у пробірках, колбах, спеціальних чашах тощо. Вони дають дослідникам зрозуміти, як усе відбувається на рівні клітин, і є надзвичайно важливими для розуміння різних механізмів та побудови подальших гіпотез і дослідів. Але ми не можемо висновки з таких досліджень перенести на весь людський організм чи навіть на організм тварин. Наприклад, якщо ми дослідили, що речовина X змушує клітину ефективніше окислювати жири, ніж речовина У, це не означає, що такий же ефект побачимо в людей.

Дослідження на тваринах, наприклад, на мишах чи щурах дозволяють нам зрозуміти, що і як відбувається всередині живого організму, а ще зробити припущення, як люди потенційно можуть реагувати на певні речовини. Але й тут є деякі нюанси, бо як не крути, але гени, фізіологія, метаболізм, тривалість життя й фактори, що впливають на ту тривалість, у людей і тварин різні.

У лабораторії ми можемо повністю контролювати більшість процесів у житті щура від народження й до смерті, наприклад, що й скільки він їсть. Але людину — а нас цікавить велика кількість людей — у клітку не посадиш. Тому те, що щура годували лише чипсами, і він помер від раку, не означає, що це продукт-убивця. Це, можливо, означає, що не треба їсти багато солоної ультрапереробленої їжі, в якій дуже мало вітамінів, мінералів, харчових волокон, адже це призведе до нутритивного виснаження організму.

### **Які бувають досліді за участю людей?**

Теж є різні. Кожен тип дослідження має свої обмеження й завдання, тому їх проводять поступово, з підвищенням рівня доказовості.

Наприклад, лікар зауважив, що в його пацієнтів, які регулярно вживали молоко, частіше виникало здуття живота. Однак на основі його звіту про клінічні випадки ми не можемо стверджувати, що всі люди, які п'ють молоко, матимуть здуття, тому не можемо

рекомендувати виключити молоко з раціону. Опис клінічних випадків чи спостережень не дає відповідей на запитання «чому» й не дозволяє узагальнювати результати на всіх людей. Завдяки таким звітам ми можемо виявити потенційну проблему та сформулювати гіпотезу, але для її підтвердження чи спростування необхідно провести подальші наукові дослідження з вищим рівнем доказовості.

Аби перевірити гіпотезу про можливий зв'язок між вживанням молока й здуттям живота, можна провести кейс-контрольне дослідження. Для цього зберемо дві групи людей: тих, хто має здуття, і тих, хто не його має (контрольну групу). Розробимо спеціальні опитувальники, в яких люди вкажуть частоту вживання молока. На основі аналізу цих даних можна виявити, чи є молоко більш поширеним у раціонах людей зі здуттям. Наприклад, якщо ті, хто часто вживав молоко, частіше входять до групи з проблемами травлення, це дозволить припустити, що молоко справді може бути пов'язане з дискомфортом у животі.

Проте кейс-контрольне дослідження не дає змоги встановити причиново-наслідкові зв'язки. Цей метод дозволяє підтвердити асоціацію між фактором (вживання молока) й наслідком (здуття живота). Виникає запитання: можливо, здуття викликане іншими причинами, наприклад, люди, які не п'ють молоко, можуть споживати більше овочів чи краще пережовують їжу?

Для точнішого підтвердження гіпотези можемо провести рандомізоване контрольоване дослідження (РКД) з великою кількістю людей зі здуттям. Аби мінімізувати вплив інших факторів, на цьому етапі ми можемо стандартизувати умови. Наприклад, дати всім однакові за калорійністю й стравами раціони, але рандомно розділити учасників так, щоб хтось отримував щодня молоко, а всі інші — напій зі смаком молока. І якщо в одній групі учасники випадково будуть трохи старшими, а в іншій — трохи молодшими, ці відмінності будуть випадкові й рівномірно розподілені, тому вплив віку буде однаковим у кожній групі й не спотворить результати. Ось так поступово можна підтвердити чи спростувати гіпотезу, що молоко викликає здуття живота.

В ідеалі учасники й дослідники РКД не мають знати про те, що їсть інша піддослідна група, щоб було засліплення й не виникало

упередженого ставлення до результатів. Засліплення може бути односліпне (лише учасники досліджу знають, що змінилося в їхньому раціоні), подвійне (ні учасники, ні дослідники не знають, яка група п'є звичайне молоко, а яка — напій із його смаком) або потрійне (засліплення включає ще й осіб, які аналізують дані). У дослідженнях харчування зазвичай використовують двосліпне, бо інакше піддослідні розуміють, п'ють вони молоко звичайне чи рослинне, більше горіхів їм сказали їсти чи не змінювали раціон.

Засліплення корисне й для учасників, і для дослідників. Бо учасникам воно дозволяє уникнути впливу ефектів плацебо та ноцебо, адже наші очікування — як позитивні, так і негативні — можуть впливати на самопочуття і, як наслідок — результати експериментів. Ефект плацебо виникає тоді, коли людина відчуває покращення стану лише завдяки своїм очікуванням, що ліки чи зміна дієти допоможуть, навіть якщо насправді вона отримує нейтральну речовину без лікувальних властивостей. Наприклад, піддослідний може випити таблетку (а насправді плацебо) й відчути полегшення, щиро вірячи, що це «лікувальний засіб».

Натомість ефект ноцебо діє в протилежний спосіб: якщо людині сказати, що певний продукт, наприклад, молоко, може спричинити дискомфорт, вона може відчувати здуття живота лише через негативні очікування, навіть якщо п'є той самий нейтральний напій-плацебо.

Для дослідників засліплення теж корисне, бо допомагає зберігати об'єктивність, запобігає упередженості під час збору, інтерпретації та аналізу даних. Наприклад, під час опитувань чи оглядів дослідники ставляться до всіх учасників експерименту однаково, бо не знають, чи людина п'є звичайне молоко, чи ні.

Результати РКД мають бути правильно трактовані. До прикладу, якщо провели РКД щодо впливу сніданку в першу годину після сну на нормалізацію рівня цукру в крові в чоловіків середнього віку з діабетом I типу, не можна стверджувати, що всім необхідно снідати. Адже даючи поради з харчування, слід орієнтуватись, перш за все, на конкретну людину. І якщо з певних причин людина прокидається, скажімо, о 5 ранку, у неї так рано немає апетиту, то для чого їй їсти й відчувати нудоту від такого раннього сніданку?

Найвищий рівень доказовості в питаннях харчування мають систематичні огляди та метааналізи<sup>9</sup>. Не завжди й не за кожною темою ми їх маємо й можемо їх провести, та все ж на багато ключових тем харчування вони є. Фахівці роблять максимально можливий огляд усіх якісних досліджень за певною темою і дають висновок щодо конкретного запиту. Наприклад, чи збільшує зайва вага ризик раку грудей.

Думаю, ви зрозуміли, наскільки важко отримати достовірну інформацію про харчування. Треба добре вивчити дослідження з конкретного питання, перш ніж давати якісь рекомендації. Фахівці з харчування, лікарі мають як мінімум зважати на тип дослідження, рік його публікації, наявність конфлікту інтересів, на кому вони проведені; якщо це люди, то скільки було учасників, чи була рандомізація, засліплення, хворі вони чи здорові — і ще десятки моментів. Особистий досвід і читання постів панянки, яка схудла й тепер коучить інших за авторською методикою, — ненадійне джерело знань. Недостатньо бути професором, який за останні кілька років не прочитав жодної наукової публікації типу метааналізу чи має упереджене ставлення до певної теми. Вибачте, образити нікого не хочу, але у свідомості українців професор — часто бог.

### **Як упередження й конфлікт інтересів впливають на подання інформації?**

У контексті обговорення теми, звідки ми беремо інформацію, я б воліла згадати ще таку річ, як підтверджувальне упередження, або ж упередження мого боку (confirmation bias). Це схильність людини інтерпретувати інформацію так, аби це узгоджувалося з її позицією. Упередженість підтвердження — це також про бажання захистити себе від аргументів чи інформації, що суперечать нашим переконанням, знанням тощо. І це те, що дуже впливає на пошук і трактування інформації, бо, по суті, фахівець ігнорує інформацію на догоду своїм переконанням. І якщо експерт вважає, що вуглеводи шкідливі, то він знайде 1000 й одне дослідження на підтримку цієї думки. Байдуже на об'єкт дослідження, рік, методика, вибірку, статистику. З такими людьми спілкуватися дуже важко, бо що їм не скажи — вони бачать

певну тему по-своєму, тож конструктивної дискусії не вийде.

Про конфлікт інтересів ось вам ремарочка: ну дивіться, я — науковиця. Приходить до мене компанія, що продає, скажімо, пюре з ягід смородини й просить дослідити позитивний вплив свого продукту на самопочуття та настрій жінок. Каже, що оплачує всі витрати на дослідження й зарплату команді. Свідомо чи ні, та всі розуміють очікуваний результат. Завжди є ймовірність підтасовки даних, «правильної» інтерпретації результатів, ігнорування небажаних результатів.

Чи може бути так, що, маючи завдання випивати два паучі пюре смородини по 90 мг, через місяць я відзначу позитивний вплив на шкіру, нормалізацію ваги, настрій і, можливо, навіть самопочуття? Звісно. Елементарно, смачне пюре настрій не псує, це допоможе людині отримати певну кількість вітамінів і мінералів, волокон і не переїсти солодоців. Можливо, участь у моєму експерименті надихне людину піти на фітнес і загалом ліпше їсти. Я можу не враховувати такі припущення у своєму висновку досліджень і сказати, що пюре смородини — чудодійне.

Не обов'язково ягоди — можна взяти власника великої ферми, який замовляє дослідження про те, що всім треба їсти по 200 г м'яса щодня, це допоможе не переїдати й довше відчувати ситість. І, повірте, дуже ймовірно, це спрацює, особливо якщо своїм піддослідним я скажу м'ясо варити, а не смажити, збалансую їм раціон, до м'яса додам кашу й салат, а у висновку не буду про це згадувати. Тобто, коли під час досліджень є фінансові, професійні чи будь-які інші інтереси дослідника чи керівника проєкту, вони можуть впливати на результати. Дослідження, фінансовані фармкомпаніями чи компаніями харчової промисловості, фермами тощо — це добре, але питання заангажованості дослідників — завжди відкрите, тож не варто спиратися лише на такі дослідження, коли формуєте ту чи іншу думку на якесь питання.

Всі типи досліджень мають своє значення. На деякі теми неможливо зробити експериментальні дослідження через фінансові чи етичні проблеми. Рандомізовані дослідження дорогі через складність організації, а змусити багатьох людей їсти шкідливу їжу заради експерименту, погодьтесь, неетично. Та все ж із більшості базових

питань щодо харчування маємо науково перевірену інформацію високої якості, про яку далі й поговоримо. Сайти, що закінчуються на .gov, .org, .edu зазвичай містять хорошу інформацію про харчування, але в будь-якому випадку мислимо критично. Не довіряємо радикальним порадам чи обіцянкам щодо харчування типу:

- ця дієта допоможе без ліків вилікувати всі хвороби;
- повне виключення цілої групи продуктів із раціону, наприклад, вуглеводів;
- у вашому раціоні мало поживних речовин, вам обов'язково слід пити добавки (ось вам п'ять банок за ціною нирки);
- не можна їсти солодощі, бо цукор викликає рак (це не так, до речі);
- на цьому марафоні ви швидко схуднете на 10 кг за місяць (звісно, це можливо, але шкідливо для здоров'я, та й вага зазвичай повертається назад, як тільки людина «сходить» із дієти).

### **Яким джерелам інформації довіряти?**

Щоб у вас було більше шансів знайти інформацію, що збереже ваше здоров'я, склала список сайтів, де фахівці збирали її на основі якісних досліджень та регулярно оновлюють дані. З додаткових плюсів — інформація подана досить доступно для розуміння, невеликі дописи з найважливіших базових тем щодо харчування. Можете переходити за QR-кодами й шукати відповіді на цікаві вам питання. Гуглити конкретне питання можна ось так, англійською: «added sugars WHO», якщо цікавить питання про доданий цукор чи «Breastfeeding and diet NHS», якщо хочете почитати доказову інформацію про «дієту годуючої мами» тощо.

[Всесвітня організація охорони здоров'я, WHO](#)

[Центр контролю та профілактики захворювань США, CDC](#)

[Національна служба охорони здоров'я Великобританії, NHS](#)

[Британський фонд харчування, British Nutrition Foundation](#)

[Австралійські дієтичні рекомендації, Australian dietary guidelines](#)

[Клініка Мейо — приватний американський академічний центр, Mayo Clinic](#)

[Американська кардіологічна асоціація, АНА](#)

[Американська діабетична асоціація, ADA](#)

[Академія харчування та дієтології США, Academy of Nutrition and Dietetics](#)

[Міністерство сільського господарства США, USDA](#)

[Управління продовольства та медикаментів США, FDA](#)

Іноді мені здається, голова вибухне від кількості суперечливої інформації, що несеться на тему дієт і харчування. Підписники, студенти й медіа щоразу підкидають нові теми для вивчення того чи іншого питання й пошуку «а звідки ж ноги ростуть». Деякі «фахівці» й «люди з особистим досвідом» так впевнено й переконливо несуть маячню, що коли на дев'ять блогерів є один-два адекватні, то це як капля в океані.

Я впевнена, все в житті було би простіше, а ми з вами набагато здоровішими й щасливішими, якби виконували правила дорожнього руху, рекомендації вакцинацій і чекапів і те, що науковці й спеціалісти провідних організацій світу, міністерств охорони здоров'я пишуть у рекомендаціях щодо харчування для населення. Ну але «якісь узагальнені речі» не так круто продаються, як «індивідуальний підхід» чи «авторська методика схуднення/лікування».

---

[2](#) Дієта Дюкана — це високобілкова дієта для схуднення.



## **Розділ 2. На що впливає наш раціон і як формуються харчові звички**

Ви колись задумувались над тим, як і коли починають формуватись наші смакові вподобання? Бо я — не дуже, поки не почала займатися нутриціологією і читати лекції про харчування саме дітей. Це надзвичайно цікава тема, що може допомогти нам зрозуміти, чому в нашому раціоні ті чи інші продукти, звідки взялися наш харчові звички<sup>3</sup>, переконання. Наприклад, до 25 років я завжди доїдала їжу, навіть якщо вона була мені несмачною, бо моя бабуся невтомно повторювала, що викидати їжу — гріх, що це може образити господиню дому тощо. Підступне відчуття провини не дозволяло мені обирати себе. Щось мені підказує, що таких нас багато.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

**BOOK2GO**  
ЕЛЕКТРОННІ КНИГИ

**КУПИТИ**