

# Интуитивное питание. Как перестать беспокоиться о еде и похудеть

**Автор:**

Светлана Бронникова

Интуитивное питание. Как перестать беспокоиться о еде и похудеть

Светлана Бронникова

Правильное питание без правил

Иногда отношения с телом и едой становятся настолько напряженными, что без их скорейшего решения кажется несбыточной счастливая жизнь. В этой книге даны практические инструменты для выявления конкретной причины пищевой зависимости и ее преодоления. Пошагово выполняя задания на страницах книги, вы сможете гарантировано избавиться от груза своего веса и проблем.

К вам придёт понимание того, как:

[ul]научиться слышать сигналы голода и насыщения

разрешить себе есть всё, что хочется

позволить своему телу самому регулировать, что, когда и как съесть

похудеть и больше не набирать вес[/ul]

Реализуйте конкретный план, предложенный для вас квалифицированным специалистом в области питания Светланой Бронниковой: перестаньте изматывать себя душевно и физически, станьте стройной и спокойной.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Светлана Бронникова

Интуитивное питание: как перестать беспокоиться о еде и похудеть

Светлана Бронникова – клинический психолог и психотерапевт, имеет многолетний опыт избавления людей от лишнего веса. Несколько лет возглавляла филиал крупнейшей клиники по лечению ожирения в Нидерландах.

Научный редактор: Никольская Н.В., психотерапевт, главный практикующий специалист в Научно-практическом центре современной адаптации личности.

В оформлении переплета использована фотография: Dubova / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Правильное питание без правил

«Я знаю о весе все... и даже больше»

Худей спокойно и без правил! Только в гармонии можно начать избавляться от лишнего веса и избежать срывов, при которых килограммы возвращаются. Ирина Головина, врач-психотерапевт с 20-летним стажем, научит вас слышать сигналы своего тела, любить себя и заботиться о душе и теле.

«60 дней с доктором Дюканом»

Начните диету под руководством знаменитого французского диетолога ? избавьтесь от 10 килограммов за 60 дней. Продуманный план на каждый день: советы по питанию, списки покупок и варианты простой физической нагрузки и мотивирующие рекомендации для предотвращения срывов и нарушений.

«Я тебя похудею»

Фитнес-блогер № 1 Лена Миро предлагает авторский метод похудения. Тройной удар по лишним килограммам: меняем вредные привычки в питании на полезные, работаем по понятной системе занятий дома и в тренажерном зале, и учимся смотреть на мир взглядом подтянутой и знающей себе цену.

«ПП для ТП. Правильное питание для тренировочного процесса»

Топовый блогер и автор проекта #Бешенаясушка Василий Смольный объяснит, почему ты ничего не добьешься, часами зависая в спортзале или наматывая километры вокруг своего дома. Всего одно правило ? чтобы хорошо выглядеть, нужно есть! Как и что, ты узнаешь на страницах этой книги.

Как читать эту книгу

Эта книга – попытка написать пособие, предназначенное для самостоятельной работы над собой, и поэтому она состоит из двух частей: теоретической, в которой я рассказываю о том, как выглядят расстройства пищевого поведения, что такое компульсивное и эмоциональное переедание и как мы дошли до жизни такой, когда с помощью диеты пытаемся решить проблему, как раз и появляющуюся благодаря диете, и практической, в которой я последовательно, по шагам, буду помогать вам настроить собственное питание без каких-либо ограничений. Каждая глава заканчивается разделом «Экспериментариум» – он содержит упражнения и психотехники, которые помогут вам осознать, что и как воздействует на ваше пищевое поведение, исследовать, как вы переживаете

голод и насыщение, проанализировать, почему вы переедаете и справиться с сильными эмоциями без помощи еды. Можно: перескакивать от начала книги к концу или середине, читать отдельными кусочками, читать сначала все по определенной теме, затем – по другой или, наоборот, читать строго по оглавлению, от одной главы к другой. Все мы по-разному усваиваем информацию, и ассоциативные связи, которые у нас формируются при этом, тоже разные. Нужно: подчеркивать в книге, писать на полях, выполнять упражнения прямо в тексте. Когда вы закончите работу с книгой, она станет вашим индивидуальным проводником и картой вашего пищевого поведения. Важно: выполнять все упражнения подряд, не пропуская и не меняя их порядка. Выполнять упражнения, не прочитав материалы предшествующей им главы, бессмысленно, и может быть, даже вредно. Все упражнения расположены в логической последовательности, нарушать которую не стоит: это сильно снижает эффект.

## Почему я это пишу

Я – клинический психолог и психотерапевт. Несколько лет я возглавляла один из филиалов крупнейшей клиники по лечению ожирения в Нидерландах. Лечение – психотерапевтическое, ибо невозможно избавиться от лишнего веса, не изменив поведение, образ жизни, образ мыслей. Невозможно оставаться худым, будучи эмоционально нестабильным, если именно с помощью еды вы привыкли решать собственные психологические проблемы. Я отвечала за разработку и внедрение лечебных программ, за инновационные подходы с доказанной эффективностью, но при этом продолжала (что стоило мне довольно больших усилий, так как управленческая работа норовит отнять все время) оставаться психотерапевтом, занимающимся проблемами людей с лишним весом. За это время у меня накопилось множество наблюдений, сопоставлений, небольших, но важных открытий. Мне давно хотелось сделать их доступными всем, кто читает по-русски, поэтому я написала эту книгу.

Для кого я это пишу

Современные стандарты красоты безжалостны: «красивый» значит «худой».

Пытаясь соответствовать этим стандартам, миллионы мужчин и женщин хронически изводят себя диетами и надрываются в спортзалах. У такого метода похудения есть начало, но нет конца: чтобы сохранять форму, нужно все больше ограничивать себя в еде и увеличивать физические нагрузки. Остановиться нельзя – наберешь вес. Цена такого образа жизни – пищевые «срывы», когда в одночасье съедается огромное количество «запрещенных» продуктов, и «эффект йо-йо», когда вес то набирается, то снова уходит. «Группой сопровождения» выступают неустойчивая самооценка, особенно телесная, депрессии, тревожные расстройства. Еда вместо одного из удовольствий жизни становится источником постоянного и огромного напряжения.

Не нужно думать, что расстройствами пищевого поведения страдают только истощенные анорексией юные девушки или страдающие крайними формами ожирения «клинические обжоры». Стройные мужчины и женщины мучительно не могут уснуть, потому что не сдержались и объелись или, наоборот, только что сели на очередную диету и ужасно хотят есть. Ровно так же они страдают в примерочных магазинов и у зеркала, потому что «чувствуют себя жирными».

Современная культура очень жестко предписывает людям быть стройными и вместе с тем предлагает огромное количество дешевой, доступной, навязчиво рекламируемой и «вкусной» еды. Стройность, как она понимается в современной культуре (т. е., фактически, дефицит веса), противоречит физиологическим основам здоровья. Дефицит жира в теле и переизбыток белка в пище (а эффективно удерживать вес ниже собственной физиологической нормы можно только при переизбытке белка в рационе за счет углеводов и жиров) ассоциируется с преждевременным старением, раком груди, развитием диабета, остеопорозом у женщин, бесплодием...

Чтобы женщина была способна к воспроизводству, нужно быть хотя бы немного «в теле». Исследования африканского племени бушменов показали, что женщины племени беременеют исключительно в сезон дождей и сразу после него, когда племя без труда обеспечивает себя питанием. В сухой сезон женщины постятся, худеют и естественным образом становятся временно бесплодными. Чрезвычайно разумно, ибо в этот период трудно было бы

выкормить родившегося ребенка и накормить досыта кормящую мать.

Еда – самая первая метафора любви, самые первые отношения, которые строит родившийся человек.

Ребенок, припадая к груди, получает сразу и пищу, и тепло, и защиту, и любовь. Именно поэтому нарушения отношений с едой всегда заставляют взглянуть на другие отношения в жизни человека – с партнером, друзьями, детьми, родителями, но самое главное – на отношения с самим собой. Сильно огрубляя, можно сказать: корень расстройств пищевого поведения в нарушении отношений с самим собой, в невозможности любить и принимать себя самое.

Для многих из нас пища становится психотерапевтом, утешителем, универсальным решением проблем. Еда становится наказанием и спасением. Постепенно пища, ровно так же, как это делают наркотики и алкоголь, забирает себе контроль над человеческим поведением и подчиняет его существование себе.

Для преодоления этой проблемы нет нужды в насилии и вечном контроле над собой: нужно просто научиться доверять себе. Люди, склонные к перееданию и лишнему весу, обладают особым личностным профилем, схожими чертами характера, заставляющими их «заталкивать внутрь» собственные эмоции с помощью еды. От этого можно и нужно избавляться, имя этому – компульсивное переедание, только вот ненависть к своему «жирному» телу и «слабой» воле вкупе с диетическими тисками – путь тупиковый.

Интуитивный (недиетический) подход к питанию уже несколько десятков лет популярен в Европе и США. Современные исследования показывают его исключительную эффективность в стабилизации веса на уровне физиологической нормы и в способности долгие годы удерживать вес на этом стабильном уровне. Он основан на снятии запретов и страхов в связи с пищей, полном отказе от любых диет, не предписанных медиками в связи с теми или иными заболеваниями, и дает возможность телу проявлять собственную инициативу в выборе продуктов питания. Наше тело обладает собственной мудростью, позволяющей ему безошибочно выбирать пищу, наиболее подходящую ему в данный момент, соответствующую его потребностям. Тело отлично знает, сколько еды нужно съесть в данный момент и когда можно снова

приступить к еде. К сожалению, с самого рождения нас приучают игнорировать эти сигналы, подменяя их внешними формами контроля – таблицами калорийности, пищевыми пирамидами, представлениями о том, что такое здоровая пища и правильное питание, которые регулярно меняются.

Вопрос, который всегда возникает у людей, знакомящихся с этим подходом: смогу ли я похудеть, отказавшись от диет и перейдя на интуитивное питание? То, что можно утверждать с уверенностью: ваше тело вернется к своему нормальному физиологическому весу и останется на этом уровне. Для многих этот вес ниже текущего, но не всегда. Чтобы спрогнозировать, как будут развиваться события лично для вас, попробуйте ответить на следующие вопросы (цит. по Evelyne Tribole, Elyse Reisch. Intuitive eating. 2012, St. Martin Press, New York):

1. Часто ли вы продолжаете есть после того, как ощущение комфортного насыщения уже наступило?
2. Часто ли вы переедаете перед тем, как сесть на новую диету (осознавая, что на диете вы не сможете себе позволить есть все это долгое время)?
3. Случается ли вам есть, чтобы справиться с эмоциями или побороть скуку?
4. Вы относитесь к тем, кто устойчиво не любит физическую активность?
5. Вы занимаетесь спортом, только когда вы на диете?
6. Вам нередко случается пропустить прием пищи или есть только тогда, когда вы буквально падаете от голода, и в результате вы переедаете?
7. Вы испытываете чувство вины, если переедаете или едите «нездоровую еду», что в итоге приводит к еще большему перееданию (все равно уже все пропало)?

Если вы ответили «да» на все или на некоторые из этих вопросов, ваш текущий вес может быть выше вашего физиологического веса, который ваш организм запрограммировал поддерживать самостоятельно от рождения, без

дополнительных усилий с вашей стороны. Весьма вероятно, что вы в состоянии вернуться к этому весу в результате перехода на интуитивное питание. Самое важное, что нужно запомнить: снижение веса НЕ ДОЛЖНО быть самоцелью, поскольку переход на интуитивное питание ради похудения будет сильно мешать развитию вашей способности прислушиваться к внутренним сигналам организма.

## Благодарности

Эта книга не появилась бы на свет, если бы не усилия многих и многих людей.

Когда я начала писать в интернет-блоге о своем опыте работы с перееданием и лишним весом, я никак не ожидала такого шквального интереса к этим записям. Каждая новая публикация мгновенно обрастала десятками и сотнями комментариев, распространялась существенно шире платформы Живого Журнала, на которой я веду блог, зачастую начинала самостоятельную жизнь, потеряв по дороге ссылку на автора и место публикации, а то и обретя нового «автора».

Этой книги не было бы, если бы не читатели моего блога. Они не только читали, комментировали и делились собственным опытом, они бесстрашно экспериментировали на себе (благодаря чему и появилась практическая часть книги – Экспериментариум) и делились результатами. Я очень признательна им за деликатность, открытость и искренность, совершенно необходимые для обсуждения такой непростой темы.

Этой книги не было бы, если бы не мои пациенты. Говорящие по-русски и по-голландски, живущие в разных городах и странах, они в разное время и по разным поводам принимали одно и то же, очень мужественное решение – начать процесс собственной психотерапии пищевого поведения со мной. Я очень благодарна им за доверие и за то, чему они меня научили.

Этой книги не было бы, если бы не иллюстратор Евгения Двоскина, придумавшая и нарисовавшая к моим историям про людей и еду лица и образы. Нельзя забыть и людей, которые помогали оформлять опросники и бланки самонаблюдений.

Но есть один человек, которому я особенно благодарна. Это мой муж Антон. На протяжении всего этого времени он не только поддерживал и убеждал меня продолжать писать об этом, но и обеспечивал возможность делать это практически – беря на себя домашние заботы, готовя еду, воспитывая наших двоих детей. Дорогой, я не знаю, как ты это выдержал, и я не знаю, смогу ли когда-нибудь отблагодарить тебя за терпение и настойчивость, с которыми ты поддерживал меня на этом пути. Спасибо.

## Часть I

### Почему у меня лишний вес?

#### Глава 1

##### Мифология диетологии

### Каковы ваши отношения с едой?

Если у вас есть стабильный или, наоборот, постоянно исчезающий и возвращающийся в результате острых приступов здорового образа жизни лишний вес, то – та-дам! – у вас нет проблем с лишним весом. У вас – проблемы во взаимоотношениях с едой, которые, в свою очередь, скрывают проблемы во взаимоотношениях с собой и окружающим миром. Вот об этом – наших взаимоотношениях с едой – мы и будем разговаривать.

Если вы читаете эту книгу, то в 7 случаях из 10 у вас есть опыт похудения, возможно – обширный и длительный. Вы листаете эти страницы в надежде понять, что вы делаете не так или что с вами не так, почему диета, эффективно

сработавшая для Нины, Кати, Тани и Олега, в вашем случае – не работает, и вы весите и выглядите совсем не так, как вам хотелось бы. Оставшимся трем случаям повезло немного больше – опыта диет у них нет или практически нет, но лишний вес и недовольство собственным телом есть все равно. В чем же дело?

А дело в том, что о диетах и правильном питании (это даже называют «здоровым образом жизни», хотя к здоровью, особенно психическому, это поведение не имеет ни малейшего отношения, как мы увидим в дальнейшем) сложена масса мифов и легенд. Массово растиражированные, они стали популярной частью общего знания, и не приобрели от этого только одного – соответствия действительности. Давайте разберемся.

Миф первый. Важно найти «свою» диету

В рядах худеющих распространена легенда, что есть одна-единственная, заветная, едва ли не специально для тебя разработанная, диета. Стоит ее найти – и проблема похудения решена навсегда. Эту сакральную диету соблюдать проще простого – она воспринимается как комфортная и никаких запретов просто не замечаешь, худеешь на ней замечательно быстро и чувствуешь себя замечательно. Придерживаться ее можно всю жизнь. Вот только найти ее так же непросто, как святой Грааль, – в поисках придется перепробовать на себе все достижения диетической мысли...

Этот миф базируется на простом медицинском факте: около 5–10 % людей в популяции в состоянии длительно выдерживать значительные ограничения в разнообразии и калорийности потребляемой пищи, а значит, и длительное время удерживать сброшенный в результате диетического поведения вес.

К этим 5–10 % в первую очередь относятся люди со здоровым, ненарушенным типом питания, генетически склонные к тому, чтобы без усилий поддерживать низкую массу тела.

Здоровым типом питания мы называем способность прислушиваться к внутренним сигналам голода и насыщения и выбирать пищу согласно

внутренней потребности, а не соображениям калорийности, «пользы»/«вреда», принадлежности к группе белков или углеводов.

Когда на лекции начинаешь рассказывать об интуитивном питании, обязательно слышатся восклицания: «Мой муж ровно так и питается!», «Моя тетка всегда ела так», встречается даже «Я и не знала, что я – интуитивный едок». Расспросив подробнее, обнаруживаешь, что у упомянутых мужа и тетки не было проблем ни с самооценкой, ни с весом – они совсем не обязательно были худышками, просто их тело их устраивало и не вызывало дискомфорта, а ели они всегда ровно столько, сколько хотели, – не больше и не меньше. Это – естественные, природные интуитивные едоки, люди, чье пищевое поведение не смогли испортить родители, массмедиа и всеобщее диетическое безумие. Если таких людей «пересадить» на питание с определенными ограничениями, они спокойно, без существенных страданий выдержат этот период, а затем окажутся способны длительно удерживать сниженный вес. Обычно же ситуация разворачивается совсем по-иному: рано или поздно за диетой следует «срыв», после чего мотивация продолжать ей следовать сильно снижается. «Эта, кажется, не помогает», – думаем мы, «вероятно, это не для меня, поищу-ка что-нибудь другое». Новая диетическая система вызывает прилив мотивации, надежд и желания на этот раз гарантированно добиться успеха. Это длится какое-то время, затем цикл повторяется...

Стремящийся похудеть, как зачарованный, ищет «свою собственную диету», раз за разом пробуя новые – те, что сейчас в моде, или те, на которых удалось добиться успеха кому-то другому. Однако правда заключается в том, что «работает» лично для вас – любая диета. Да, вы не ослышались, и здесь нет опечатки. Абсолютно любая из существующих систем питания, ориентированных на снижение веса, рано или поздно приведет к результату. Различия минимальны. Почему? Потому что цель любой диеты – изменить существующую у вас сейчас систему питания и заставить тело избавиться от некоторого количества килограммов. Любое ограничение жиров и простых углеводов (а именно на этом построена практически любая существующая ныне диета) этой цели достигает. Важно только не забывать, что...

На самом деле. Любая диета работает. Временно

Вы выбираете диету, обещающую быстрое снижение веса в короткие сроки. Быстрым мы называем снижение веса более чем на 1-1,5 кг в неделю. Вы набираетесь мужества, трагически грызете свои 4 кекера со стаканом йогурта в день и по ночам видите сны о шоколадных кексах. Вы постоянно терзаетесь чувством голода, ваш организм катастрофически недополучает витаминов и минералов (витамины в аптечных витаминных комплексах не только крайне мало усваиваются, но и могут быть токсичными), вдобавок вы обезвожены, поскольку быстрые диеты часто включают компонент активного выведения жидкости из организма, а пить два предписанных литра воды в сутки вы забываете. Но, самое главное, мозг получает от пищеварительной системы отчетливый сигнал: «Внимание! Включай голодный режим!». Человеческий мозг мало знаком с современным культом чрезмерной худобы и мыслит по-прежнему пещерно. В пещерные времена изобилия еды, о которой более не нужно было беспокоиться, не было. Не было его и в Средневековье, и в эпоху Возрождения, и позднее. Всего два-три последних поколения Homo sapiens живут в условиях пищевого изобилия – для мозга это очень мало, он не успел измениться и приспособиться. Поэтому мозг включает режим голодания, что означает существование в режиме пониженного потребления калорий.

Помимо известных всем, когда-либо сидевшим на жесткой диете, симптомов вялости, сонливости, нежелания начинать какое-либо действие, особенно подразумевающее физическую активность (еще один минус – сделать регулярную двигательную активность неотделимой частью своей жизни на жесткой диете просто не получается), он включает еще и симптом «удерживания» любой случайно забредшей в организм калории. Другими словами, все, что можно перевести в жир, переводится в жир. В «голодном режиме» с организмом происходят и другие важные изменения – например удваивается количество энзимов, производящих жировые клетки.

Наше тело воспринимает голод как серьезную угрозу и готовит «тяжелую артиллерию», чтобы гарантированно пережить следующий голодный период.

Поэтому, садясь на диету, вы принимаете решение не похудеть, а набрать вес, просто после краткого периода более стройной жизни.

А как же те 5-10 %, спросите вы? Почему не поправляются они? Неужели у них тело регулируют другие физиологические механизмы? Конечно, нет. В чем же

тогда разница? Разница в том, что эти люди слышат внутренние сигналы тела, сообщающие им, когда и как им нужно питаться, и при этом они генетически не склонны к полноте.

Любое ограничение в питании вызывает у нас совершенно естественное сопротивление, как физиологическое – организм норовит засосать в себя любые доступные калории и отложить их про запас на черный день, – так и психологическое. Человек на диете раздражителен, печален, недоволен. Он все время борется с соблазнами, он все время противостоит дьявольским голосам, которые просят «ну вон ту печеньку».

Человеку свойственно крайне негативно относиться к любым ограничениям – это одно из базовых свойств человеческой психики. Именно поэтому в качестве наказания за нарушение свободы человечество придумало заключение – ограничение свободы.

До того, как начать изучать пищевые зависимости, я много лет посвятила работе с химическими зависимостями, главным образом – наркомании. Когда я работала в голландской мужской тюрьме и писала свои записки о быте голландских заключенных – потребителей наркотиков, то часто сталкивалась с возмущенной реакцией: «В таких хороших условиях тюрьма – не наказание!» Под хорошими условиями подразумевалось уважительное человеческое отношение со стороны персонала, доступность медицинской помощи и образования, наличие приличных условий содержания (небольшая камера-комната на одного человека с санузлом) и горячей пищи, возможность работать и зарабатывать. Опыта тюремного заключения у моих собеседников не было, и мне было довольно сложно объяснить, что все эти плюшки не стоят того простого факта, что территория окружена воротами, выйти за которые нельзя будет еще несколько лет. И что люди в таких условиях чувствуют себя плохо, очень плохо.

Знаете, какое самое любимое телевизионное шоу у заключенных? Сериал «Побег из тюрьмы».

Диета – ваша персональная тюрьма, вырваться из которой всеми силами будет хотеться обязательно. «Заключенный» будет рваться на «волю», к заветным углеводам и жирам, объедаться ими, ибо это ж «в последний раз», а дальше – опять под замок. И так – бесконечное количество циклов. Появление новой диеты обновляет изрядно потускневшую мотивацию и добавляет веры в свои силы – срабатывает эффект новизны. (Самые «правоверные» блюстители программы в клинике лечения ожирения – пациенты первых трех месяцев. У них и динамика снижения веса самая интенсивная. Через три месяца новизна и гордость за сделанный шаг тускнеют, поддерживать мотивацию становится все сложнее, через 6 месяцев новизна исчезает вовсе, наступает кризис мотивации).

Недаром клиника, в которой я начинала работу с терапией переедания, где средний ИМТ равен 42 (это означает очень большой лишний вес, люди с таким ИМТ весят 110–120 кг и более, в зависимости от роста), полна людей, знающих куда больше меня обо всех существующих диетах – они перепробовали их все. Есть и специальный термин в диетологии – «эффект йо-йо». Йо-йо – японская детская игрушка, колесо, поднимающееся и опускающееся по веревочке. Как цифра на весах бесконечных жертв диеты.

Миф второй. Я не сижу на диетах – я следую системе питания

Возможно, вы опытный и терпеливый диетический «игрок», знающий, что «быстро – хорошо не бывает». Вы выбираете не диету, нет, как можно! – вы используете те диетические подходы, которые деликатно именуют себя «системами питания», будь то подсчет разнообразных пунктов, измерение еды в стаканах, граммах или кулаках. Любая из этих систем предусматривает определенную свободу выбора продуктов – в рамках заданных правил, разумеется, – и возможность хотя бы раз в какое-то время побаловать себя чем-то «запрещенным» и вкусным. Снижение веса происходит медленно – и это, по словам создателей системы, гарантирует вам сохранение достигнутого на долгое время. Обычно маленькими буквами в конце приписано – при условии, что вы сможете питаться так постоянно. Всегда, всю жизнь. За время, проведенное на такой системе питания, ваше пищевое поведение должно измениться само собой, вы должны привыкнуть питаться так и только так, и чудесным образом разлюбить и утратить потребность во «вредных», то есть запрещенных в данной системе, продуктах. Основная идея – чем дольше вы удерживаетесь от запрещенного, тем меньше вам его хочется.

Эффективно ли это? Как вам сказать... Вот вы, например, пробовали разучиться дышать?.. Отвыкнуть от регулярных визитов в туалет? Точно так же работает попытка «разучиться хотеть» той или иной еды. Создатели таких систем обычно абсолютно не разбираются в психологии питания и считают, что еда – это вопрос привычки. Можно привыкнуть есть картошку фри и гамбургеры, можно отвыкнуть – и привыкнуть к зеленому салату и филе индейки. При этом они не учитывают важнейшую особенность человеческой психики, о которой мы уже упоминали выше, – эффект сопротивления запретам. Запретный плод делается вдвойне, втройне сладок.

Самой эффективной кампанией по популяризации здорового питания стало бы повальное запрещение есть нежирное мясо с овощами.

Особая, модная нынче разновидность «систем питания» – разнообразные «детоксы», то есть питание по определенным правилам, должно вызвать очищение организма от вредных веществ, привнесенных в него неправильным питанием и образом жизни, которые, при ближайшем рассмотрении, оказываются еще более манипулятивны, чем системы питания. Переедая, питаясь хаотично, поглощая всевозможный фастфуд, практически любой человек испытывает хотя бы небольшое чувство вины за то, что он делает со своим телом. Детоксы эксплуатируют чувство вины, транслируя нам идею, что организм в результате такого образа жизни «становится грязным» и требует особых дорогостоящих ухищрений по его очищению. Вина и стыд у многих людей ассоциируются с ощущением себя «грязным», и детокс становится ритуалом очищения и «перезагрузки», позволяющим избавиться и от лишних килограммов – любая программа детокса содержит множество пищевых ограничений, – и от дискомфортных психологических переживаний. На самом деле наш организм от рождения снабжен превосходной системой самоочищения и прекрасно справляется без дополнительных вмешательств.

Создатели «жестких» краткосрочных диет хотя бы не лукавят. Они просто недоговаривают, что сброшенные 10 кг вернутся к вам в течение двух месяцев после завершения диеты. Никому не приходит в голову, что на жесткой диете можно сидеть всю жизнь. «Система питания» предлагает вам пожизненное тюремное заключение.

А самое главное – создатели «систем питания» совершенно не учитывают особенности людей с нарушенным типом питания. Людей, которые едят третью порцию сливочного мороженого подряд не потому, что они «привыкли» так питаться, а потому, что ищут в еде успокоения, комфорта, утешения, отвлечения. Если ваши отношения с едой нарушены, вы используете еду как лекарство от трудностей жизни, и, отобрав у вас это лекарство, не предложив взамен ничего, кроме зыбкого «на этой системе вы не будете испытывать чувства голода» (как будто вы переедаете, потому что голодны!), разработчики «систем питания» обрекают вас на обязательный срыв и возвращение потерянного веса.

Беда в том, что люди с нарушенным типом питания считают себя безвольными, слабыми, никчемными, и склонны переживать интенсивное чувство вины по поводу того, что и как они едят. Мы редко даем себе труд осознать, как работает наше нарушенное пищевое поведение. Поэтому вместо того, чтобы разозлиться за подлог – проданный вам диетический продукт не в состоянии удовлетворить ваши потребности и решить ваши проблемы, как обещано в рекламе, – вы привычно вините... себя. Разумеется, это я, слабовольный неудачник, опять не выдержал и сорвался! Ведь у всех остальных-то получается! Будьте уверены, что каждая система питания будет рекламировать себя с помощью «историй успеха», и среди них не будет людей с нарушенным типом питания.

На самом деле. Диета есть диета, она всегда диета

Диетой или следованием диетическому мышлению можно назвать абсолютно любой подход, в рамках которого одни продукты питания считаются хорошими, а другие – плохими и в котором практикуются те или иные ограничения.

Система питания предлагает вам длительное, в идеале – пожизненное, тюремное заключение в «цивилизованных условиях». Это легче выносить, это комфортнее, но принципиальной разницы нет – тюрьма есть тюрьма, и на волю не выпустят. Единственная возможность – побег. Любой заключенный мечтает о побеге с момента начала заключения. Чем сильнее ограничение, тем сильнее мы будем стремиться нарушить правило и «уйти в отрыв». Степень деликатности, с которой ограничения предписаны, не имеет принципиального значения.

Знакомьтесь, это – Оля. Оля – врач, и у нее булимия. Она прекрасно понимает, насколько булимия разрушительна для ее организма, и боится передать неправильные пищевые привычки своей маленькой дочери. А еще Оля очень боится поправиться. Поэтому Оля выбрала популярную систему питания «Пятнашки», которая как раз и утверждает, что она – не диета никаким образом, а просто разумная и здоровая система. Звучит очень привлекательно! Весь день Оля питается по этой системе – определенное количество белков, жиров и сложных углеводов, а простых углеводов совсем нельзя. Ничего сложного. За исключением того факта, что рано или поздно в течение дня Оля покупает себе очень много сладкого, объедается им и затем, боясь увидеть на своей стройной фигуре последствия пиршества, избавляется от съеденного в туалете, испытывая ужас и отвращение по отношению к себе. Оля не видит связи между собственным диетическим поведением и булимией, она кажется себе безвольной и эмоционально неустойчивой женщиной, не способной удержаться от сладкого.

В случае Оли цикл диета – срыв очень короткий, он повторяется ежедневно и выглядит драматически. Но если у вас есть хотя бы минимальные нарушения питания, если ваши взаимоотношения с едой включают в себя любые другие темы, кроме насыщения физического голода, знайте: срыв наступит всегда. И поэтому единственная причина, по которой стоит садиться на диету, простите, следовать «системе питания», – готовность пережить кратковременный приступ стройности, заплатив за него сначала серьезными ограничениями в еде, позже – отчаянием и отвращением к себе. На мой взгляд – сделка, скорее, для мазохистов, но вдруг это то, что вы ищете.

Почему система питания «Пятнашки» – диета?

1. Система построена на разделении пищи на «правильную» (нежирная белковая пища, овощи и фрукты, сложные углеводы) и «неправильную» (простые углеводы, жиры, алкоголь). Питаться можно, только комбинируя «правильные» продукты друг с другом, исключение составляет «зигзаг-плюс» – единственный прием пищи в неделю, когда можно съесть одну порцию запрещенных неправильных продуктов. Таким образом соблюдается правило лишения «неправильных» продуктов навсегда, за исключением одной порции в неделю.

2. Приемы пищи осуществляются через 3 часа, без ориентации на собственное чувство голода. Если человек еще не голоден, он все-таки будет есть, так как следующий прием пищи возможен еще через три часа, и пропуск приема пищи может «замедлить метаболизм». Еда в состоянии сытости усугубляет разрыв контакта с собственным телом и снижает способность воспринимать внутренние сигналы голода и насыщения.

3. Порции ограничены размером кулака. Если человек не наедается этой порцией, ему приходится терпеть голод, либо происходит пищевой срыв, поскольку, съев больше, мы испытываем чувство вины и ощущение, что «правильный» день все равно уже испорчен.

4. Список «правильных» продуктов становится навязчивым – многие люди, прошедшие тренинги по этой системе, отмечают постоянную тревогу в связи с едой, страх «съесть не то», тревожную фиксацию на теме еды.

5. Система усиливает симптомы расстройств пищевого поведения. Запретные «неправильные» продукты становятся наиболее желанными, и пищевые срывы происходят именно с их участием.

6. Система провоцирует переедание. «Зигзаги», призванные не дать организму привыкнуть к определенному уровню калорийности, означают, что в определенные дни следующей системе обязан есть крайне скудный рацион, зато в другие возможно «ослабление». Если «строгий» день выдержан, это становится провоцирующим фактором для переедания в дни «ослабления».

Миф третий. За питанием необходимо следить, иначе немедленно растолстеешь

Когда я рассказываю о подходе интуитивного питания и упоминаю, что он подразумевает полный отказ от каких-либо ограничений, обязательно находится человек, который спрашивает: «Без диет? А как же вы тогда следите за своим питанием?» А я обязательно отвечаю, что не слежу за своим питанием, потому что ни в чем его не подозреваю.

В каждой шутке, как известно, есть доля шутки. Слова «следить», «контроль», «контролировать» отражают деятельность параноидной части личности – той, что испытывает подозрительность и недоверие, той, что совершенно не верит, что тот, за кем необходимо «следить», самостоятельно способен на что-нибудь хорошее и правильное. Параноидная часть личности есть у каждого из нас, здоровая недоверчивость не позволяет нам отпускать маленьких детей гулять одних в незнакомом месте и оставлять дверь в доме открытой нараспашку в наше отсутствие. Однако в отношении еды паранойя давно стала массовой и перешагнула границы здоровой реакции.

Диетическая индустрия добилась своего – идея необходимости контроля питания стала повсеместной. Абсолютное большинство людей убеждены, что если они не будут считать калории, пункты, выбирать обезжиренные продукты в магазине, то они немедленно превратятся в распухшее, растолстевшее, безобразное подобие самих себя. Так, в известном мультфильме Миядзаки «Унесенные призраками» мама и папа девочки Тихиро, очутившиеся в зачарованном парке развлечений, населенном призраками, и не могущие отказать себе во вкусной еде, выложенной в уличном кафе, вдруг превращаются в толстых, непрерывно жующих свиней – и девочке приходится выдержать множество испытаний, чтобы спасти родителей от смерти на бойне.

В результате большинство людей находятся в ситуации постоянных ограничений, более строгих, когда они «на диете», и менее строгих в недиетический период.

Формируется катастрофическое недоверие к собственному телу и его возможностям делать адекватный выбор нужной еды в каждый конкретный момент. Из нашей речи постепенно исчезают словосочетания «я проголодался», «я хотел бы съесть вот это...», «я сильно голоден», «не очень голоден», зато мы очень часто говорим «мне надо поесть», «я не должна есть это пирожное» и даже «мне совсем нельзя есть сладкого». Словосочетание «хороший аппетит» звучит как проклятие, хотя еще несколько десятков лет назад было характеристикой здорового, полного сил человека. Помните историю о том, как барин выбирал работника, – каждый представитель моего поколения обязательно слышал ее от бабушек и дедушек? Всех кандидатов, согласно этой истории, приглашали на двор и ставили перед ними миски с кашей. Работу получал тот, кто лучше всех ел. Сейчас человек с хорошим аппетитом обречен на страдание и стремится скрывать это гадкое, неудобное, непопулярное качество от других.

На самом деле. Наше тело способно выполнять эту работу без нашего участия

Тело обладает изначальной мудростью, позволяющей ему безошибочно выбирать то, что нужно съесть сейчас, и знать, в каком количестве это нужно съесть. Беда в том, что в эти природные настройки мы привыкли вторгаться с самого рождения, кормя детей не в соответствии с их потребностями, а в соответствии с текущей позицией педиатров и детских диетологов по данному вопросу.

Если вернуть телу возможность выбирать, слышать голос собственных потребностей, останавливаться по достижении насыщения – то необходимость следить за питанием отпадет сама собой. Тело сделает эту работу за вас, и сделает ее существенно эффективнее, чем вы.

Миф четвертый. Чтобы похудеть, необходимы длительные интенсивные тренировки в спортзале

Самое главное, что я уяснила для себя, изрядно поработав в клинике лечения ожирения: существуют две вещи, с помощью которых невозможно стабильно похудеть, – это диета и спорт.

Что и как обстоит со спортом в отношении лишнего веса, никому до конца не ясно. Все, что мы знаем до сих пор – активное движение является необходимым, но недостаточным условием эффективного снижения веса.

Почему активное движение необходимо?

1. Движение позволяет человеку с нарушенным типом питания быстро начать чувствовать себя лучше. Получасовая прогулка в темпе средней лично для вас интенсивности или две 15-минутные зарядки в течение дня усилят выработку эндорфинов и снизят количество кортизола – гормона, вырабатываемого в результате переживания стресса.

2. Доказано, что в отличие от людей со здоровым пищевым поведением, для которых свойственно исчезновение аппетита при повышении кортизола, люди с нарушенным типом питания при повышении кортизола, напротив, испытывают потребность есть.

3. Активное движение позволяет лучше узнать собственное тело, его возможности, и начать лучше к нему относиться.

4. Активное движение повышает самоуважение и самооценку.

Я знаю, что многие читатели испытали приступ острой тоски, прочитав этот абзац: «Опять меня заставляют заниматься спортом, который я ненавижу!» Ни в коем случае. Никакого спорта и никакого насилия. Оставим спорт для спортсменов. Мы с вами будем практиковать интуитивное движение, а вот как его освоить – мы поговорим позже, в главе 23 «интуитивное движение», после того, как разберемся с едой.

Самое главное, что нам сейчас важно усвоить, – движение должно, просто обязано приносить радость. Не сжигать калории, не накачивать мышцы, не улучшать формы тела – радовать, доставлять удовольствие (так же, как и еда, кстати).

Подобрав такой тип движения, вы сделаете очень важные инвестиции в заботу о себе и собственном теле. И это существенно приблизит вас к состоянию, в котором ваше отражение в зеркале вам нравится, а не пугает и вызывает приступы отчаяния.

Так что там с обязательными 2 часами в спортзале трижды в неделю?

На самом деле: Снижение веса возможно без интенсивных занятий спортом

Я постоянно встречаю в практике профессиональных и полупрофессиональных спортсменов, а также просто любителей, посещающих спортзал 5 раз в неделю. Помню очень красивую 25-летнюю девушку на первичном приеме, которая два раза в неделю играла в женский хоккей, один раз в неделю занималась плаванием и еще два раза посещала фитнес-центр, где поднимала тяжелые железные предметы. Она весила 120 кг. Почему активный спортивный образ жизни не помог этим людям удерживать вес в разумных пределах? Ответ прост и вам уже знаком. Это были люди с нарушенным типом питания, часть из них была генетически предрасположена к полноте.

Природа создала нас разными. Мы сами выбрали считать красивым и здоровым один-единственный тип фигуры, но на самом деле мы – разные, и сделать всех одинаковыми не способны ни диетическая индустрия, ни бариатрическая хирургия (оперативное вмешательство, уменьшающее объем желудка для снижения веса), ни становая тяга. Можно быть генетически предрасположенным к полноте, можно быть даже очень полным, и при этом – подвижным, гибким, легким, спортивным и счастливым.

Не верите?

Познакомьтесь с Дженет ДеПэти. Она называет себя «Толстушка» (the Fat chick). Это замечательно жизнерадостная и очень, очень полная женщина – ее объемы шокируют вас, если вы озабочены собственным весом. И при этом она – профессиональный фитнес-тренер высокого уровня. Она разрабатывает специальные программы движения для полных людей, для тех, кто со школьных времен ни разу не надел спортивную форму, или для тех, кому необходима реабилитация после длительных травм или ограничения подвижности. Дженет танцует, прыгает со скакалкой, бегаёт полумарафон и марафон и занимается триатлоном. Ни ее вес, ни объемы не мешают ей это делать.

Миф пятый. Если я похудею – моя жизнь наладится

Начало новой диеты очень часто означает попытку (чаще всего не первую и не единственную) начать новую жизнь, то есть изменить существующий ход вещей к лучшему. Чаще всего эти попытки оканчиваются полным фиаско. Почему так

происходит? Почему у нас не получается решить собственные проблемы с помощью диеты?

А вот почему

Когда вы садитесь на диету, вы ставите перед собой не ту цель, которую можно достичь с ее помощью. Ваша цель – изменить свою жизнь, а для этого нужно похудеть насовсем. Навсегда стать минус пять, десять, двадцать восемь – нужно подчеркнуть – килограммов, и – найти новую работу, встретить свою любовь, решиться родить ребенка, изменить отношения с родителями – нужно подчеркнуть. Ни одна диета не позволяет достичь этой цели.

Худеть специально вообще не нужно. Достаточно изменить собственное пищевое поведение, и вес нормализуется сам собой.

Но вот зачем вам это?

Право, ну что за идиотский вопрос. Чтобы хорошо выглядеть. Буду хорошо выглядеть – буду радоваться, видя себя в зеркале, стану увереннее, походка гордая, настроение сразу отличное, платьев захочется новых, мужчины от меня будут без ума... и вот тут-то наконец решатся мои проблемы с любовью, работой и отношениями!

Это чудовищно патологичная установка, хотя обычно используется именно она. Почему она неправильная? Потому что на хрупком фундаменте собственной внешности (точнее, вашей собственной оценки оной) вы строите здание всей своей жизни. При первой же серьезной жизненной неудаче – увольнении, разладе с партнером – вам делается незачем более беречь хрупкий хрусталь своей красоты – все равно «шеф, все пропало, пропало!». Что вы делаете? Правильно, вступаете в противоестественные отношения с оживленной группой пирожных. Причем неоднократно. Или, скажем, с пятиэтажным тортом. Мотивация снижать и стабилизировать свой вес может быть только внутренняя: я этого хочу, мне это нужно. Внутренняя, и никакая больше.

На самом деле. Четко сформулируйте цели. Отделите изменение жизни от изменения еды

...Я худею, потому что мне важно быть здоровой. Зачем мне быть здоровой? Чтобы жить дольше, успеть сделать больше, успеть встретить свою любовь или насладиться имеющейся, увидеть и воспитать внуков.

...Я хочу быть активной. Я хочу полететь в Австралию или поехать в Карпаты, хочу взобраться на Эйфелеву башню или на гору Сокол в Крыму, хочу научить дочь прыгать через скакалку. Кстати, хочу родить эту самую дочь.

...Я хочу чувствовать себя хорошо. Легко и свободно. Двигаться плавно и женственно.

Это – примеры внутренней, истинной мотивации к похудению. То, что вы сможете «купить» на свое новое тело, – внимание представителей противоположного пола, дополнительная уверенность в себе – может быть приятным бонусом, но не может быть конечной целью. Личностные изменения, которых вы надеетесь достичь с помощью нового тела, должны быть достигнуты до или в процессе похудения. И тогда худеть вообще не понадобится – вы просто не будете замечать процесса изменений, они произойдут естественным образом.

Для этого необходимо понимание того, что действительно нужно изменить в вашей жизни. Изменение взаимоотношений с едой. Изменение той психологической роли, которую в вашей жизни играет еда. Отделение похудения как изменения веса и размера тела от решения проблем профессиональной нереализованности, одиночества, страха стать родителем или нарушенных отношений с собственными близкими. Достичь этого можно не с помощью диеты, а работая над изменением образа тела и устойчивых паттернов поведения, в том числе пищевого. Для этого и была написана эта книга. Нужна ли в таком случае диета? Нет, диета этому процессу активно мешает, подменяя работу по перестройке жизни деятельностью по замене одних продуктов питания в вашем питании на другие. Настоящие проблемы все

то время, которое у вас занимает подсчет калорий, усилия по удержанию себя от срывов и самоедство в результате этих самых срывов, остаются нерешенными.

Миф шестой. Диета и снижение веса сделают меня здоровее

Одно из самых упорных и разрушительных заблуждений: диета необходима для оздоровления организма! Не догоню – так согреюсь, в смысле не похудею – так оздоровлюсь! Люди упорно убеждены, что полный – означает больной, и буквально отказываются верить своим глазам, если привести медицинскую статистику, свидетельствующую об обратном.

Демонизация полноты как символа буквально всех существующих на свете тяжелых заболеваний имела под собой отчетливые экономические основания: страховым компаниям нужен был четкий критерий, по которому можно было повышать страховые взносы или отказывать в страховании здоровья (см. главу 6 «Жир и здоровье»). Неизбежно и симметрично худоба, веками символизировавшая бедность, плохое здоровье и дурной характер, вдруг стала признаком тотального здоровья и экономической состоятельности.

На самом деле: Диета имеет разрушительные последствия для телесного и психического здоровья

Худоба ассоциируется с меньшей продолжительностью жизни и большей подверженностью некоторым заболеваниям в пожилом возрасте.

Как уже упоминалось выше, диетический опыт заставляет организм переходить в режим интенсивного производства и запасания жира, как только период ограничений в питании заканчивается. Низкокалорийные диеты удваивают количество энзимов, производящих и запасующих жир. Но это далеко не единственное изменение.

Эвелин Триболи и Элен Рейш в книге «Интуитивное питание» перечисляют множество негативных последствий диеты для здоровья. В исследованиях,

проведенных как на крысах, так и на людях, было показано, что диетический опыт последовательно снижает интенсивность похудения с каждой новой диетической попыткой. Это хорошо известно всем опытным «похудельцам»: первая диетическая попытка обычно переносится относительно легко и приводит к блестящему результату – потеря 8–10 килограммов не является редкостью. Вы радуетесь и полагаете, что вам удалось избежать участи тех, кто безуспешно сидит на диетах и не в силах не только снизить, но даже и удержать имеющийся вес. Через некоторое время, когда противный лишний вес набирается снова, вас это расстраивает, но не пугает – вы же знаете, что делать. Вы отправляетесь в магазин за специальным набором продуктов и с понедельника вступаете в бой. На этот раз результаты будут, вероятно, немного хуже, а переносить диету окажется несколько сложнее, но к концу предписанного минимального срока вы все еще достаточно легко сможете поменять размер своей одежды на меньший. Так может продолжаться несколько циклов, пока, наконец, однажды вы не обнаружите, что привычное средство больше не работает. Вы исправно живете впроголодь, истово соблюдаете все предписанное, но вес – не движется. Вы впадаете в отчаяние, начинаете искать новые методы, но другие диеты не срабатывают тоже. В полном расстройстве вы начинаете раздумывать о чаях для похудения, слабительных таблетках и... оказываетесь в одном шаге от развития расстройств пищевого поведения, о которых речь пойдет дальше.

Диетический опыт повышает количество эпизодов переизбытка.

И крысы, и люди в экспериментах демонстрировали тенденцию чаще переизбыток после периодов ограничений. Иными словами, чем активнее ваши диетические попытки, тем чаще вы будете обнаруживать себя в ситуации, когда вы «не можете удержаться», чтобы не съесть что-то, и не в силах остановиться, начав есть. Диета действительно меняет ваше пищевое поведение, только меняет она его – к худшему, в сторону нарушения здорового типа питания.

Предвижу возражения. Нередко приходится слышать: я ограничила сладкое, перестала есть любимые чипсы, запретила себе любимые булочки – и через 2–3 недели поняла, что мне их уже и не хочется! Часто этот феномен воспринимается как доказательство того, что ограничения способны изменить пищевое поведение в «здоровую» сторону. На самом деле это не так. Дело в том, что, постоянно отказываясь от определенного продукта, мы испытываем

депривацию – ощущение лишения, которое, в свою очередь, приводит к ощущению постоянной подавленности. Иными словами, организм «больше не верит», что ему еще когда-нибудь дадут вкусного, и «перестает хотеть». Действительно, это вызывает временное ослабление тяги к определенным продуктам – но не потому, что наше пищевое поведение изменилось, а потому что организм переживает подавленность и печаль, и ему, по большей части, все равно, что есть. Некоторые люди усилием воли поддерживают это состояние искусственно постоянно – они действительно не едят запретного, но постоянно переживают ощущение ангедонии – отсутствия желаний, потребностей, характерное для клинической депрессии. Но по большей части наступает момент, когда мы считаем, что «были хорошими» достаточно, возвращаемся к любимой еде – организм убеждается, что худые времена миновали, и потребность возникает снова.

Хронический опыт диет меняет форму тела. И опять-таки не в ту сторону, в которую нам хотелось бы! Те, кто постоянно теряет и набирает вес, даже в небольших объемах, обнаруживают склонность к откладыванию жира в абдоминальной области – вокруг талии. Этот тип ожирения статистически связан с риском сердечно-сосудистых заболеваний. Неудивительно, что исследование более чем 3 тысяч мужчин и женщин, известное как Фремингемское исследование сердечных патологий, продлившееся 32 года, продемонстрировало, что, вне зависимости от изначального веса, вне зависимости от того, были ли испытуемые худыми или страдали от ожирения, вне зависимости от других факторов кардиоваскулярного риска (курение, гиподинамия), те, чей вес постоянно меняется (эффект йо-йо), в два раза чаще умирают от сердечно-сосудистых заболеваний, уровень смертности у них значительно выше, чем в среднем, более того, высок риск преждевременной смерти.

Исследование здоровья выпускников Гарварда показало, что те, кто теряет и снова набирает в течение 10 лет по крайней мере 5 килограммов, живут меньше, чем те, кто сохраняет стабильный вес.

Психологические исследования последствий диетического опыта показали, что те, кто в подростковом возрасте использует диету для регуляции веса, впоследствии в 8 раз чаще страдают расстройствами пищевого поведения. Диеты значимо снижают уверенность в себе и самоуважение и навсегда связывают для вас опыт питания не с удовольствием от насыщения и наслаждения разными вкусами, а с чувством вины за съеденное. Диеты

ослабляют, а не усиливают ощущение контроля над собственным пищевым поведением – даже иллюзорное переживание поедания запретного (например, если в эксперименте испытуемому предложили еду или напиток, описанный как высококалорийный, хотя на самом деле его калорийность была небольшой) значительно увеличивает риск пищевого срыва.

Но и это еще не все. Большинство диет основываются на сильном ограничении продуктов одной группы – углеводов, жиров или и тех, и других – в пользу продуктов другой группы, чаще всего это белки. И диета Аткинса, и диета Дюкана, и питание, используемое людьми, активно «строящими» тело в спортзале, основываются на высоком содержании белка. Снижение веса на таком питании действительно происходит стремительно. Но это не единственное изменение, происходящее с вашим телом.

Избыток белка вызывает усиленный рост и, как следствие, усиленное старение

Молекулы белка склонны «склеиваться» в эритроцитах, снижая проходимость сосудов, что вызывает повышенный риск:

- болезни Альцгеймера;
- болезни Паркинсона;
- амилоидоза;
- общего старения внутренних органов.

Повышенное употребление мяса приводит к

- повышенному шансу остеопороза;
- повышенной нагрузке на печень и почки;
- повышенному риску раковых заболеваний;

- ухудшению пищеварения в кишечнике;
- непереваренные белки активируют иммунную систему, приводя к аутоиммунным заболеваниям.

У мышей, получавших в ходе экспериментов препарат рапамицин, подавляющий производство белков, отмечалась значительно большая продолжительность жизни, чем у контрольной группы мышей.

В 1974 г. в журнале «Nature» вышла статья, описывающая исследования зависимости заболеваемости разными видами опасных для человека расстройств здоровья от количества белка в пище. В эксперименте принимали участие 3 группы крыс, каждая группа получала определенное количество белка в ежедневном рационе.

1 группа - 10%

2 группа - 22%

3 группа - 51%

В первой группе крыс количество заболевших сердечно-сосудистыми заболеваниями составляло 11 %, заболеваниями почек – 38 %, различными видами рака – 26 %, заболеваниями простаты – 5 %. В третьей группе количество страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями было 48 %, заболеваниями почек – 73 %, разными видами рака – 28 %, заболеваниями простаты – 12 %.

Высокобелковая диета действительно эффективно снижает вес в короткие сроки – одновременно повышая риск очень неприятных, в том числе смертельных заболеваний. Вы уверены, что хотите стройности такой ценой?

Поневоле вспомнишь, что в русском языке слово «худой» происходило от слово «худо» – плохо, и означало плохого или больного человека, а слово «худеть» – означало дурнеть, становиться менее привлекательным, сильным и здоровым. В какой момент мы решили, что худеть – значит становиться красивым?

В последнее десятилетие возросло количество исследований, изучающих эффект, оказываемый диетами на вес тела, и симптомов расстройств пищевого поведения. Доказано, что в долгосрочной перспективе диеты гарантированно приводят к набору веса в последующие 5 лет, особенно у подростков и молодых людей, более того, диетическое поведение ответственно за развитие симптомов приступообразного переедания, проще говоря – неконтролируемого обжорства, и других расстройств пищевого поведения. Также было доказано, что у атлетов, контролирующих вес с помощью диеты и физических упражнений, критический набор веса происходит в среднем возрасте. Низкокалорийные диеты увеличивают выброс кортизола – гормона стресса, что само по себе пагубно влияет на организм, но при наличии предрасположенности к перееданию, как мы увидим дальше, приводит к развитию эмоционального переедания – использования еды для регуляции негативных переживаний.

Вы спросите меня, почему же тогда диеты так популярны, почему все делают это, почему все верят, что это работает?

Диеты – коммерческий продукт с очень хорошо сделанным маркетингом. Они продают надежду на лучшую жизнь, а в случае неудачи «переводят стрелки» на покупателя.

Ничего более успешного в коммерческой индустрии не придумано по сей день. Вы можете себе представить, чтобы служба поддержки компании-разработчика программного обеспечения, куда вы обратились по поводу того, что приобретенная вами программа работает с ошибками, говорит вам: вы не сумели ей правильно воспользоваться, вот поэтому программа-то и «глючит»? Вряд ли такая компания просуществовала бы на рынке долго, поэтому, если что-то идет не так, вы, как пользователь, можете скачать на сайте производителя программы-«заплатки», обновить версию до более новой или даже отказаться от использования продукта и вернуть деньги. Если вы приобретаете новую машину и в ней отказывает кондиционер или не работает фара, разве готовы вы услышать в автосервисе – ну вот, вы сами виноваты, зачем столько дышали, зачем в жару ездили? Вряд ли кому-нибудь из нас придет в голову сказать в этих случаях – ну что ж, я сам виноват, не проявил достаточно терпения, не научился мириться с ошибками. Почему же к своему телу и, что еще важнее, к собственной самооценке мы относимся менее бережно, чем к своему компьютеру или машине?

Единственный случай, когда использование диеты необходимо и улучшает качество жизни – если врачи обнаружили у вас медицинское состояние, при котором некоторые продукты причиняют вам настоящий физический ущерб. Аллергия, целиакия, аутизм – таких заболеваний не так уж много. Во всех остальных случаях единственный разумный способ наладить отношения с едой и прекратить переедать – это навсегда отказаться от каких-либо диет.

Я знаю, что для вас это звучит пугающе, это кажется путем к хаосу и вечному ожирению. Однако, перейдя на интуитивное питание и некоторое время пожив в теле интуитивного едока, вы обнаружите, что бессознательно, не прикладывая никаких усилий, нередко выбираете есть так, как предписывается лучшими диетологами. Углеводов будет чаще хотеться по утрам, поскольку вам не понравится тяжесть в желудке, появляющаяся от них вечером, многие магазинные сладости покажутся приторными, хотя вы ни дня не ограничивали себя в сладком, многие из вас испытают потребность отказаться от мяса – оно просто станет казаться невкусным. Вы начнете наедаться существенно меньшими объемами пищи.

В чем тогда проблема, скажете вы, если диетические правила не так уж плохи, то почему от них нужно отказываться? Потому что любое насильственное внедрение добра и причинение пользы вызывает у человеческого существа естественное сопротивление и агрессию. Вспомните, что достаточно кому-то из близких из самых добрых побуждений сказать вам: «Тебе бы не стоило есть этот торт....», как вы, в самом мрачном расположении духа, доедаете третий кусок. В рамках интуитивного питания нет никаких изначальных правил – вы сами устанавливаете правила, выбирая только те из них, которые действительно работают на улучшение вашего самочувствия. То, что осознается нами как свободный выбор, не вызывает сопротивления, мы даже не замечаем, что нечто «соблюдаем».

При этом внешних отличий интуитивного едока от профессионального бойца диетического фронта может не быть никаких – каждый из них может есть те продукты, которые мы автоматически считаем «здоровыми и полезными», и то, что мы полагаем «вкусным, но вредным». Разница в подходе, в ощущениях от этой пищи, в мыслях по ее поводу. Представим себе обычный легкий обед в жаркий летний день – как раз такой, как сейчас, когда я пишу эту главу. Едят двое – интуитивный едок и тот, кто сидит на диете. Они съедают абсолютно одинаковый набор продуктов, как раз то, что я только что ела на обед – творог с зеленью и цельнозерновым хлебом и имбирное печенье. В чем же разница?

## ИНТУИТИВНЫЙ ЕДОК

О, я голоден! Чего же мне сейчас хочется? Так жарко, хочется прохладного, свежего... наверное, кислого или солоноватого... (заглядывает в холодильник). Творог! Рубленая петрушка! То, что нужно! (Представляет себе, как будет чувствовать себя, когда поест.) Кажется, этого маловато, хочется чего-то добавить... Теплого, хрустящего... Тост! (Делает себе тост, намазывает на него творог, с аппетитом съедает.) Ммм, как вкусно! Наелся? Кажется, хочется чего-то еще... Теперь сладкого. Печенье! (Съедает печенье, выпивает чай, подумав и прислушавшись к себе, съедает еще одно, встает из-за стола довольным и спокойным.)

## ХУДЕЮЩИЙ

Два часа дня, мне пора поесть. Что мне сейчас можно? (Сверяется со списком или схемой.) Можно творог с зеленью и ломтик хлеба. На столе лежит печенье. Вкусное, наверное. Хочется печенья. Нельзя, терпи, иначе твоя задница никогда не будет влезать в джинсы. Творог осточертел, хочу сладкого. Ладно, делать нечего. (Со вздохом делает себе творог с зеленью, добавляет кусок хлеба, вяло и без энтузиазма жует.) Ну же! Взбодрись! Смотри, какая ты молодец – ничего не нарушила! Умница и будущая стройная красавица! Как только похудеешь – пойдем с тобой в магазин и купим платье. Нет, два платья. Или три. Хочется печенья. Какого черта я должна себя ограничивать, когда огромное количество людей едят все, что хотят, и им за это ничего не бывает?! Почему?! Господи, за что?! Кстати, раз уж я была сегодня такой умницей, я могу позволить себе одно печенье? Или, например, два. (Некоторое время колеблется над пачкой.) Могу! Я могу себе позволить! У меня сила воли! Я сегодня ела творог (господи, гадость, я ненавижу творог!) и имею право съесть печенье. (Открывает коробку и решительно, быстро проглатывает одно.) Хм, не почувствовала вкуса совсем. Еще одно...

Дальше сценарии могут быть разными. Кто-то из бойцов диетического фронта на этом мужественно отложит коробку, кто-то – не остановится, пока не прикончит ее до конца. Это не значит, что у первых более сильная воля или больше мотивации, решение остановиться или нет зависит от того, в какой диетической фазе вы находитесь. Когда страдание от лишения вкусной еды достигает

высокого уровня, удержаться становится все сложнее. В самом начале диеты это сделать проще. Принимая решение сесть на диету, рано или поздно вы неоднократно побываете в обеих этих точках.

## Глава 2

### Знакомьтесь: Ана, Мия и другие

Настало время определиться, что же это такое – нарушенный тип питания? Я использую этот термин, чтобы описать любые особенности пищевого поведения, отличающие его от нормального, здорового. У кого-то из нас этих особенностей совсем немного, у кого-то – напротив, переживания по поводу еды занимают едва ли не основное время жизни. Какова бы ни была глубина этих нарушений, вы наверняка хотите от них избавиться. Когда вы въезжаете в новое жилье, вас беспокоит вопрос, есть ли в нем тараканы, но вряд ли интересует, какого они размера. Поэтому, вне зависимости от того, «много» у вас нарушений пищевого поведения или «мало», мы будем говорить о нарушенном типе питания.

Мне почти ежедневно приходится разговаривать с людьми, начинающими беседу так: «У вас клиника расстройств питания, я вижу, но у меня нет расстройств, мне бы похудеть». Бытует мнение, что расстройства питания, или, как их именовали раньше, пищевые неврозы, – это тяжелые нарушения, вроде анорексии с булимией. Первая – болезнь взбалмошных школьниц, которые хотят выглядеть как топ-модели, вторая случилась у принцессы Дианы от несчастливой семейной жизни. От себя добавлю, что оба вида расстройств встречаются, к счастью, не на каждом шагу, протекают действительно тяжело и демонстрируют устойчивость к самым витиеватым сочетаниям фармакотерапии и психотерапии.

В принципе, любые нарушения пищевого поведения имеют некую общую канву, общую основу – нарушены, разрегулированы взаимоотношения с собственным телом и одновременно – с окружающим миром.

На сегодняшний день известен целый ряд расстройств пищевого поведения, помимо сестер-двойняшек по имени Ана и Мия (так в Америке на сленге именуют анорексию и булимию). Многие расстройства пищевого поведения еще не имеют статуса самостоятельного психиатрического диагноза – это вопрос будущего. В недавно вышедшей классификации болезней DSM-V приступообразное переедание было выделено в самостоятельное расстройство. У нас на глазах происходит важный социальный процесс: проблема приобретает общественное признание. Отсутствие понимания, что переедание или ограничение себя в пище суть нарушения психологического баланса, расстройства, а не лень и слабоволие, позволяют людям отзываться о страдающих такими нарушениями пренебрежительно, стигматизировать их, настаивать, что для преодоления проблемы необходимо всего лишь «взять себя в руки», и даже обесценивать и высмеивать. Хуже того, люди, страдающие этими нарушениями, сами начинают считать себя безвольными, никчемными и ленивыми, погружаясь в отчаяние от того, что у них не получается ничего изменить...

## Анорексия

В классификации болезней DSM-V анорексия описывается как заболевание, для которого характерны:

- ? крайне низкая масса тела (менее 85 % от идеального веса);
- ? интенсивный страх набора веса;
- ? нарушенный образ тела;
- ? исключительная сосредоточенность на проблеме веса;
- ? отрицание собственной болезни.

При сочетании этих симптомов ставится клинический диагноз нервной анорексии, но само заболевание начинает развиваться гораздо раньше формирования этих симптомов. Неспециалисту сложно определить, есть ли у его

близкого человека (а анорексия поражает не только женщин, но и мужчин) симптомы анорексии. Тем не менее некоторые характерные изменения поведения и пищевых привычек могут указывать (но не являются достаточными для установления диагноза), что у вашего родственника развивается анорексия. Среди них:

? резкие изменения пищевых и кулинарных привычек;

? попытки избежать семейных трапез;

? еда втайне;

? очень медленная и избирательная еда;

? питание низкокалорийными продуктами;

? приготовление пищи для семьи, но не для себя;

? опустошение холодильника;

? внезапно появившиеся «аллергии» на еду;

? социальная фобия по отношению к мероприятиям, на которых предполагается угощение.

В настоящее время ведутся интенсивные исследования, позволяющие предположить, что анорексия во многом предопределена генетически, также на формирование стойкого отвращения к еде оказывают влияние определенные микроорганизмы – они же были в избытке обнаружены у страдающих ожирением.

Представим себе сотню 12-летних школьниц, которые все в один прекрасный день решают сесть на диету. Подростковый возраст – возраст экспериментов, в том числе – с собственным телом, и распространенность «гламурных» стандартов худобы в современной школе ни для кого не секрет. Все девочки начинают диету и переживают соответствующее состояние физического и

психического дискомфорта, из-за которого через некоторое время ее прекращают. Все – кроме одной. Эта девочка, вместо того, чтобы пережить дискомфорт от голодных спазмов в желудке, головокружения и невозможности свободно выбирать, что и когда есть, внезапно испытывает от этого... удовольствие и релаксацию. Она ощущает освобождение от постоянной гнетущей ее мрачной подавленности и тревоги. Она наслаждается контролем и ощущает власть над собственным телом. Ее самооценка повышается. У нее появляется повод собой гордиться. Неудивительно, что наиболее часто это случается с девочками, живущими в семьях, где контроль – важная и мучительная тема. С девочками, ощущающими свою неспособность или невозможность управлять собственной жизнью, принимать самостоятельные решения. Для таких семей характерны доминирующая, активная, принимающая все решения в семье мать, психологически «отсутствующий» отец, не справляющийся с ролью отца дочери, неспособный адекватно реагировать на ее превращение в молодую женщину. «Я не могу исправить свою жизнь, я не могу ее контролировать, но я могу контролировать тело, я могу контролировать вес» – такое символическое сообщение озвучивает страдающая анорексией девочка. Поскольку начало анорексии обычно совпадает с подростковым возрастом, определенную роль играет и само меняющееся тело девочки.

В пубертате девочки меняются телесно существенно сильнее и быстрее, чем мальчики. Их ювенильные, без особенных признаков пола тела начинают округляться, приобретать женственные формы. Тело демонстрирует неизбежность и непреложность одного факта: мне предстоит стать женщиной, со всеми женскими атрибутами, телесными в том числе. Но ведь меня-то никто не спрашивал, хочу ли я этого! Дамоклов меч формирующейся женской сексуальности (сексуальность в данном контексте понимается максимально расширительно, как способность вступать в сексуальные отношения, быть фертильной, рожать детей, выкармливать их грудным молоком) может вызвать панику, депрессию, потребность сбежать. Истошив свое тело до предела, избежать становления женской сексуальности действительно получается – исчезают грудь и бедра, прекращаются менструации, девушка снова становится девочкой, бесполой и невзрослой, далекой от сложного и пугающего мира взрослой телесности. Одновременно страдающая анорексией достигает (и в какой-то момент «обгоняет») современного ультрафемининного идеала красоты

– стройная до бесплотности девушка, чье тело никак не может ассоциироваться с задачами деторождения, что позволяет ей сохранить красоту и молодость вечно. Материнство в нашей культуре давно приобрело амбивалентное значение – с одной стороны, рожденные дети повышают статус женщины, делают ее «состоявшейся» в жизни, даже если других достижений нет, с другой – материнство – ужасная телесная кара, связанная с необратимыми изменениями веса, размеров тела и привлекательности.

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: <https://tn.knigapoisk.com/ru/svetlana-bronnikova/intuitivnoe-pitanie-kak-perestat-bespokoitsya-o-ede-i-pohudet-kupit>

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)