

# Часть II. Семь шагов к физической устойчивости: секреты здорового организма и правильного питания

- Глава 6. Шаг первый: Начинайте день со здорового завтрака

- Глава 7. Шаг второй: Выбирайте продукты, стабилизирующие уровень сахара в крови
- Глава 8. Шаг третий: Стимулируйте выработку укротителя аппетита - лептина
- Глава 9. Шаг четвертый: разорвите порочный круг циклического обжорства
- Глава 10. Шаг пятый: регулярно занимайтесь физическими упражнениями и отдыхайте
- Глава 11. Шаг шестой: Заручитесь поддержкой окружающих
- Глава 12. Шаг седьмой: Найдите для себя дополнительные стимулы

# Глава 6. Шаг первый: Начинайте день со здорового завтрака

Если сахар, шоколад, сыр, мясо или другой навязчивый продукт настолько полюбились Вашим вкусовым рецепторам, что их свидания превратились для Вас в любовные муки, эта часть книги поможет переломить ситуацию. Простое желание побороть искушение бесполезно. Оно сильнее Вас, и всегда выйдет из борьбы победителем. Секрет заключается в восстановлении природной устойчивости организма и естественного баланса, которые сделают Вас менее уязвимым перед соблазнами вредной пищи.

Если уровень сахара в крови резко упал и организм потребовал пищи, то «суррогатная» еда в автоматах и закусочных, которая как всегда наготове под рукой, прекрасно заглушит голод. Если Вы сидели или сидите на диете, то, наверняка, нарушили деятельность лептина – гормона, отвечающего за аппетит. Если Вы молодая женщина, находящаяся в предменструальном периоде, то вопреки всякой решимости желание перекусить обострится из-за гормональных перепадов. Будь Вы кто угодно – мужчина или женщина, старик или юнец – от усталости или стресса в поисках успокоительного опиатного эффекта пищи Вас потянет к холодильнику. Это невдомек большинству людей, которые не могут понять, почему некоторые продукты так притягательны.

Только когда внутренняя система организма находится в равновесии, нездоровую еду вкушают по доброй воле. Хотя в этом случае, само возникновение такой «воли» мало вероятно. Для достижения устойчивого равновесия в организме предлагается семь шагов:

1. Начинайте день со здорового завтрака
2. Выбирайте продукты, стабилизирующие уровень сахара в крови
3. Стимулируйте выработку укротителя аппетита – лептина
4. Разорвите порочный круг циклического обжорства
5. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями и отдыхайте
6. Заручитесь поддержкой окружающих
7. Найдите для себя дополнительные стимулы

После того как мы подробно остановимся на каждом из семи шагов, в части III вооружимся инструментами для построения новой системы питания, среди которых далеко не последними помощниками станут полезные и вкусные продукты и рецепты их приготовления. Стоит Вам прочувствовать сладостное ощущение власти над собственным питанием, как Вы по инерции без оглядки устремитесь в новый мир здорового питания.

\*\*\*

Профессиональные игроки в гольф скажут Вам, что главный удар в турнире – не выводящий удар, когда мяч преодолевает водную преграду и легко приземляется на траву, не хирургически точная подсечка и даже не победоносный удар, загоняющий мяч в лунку. Главный удар дня самый первый. Если игра началась хорошо – удар был точный и сильный – игрок исполнен уверенности и сохранит боевой дух на целый день.

Специалисты по питанию знают, что самый важный прием пищи утренний, т.е. завтрак. Причина не в том, что за ночь человек изголодался, и не в том, что с утра нужно подкрепиться, чтобы запастись физическими силами и умственной энергией. Дело в том, что, подобно гольфисту, который, подходя к первой метке для мяча, задает настроение всей игре, своим завтраком мы задаем тон питанию и самочувствию на весь день. Если завтрак состоит из полезных продуктов, то их протеины будут способствовать регенерации тканей, углеводы обеспечат энергию, немногочисленные жиры выполняют жизненно важные функции внутри клеток организма, витамины и минералы запустят метаболические процессы, которые позволят Вам думать, двигаться и, вообще, поддерживать нормальную жизнедеятельность в течение дня. Питательные вещества не только обеспечат организм топливом, но и сделают ум острым, успокоят эмоции и – что не менее значимо – сдержат аппетит. Если же день начинается с лихорадочной гонки на работу на пустой желудок, организм взбунтуется. Час или два спустя он потребует еды, причем в отместку в количествах превышающих его естественную потребность. Неприятностей не избежать и в случае, если не пренебрегать завтраком, но пищу выбирать неправильно. Некоторые продукты провоцируют резкий скачок сахара в крови, за которым следует неминуемое стремительное падение; у человека начинает сосать под ложечкой, и перекуска маячит на горизонте. Однако стоит начать утро со здорового завтрака, как весь день пойдет как по маслу. Автоматы с шоколадками, конфетами и солеными орешками, палатки с пирожками, тележки с хот-догами и все такое прочее потеряет свою притягательность.

У Сары, управляющего в компании, занимающейся кредитными картами, на работе всегда было много дел. Она знала, что питается неправильно, но, что с этим можно поделать, представляла себе плохо. Каждый день она приходила на работу с решением есть, как полагается. Сара ела меньше, избегала жирного и отказывалась от сладкого. Силы воли хватало до полудня. Голод подкрадывался к ней ближе к одиннадцати, и без перекусывания было не обойтись. Коллеги, казалось, только и делали, что предлагали ей пончики и пирожки или оставляли их в офисе повсюду. Рано или поздно Сара сдавалась, стараясь даже не думать о том, сколько она поглощает жира и калорий. Каждый день она стремилась избежать повторения обычного сценария, но тщетно. Дело в том, что проблема начиналась не тогда, когда она переступала порог своего офиса, а намного раньше – когда

она вставала с постели. Времени на завтрак у нее не было, а если бы и было, то она все равно не знала, какую еду предпочесть. Иногда по дороге на работу она выпивала чашку кофе. Этим «завтрак», собственно, исчерпывался. По мере снижения уровня сахара в крови приступы голода становились все настойчивее, не оставляя Саре шансов на победу над искусительным хороводом офисных лакомств.

В нашем Центре мы с Сарой спланировали несколько вариантов завтрака, каждый из которых требовал минимального времени приготовления. В течение последующих нескольких недель она наблюдала за своим физическим состоянием после разных завтраков. Три варианта вышли в лидеры. Быстрые в приготовлении, сытные завтраки, которые – что крайне важно – укрощали голод на несколько часов. Далее в течение дня Сара с легкостью сопротивлялась соблазнам, что сыграло решающую роль в ее долгожданном похудении всего за несколько месяцев.

Вас интересует, какие завтраки сотворили волшебство? Все в свое время. А для начала, давайте установим для себя непреложные правила.

Первое, обязательно завтракайте. В надежде избежать лишних калорий некоторые люди не завтракают. И напрасно. Пропуск утреннего приема пищи ведет к перееданию в течение дня. Интересно, что неполноценный режим питания начинается с детства. Дети, не привыкшие завтракать, обычно самые тучные и физически неразвитые.<sup>1</sup> То же происходит и со взрослыми. «Позабыв» о завтраке, Вы с избытком компенсируете его плотным обедом и перекусами. В итоге дневной прием калорий окажется выше, чем, если бы Вы, проснувшись, первым делом подкрепились. Здоровый завтрак регулирует аппетит.

Утренняя трапеза уменьшает стресс. Исследователи обнаружили, что у позавтракавших людей уровень гормона стресса ниже, чем у тех, кто завтраком пренебрег.<sup>2</sup> Другими словами, наличие завтрака в распорядке дня делает человека спокойнее. Опять же защищает его от обжорства, вызванного стрессом и тревогой. Завтрак улучшает концентрацию. Ученики, привыкшие завтракать ежедневно, показывают лучшие результаты, чем те, кто приходит в школу на голодный желудок.<sup>3</sup>

Второе, богатая клетчаткой пища незаменима. Завтраки, традиционные для многих людей, приносят больше вреда, чем пользы. В утренней тарелке с яичницей и беконом жира и холестерина подчас больше, чем во всех последующих трапезах вместе взятых. У других завтрак ограничивается белым тостом или булкой, чего не достаточно для подавления голода в течение нескольких часов.

В обоих вариантах завтрака отсутствует клетчатка. Именно она делает еду сытной, но не полнит. Клетчаткой принято обозначать волокна растений, плодов, злаков: оболочка зерна коричневого риса, жевательная часть овса, кожура яблока. Клетчатка делает продукт хрустящим, плотным и защищает его от внешних воздействий. Чтобы дать понять всю ценность клетчатки, приведем несколько цифр. Например, возьмем столовую ложку (около 15 грамм) любого жира или растительного масла. В ней окажется примерно 135 калорий. Если взять столько же углеводов или протеина, в них будет содержаться всего 60. Одновременно в таком же количестве клетчатки калории, по сути, будут отсутствовать

вовсе. Организм клетчатка насыщает не хуже, чем жирная или высокобелковая пища, но видеть ее на весах Вам не придется. Тарелка старой доброй овсянки, полдыни, хлеб из цельной ржаной муки – еда, которая щедро обеспечит организм клетчаткой. В яйцах, беконе, сосисках, йогурте и других продуктах животного происхождения клетчатки нет. Клетчатка имеется исключительно в растительной пище.

“ Съев завтрак, богатый клетчаткой, участники исследования перекусывали на 75 процентов меньше, чем после завтрака из яиц и бекона. В течение дня они ели меньше, а именно, меньше на 987 калорий.

Английские ученые продемонстрировали, как легко завтрак, состоящий из богатых клетчаткой продуктов, укрощает голод и желание перекусить.<sup>4</sup> Они сопоставили несколько видов примерно одинаковых по калорийности завтраков. Два из них – стандартные яйца с беконом с тостами и помидорами на гриле – и еще один, включавший круассан с маргарином и джемом, содержали много жира и мало клетчатки. Хотя с утра такие завтраки показались участниками исследования плотными, голод начал подступать задолго до обеда. Пришлось им подкрепиться на полпути, в особенности тем из них, кто завтракал яйцами с беконом. Более того, в обед они не скупилась на порции. Среди тестовых завтраков был представлен и «готовый завтрак» с отрубями плюс бананом и тостом. Такая трапеза предлагает целых 19 грамм клетчатки, что заметно повлияло на аппетит добровольцев, участвовавших в исследовании. Несмотря на то, что все виды завтрака содержали идентичное количество калорий, последний продемонстрировал более стойкий эффект нейтрализации голода. Съев завтрак, богатый клетчаткой, участники исследования перекусывали на 75 процентов меньше, чем после завтрака из яиц и бекона. В течение дня они ели меньше, – если быть точным, – меньше на 987 калорий. Завтрак с высоким содержанием клетчатки насыщает, приносит удовлетворение и дает энергию. Исследователи протестировали у участников умственные способности и обнаружили, что после маложирной богатой клетчаткой пищи они активизировались значительно больше, чем после жирной.

Во введении мы бегло ознакомились со сходным экспериментом, на сей раз проводившемся в Бостоне, в ходе которого медики давали детям разные варианты завтраков.<sup>5</sup> Съев с утра кашу из обычных овсяных хлопьев, дети перекусывали меньше, примерно на 35 процентов меньше, чем после овсянки «быстрого приготовления». Овсяные хлопья независимо от обработки содержат одинаковое число калорий, разница заключается в наличии или отсутствии клетчатки. Овсяные хлопья «быстрого приготовления» очищены от волокна, т.е. лишены клетчатки. Поэтому они моментально развариваются и по этой же причине моментально перевариваются, быстро выбрасывая в кровоток естественные сахара. В результате мы получаем стремительный подъем и падение сахара в крови и возврат чувства голода.

Завтрак из цельных овсяных зерен или хлопьев обеспечит ощущение сытости надолго. Клетчатка способствует медленному перевариванию, не допуская резких скачков сахара в крови, и сообщает организму физическую устойчивость к перекусыванию в течение нескольких часов. В общем, «Овсянка, сэр!» должно стать девизом завтрака. Если Вы едите овес во варианте «быстрого приготовления», попробуйте перейти на обычную кашу. Она

варится не так и долго – на работу из-за этого не опоздаете. Вот, кстати, пара советов по приготовлению овсяной каши. Всегда измеряйте количество. Даже умелые кулинары определяют его на глаз во всех случаях, кроме овсяной крупы. Она всегда выходит то слишком водянистой, то сухой. Возьмите кофейную чашку крупы и засыпьте в кастрюлю, затем вылейте туда две чашки холодной воды. (Если смешивать до нагревания, то овсянка получается нежной и кремовидной, а если засыпать крупу в уже кипящую воду, то зерна выйдут слоистые и слегка резиновые). Доведите до кипения, дайте постоять на медленном огне несколько минут, и каша готова. Нет нужды добавлять молоко, сахар или что-то еще, хотя некоторые все же предпочитают кашу с фруктами, корицей и т.д.

Овес не единственная еда, стабилизирующая сахар в крови. В следующей главе мы узнаем, что фрукты и бобы обладают такой же способностью. Некоторые продукты из этих двух групп пробилась-таки в традиционные меню завтрака. Подробнее об этом ниже.

Да, и не стесняйтесь в количествах за завтраком. Если Вы чувствуете, что через час-два после него голод переходит в наступление, значит, пожадничали с размером порции.

Третье, выбирайте здоровые источники протеина. Несколько лет назад французское правительство призвало граждан сделать свои завтраки более плотными. Оказалось, на утренних багетах да круассанах люди не могут продержаться до обеда, внимание быстро рассеивается, и работоспособность уменьшается. Решение проблемы состояло, конечно, не в обращении к «американскому завтраку» – талии многих французов и без того быстро «американизируются», так что бекон, сосиски и эгг макмаффины это последнее, что им нужно в жизни, – а в том, чтобы есть более полезную основательную пищу.

Низкопротеиновыми, бедными клетчаткой завтраками, типа булочек с белыми тостами, сыт, если и будешь, то недолго. Утренняя трапеза из белых хлебобулочных изделий, как мы уже знаем, провоцирует подъем сахара в крови. Это ведет к скорому спаду сахара, что выбивает человека из колеи и превращает в легкую мишень для первой попавшейся на глаза еды. Полноценная богатая клетчаткой пища, вроде овсяной каши, предупреждает преждевременное появление чувства голода.

Добавим, что продукты, которые выбрасывают много сахара в кровоток, – например, булки – увеличивают количество серотонина в мозге. Это объясняет тягу людей, страдающих сезонными депрессиями, к сладкой и мучной пище. Серотонин – химическое вещество, отвечающее за настроение и сон. Когда с поступлением мучных продуктов в организме вырабатывается больше серотонина, у одних самочувствие улучшается, другие становятся сонными или раздражительными. Так что после высокоуглеводного и низкобелкового завтрак некоторые чувствуют себя на подъеме, а некоторые – как выжатый лимон.

Спасительный секрет заключается в том, что небольшое количество растительного протеина блокирует всплеск серотонина и предотвращает сонливость и вялость. Обращаю особое внимание на необходимость потребления растительного протеина. Большинство американских и европейских завтраков идут вразрез с этой рекомендацией. Я сам вырос на Среднем Западе и не имел понятия, что такое здоровый завтрак. Яйца – каждый день, бекон и сосиска – обычное дело. Ничего не скажешь, протеин мы получали. Одновременно мы поглощали достаточно холестерина и жира, чтобы довести себя до инфаркта. Именно это и

случалось с многочисленными знакомыми и незнакомыми. Мой дед умер от сердечного приступа совсем молодым еще мужчиной. У других родственников на почве неправильного питания развились разные болезни.

Можно, попробовать реабилитировать стандартный утренний набор продуктов, заменив некоторые из них вегетарианской версией. Магазины здорового питания и многие крупные супермаркеты сейчас предлагают вегетарианские сосиски» и вегетарианский бекон. Протеина в них хоть отбавляй, – он растительного происхождения, поэтому не связан с опасностями потребления животного протеина – и при этом удивительно мало жира и никакого холестерина. Вегетарианских эквивалентов традиционно мясных продуктов сейчас выпускается очень много, они все разные, так что попробуйте несколько, отдавая предпочтение наименее жирным, и выберете те, что Вам больше по вкусу. Что касается замены яиц, то Вам, наверняка, понравится рецепт тофу-омлета, приведенный в соответствующем разделе. Если в Вас все еще жива «тофуфобия», которой приветствовал появление этого универсального азиатского продукта западный мир, так это потому, что Вы его не распробовали. Приготовьте его правильно, и, гарантирую, Вы его полюбите.

Вообще, в поисках здоровой высокобелковой пищи имеет смысл обратиться к кулинарным традициям других стран. Много лет назад во время путешествия по полуострову Юкатан в Мексике я заметил, что, пока американские туристы завтракали сосисками и яйцами, местные жители ели черные бобы с тостами или лепешками («тортильями»). «Странно, – подумал я. – Бобы на завтрак». С точки зрения рационального питания, выбор не в бровь, а в глаз. Бобы изобилуют полезным протеином, содержат мало жира и не содержат холестерина. Немного пикантной «сальсы» к бобам с утра отлично бодрит. Позднее в Лондоне я столкнулся с похожим явлением.

“ В поисках здоровой высокобелковой пищи имеет смысл обратиться к кулинарным традициям других стран. Большинство из них предлагает на выбор несколько видов здоровых завтраков.

Многие предпочитали в завтрак бобы на тосте. Этот же выбор не удивлял никого в Австралии. А друг с Ближнего Востока рассказывал, что хумус – пюре из тертого гороха – обычная утренняя еда. Как же получилось, что практически все страны мира, кроме США, смогли превратить бобы в полезный завтрак? Хотя... Кое-что меняется и у нас. Утренние буррито постепенно завоевывают популярность. Если Вы еще не имели удовольствия познакомиться поближе, обязательно сделайте это и попробуйте по-настоящему здоровый завтрак. Загляните в раздел рецептов и дальше экспериментируйте сами.

Настало время вспомнить о Саре. Итак, какие же блюда полюбились ей? Тофу-омлет и утренний буррито – оба вкусные, сытные и на удивление быстрые в приготовлении. Сначала Сара сомневалась, что ей придется по вкусу овсяная каша, но корицей и изюмом кашу не испортишь, и Сара такая каша очень понравилась. Важно то, что она стала чувствовать себя лучше не только физически, но и морально. Растительный протеин, содержащийся в тофу-омлете, буррито да и, в общем-то, овсянке – около восьми грамм в большой тарелке горячей каши, – уравнивает содержание в продуктах крахмала. При отсутствии

уравновешивающего фактора, в случае с булкой или белым тостом, крахмал, как мы уже говорили, может привести к ухудшению эмоционального состояния. Наконец, любимые Сарины завтраки богаты клетчаткой, которая в течение полудня легко подавляет голод. Взввшись за свои пристрастия и привычки, сбросив вес, она здорово повысила собственную самооценку. Это придало ей сил и желания придерживаться правильного питания и в дальнейшем, регулярно заниматься спортом и следить за собой. Сегодня Сара преисполнена уверенности в себе.

Ее чудесное преображение стало возможным, потому что каждое утро она вставала с «той» ноги и делала правильный первый шаг. Дальнейшие шаги на пути к победе над искушениями пищей мы рассмотрим ниже.

# Глава 7. Шаг второй: Выбирайте продукты, стабилизирующие уровень сахара в крови

Когда в будуаре с нетерпением ждет верный поклонник, новый ухажер, поющий серенады под балконом, привлекает куда меньше. Когда уровень сахара в крови на положенном уровне, печенье теряет свою соблазнительность. Стабильный уровень сахара в крови помогает нам не стать жертвой импульсивной еды. Выбирая продукты, поддерживающие сахар в крови в спокойном состоянии, Вы сдерживаете голод.

Сбиться с правильного пути легко. Взять, например, Мануэля. Сорокачетырехлетний юрист впервые столкнулся с проблемой веса в тридцать с небольшим. Подростком он жил в Колумбии, был крепким, спортивным и обожал играть в футбол. С поступлением в юридический институт и, тем более, с началом напряженной работы в фирме он забросил старое спортивное увлечение. Придя ко мне на прием, он просто сформулировал свою проблему: «мужчина среднего возраста с аппетитом подростка». Его слабым местом были перекусывания – так, во всяком случае, ему казалось. Ежедневно после обеда его тянуло к автомату с едой, откуда он возвращался с несколькими гостинцами – батончик «Сникерса» и пакетик соленого арахиса или «M&Ms» и пакет чипсов – и банкой сладкой газировки. Юношей он легко сжигал любой излишек калорий, но те благословенные дни давно прошли. К удивлению Мануэля, я попросил его перестать заикливаться на перекусах и обратить внимание на то, что он ест в обычные приемы пищи, особенно в обед, после которого, собственно, его и настигал приступ голода. Во время обеда он, по его словам, вел себя «хорошо» и не переедал. Чаще всего обед ограничивался йогуртом и булочкой – набором, подсмотренным и перенятым от жены. Так, обед обходился менее чем в 400 калорий. Иногда они всем офисом заказывали пиццу, но и в этих случаях он съедал не больше двух кусочков. Проблемы, по его ощущению, начинались около трех часов, когда давал о себе знать легкий голод. Я предположил, что возникновение чувства голода во второй половине дня было обусловлено неправильным меню обеда. Йогурт и булка или два куска пиццы обеспечивают недостаточно калорий, чтобы подавить голод, и слишком мало клетчатки, чтобы наступило насыщение. Одновременно они щедро одаривают организм сахаром, или точнее говоря, веществами, повышающими содержание сахара в крови. Предсказуемым результатом становится легкий голод и желание перекусить. Рассмотрим ситуацию подробнее.

Начнем с того, что Мануэль вне всяких сомнений сжигает более 2000 калорий в день. Обед в 400 калорий никоим образом не может сдерживать аппетит продолжительное время.

Ситуация усугубляется тем, что булка содержит мало клетчатки, а йогурт не содержит ее вовсе. Пицца, состоящая из белой муки, сыра и колбасы, клетчаткой также крайне бедна.

Наконец, большинство обычных йогуртов изобилуют сахаром, как из лактозы, так и подсластителя (сахара). Выпечка из белой муки представляет собой не что иное, как рафинированный крахмал. Сырные пиццы опять же смесь белой муки и молочного продукта сверху.

В подростковом возрасте Мануэль питался совсем по-другому. В обед он съедал бобы с рисом и овощной гарнир. Такая трапеза не давала проголодаться до вечера. Одного взгляда на эти продукты достаточно, чтобы понять, что они богаты клетчаткой и легко удержат в равновесии уровень сахара в крови в течение нескольких послеобеденных часов, когда риск тяги к перекусам особенно велик.

В общем, проблемы Мануэля начинались не у автомата с чипсами и батончиками, а со скудного неправильного обеда, который вынуждал его перекусывать. Давайте разберемся, как выбирать блюда и продукты, обеспечивающие организму защиту от легкого голода. Существует три простых принципа того, как стабилизировать уровень сахара в крови: есть вдоволь, есть много сдерживающей аппетит клетчатки, есть продукты с низким гликемическим индексом (ГИ). Пусть Вас не смущает несколько научное звучание последнего пункта. Все просто, сейчас разъясню каждый пункт по очереди.

## Надо есть вдоволь

Размер обеда – как, впрочем, и любого другого приема пищи – должен быть адекватным потребностям и желанию, что мы отмечали, говоря о завтраке в предыдущей главе. Многие люди – Мануэль не исключение – убеждены, что не доедать и оставлять легкое чувство голода полезно и правильно. Это не так. Чувство голода ведет к перекусыванию.

Есть вдоволь не означает объедаться до отвала. Это также не означает, что если в последнее время Вы переедаете, Вам не следует уменьшить порции. Речь о том, что невозможно пропускать приемы пищи или ограничиваться малюсенькими диетическими порциями и при этом ожидать, что в течение нескольких часов чувство голода не возникнет. Многим удобно есть каждый день в одно и то же время. Как только привычный распорядок нарушается, особенно в сторону опоздания, часто человек переедает.

Помимо следования очевидной рекомендации есть вдоволь, поддержание стабильного уровня сахара в крови предполагает соблюдение еще двух. Во-первых, потребляемые продукты должны быть богаты клетчаткой и, во-вторых, они должны иметь низкий гликемический индекс. Эти принципы правильного питания просты (уместно будет сказать «проще пареной репы»), и внедрить их на практике легко.

# Больше клетчатки

В предыдущей главе мы узнали, что клетчатка наполняет и насыщает. Рискую надоесть читателю разговором о пользе клетчатки, я добавлю еще несколько штрихов к портрету этой скромной составляющей продуктов питания. Ученые доказали, что, добавив в ежедневный рацион 14 грамм клетчатки, можно на целых десять процентов уменьшить потребление калорий.<sup>1</sup> В конечном итоге это поможет избавиться от лишних килограммов. Объектом исследования послужил рацион питания большой группы людей в штатах Алабама, Калифорния, Иллинойс и Миннесота. Все участники исследования придерживались традиционного американского питания, но некоторые получали больше клетчатки, чем другие. Разница была небольшой: около 20 грамм клетчатки в день у первых и десяти грамм у вторых. Даже в таком узком диапазоне наличие клетчатки в рационе давало о себе знать разницей в весе участников. Те, чье питание включало в себя больше клетчатки, весили в среднем на четыре килограмма меньше, чем те, кто потреблял мало клетчатки.<sup>2</sup>

“ Ученые доказали, что, добавив в ежедневный рацион 14 грамм клетчатки, можно на десять процентов уменьшить потребление калорий.

На самом деле, показатели могут быть более впечатляющими. «Съесть» 30, 40, 50 и даже больше грамм клетчатки в день просто. Где ее брать? Еще проще. Существует четыре вида продуктов, содержащих много полезной клетчатки: бобовые, овощи, фрукты и цельные зерна – именно в такой последовательности. Чем больше Вы разнообразите свое питание этими продуктами, тем лучше для Вас. Съели Вы, например, куриный суп. Клетчатки в нем кот наплакал (около 1,5 грамм, и то за счет лапши и кусочков овощей). Не удивительно, ведь курица не растение и потому не имеет растительного защитного волокна. Попробуйте предпочесть куриному тарелку горохового супа, в котором клетчатки пять грамм. Чечевичный суп содержит около шести грамм клетчатки, а суп из черных бобов – до 17 грамм. А вот еще один пример. Подкрепившись тако [горячая свернутая маисовая лепешка с начинкой] с мясом, Вы не получите всего один грамм клетчатки из лепешки и ни одного из мясной начинки. Стоит выбрать буррито с бобами, и, пожалуйста, 12 грамм клетчатки, ведь бобовые изобилуют укротительницей аппетита – клетчаткой. Аналогично, сливочный соус или масло на пасте не дадут Вам полезной клетчатки, а, полакомившись макаронами с томатным соусом и кусочками овощей покрупнее, Вы сразу получаете три грамма. Если на десерт у Вас мороженое, то с клетчаткой Вы снова промахнулись. В то же время яблоко, груша или чашка клубники подарит три-четыре грамма клетчатки. Одним словом, бобы, овощи, фрукты и цельные зерновые обеспечивают нас клетчаткой, не подпускающей к нам ощущение голода. В мясе, молочном, яйцах и растительных маслах клетчатки нет, в рафинированных зерновых продуктах (вроде белого хлеба) ее крайне мало.

Если Вы всерьез намерены взять под контроль собственный аппетит, Вам полезно знать, сколько клетчатки содержится в продуктах, которые Вы едите. Памятка о содержании клетчатки в некоторых продуктах питания, приведенная ниже, поможет Вам оценить свое питание. Стремитесь к отметке в 40 грамм ежедневно и не пожалеете.

## Памятка о содержании клетчатки в некоторых продуктах питания

Памятка пригодится любому человеку. С помощью простого быстрого подсчета количеств грамм, которые легко запоминаются, Вы сможете с ходу определять содержание клетчатки во всем, что продается в продуктовом магазине.

Чтобы оценить свое питание на предмет клетчатки, запишите все, что Вы съели, выпили за день в специальную таблицу. Против каждого наименования фиксируйте количество грамм клетчатки согласно этому руководству:

**Бобовые:** На каждые полчашки бобов, гороха, чечевицы или любого блюда, содержащего указанное количество бобов или чечевицы приходится 7 грамм. Чашка соевого молока или полчашки тофу дает 3.

**Овощи:** Каждая порция овощей (одна чашка) «стоит» 4. Исключение составляет салат, чашка которого получает 2 балла. Картофелина в мундире набирает 4, без мундира – 2.

**Фрукты:** На каждый фрукт среднего размера (например, яблоко, апельсин, банан, чашка яблочного соуса, густой банановый «смуси») накиньте 3. За чашку сока поставьте 1.

**Зерновые:** Каждый кусок белого хлеба, булка и т.п. получает 1 балл. Хлебобулочное изделие из цельной муки оценивается в 2. Одна чашка приготовленной пасты набирает 2. Чашка белого риса «стоит» 1, а коричневого – 3. Чашка овсяной каши дает сразу 4. Поставьте 3 против обычного «готового завтрака», 1 против переработанного разноцветного «готового завтрака» и целых 8 против «готового завтрака» из отрубей. На всякий случай, всегда можно свериться с информацией на упаковке.

**Мясо, птица, рыба:** Поставьте 0. Продукты животного происхождения не имеют клетчатки.

**Яйца и молочные продукты:** Дает 0.

**Безалкогольные газированные воды, вода:** Снова 0.

## Как трактовать результаты подсчета клетчатки, содержащейся в рационе

**Меньше 20:** Вам необходимо повысить содержание клетчатки в рационе питания. При таком положении вещей Вам тяжело контролировать чувство голода, иногда Вас могут мучить запоры. Увеличение количества клетчатки в ежедневном рационе поможет укротить аппетит и снизит риск развития

многих заболеваний.

**20-39:** Ваш показатель выше, чем у большинства людей в западных странах. Это хорошо. По мере того, как Вы будете увеличивать удельный вес клетчатки в питании, Вы обнаружите, что еда становится более сытной, а количество потребляемых калорий при этом немного снижается.

**40 и более:** Поздравляем. Ваш рацион просто изобилует полезной клетчаткой. Она сдерживает аппетит и помогает Вам оставаться в хорошей физической форме. Клетчатка уменьшает угрозу возникновения рака, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, проблем с пищеварением.

Таблица подсчета содержания клетчатки	
Продукт (одно наименование продукта или ингредиента блюда на строчку)	Клетчатка
<b>Итого:</b>	

## Внедряем в жизнь понятие гликемического индекса

Представим себе, что едите Вы вдоволь и едите много клетчатки, а значит, легко наедаетесь при сравнительно небольшом потреблении калорий. Все правильно, однако, есть еще третий принцип питания, который надо не упускать из виду, особенно, если беспокоят проблемы с весом. Некоторые из продуктов, богатых клетчаткой, добросовестнее поддерживают уровень сахара в крови, чем другие. Давайте на короткое время вернемся к нашему утреннему столу, мысленно поставим на него тарелку овсяной каши (хлопьев), с одной стороны, и тарелку пшеничных хлопьев, с другой. Безусловно, и то и другое лучше, чем яйца с беконом. Оба вида зерен содержат приблизительно одинаковое количество клетчатки. Тем не менее, они, как доказали ученые, по-разному действуют на организм. В ходе четырехнедельного эксперимента группа мужчин завтракала «готовым завтраком» из цельной пшеницы («Витабикс») и хлебом из нерафинированной пшеничной муки. Затем в течение последующих четырех недель они перешли на завтрак, включавший мюсли из овсяных хлопьев, кусочков яблока и небольшого количества фруктового сахара (фруктозы), а также хлеба из грубой ржаной муки. Все это время ученые следили за показателями сахара в крови у участников эксперимента и были удивлены тому, как рознятся эти показатели в зависимости от съеденного завтрака. «Овсяный» завтрак стабилизировал уровень сахара в крови значительно эффективнее, нежели «пшеничный».3 Как мы помним, стабильный сахар в крови автоматически контролирует аппетит. Понятно, пшеничные и кукурузные «готовые завтраки» приятны на вкус, содержат мало жира и не содержат

холестерина. Их трудно в чем-то обвинять. Тем не менее, они не обладают мощной способностью овсяных хлопьев уравнивать уровень сахаров. Как раз эта способность необходима для того, чтобы сдерживать аппетит.4,5

Ученые определяют скорость того, как продукт высвобождает естественные сахара в кровоток, используя число, называемое гликемическим индексом, или ГИ. В главе 2 мы отмечали, что продукты питания с низким гликемическим индексом в глюкозу превращаются медленно, что означает, что чувство голода вернется не скоро. Когда мы питаемся продуктами с низким ГИ, они служат нам неистощимым источником энергии, постоянно подпитывая нас естественными сахарами. Такое питание не позволяет сахару в крови взлететь слишком высоко, а когда сахар не взмывает ввысь, он и не падает в пропасть. Увлечение продуктами с высоким ГИ приносит противоположный результат. Такие продукты стремительно выбрасывают сахара в кровь, провоцируя возврат аппетита и более частое перекусывание впоследствии. Оговорюсь: гликемический индекс продуктов питания продолжает оставаться предметом научного исследования, но уже сейчас очевидно, что для одних этот показатель более значим, чем для других. Если Вы всю жизнь были стройным и не беспокоитесь из-за веса, можете, над ГИ особенно не задумываться. Наверняка, Ваш организм прекрасно справляется с сахарами и не дает уровню сахара подняться чрезмерно высоко. В Вашем случае будет уместнее обращать больше внимание на содержание клетчатки в продуктах. Напротив, если Вас в последнее время мучает проблема веса, то лишние килограммы затрудняют организму контроль над сахаром в крови. Лишний вес усиливает устойчивость тканей к инсулину – гормону, контролирующему кровяной сахар. Это особенно ярко проявляется, когда у человека есть наследственно обусловленная предрасположенность к диабету. Если это про Вас, то Ваше питание должно не только включать больше клетчатки, но и основываться на продуктах с низким ГИ.

В ряду продуктов питания с низким гликемическим индексом бобы вновь занимают почетные первые места; от них не очень отстают зеленые овощи. Низкий ГИ имеют большинство фруктов за некоторыми исключениями, о которых расскажу чуть позже. Показатели ГИ разных круп варьируются – какие характеризуются высокими, а какие низкими, узнаем ниже. Конфеты, мед и белый хлеб – классические примеры продуктов с высоким ГИ. В чем же причина, почему одни продукты высвобождают сахара медленно и поступательно, в то время как другие вызывают в крови сахарный взрыв? Если посмотреть на кусочек богатого углеводом продукта – боб, морковь или макаронину – через микроскоп, то видно, что у некоторых углеводов молекулы длинные, прямые и сложены друг на друге в правильном порядке, словно аккуратная поленница. Когда мы поглощаем такие продукты, пищеварительным ферментам требуется время, чтобы расщепить эти плотно сгруппированные молекулы. Долго перевариваемая пища сильно не возмущает уровень сахара в крови.

Бобы, горох и чечевица относятся к категории продуктов с низким ГИ. В эту же категорию попадают многие виды риса. Клетчатка тут ни при чем. Все зависит от порядка расположения молекул углеводов. Крахмалы с высоким ГИ состоят из разветвленных молекул, похожих на вязанку хвороста. Ферменты их быстро расщепляют, практически одновременно выпуская сахара в кровь. Привычные пшеничные хлеба, булки и прочая выпечка – даже из цельной муки – иллюстрируют эту категорию продуктов. Не в пример им

рожь и изделия из непросеянной ржаной муки высвобождают сахара значительно медленнее. Повторюсь, дело здесь не в клетчатке, а в том, как выстроены углеводные молекулы. В общем, чтобы поддерживать уровень сахара в крови, не следует избегать хлебулочных изделий. Просто стоит быть разборчивее. Та же рекомендация справедлива и по отношению к картофелю. Обычный картофель имеет высокий GI и быстро превращается в сахара, а сладкий картофель (батат) и ямс обладают намного более низким показателем.

“ Привычные пшеничные хлеба, булки и прочее – даже из цельной муки – высвобождают естественные сахара в кровоток быстро, в то время как рожь и изделия из непросеянной ржаной муки делают это значительно медленнее. В общем, не следует избегать хлебулочных изделий. Просто стоит быть разборчивее... Та же рекомендация справедлива и в отношении картофеля. Обычный картофель превращается в сахара быстро, а сладкий картофель (батат) и ямс намного медленнее.

Выбирая продукты с низким GI, Вы защищаете себя от навязчивого желания перекусывать. Вот простые подсказки, как вычислять здоровую еду с низким GI:

“ Бобовые, т.е. бобы и все, что на них похоже (чечевица и горох, например) лидеры в категории с низким GI и вне конкуренции.

Зеленые листовые овощи – разумный выбор.

Практически все фрукты подходят, несмотря на сладкий вкус. Исключения составляют ананас и арбуз, у которых показатели GI выше.

В группу продуктов с высоким GI входят сахар как таковой, белый хлеб, пшеничные хлопья и рассыпчатый картофель.

Выбирая картофель, отдавайте предпочтение молодому картофелю, сладкому и ямсу.

Хлеб старайтесь есть ржаной.

Паста имеет более низкий GI, чем хлеб, хотя и то и другое сделано из муки.

Для ранних фруктов характерен более низкий GI, чем для переспелых.

Теперь Вы сами можете оценить обед Мануэля и понять в чем его ошибка. В детстве традиционное питание, состоявшее из бобов и риса, щедро снабжал его клетчаткой (в основном, бобы) и едой с низким GI, которые часами сдерживали чувство голода. Обед же, к которому он приучил себя на работе, давал слишком мало калорий и клетчатки и не мог обеспечить медленного равномерного высвобождения естественных сахаров, умиряющего аппетит.

По счастью, бобами и рисом выбор полезных продуктов питания далеко не исчерпывается. Многие люди отказывают себе в пасте, потому что макароны богаты углеводами. На самом деле, если не поливать их жирным соусом, макароны содержат не много калорий и обладают на удивление низким ГИ. То же относится и к большей части фруктов и овощей. Потребление этих обыденных продуктов служит залогом неизменно спокойного уровня сахара в крови. Что касается наших искусителей в обличье печенья, пирожных и пончиков, то, как Вы обнаружите в таблице показателей ГИ ниже, всех их роднит один общий признак: кровяной сахар от них взмывает до небес.

## Способность некоторых продуктов питания подавлять аппетит

Стремитесь потреблять до 40 грамм клетчатки ежедневно. При выборе продуктов используйте понятие гликемического индекса, чтобы определить те, которые медленно превращаются в сахара и удерживают уровень кровяного сахара в более спокойном состоянии. Отдавайте предпочтение продуктам с более низким ГИ; показатели выше 90 считаются высокими.

### Фрукты

	Клетчатка (г)	ГИ*
Яблоко (1, среднее)	2,4	57
Яблочный сок (1 чашка)	0,2	57
Банан (1, средний)	2,7	69
Грейпфрут (1/2, средний)	1,4	36
Виноград (1 чашка)	0,9	62
Манго (1, среднее)	3,7	73
Оливка (1, средняя)	0,1	-
Апельсин (1, средний)	3,1	69
Апельсиновый сок (1 чашка)	0,5	81
Персик (1, средний)	1,7	40
Груша (1, средняя)	4,0	53
Ананас (1 чашка)	1,9	84
Арбуз (1 чашка)	0,8	103

# Зерновые и изделия из них

	Клетчатка (г)	ГИ*
Бисквитный торт (30 г.)	0,4	95
Булка (1)	1,6	103
Перловая крупа (1 чашка)	6,0	37
Хлеб белый (1 кусок)	0,6	100
Хлеб из цельной муки (1 кусок)	1,9	99
Хлеб ржаной (1 кусок)	1,9	83
Хлеб из грубой ржаной муки	2,1	72
Пшеничная крупа (1 чашка)	8,2	65
Готовый завтрак, одни отруби	20,0	54
Готовый завтрак, «Чириос»	3,0	106
Готовый завтрак, кукурузные хлопья	0,0	130
Хлопья овсяные (1 чашка, приготовленные)	4,0	87
Чипсы промышленного изготовления	1,4	60
Поп-корн (30 г.)	4,2	79
Спагетти (1 чашка)	2,4	55
Спагетти «аль денте» (1 чашка)	2,4	50
Рис белый (1 чашка)	0,6	85
Рис коричневый (1 чашка)	3,5	72
Рис пропаренный (1 чашка)	0,6	68

# Бобовые

	Клетчатка (г)	ГИ*
Печеные бобы в соусе (вег.)	6,4	69
Черные бобы	7,5	43
Спаржевая фасоль	4,2	59
Горох нут	5,3	54

	Клетчатка (г)	ГИ*
Фасоль обыкновенная	6,6	42
Чечевица	7,8	41
Лимская фасоль	6,6	46
Турецкие бобы	5,8	54
Горох зеленый	3,5	56
Арахис (жареный, 30 г.)	2,3	26
Фасоль пятнистая	7,4	64
Соевые бобы	5,2	25
Соевое молоко	3,0	57

## ОВОЩИ

	Клетчатка (г)	ГИ*
Спаржа (вареная)	2,8	-
Брокколи (вареная)	4,6	-
Морковь (вареная)	2,6	58
Морковь (сырая)	3,8	23
Картофель печеный	4,8	121
Картофель молодой	3,6	81
Картофель «фри»	1,3	77
Шпинат (вареный)	4,4	-
Сладкий картофель (вареный)	3,4	77
Ямс (печеный)	2,7	73

## Сладости

	Клетчатка (г)	ГИ*
Жевательный мармелад (30 г.)	0,0	114
Леденцы «Лайф Сэйверс» (2 шт.)	0,0	100
Шоколад (15 г.)	1,0	70
Мед (1 ч. ложка)	0,0	104

	Клетчатка (г)	ГИ*
Сахар (1 ч. ложка)	0,0	92

## Мясо, молочные продукты, яйца

	Клетчатка (г)	ГИ*
Говядина, зачищенный кусок	0,0	-
Куриная грудка без кожи	0,0	-
Яйцо вареное	0,0	-
Палтус	0,0	-
Мороженое	0,0	87
Молочное мороженое	0,0	-
Молоко	0,0	38
Свинина постная	0,0	-
Лосось	0,0	-
Туец измельченный	0,0	-
Сосиски из индейки	0,0	-

- Для расчета ГИ белый хлеб был принят за 100. В случаях, когда информация в источниках рознится, показатель усреднен.
- ИСТОЧНИКИ: J. A T. Pennington. *Bowes and Church's Food Values of Portions Commonly Used* (Philadelphia: Lippincott-Raven. 1998); the University of Sydney GI Web Site (<http://www.glycemicindex.com>); and Foster-Powell K. Holt SHA. Brand-Miller JC. *International table of glycemic index and glycemic load. American Journal of Clinical Nutrition* 2002;76:5-56.

## Наш ответ сахару

Теперь мы знаем, как выбирать продукты, которые медленно превращаются в сахара и тем самым укрощают аппетит. Предлагаю пойти еще дальше. Многим может удивить утверждение о том, что для того, чтобы улучшить способность организма усваивать сахара любого продукта питания, человек может изменить ответную реакцию организма на этот продукт. Другими словами, хотя конфеты и печенья неизменно вызовут резкое возмущение уровня сахара в крови, мы способны скорректировать свой метаболизм так, чтобы наш организм управлялся с сахарами значительно эффективнее, слегка подавляя взрыв в крови.

Резкое сокращение жира в рационе улучшает чувствительность к инсулину, то есть, чтобы уверенно проводить сахар в клетки организма, требуется не много инсулина.

Во время одного лабораторного эксперимента мы попросили Марджори – еще одну участницу нашего исследования – выпить сироп, содержащий 75 грамм чистого сахара. В последующие два часа, периодически беря у нее анализ, мы наблюдали за тем, что происходило с сахаром в крови. Как отражено на графике внизу, примерно через полчаса кровяной сахар достиг вершины, а затем резко упал. Траектория очень типична. Когда сахар в крови снижается слишком стремительно, Вы обречены на очередной приступ легкого голода, который служит сигналом от организма, что пора бы вновь поднять уровень сахара.

Объясню, как работает механизм. Гормон инсулин проводит сахар из кровотока в клетки. Он напоминает привратника, который открывает «дверь» в каждую клетку, помогает глюкозе войти и затем закрывает за ней «дверь». Пока инсулин занят распределением сахара по клеткам, процесс сжигания жира замедляется. С биологической точки зрения, в этом есть железная логика: если Вы только что приняли пищу, сжигать жир для получения энергии не нужно. Когда инсулин в организме работает правильно, он быстро «разводит» сахара из только что съеденной пищи по клеткам и удаляется, так что сжигание жира возобновляется. Стоит Вам начать есть жирную пищу или прилично набрать лишний вес, как отлаженный механизм расстраивается и дает сбой. Дело в том, что инсулин отказывается работать в жирной луже. Когда в крови собирается слишком много жира, «рука» инсулина соскальзывает с «дверных ручек». Будучи не в состоянии отворить «двери» в клетки, инсулин оставляет сахар накапливаться в крови. Организм откликается на ситуацию производством еще большего инсулина, и тот, в конце концов, заталкивает сахар в клетки. Тем временем огромное количество инсулина, путешествующего по кровотоку, тормозит сжигание жиров в организме.

Единственное, чем можно помочь организму, это убрать лишний жир из рациона питания. Исследования доказывают, что уменьшение потребления жиров, в первую очередь, насыщенных, которые обретаются в курятине, говядине, рыбе (да-да, от 15 до 30 процентов рыбьего жира есть не что иное, как насыщенные жиры), молочных продуктах, яйцах и тропических растительных маслах, вроде пальмового и кокосового, оказывает огромный эффект на способность организма усваивать сахар. Резкое сокращение жира в рационе улучшает чувствительность к инсулину, что означает, что инсулин увереннее препровождает сахар в клетки организма. Он лучше справляется со своей задачей и «удаляется». Дополнительно помогает увеличение количества клетчатки. Под нашим руководством Марджори отрегулировала свое питание, убрав из него лишний жир и добавив клетчатку. Несколько недель спустя мы повторили эксперимент. Она вновь выпила то же количество сахарного раствора. На этот раз поведение сахарной кривой сильно отличалось. Поскольку с помощью маложирного питания деятельность инсулина отрегулировалась, подъем уровня кровяного сахара был подавлен, пик оказался ниже, и падение происходило мягче, чем прежде. В последующие месяцы у Марджори не только стабилизировался уровень сахара в крови, она почувствовала, что приступы легкого голода ослабели. В ходе наших клинических исследований мы обнаружили, что простейшие изменения в питании ведут к увеличению к инсулину в среднем на 24 процента. И это не предел. Если правильное

питание дополнить регулярными занятиями спортом, то можно достичь и более высокого результата.

Итак, правила игры ясны. Оказывается, уровень сахара в крови может быть непоколебимым, как скала. Для этого надо (1) есть досыта, (2) знать, где прячется клетчатка, и пользоваться этим знанием себе на благо, (3) не забывать о гликемическом индексе (подсказки искать в таблице ГИ). Если начать день со здорового завтрака и продолжить блюдами, которые поддерживают кровяной сахар в ровном состоянии, то атак голода, а с ними и тяги к перекусыванию можно не бояться.

Однако, и это еще не все. На пути к здоровому питанию нас подстерегают другие ловушки, в первую очередь, колебания гормонов, контролирующих аппетит. Об этом мы поговорим в следующих двух главах.



# Глава 8. Шаг третий: Стимулируйте выработку укротителя аппетита – лептина

В организме содержится гормон-укротитель аппетита, который помогает нам сопротивляться искушениям нездоровой едой. Называется он лептин. Хотя он архиважно для контроля над собственным аппетитом, и выработку этого природного борца с легким голодом можно стимулировать элементарным способом, практически никто, кроме ученых, об этом не знает. В этой главе я научу Вас обращению с лептином. Вы познакомитесь с тем, как работает этот пусковой механизм контроля над аппетитом, и как своим питанием устроить его мощь. На самом деле, для осуществления контроля над аппетитом клетки мозга используют несколько различных химических веществ. С помощью этих веществ клетки мозга передают друг другу информацию о том, сколько съедено калорий, каково соотношение белков и углеводов и какие питательные вещества могут потребоваться. Лептин – один из ключевых коммуникаторов, и его функция заключается в регулировке силы аппетита и скорости сжигания калорий организмом.

Лептин пережил свой звездный час в июле 1995 года. Чуть ли не каждая газета в Америке и во многих других странах возвестила об открытии, которое, казалось, даст долгожданный отпор проблеме ожирения: тучные мыши, получившие инъекцию чудесного гормона, похудели за ночь. Воодушевленные жертвы ожирения бросились разыскивать сведения о том, что лептин подействует и на людей, и о том, где его можно раздобыть. Надеюсь сорвать куш на чудо-средстве для похудения, ликовали фармацевтические компании. Ко всеобщему разочарованию, испытания, в ходе которых испытывалось лечение лептином человека, с треском провалились. Оказалось, что, в отличие от мышей, у людей с лишним весом в крови содержится большое количество лептина, и введение еще большего количества лептина ничего не дает. Лептин быстро сошел с «радаров» озабоченных лишним весом граждан и был благополучно предан забвению, как в свое время были преданы забвению такие «новаторские» средства для похудения, как парные комнаты, вибрирующие пояса и капустный суп.

В действительности, лептин имеет первостепенную значимость для организма. Позвольте продемонстрировать на конкретном примере, что может случиться, когда лептин функционирует неправильно. В 1997 году британские ученые сообщили о случае рождения

ребенка с редким генетическим нарушением, которое состояло в том, что организм девочки не мог вырабатывать лептин. В остальном она родилась нормальным здоровым младенцем. Вскоре стало заметно, что она слишком озабочена едой, ее аппетит никогда не угасал. Безутешный плач девочки прекращался только во время кормления. По мере роста она проводила свои дни в попытках, пока никто не видит, стащить еду. Это было ее единственным занятием. К шести годам, чтобы восстановить способность ходить, ей нужна была липосакция ног. В девять лет она весила почти 95 килограмм. Ее двоюродный брат, родившийся с таким же нарушением, весил 29 килограмм... в два года.<sup>1</sup> Впоследствии доктора лечили девочку инъекциями лептина, воздавая то, в чем отказала ей природа. Аппетит у нее постепенно вошел в норму, она потеряла тягу к перекусыванию. За следующий год она сбросила более 16 килограмм.<sup>2</sup>

Спокойствие! У Вас в кровотоке наверняка предостаточно лептина, однако, вполне возможно, он неправильно функционирует и нуждается в серьезной настройке. Может, Вы замечали за собой, что проявления аппетита подчас неадекватны. Именно с такой жалобой обратилась в наш исследовательский центр молодая женщина по имени Луиз. Она рассказала, как однажды ее вдруг осенило, насколько сильно за годы изменился ее аппетит. В подростковом возрасте отношение к пище у нее было естественным. Чувство голода возникало незадолго до очередного приема пищи, и ощущение пустоты в животе быстро проходило от хорошей трапезы. Подкрепившись, она забывала о еде до того момента, когда следующий прием пищи уже маячил на горизонте. В юношеские годы ситуация стала меняться. Все началось со случайно брошенного ее братом комментария относительно ее веса. Луиз стала часто подолгу разглядывать себя в зеркале и читать о разных диетах. Она купила банку питательной биодобавки, которая должна была заменить ей еду, и в течение двух недель она почти ничего, кроме этой добавки не потребляла. Завтракала она энергетическим напитком из банки и едва ли что-то ела в обед. По формуле «ужин нам не нужен», ужина она чаще избегала. Все эти игры с питанием доводили ее до состояния ужасного голода, но она была исполнена решимости похудеть. За несколько недель такой жизни она похудела-таки на два с половиной килограмма. С течением времени Луиз заметила, что аппетит у нее стал «барахлить», вырываться из-под жесткого контроля, а она вновь вернулась к прежнему весу. Потом она перепробовала еще несколько разных диет, каждая из которых все больше расшатывала механизм возникновения аппетита до такой степени, что она уже забыла, что такое нормальный цикл аппетита. В конце концов, потеряв всякую веру в диеты, она вообще от них отказалась. Аппетит у Луиз был полностью расстроен постоянными сбоями в питании. Она никогда не ощущала приступа голода, потому что перехватывала что-нибудь до того, как он возникал. И напротив, никогда не чувствовала себя сытой, даже непосредственно после еды. Много съев за обедом, она, тем не менее, всегда могла найти место для десерта и часто вскоре возвращалась к холодильнику в поисках какой-нибудь перекуски, хотя есть совсем не хотела. Что же произошло с нормальным циклом голода и сытости? Пора было выручать Луиз из беды.

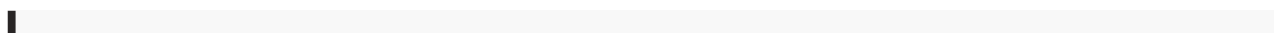
## Работает ли у Вас «выключатель» аппетита?

Давайте на минуту отвлечемся от Луиз и поближе познакомимся с лептином, «выключателем» аппетита. Лептин производится в жировых клетках. Его название происходит от греческого слова «leptos», что означает «тонкий, легкий». Когда жировые клетки чувствуют, что организм получает питание с избытком, они выпускают лептин в кровь. Этот гормон выполняет две задачи. Во-первых, он направляется к мозгу с целью уменьшить аппетит. Во-вторых, по пути лептин повышает метаболизм, иными словами, стимулирует клетки быстрее расправляться с калориями. Как видите, лептин вполне заслужил свое название «тонкого» гормона.

Увлечение диетами выводит лептин из строя. Когда Вы садитесь на обычную низкокалорийную диету, организм ошибочно принимает ее за недоедание и голод. Ведь раз не едите, значит, голодаете, или пренебрегаете питанием. Тогда, чтобы повысить аппетит, жировые клетки резко замедляют производство лептина. Понятно, в современных условиях зверский аппетит нужен нам, как прошлогодний снег. Организм стимулирует аппетит, чтобы тот заставил Вас вернуться к нормальному – с точки зрения организма – питанию. Спустя несколько дней после начала диеты, уровень лептина падает в два раза.<sup>3</sup> Неудивительно, что аппетит нарушается. Когда Вы намеренно снижаете количество калорий, уровень лептина устремляется вниз, и Вас начинает тянуть к продуктам, которые при других обстоятельствах никогда бы Вас не привлекли. Если при этом Вы ослабите бдительность, то вскоре будете «мести» все подряд. Именно эта неприятность и постигла Луиз. Посидев на диете пару недель, она потеряла контроль над аппетитом. Она стала перекусывать – прежде она и не думала об этом.

Еще более распространен другой способ разрушения механизма действия лептина – потребление продуктов с высоким содержанием жира. Плачевную эффективность этого способа подтверждает пример пимас – коренной народности на юго-западе США и в Мексике. Пимас, живущие вне границы США, придерживаются традиционного питания, состоящего из бобов, кукурузы и других простых маложирных продуктов растительного происхождения. В целом, они достаточно здоровы, в отличие от пимас в США. Последние были «выгодоприобретателями» федеральной программы продовольственной помощи населению. В рамках программы на них, как из рога изобилия, посыпались сыр, мясо, другие жирные продукты, вслед за которыми нагрянули эпидемии ожирения, диабета, гипертонии и других заболеваний. Сравнение результатов анализов показало, что в крови у мексиканских пимас, получающих здоровую, маложирную пищу, на единицу массы тела содержится больше лептина, чем у их северных сородичей, поедающих жирную пищу. Исследователи считают, что низкожирное преимущественно растительное питание стимулирует уровень лептина, в то время как жирная пища его подавляет.<sup>4</sup> Таким образом, рис, бобы, овощи, фрукты и все продукты, в которых содержание жира стремится к нулю, подталкивают уровень лептина в организме вверх, а свиная отбивная, мясной рулет и сырная пицца уменьшают количество лептина.

Маложирные продукты не только увеличивают количество лептина в крови, но и улучшают качество его работы. Дело в том, что для выполнения своих функций лептин должен состыковываться с клетками и воздействовать на их внутреннее устройство. Делать это лептину помогает питание с низким содержанием жира. В итоге каждая молекула лептина эффективнее выполняет свои функции.<sup>5,6</sup>



Маложирное питание не только увеличивает количество лептина в крови, но и улучшает качество его работы.

## Повышаем лептин

Если Вам заинтересовало, сколько лептина содержится у Вас в крови, доктор может легко это узнать. Проблема заключается в том, что доктор, скорее всего, не будет знать, что делать с результатом. Отражая малейшее изменение в питании, количество лептина в крови значительно рознится от человека к человеку, от одного анализа к другому, и медики еще не определились, что считать нормой. Кроме того, как мы знаем, сама эффективность лептина переменчива в зависимости от того, насколько Вам удастся избегать жирной пищи. Несмотря ни на что, оптимизировать деятельность укротителя аппетита лептина можно и нужно. И вот как:

### ***Во-первых, используйте «правило десяти»***

Многие мечтающие похудеть люди воображают, будто, пропуская прием пищи или обходясь малюсенькими порциями, они действуют себе во благо. В реальности, они подрубают сук, на которой сидят. Мы уже наблюдали, что, когда человек пренебрегает едой, ест меньше, чем полагается, организм сокращает количество лептина в крови, аппетит возрастает и может вырваться из-под контроля. Чтобы убедиться, что Вы получаете достаточно калорий, чтобы содержать в порядке механизм работы лептина, воспользуйтесь «правилом десяти». Для этого возьмите свой идеальный вес в фунтах [1 фунт = 454 грамма] и умножьте на десять. Получите число, обозначающее минимум калорий, который Вы обязательно должны потреблять каждый день. Например, если идеальная масса тела конкретного человека 150 фунтов [68 килограмм], то он или она должен съесть, по крайней мере, 1500 калорий ежедневно. Съедая меньше калорий, человек подвергает себя риску вывести из строя систему работы лептина. Луиз прикинула, что идеальным весом для нее является отметка в 130 фунтов [59 килограмм]. Это означало, что минимум калорийности дневного рациона составлял 1300 единиц. Я особо подчеркнул, что она может и, наверное, должна съесть больше калорий, но ни в коем случае меньше. Если Вы человек погабаритнее, и идеальным весом для Вас считается, скажем, 200 фунтов [91 килограмм], то каков будет для Вас дневной минимум калорий? Правильно: чтобы аппетит работал нормально, Вам необходимо 2000 калорий в день. Повторюсь, все это минимальные отметки. Вам может потребоваться больше энергии, особенно, если Вы физически активны.

“ Чтобы содержать в порядке механизм работы лептина, воспользуйтесь «правилом десяти»: возьмите свой идеальный вес в фунтах и умножьте на десять. Получите число, обозначающее минимум калорий, который Вы обязательно должны потреблять каждый день.

Я осознаю «крамольность» своих речей, которые в корне противоречат тому, во что мы привыкли верить. Страждущие похудеть люди самоотверженно готовы морить себя голодом. Истина же заключается в том, что, чтобы держать лептин и аппетит в узде, надо

есть. Резко сокращая потребление калорий, человек обрекает себя на неудачу.

Помните эксперимент с «Биосферой»? В штате Аризона четверо мужчин и четыре женщины на два года закрылись в огромной капсуле под названием «Биосфера-2», чтобы испытать особенности существования в замкнутом пространстве. Случилось так, что запасов продовольствия немного не хватило, и участникам эксперимента пришлось перебиваться. Логично заключить, что каждый из них потерял в весе в среднем по девять килограмм, и содержание лептина у них резко упало. По окончании эксперимента участники вернулись к своему обычному рациону и за полгода набрали прежний вес. Но способность сжигать калории так и не восстановилась. Замедлив метаболизм, организм подстроился под потребление малого количества пищи и привык к новой норме.<sup>7</sup> Мораль сей истории такова: если в погоне за похудением Вы резко сократите число калорий в рационе, то нарушите систему функционирования лептина и снизите интенсивность метаболизма на долгий срок. Пожалуйста, не делайте такого ошибочного шага. «Правило десяти» поможет Вам поддерживать высокий уровень лептина, сдерживать аппетит и содержать механизм сжигания калорий в идеальном рабочем порядке.

### ***Во-вторых, придайте сил лептину, потребляя маложирные продукты***

Может быть, Вы и не пимас, живущий в горной глубинке Мексики, но заставить свой лептин так же хорошо, как он работает у пимас, Вы можете. Если Вы собираете аргументы, чтобы отказаться от жирных бургеров, пирожков с лососем и жареной картошки, то можете бросить в копилку еще один аргумент: сохранение способности лептина умирять аппетит. Глава 13 рассказывает о том, как убрать из рациона ненужный жир и добавить в него продукты, которые придают лептину сил. Практически все, что оказывается на тарелке, можно превратить в усилитель лептина. Когда Вы едите салат, полейте его нежирной заправкой вместо обычной, а еще лучше сбрызните его бальзамическим уксусом и лимонным соком. Из супов «минестроне» куда здоровее, чем густой суп из моллюсков, потому что «минестроне» содержит меньше жира. Чили с овощами или чили с бобами принесет организму больше пользы, чем чили кон карне. Если сливочному соусу альфредо поверх макарон предпочтете легкий томатный, то, считайте, сделали себе еще один подарок. Наконец, выбрав на десерт свежие фрукты, а не пирожное, можете поздравить себя со здоровым обедом. Перечисленные здоровые альтернативы позволяют избавиться от лишнего жира в рационе питания, а значит, и помогают эффективной работе лептина.

### ***В-третьих, физические упражнения усиливают восприимчивость организма к лептину***

Итоги исследования Гарвардского университета с участием 268 медицинских работников показали, что у мужчин, регулярно занимающихся спортом, чувствительность к лептину значительно выше, чем у ведущих пассивный образ жизни.<sup>8</sup> Это означает, что физическая активность заставляет лептин – сколько бы его ни было – работать прилежнее. Прежде, чем броситься в магазин за спортивным костюмом и кроссовками, помните, что Вам не нужно бежать марафон. Достаточно ежедневной получасовой пробежки или прогулки быстрым шагом. Это благотворно скажется на деятельности лептина. Подробнее о физических упражнениях в главе 10.

Клетки организма готовы производить лептин целый день. В свою очередь, он обуздывает аппетит и оживляет метаболизм. Чтобы заставить лептин работать в полную силу, воспользуйтесь «правилом десяти» во избежание малокалорийных диет, сократите потребление жира и приучите себя к регулярной физической активности. Об остальном организм позаботится сам. Как видите, все выполнимо, и это может подтвердить дальнейшая история Луиз. Она зареклась садиться на низкокалорийные диеты. После небольшой кулинарной консультации она сумела почти полностью выбросить жир из рациона. Наконец, она занялась спортом и вошла во вкус регулярных тренировок. Луиз не только грамотно и с пользой для здоровья сбросила вес, но и научилась поддерживать его в норме. В отличие от предыдущих травматичных экспериментов с диетами, новый комплекс питания и занятий спортом наполнил ее здоровьем и гармонией, позволил вновь ощутить естественные чувства голода и сытости, а также вернул ей контроль над собственным аппетитом. Когда Вы решитесь последовать примеру Луиз, будьте терпеливы по отношению к своему организму. Если однажды Вы серьезно повредили механизмы сдерживания аппетита, потребуется какое-то время, чтобы их восстановить – но у Вас получится.

Трудно свыкнуться с мыслью, что первым правилом похудения является избегать диет, – или точнее, избегать общепринятых старомодных диет с подсчетом и ограничением калорий, – но это, очевидно, главный совет. Последовав ему, Вы будете на страже своего аппетита. В следующей главе мы рассмотрим периоды в жизни, когда аппетит и тяга к перекусыванию срываются, как с цепи, а также то, как предупредить это явление.

# Глава 9. Шаг четвертый: разорвите порочный круг циклического обжорства

Искушения часто вписываются в расписание и образуют циклы. Страстные танго кружат голову в ночи, а не поутру; жаркие объятия у горящего камина прекрасно вписываются в картину января, но не августа. Нездоровая тяга к еде также имеет свой цикл. Некоторые виды такой тяги находят каждые 24 часа, обычно в вечернее время. Другие – особенно это касается влечения к шоколаду – возникают согласно месячному гормональному циклу. Существуют также мощные годовые циклы, регулирующие появление жажды определенной еды. Как разорвать оковы таких циклов? Удивительно, но сила воли в этом деле никудашный помощник, режим дня и физиология играют первую скрипку. Для начала обратимся к навязчивой привычке перекусывать, которая дает о себе знать ежедневно в одно и то же время.

## Вырываясь из плена суточного цикла

Последние лет пятнадцать 45-летний Эрик потихоньку сантиметр за сантиметром рос вширь. Его мать корейка была всю жизнь стройной. А Эрик пошел в отца. Тот был родом из штата Висконсин и имел сформировавшуюся в зрелые годы классическую «яблоковидную» фигуру, при которой лишний вес откладывается в районе талии и живота. Подростком Эрик выглядел спортсменом, занимался бейсболом и бегом и до тридцати не знал заботы с тем, куда девать съеденные калории. С тех пор много воды утекло, талия куда-то исчезла, зато появился живот, неэстетично свисавший над ремнем. Эрик обратился за помощью в наш центр.

В ответ на просьбу рассказать о своем питании Эрик описал обычный североамериканский рацион. Затем я попросил его в течение трех дней отслеживать все, что он ест и когда ест, и заносить информацию в «Дневник питания», шаблон которого Вы найдете в главе 14. Несколько дней спустя он возвратился в центр и принес тщательно заполненный дневник. Одного взгляда на записи было достаточно, чтобы понять, как можно улучшить рацион. Однако еще больше в глаза бросалось время еды. Расписание приемов пищи представляло собой классическую модель, характерную для всех, страдающих лишним весом: сильный крен в сторону вечера. С утра Эрик ел мало, а во второй половине дня щедро восполнял недополученное. Люди, поддерживающие здоровый вес, как правило, более равномерно распределяют пищу в течение дня; те же, у кого есть лишний вес, зачастую сдвигают

трапезы к ночи.<sup>1</sup>

Я указал Эрику на перекося в расписании питания. Глубоко вздохнув, он сказал: «Знаю. Каюсь, но, вообще-то, в течение дня я отлично держусь. Вы бы мной гордились: я почти не ем». Снова вздохнув, он продолжал: «К сожалению, ночью все меняется. Я как с цепи срываюсь». По правде говоря, своим ночным обжорством он не был оригинален. Дальше зазвучала исповедь о питании с элементами самобичевания. Он назвал себя «едоголиком». Возвращаясь с работы в полседьмого, он, пока готовил ужин, перекусывал сыром. К тому времени, как поспевал ужин, он уже съедал столько сыра, что есть особенно не хотелось, однако, он все равно уминал ужин. После ужина он не пренебрегал «вкусностями», вроде шоколадного мороженого, куска колбасы или миски хлопьев. Такие обильные трапезы случались только вечером. За завтраком он клевал, как птичка, и обедал скромно. Стоило ему оказаться вечером дома, как напал зверский аппетит. Независимо от того, сколько он съел в обед, вечерняя атмосфера навевала тягу к холодильнику. Он заметил, что постоянно придумывает себе поводы выйти в магазин – то за лампочкой, то за газетой, то за кассетой, – хотя по-настоящему идет туда за шоколадкой, чипсами или лимонадом. Толстая год от года, Эрик не видел выхода из тупика, куда завела его привычка.

В подобную ловушку попадает множество людей. Чаще всего приступы неоправданного голода настигают по вечерам. Некоторые испытывают желание перехватить пончик или конфету, как только приходят на работу. Другие перекусывают часов в 11 утра, потому что завтрак перехватили второпях. Есть и те, кто впадает в обжорство после обеда. Не исключено, что среди Вас, уважаемые читатели, тоже есть пленники пагубных привычек. Приходя домой, Вы нормально ужинаете, а потом Вам хочется сладкого. А еще некоторое время спустя тянет «пожевать» что-нибудь, что, Вы знаете, на пользу не пойдет. На следующий день история повторяется... и на следующий, и на следующий. В конце концов, Вы начинаете ждать и планировать перекусывание, которое закономерно посещает Вас изо дня в день. Такие привычки обусловлены не физическим голодом, а временем и обстановкой. По большому счету, они возникают по той же схеме, что и желание срочно съесть поп-корн, как только оказываешься в кинотеатре, или выпить стакан апельсинового сока, как только просыпаешься.

## Нарушите привычное расписание

Рассказывая свою историю, Эрик смотрел на меня, словно на священника в исповедальне. Первый мой совет поэтому был отбросить чувство вины. Мы постарались взглянуть на проблему как на физический цикл, повторяющийся согласно биологическим часам. Для начала решено было увеличить его завтрак и в течение дня поддерживать уровень сахара в крови простыми действиями, которые описаны в предыдущих главах. Нам предстояло пойти дальше и сосредоточить внимание не на продуктах, а на времени приема пищи.

Я предложил Эрику на три недели нарушить привычный вечерний распорядок, и мы придумали план, как это осуществить. Перво-наперво, он должен был возвращаться домой раньше, не доводя себя до состояния голода. Переодевшись, он должен был покинуть дом, чтобы пробежаться с другом и потом поужинать в недорогом ресторане или сходить в

книжный магазин или на лекцию. Главное было нарушить расписание, вырвать его из лап рутины, сократить время пребывания дома, отвлечься от мыслей о еде. Когда предстоял ужин дома, Эрик готовил обед заранее, чтобы вечером быстро его разогреть. Он старался вовремя ложиться спать вместо того, чтобы полуночничать у телевизора. Кроме того, он избавился от «контрабанды» в холодильнике и, вообще, взял на вооружение многие советы, о которых Вы прочтете в главе 14 и в других главах этой книги.

Эрик открыл для себя то же, что открывают и многие другие: преодолеть привычку можно очень быстро. За несколько недель новая привычка прочно займет место старой. Как оказалось, он легко порвал с прежней рутинной. Мысли о сыре и других перекусах не исчезли окончательно, но их заглушало более сильное стремление. По мере похудения Эрик чувствовал себя крепче и здоровее и даже обнаружил вкус к полезным продуктам. Очень уж ему понравились самочувствие и хорошая физическая форма. По прошествии трех недель Эрик перестал заполнять свои вечера столь активной деятельностью, при этом не свернув с тропы здорового питания. Досадной неожиданностью стало то, что и спустя длительное время прошлая рутина терпеливо поджидает возвращения бывшего пленника, поэтому всегда существует угроза соскользнуть в ее цепкие объятия. Особенно, это касается привычки выпить, так как алкоголь разрушает силу воли. Эрик себя обезопасил. Когда ему казалось, что он снова погружается в пучину обжорства, он нарушал распорядок дня и запасался полезными закусками. Еще ему помогло постоянное напоминание конечной цели усилий. На холодильник он повесил записку со словами: «Сбросить 20 килограмм намного приятнее, чем набить живот вредной едой».

Со временем Эрик, действительно, сбросил более 20 килограмм, и главным, что помогло ему добиться этого, по его мнению, было разрушение цикла обжорства. Если Вы оказались в похожей ситуации, следующие рекомендации для Вас:

Завтракайте полноценно, убедитесь, что еда поддерживает уровень кровяного сахара в равновесии; руководствуясь советами из предыдущих глав, ешьте вдоволь, особенно с утра. Избегайте людей и мест, которые провоцируют желание перекусить. Если Вы привыкли предаваться обжорству в одиночестве, договоритесь о встрече на время «Х». Не получается со встречей – ищите спасение на лекции, в библиотеке, религиозной службе или просто на шумной улице. Если бесконтрольный голод настигает дома, будьте где-нибудь – где угодно – еще. Нарушите распорядок. Вам нужно выработать новую модель поведения не только в отношении продуктов, но и времени питания. Пока Вы придерживаетесь привычного распорядка, внутренние часы разбудят аппетит в аккурат по расписанию. Стойкость организма и сила решимости в другое время дня значения не имеют. Необходимо порвать связь между едой и временем, когда Вы уязвимы. Запланируйте альтернативные занятия. Ложитесь спать на час раньше. Усталость стимулирует необоснованное чувство голода, а отдых укрепляет физическую устойчивость. Регулярно занимайтесь спортом: будете крепче спать и просыпаться бодрым. Подробности в главе 10. Не искушайте сами себя. Если Вы держите дома продукты, от которых хотели бы держаться подальше, значит, Вы не приняли решение изменить свои привычки в питании. Как видим, основной акцент в данном случае делается не на еде, а на времени. Если правильно распланировать время, когда организм уязвим, и избавиться от ключевых элементов, провоцирующих обжорство, проблема разрешается.

# Месячные циклы и гормональные перепады

Необычайной остроты может достигать жажда определенного продукта у молодых женщин за неделю до начала менструации. Возможно, Вы слышали расхожее мнение, что женщины любят шоколад больше, чем мужчины. Это наблюдение вполне обосновано, если взять в расчет количество шоколада, потребляемого представительницами прекрасного пола только за одну эту неделю. Понятно, что подобные вспышки аппетита не идут им на пользу. Каждая съеденная шоколадка дарит 200 калорий. Когда шоколад редкий гость в рационе, ничего страшного. Но когда день не удался без двух плиток, и так продолжается каждый день в течение недели каждый месяц, речь идет о нештучных порциях калорий.

Виновник неприятности – эстроген, женский половой гормон.\* У мужчин тоже есть эстроген, но мало. У женщин, не достигших менопаузы, его много. Резкое падение эстрогена в кровотоке как раз и вызывает предменструальную тягу к определенной еде. Опасаясь наскучить читателю техническими подробностями, я расскажу о физиологии процесса. В течение первых приблизительно семи дней после окончания последней менструации, организм начинает производить новый эстроген, вновь готовясь к возможной беременности. Организм обновляет внутреннюю выстилку матки на случай, если крохотный малыш спустится в нее по фаллопиевой трубе. Довольно быстро организм узнает, что беременность в этом месяце не наступила. За неделю до следующей менструации количество эстрогена в крови резко сокращается, выстилка матки выводится менструальным потоком, и дальше весь процесс начинается заново. В последнюю неделю цикла резкий спад эстрогена несет с собой целый букет разных симптомов. Женщина может чувствовать вздутие живота, резкую смену настроения. Зов шоколада многократно усиливается. Шоколада не хочется, в нем нуждаются.

## Управляем эстрогеном с помощью еды

Укротить эстроген можно простыми изменениями в питании, что наглядно продемонстрировало исследование, недавно проведенное моими коллегами и Вашим покорным слугой. Одна из участниц нашего исследования, Валери, обратилась к нам с жалобами на тяжелый предменструальный синдром (ПМС) и боли внизу живота. За неделю до начала менструации настроение у нее стремилось к нулю, зато аппетит возрастал. А за пару дней начинались такие сильные боли, заглушить которые хотя бы в течение рабочего дня могли только лошадиные дозы ибупрофена. Она мирилась с тяжелыми симптомами с ранней юности, но ближе к тридцати годам они только усугублялись.

Более ранние исследования показывали, что женщины, придерживающиеся маложирного питания, демонстрируют более низкий уровень эстрогена в крови, чем те, кто любят жирную пищу. Это важное наблюдение частично объясняло, почему в таких странах, как Япония, где традиционное питание содержит мало жира, рак груди встречается крайне

редко. В странах, где богатые жиром продукты составляют норму питания, у женщин уровень эстрогена в крови выше, что, в свою очередь, означает повышенный риск заболевания раком груди. Конечно, существуют и другие факторы, вызывающие развитие рака, но связь между жиром и эстрогеном заинтересовала ученых, ищущих методы профилактики этой опасной болезни.

Сконцентрируемся на том, что сокращение потребления жира снижает эстроген. Мы заключили, что этот факт можно использовать не только для уменьшения шансов заболеть раком, но и для борьбы с негативными менструальными симптомами. Если свести потребление жира к минимуму, в течение месячного цикла эстроген будет оставаться на низком уровне, не будет резко подниматься и не будет резко падать в конце месяца. Таким образом, удастся облегчить ПМС, боли живота и тягу к вредной еде. К нашему исследованию, целью которого было понять, как влияет питание на менструальные симптомы, присоединились 33 женщины. Чтобы по-настоящему сократить потребление жира мы полностью убрали из рациона продукты животного происхождения, т.е. сразу весь животный жир. Использование растительных жиров, по нашей просьбе, было также предельно сокращено. К новому питанию пришлось привыкать, но уже через одну-две недели каждая из них нашла блюда по вкусу и знала, что заказывать в ресторане.

“ Если свести потребление жира к минимуму, в течение месячного цикла эстроген будет оставаться на низком уровне, не будет резко подниматься и не будет резко падать в конце месяца. Таким образом, удастся облегчить ПМС, боли живота и тягу к вредной пище.

Валери слабо верила в действенность нового питания, но прием медикаментов как альтернатива ее не устраивал, тем более что ранее они не помогли ей справиться ни с тяжелым душевным состоянием ни с аппетитом. В рамках исследования от Валери не требовалось подсчитывать калории или граммы жира, хотя она должна была выбирать более легкие варианты блюд: пасту с томатным соусом вместо мясного, сэндвич с хумусом вместо жареного сыра, бобовое чили вместо мясного и овощи на гриле вместо картошки фри. Записи в специальном дневнике питания свидетельствовали, что потребление жира у нее сократилось на десять процентов от общего числа калорий, или на 20 грамм в день, а потребление клетчатки взмыло до пятидесяти грамм. Хотя размер порций не ограничивался, за восемь недель исследования Валери сбросила около пяти килограмм. Более значительным достижением стало самочувствие. С приближением менструации перепады настроения не наблюдались так же, как и заметные приступы жажды определенной еды. По ее собственному выражению, менструация «подкралась незаметно». «Вместо моих обычных спазмов в первый день я боли, вообще, не чувствовала», - призналась она.

С остальными участницами нашего исследования произошли похожие перемены. Результаты исследования были опубликованы в журнале «Акушерство и гинекология» (Obstetrics & Gynecology) в 2000 году.<sup>2</sup> Средняя продолжительность менструальных болей сократилась с четырех дней до двух с половиной. Значительно смягчились такие симптомы ПМС, как отечность, вздутие живота, рассеянность. У многих участниц прошли внезапные приступы голода, что стало для них настоящим подарком. Если Вам кажется, что Вы в плену

у собственного организма и бессильны контролировать то, что кладете в рот, дальше Вы узнаете о том, что победить тягу к еде, вызываемую гормональными бурями, можно.

## Предотвращаем гормональные перепады

Питание влияет на количество эстрогена в крови двумя путями. Во-первых, как мы уже знаем, жир увеличивает производство эстрогена в организме. Если убрать из рациона излишки жира, уровень эстрогена в крови остается низким в течение всего месяца. Поскольку очевидно, что подъемы и падения эстрогена в крови провоцируют пищевые тяги и другие симптомы ПМС, чтобы устранить их, надо выровнять «ландшафт».

*Кривая уровня эстрогена в течение месячного цикла*



Во-вторых, уменьшить эстроген помогает потребление клетчатки. В основе этого лежит следующий механизм. Постоянно фильтруя кровь, печень выводит из организма продукты жизнедеятельности, различные токсины и еще многое из того, что оказывается в кровотоке. По тонкой трубке под названием желчный проток печень изгоняет в кишечник и излишки эстрогена. Там клетчатка, как губка, впитывает ненужный эстроген и выносит его из организма.

У тех, кто ест много клетчатки, система выведения лишнего эстрогена работает как часы. Мы говорили о том, что мясные и молочные продукты и яйца не содержат клетчатки. Если позавтракать яичницей с беконом, а пообедать куриной грудкой и йогуртом, то организм не

получит клетчатки, необходимой для выполнения этой функции. В таком случае эстроген, который печень добросовестно вывела из крови и отправила в кишечник, возвращается в кровообращение. Чтобы избежать такого развития событий, нужно наполнить рацион питания овощами, фруктами, бобовыми и зерновыми.

Низкожирное преимущественно растительное питание производит глубокий эффект, за несколько недель снижая уровень эстрогена почти в два раза. Для нормального течения цикла и сохранения фертильности эстрогена остается с лихвой, а для причинения сопутствующих проблем его не хватает. Чтобы добиться этого у себя в организме, придется менять питание. Участницы нашего исследования отмечали, что положительные результаты маложирного вегетарианского питания частично меркли, стоило им время от времени съесть сыр или жареное. Не будет толка, если перейти на правильное питание за неделю до менструации. Жира в рационе должно быть очень мало в течение всего месяца. Смысл состоит в том, чтобы, не допустив слишком высокого подъема эстрогена в начале цикла, предотвратить стремительное падение гормона в конце месяца. Если Вы решились помочь себе, ознакомьтесь со следующими шагами:

Начинайте питаться по-новому в первый день месячного цикла (первый день менструации) и следуйте рекомендациям в течение всего месяца.

Устраните из рациона продукты животного происхождения и не добавляйте растительных масел. Воспользуйтесь рецептами из этой книги, выбирая те, что содержат меньше жира.

Убедитесь, что получаете много клетчатки. Прибегните к «Таблице подсчета содержания клетчатки», приведенной выше.

На последней неделе месячного цикла понаблюдайте за реакцией организма: приступами аппетита, симптомами ПМС и болевыми спазмами. Вероятнее всего, положительные изменения дадут о себе знать в первый же месяц, а с каждым новым циклом эффект будет все усиливаться.

На фоне обновления питания возможна потеря веса. Например, Валери сбрасывала по полкило в неделю. Кстати, такое побочное действие для многих служит отличным стимулом и укрепляет решимость.

## Разрушаем годовые циклы

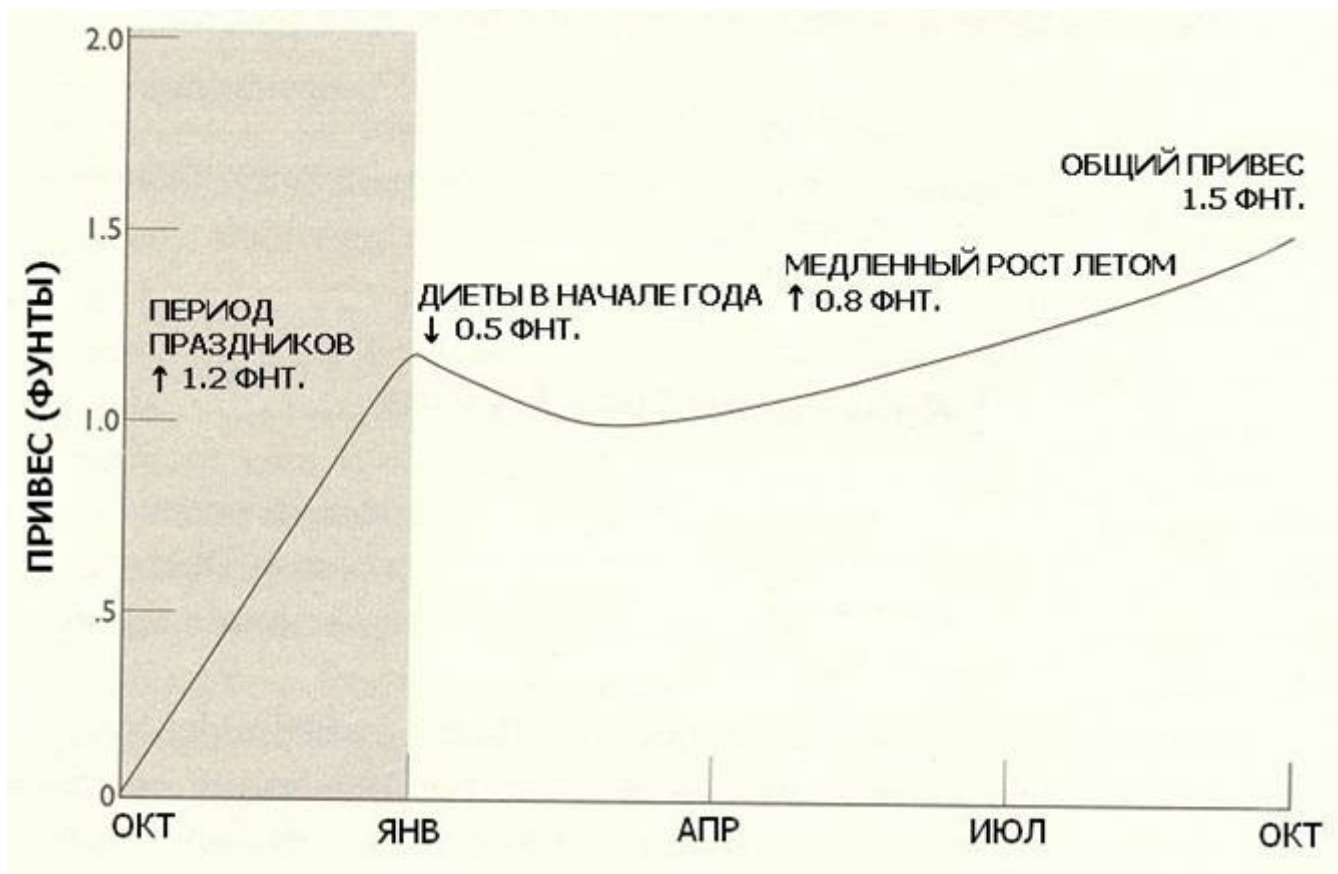
Многие люди попадают в замкнутый круг годового цикла. Первые признаки этого проявляются по осени. Под влиянием похолодания контроль над аппетитом ослабляется. В преддверии холодов человек уподобляется белке, которая набивает запасы провизии за щеки. Ученые «Национальных институтов здоровья» (National Institutes of Health) города Бетезда (штат Мэриленд) проследили траекторию развития годового цикла. В течение года они измеряли вес у 195 человек. Обнаружилось, что практически все килограммы, набранные за год, приходятся на его вторую половину, особенно с октября по декабрь. С концом лета аппетит возрастает, и вес ползет вверх. Неожиданно, когда череда новогодних

празднеств остается позади, мы решаем завязывать с «праздником живота» и взять себя в руки. Следующие несколько месяцев проходят под знаком диет и физических упражнений, и нам удастся сбросить часть набранного веса. Несмотря на все старания, общий среднегодовой вектор упорно идет в рост. Специалисты «Национальных институтов...» вычислили, что в среднем человек набирает 0,77 килограмма в конце года и теряет 0,09 килограмма весной, что выливается в 700-граммовую прибавку в весе за один год. А тут на носу новая осень, и весь цикл начинается заново.3

Бывший пленник суточного цикла Эрик, которого мы встретили в начале этой главы и который с нашей помощью смог его побороть, томился в тисках и годового цикла тоже. Его проблемы не были связаны с сезонными праздниками или новыми вредными привычками. Просто осенью у него усиливался аппетит. Съедая и без того огромные порции, он еще возвращался за добавкой. «Каждую осень я стал замечать, что одежда сидит на мне плотнее, – рассказал Эрик. – Больше хочется есть». Разумеется, ежегодно за осень и начало зимы он набирал приличный вес.

Хорошая новость состоит в том, что, если избежать прибавления в весе осенью, то можно считать себя в относительной безопасности весь год. Что же для этого нужно?

## Основная прибавка в весе приходится на праздники



Во-первых, не снижайте темпы физической активности. Наступление осенних холодов часто заставляет нас сидеть дома в опасной близости к холодильнику, подальше от велосипедных дорожек, игровых площадок, пляжей и, вообще, всех мест, где можно подвигаться и разрядиться. В рамках исследования «Национального Института здоровья» выяснилось, что те, кто были наиболее физически активны осенью, имели наименьшую вероятность поправиться. Это не означает, что нужно пыхтеть в спортзале до седьмого пота; спортивные занятия помогают уже тем, что удерживают нас на расстоянии от еды.

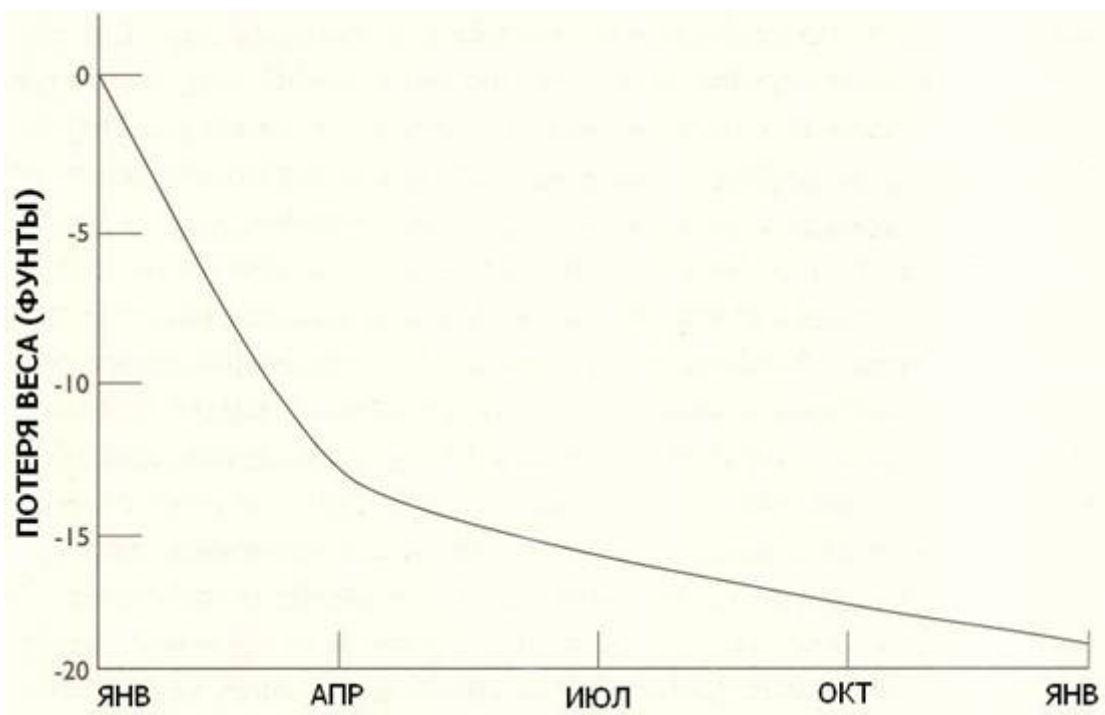
Нелишне иметь в виду, что килограммы, набранные по случаю праздника, по сути, превращаются в постоянные. С этой точки зрения мириады закусок видятся в совсем ином свете: несчастный кусочек сыра или бутерброд останется с Вами навсегда. Соблюдение своей обычной нормы и привычек в питании во время праздничного загула предупреждает набор веса на рубеже годов. Если при этом улучшить свое питание, то обычно безрадостная история про праздники и фигуру обретет счастливый финал.

В одном из последних исследований мы посадили группу женщин на маложирную веганскую диету в начале января, когда мотивация сбросить набранный за праздники вес особенно сильна. Естественно, они похудели – примерно на полкило в неделю за первые три месяца. Примечательно, что те, кто продолжили следовать предложенной диете по завершении исследования и во время ближайших праздников, оказались полностью защищены от традиционной праздничной прибавки в весе. Более того, осенью и в начале нового года они продолжали худеть.

В главе 13 Вы прочтете рекомендации по питанию, которым следовал наш старый знакомый Эрик. В начале он не очень старался сбросить вес и, будучи в отпуске, допустил серьезный промах, потому снова набрал пару килограмм. Тогда он решил, что больше не сорвется. Он оказался верен своему решению и, как я уже говорил, без особого напряжения сбросил более 20 килограмм. Так в придачу к суточному циклу он сокрушил и годовой.

“ Те, кто продолжили следовать предложенной диете во время ближайших праздников, оказались полностью защищены от традиционной праздничной прибавки в весе.

*Предупреждение праздничной прибавки в весе*



## Как победить сезонную депрессию?

Зимний сезон возбуждает аппетит. Дни становятся короче, а уменьшение светового дня зачастую влечет за собой депрессии и неумемную тягу к еде, которая притупляется в другое более теплое время года. Такое состояние получило название сезонного аффективного расстройства (САР), или зимней депрессии. Одновременно падает жизненный тонус, и встать с кровати с утра становится трудно. Повышенный аппетит и сонливость отличают эту от всех прочих форм депрессии, при которых люди теряют интерес к пище и страдают бессонницей. Сезонная депрессия чаще всего наступает молодых жительниц северных широт.

Страдающую депрессией особу не тянет съесть соленый огурец или салатный цикорий, ей хочется сладкого и мучного. Объясняется это тем, что продукты с высоким содержанием углеводов стимулируют мозг к производству серотонина – нейромедиатора, отвечающего за настроение (см. главу 2). Прозак, золофт и другие распространенные антидепрессанты увеличивают количество именно этого мозгового вещества. Хотя некоторых сладкая углеводистая пища делает раздражительными, люди, переживающие сезонную депрессию, обнаруживают, что такая еда поднимает им настроение и облегчает существование. Вообще, в том, чтобы бороться с зимней хандрой с помощью еды, нет ничего плохого. Однако следует осмысленно подходить к выбору продуктов. Печенье, пирожные и шоколад изобилуют углеводами (которые сами по себе не грозят серьезной прибавкой в весе) и при этом содержат много масла, шортенингов и других жиров, щедрых на калории. В отличие от них, хлеб из цельной муки, коричневый рис или рисовые лепешки, макароны и фрукты обеспечивают нас полезными углеводами, которые увеличивают естественное производство серотонина, и содержат мало жиров, если, конечно, не добавлять их при готовке.

Тем, кто подвержен сезонным депрессиям, не бесполезно будет узнать об еще одном способе лечения. Зимняя хандра – и сопутствующее ей переедание – отступают перед дневным светом, а конкретно, пребыванием на свету в утренние часы. Поздней осенью и зимой одна из участниц нашего исследования по имени Джин безудержно лакомясь печеньем и другими мучными изделиями. По весне она бывала не в состоянии сбросить килограммы, накопившиеся за месяцы чревоугодия. В результате стрелка на весах ползла все выше. Я предложил ей попробовать «лечение светом», которое состояло в 20-минутной прогулке в первые часы после рассвета. Такое простое средство помогло ей в значительной степени справиться с неумемным желанием перекусить, улучшило настроение, прибавило энергии, да еще способствовало сжиганию части калорий. В более тяжелых случаях психиатры применяют специальные приборы для светотерапии, которые восполняют то, чего пожалела природа. При ежедневном использовании они устанавливают новый световой цикл и нормализуют настроение, сон и аппетит. Некоторые модели ламп снабжены таймером, который будит человека по утрам и задает здоровый суточный цикл. Хотя приборы для светотерапии безопасны, лучше их использовать под наблюдением опытного психиатра, потому что лечение светом в неправильно выбранное время суток может нарушить работу внутренних биологических часов и вызвать бессонницу.

Таким образом, если Вы застряли в годовом цикле, при котором осенью набираете вес, а весной не можете его сбросить, Вам подойдут следующие рекомендации:

Пересмотрите питание, чтобы оградить себя от продуктов, создающих проблемы. Низкожирные, богатые клетчаткой продукты – лучшие помощники в борьбе с лишним весом. Загляните в раздел рецептов, где Вы найдете немало полезных блюд. Невзирая на холода и праздники, не снижайте темпов занятий спортом. Борясь с зимней хандрой с помощью сладкого и мучного, следите за содержанием жиров в таких продуктах. Если возникают подозрения на зимнюю депрессию, посоветуйтесь со специалистом, который может предложить курс светотерапии, способный решить проблемы с настроением и аппетитом.

## Спрыгните с карусели

Итак. Если Вы запутались в порочном круге ежедневного циклического обжорства, Вам стоит последовать всем рекомендациям в части II и, кроме того, нарушить привычное расписание. Если Вы – жертва месячного цикла, с помощью правильного питания Вы сможете укротить гормональные перепады. Наконец, если проблема в лишнем весе, который растет в силу ежегодного осенне-зимнего увеличения аппетита, решение состоит в правильном подборе продуктов (а не регулировании их количества), поддержании физической активности и решительных действиях при первых признаках зимней депрессии.

Мы наблюдали множество самых разных людей, которые отчаивались в борьбе с саморазрушительным пленом опасных циклов. Тем не менее, они легко сбрасывали оковы. С опасной карусели циклического обжорства можете спрыгнуть и Вы.

- Термин «эстроген» относится к группе родных веществ, включающих эстрадиол, эстрон и другие. Для простоты я всех их буду называть эстрогеном.



# Глава 10. Шаг пятый: регулярно занимайтесь физическими упражнениями и отдыхайте

Представим себе типичную картину. Обязанности на работе и в семье совершенно измотали. Вы плохо спите. Просыпаетесь уставшим, еле таскаете ноги днем. Когда последний раз занимались хоть какими-то физическими упражнениями, уже не припомните. Что если Вам предложат что-нибудь вкусненькое? Пусть это будут одни калории, обильно сдобренные жиром и холестерином, не представляющие никакой питательной ценности. Ваше действие? Ясное дело, быстро съесть предложенное лакомство. Ваш организм лишен физической устойчивости. Способность сопротивляться искушению потеряна.

В судьбе решения встать на путь здоровья решающую роль могут сыграть физическая активность, отдых и сон. Хорошая физическая форма, чувство бодрости и свежести укрепляют наш организм перед лицом искушения. Так что если Вы забыли, что значит быть в форме, если не помните, когда последний раз ночью высыпались, или Вас окончательно задавил стресс, давайте вместе исправим ситуацию.

## Взгляните на физические упражнения по-новому

Для начала выкиньте из головы все стереотипы и собственные представления о занятиях спортом. Будь то вымученный бег трусцой вдоль шоссе в шесть часов утра, убийственная чехарда силовых тренажеров, таскание штанг и поднятие гантелей до одури или самозабвенное натягивание модного спортивного наряда перед занятием аэробикой, сулящим идеальные формы, - отвлекитесь на время от этих картин. Да, физические упражнения сжигают калории, но они несут и гораздо более важные функции. В действительности, Вас может удивить, как мало калорий расходуется при занятиях

спортом. В следующий раз, когда будете в спортзале, пробегите на беговой дорожке без остановок километра полтора. Затем, пытаясь отдышаться и вытирая пот с лица, нажмите кнопку и посмотрите, сколько калорий Вы сожгли. Меньше ста. В половине маленькой порции жареной картошки в «Макдональдсе» или 30 конфетах «M&Ms» или половине 600-граммовой бутылке «Колы» калорий больше. С таким трудом потерянные калории Вы можете с лихвой набрать за считанные минуты. Все это я говорю к тому, что, хотя физические упражнения сжигают калории, наш организм настолько хорошо запасает энергию, что потеря калорий за одну тренировку выходит довольно скромная. Регулярные спортивные занятия должны стать неотъемлемой частью жизни, только тогда они дают ощутимый результат. Причем происходить это должно вместе со значительными изменениями в питании, а не вместо них.

Физические упражнения – это не просто способ сжигания калорий. Это – механизм комплексной перезагрузки организма. Полноценная тренировка предотвращает перепады аппетита, повышает настроение, регулирует цикл физической активности и отдыха, нормализуя сон, что, в свою очередь, укрепляет устойчивость организма к обжорству. В конце концов, физические упражнения меняют отношение к собственному телу.

Если Вы до сих пор были далеки от физической культуры, первым делом Вы заметите, какое воздействие оказывают упражнения на аппетит. Навязчивое желание поесть ослабевает. Магнетические свойства холодильника теряют силу. Естественно, организм будет требовать восполнения израсходованной во время тренировки энергии, но, в целом, физические упражнения нивелируют тягу к перекусыванию. Частично это происходит потому что, как мы видели в главе 8, упражнения усиливают восприимчивость организма к действию лептина, подавляющему аппетит. С другой стороны, получив физическую нагрузку, мышцы пребывают в спокойном состоянии, не совместимом с нервозностью и дерготней, которые толкают нас на походы к холодильнику. Спортивные занятия повышают настроение. Гамма положительных эмоций и ощущений после тренировки весомее любых показателей на весах. Вы чувствуете натруженные мышцы, воздух в легких, тепло во всем теле. Улучшается самочувствие. Усиливается мотивация к здоровому образу жизни во всех его проявлениях. Человек становится более уравновешенным и уверенным в себе. В зависимости от интенсивности занятий может наступить эффект эндорфинов, умиряющий боль и тревогу, который при предельных физических усилиях перерастает в «кайф бегуна». Физические упражнения работают как снотворное. Уставшие мышцы, чтобы успеть восстановиться за ночь, усыпляют организм. У приверженцев сидячего образа жизни сон более беспокойный и прерывистый. Интересно, что физические нагрузки позволяют нам заглянуть в будущее. Когда после короткой прогулки быстрым шагом Вы чувствуете утомленность, представьте, что в недалеком будущем Вы будете чувствовать себя так все время. На мгновение Вы столкнулись со своей старостью. Однако если укреплять силы и тренировать выносливость до тех пор, пока приличная физическая нагрузка не начнет приносить чувство бодрости, а не усталости, то можно смело надеяться сохранить запас прочности на долгие-долгие годы.

Не стоит думать, что вся польза от физической активности в голове. Спортивные занятия встряхивают и отлаживают работу всего организма с головы до ног. Ученые Университета имени Лавала (Laval University, Квебек, Канада) обнаружили, что после всего трех недель регулярных физических упражнений резко улучшается чувствительность к инсулину. Это

очень важно. На случай, если Вы забыли то, о чем мы говорили в главе 7, иногда инсулин не справляется с функцией, заключающейся в проведении сахаров из крови в клетки организма. Когда это происходит, организм начинает вырабатывать больше инсулина, чтобы протолкнуть сахара куда следует. Постоянно растущее количество инсулина мешает естественной потере веса. На помощь приходит спорт. Канадские исследователи установили, что после трех недель спортивных занятий максимальный уровень инсулина после приема пищи снизился более чем на 20 процентов.<sup>1</sup> Причем годится любой вид аэробных упражнений: ходьба, бег, катание на велосипеде, танцы, аэробика или что-то другое.

В общем, физические упражнения не просто сжигают калории, они регулируют аппетит, улучшают настроение, цикл сна и даже способность организма управляться с сахарами. Итак, с чего начнем? Начнем с того, что будем действовать не спеша, без перегрузок, с удовольствием и в компании. Позвольте в этом месте подробнее:

### ***Будьте терпеливы и добры к себе***

Начинайте с малого. Вы же не готовитесь к Олимпийским играм. Вы вступаете на тропу, ведущую к здоровью. Если Вы долго вели пассивный образ жизни, поправились, Вам больше сорока или имеете заболевание, интенсивные физические занятия Вам не показаны. Прежде чем увеличить физическую активность, сходите к врачу. Врач посмотрит главное: сердце и суставы. Резко переусердствовать с запредельными нагрузками чревато опасными последствиями. Не перенапрягайтесь и наращивайте активность постепенно. Не допускать перенапряжения не значит сачковать и делать все спустя рукава. Неспешный променады по парку, конечно, чертовски приятное занятие, но организм не воспринимает его как физические упражнения. Если нет медицинских противопоказаний, постарайтесь заставить сердце поработать быстрее. Хорошо начинать свою историю дружбы со спортом с ежедневной получасовой прогулки или, если удобнее, часовых прогулок три раза в неделю. Если доктор советует, уменьшите продолжительность. Чтобы не дать себе отлынивать от занятий, впишите их в план на неделю, как Вы бы поступили с посещением врача. В дальнейшем можете увеличивать время и интенсивность, а также добавить другие физические занятия: катание на велосипеде или роликовых коньках, танцы, теннис, бег и тому подобное.

### ***Превратите спорт в удовольствие***

Если тренажеры представляются Вам орудиями пыток, отправляйтесь на прогулку или запишитесь на аэробiku. Существуют занятия для разных возрастов и разных уровней подготовки. Если занятие доставляет удовольствие, оно войдет в привычку. Например, Бренда, одна из участниц нашего исследования, страдающая артритом, увлеклась плаванием. На занятиях водной аэробикой она разминается и затем выполняет серию упражнений с возрастающей сложностью. Остаток дня она проводит в бодром расположении духа, со значительно меньшей суставной болью.

“ Физические упражнения не просто сжигают калории, они регулируют аппетит, улучшают настроение, цикл сна и даже способность организма

Любопытно, что заниматься спортом не обязательно в один присест. В ходе одного недавнего исследования, по просьбе ученых, группа людей выполняла физические упражнения на беговой дорожке по сорок минут в день. При этом одна половина из них занималась отведенное время без перерыва, а другая – по десять минут четыре раза в день. Те, кто тренировался короткими сессиями, худели так же, как и те, кто посещали одно длинное занятие.<sup>2</sup> Вы тоже можете выбрать несколько непродолжительных занятий на беговой дорожке в течение дня или же предпочесть короткие прогулки быстрым шагом до и после работы, в обеденный перерыв и вечером. При таком раскладе может показаться, что Вы не занимаетесь вовсе, но, поверьте, мышцы в курсе. Главное – ввести физические упражнения в распорядок дня и следовать ему. В остальном занимайтесь, когда и как нравится.

### **Найдите компанию**

Один в поле не воин. Найдите себе кампанию для занятий спортом. Друзья не только отвлекают нас от громких протестов наших детренированных мышц, но и не дают сачковать. Когда ты в одиночестве, о запланированной пробежке забыть легко. Когда же знаешь, что друг придет к месту встречи в назначенное время, никуда не денешься. Две участницы нашего исследования договорились помогать друг другу в спортивных начинаниях, при этом жили они на большом расстоянии. В итоге, одна, садясь на велотренажер, звонила другой, которая занималась на беговой дорожке. Даже по телефону они умудрялись поддерживать и подбадривать друг друга и коротать время.

## Избавимся от стресса

Когда депрессия, одиночество, раздражение или скука вводят в стресс, еда подчас оказывается единственным утешением. В главе 11 мы еще поговорим о дружбе и семье, которые являются – или должны являться – нашим главным лекарством от стрессов. Пока же обратимся к другим подручным средствам борьбы с этой негативно стороной жизни.

Чтобы расслабить мозг, начните с мышц. Метод прогрессивной релаксации позволяет расслаблять мышцы в определенной последовательности; тело расслабляется – мозг не отстает. Техника проста и может выполняться в любое время на работе, дома, в транспорте. Она помогает контролировать эмоции и прекрасно заменяет холодильник как спасительное средство. Многие предпочитают прибегать к методу релаксации с утра перед работой или вечером после ужина. Его можно практиковать после физических упражнений, когда мышцы устали. Вот как это выглядит: удобно сядьте и закройте глаза, если можно. (Этот метод работает, даже когда Вы сидите во главе банкетного стола на тысячу человек и не можете закрыть глаза.) Сосредоточьте все внимание на своем дыхании и осознанно замедлите его, сделав таким как у спящего. Почувствуйте, как вдыхаемый воздух приносит ощущение прохлады. Представьте себе, что, проникая внутрь, этот прохладный воздух собирает весь стресс и уносит его с собой при выдохе. Вдыхая, вообразите, как воздух проходит через нос и далее к щекам и ко лбу, освежая все лицо. Когда Вы выдыхаете,

воздух освобождает от стресса мышцы лица. Мысленно нарисуйте картину того, как воздух касается этих участков лица и уносит прочь стресс, подобно морским волнам, смывающим с берега щепки и ракушки. Далее постепенно мысленно спускайтесь вниз по телу. Вдохните и представьте, как воздух растекается по всей голове. На выдохе ощущаете, что напряжение покидает голову. Вдохните и выдохните снова; прохладный воздух поможет расслабить мышцы шеи. Следующий вдох-выдох освобождает плечи. Дышите медленно и размеренно. Концентрируйтесь по очереди на руках, ладонях, затем на груди, животе, ягодицах, бедрах, икрах и, наконец, ступнях. Завершив мысленную релаксацию разных частей тела, минуту-другую посидите в покое. Каждый раз расслабление будет более глубоким. Все упражнение занимает всего несколько минут или при желании чуть дольше. В качестве варианта этой же техники можно попеременно на мгновение напрягать и расслаблять определенные группы мышц. Это особенно полезно людям с хроническим напряжением, которым трудно понять, где поселилась мышечная зажатость. Двигайтесь в той же последовательности, начиная с головы. Слегка напрягите мышцы лба и сразу расслабьте. Затем проделайте то же со щеками и нижней челюстью, потом шеей, плечами и так далее. Сжимая мышцы на миг, освобождайтесь от напряжения.

Возможно, самое быстрое и простое антистрессовое упражнение мне показал доктор медицины Эндрю Уил (Andrew Weil). За внешней простотой скрывается действительно эффективный способ в первую очередь потому, что происходит переориентировка внимания и замедление дыхания, и в результате наступает релаксация. Для начала поставьте кончик языка на небо в сантиметре от передних зубов и держите его там в продолжение всего упражнения. На счет четыре вдохните через нос. Задержите дыхание и досчитайте до семи. Приоткройте рот и на счет восемь выдохните с шелестящим звуком. Повторите упражнение четыре раза. Выполнять его можно где угодно – за рулем автомобиля, на прогулке, в ожидании важной встречи – и какое угодно число раз в день. Вы заметите, что тревога и стресс отступают.

Существует много других методов уменьшения стресса. Упражнения, йога, утренняя или вечерняя медитация творят чудеса, восстанавливая душевное равновесие. За более подробной информацией позвольте адресовать Вас к моей предыдущей книге «Болеутоляющая пища» (Foods That Fight Pain), в которой, наряду с необходимыми переменами в питании, описано применение этих методов при лечении головной боли и других обыденных недугов.

## Сон – лучшее лекарство

В борьбе со стрессом нет более мощного оружия, чем крепкий ночной сон. К сожалению, многие люди полноценно не отдыхают. В свои 56 лет бухгалтер по имени Майк явно проигрывал войну с лишним весом. Он никогда не высыпался и по утрам совершенно разбитый заставлял себя доползти до работы. Чтобы взбодриться он опрокидывал изрядное количество кофе. Утренний кофейный подъем оборачивался послеобеденным упадком энергии, который Майк снова заливал горячим напитком из кофеварки. К ночи кофеин не успевал покинуть кровоток, тем самым усугубляя трудности со сном. Хронически усталый Майк не имел ни сил ни желания сопротивляться вредной пище. Главным для него было

протянуть день до вечера. Хотя при приближении подносов с закусками и обильных обедов с клиентами должны была срабатывать его внутренняя система предупреждения об опасности, он все равно не мог запустить механизм сопротивления этим сомнительным удовольствиям.

Если Вам когда-нибудь случалось постоянно не высыпаться в течение какого-то времени, то Вам знакомо это ощущение того, что жизнь не мила. В таком состоянии мало что интересно и уж тем более не до рационального питания. Однако спасение есть.

### ***Натуральные снотворные средства:***

#### **Физическая активность**

Сон нужен не только мозгу. Во время сна отдыхает все тело. Когда мышцы не чувствуют усталости, оттого что Вы весь день просидели и пролежали, физиологически причин для отдыха меньше. Чтобы стимулировать сон, нужно задать мышцам работы. Совершите вечернюю прогулку или побегайте на беговой дорожке дома. Попробуйте поделаться упражнения, рассчитанные на большие группы мышц, типа отжиманий и приседаний. Как только мышцы познают напряжение, Вам практически обеспечен хороший сон.

#### **Потягивание и зевание**

Когда день клонится ко сну, дети потягиваются и зевают. Большинство из нас полагают, что эти признаки усталости не осуществляют никакой физической функции. Стоит отметить, что они помогают подготовить организм ко сну. Кстати, животным, разумеется, это тоже свойственно. Кошки и собаки вытягивают лапы и глубоко зевают. Помню, когда я был студентом-медиком, у меня жила крыса, сбжавшая из лаборатории. Перед сном она, зевая, вытягивала свою маленькую белую лапку и сворачивалась в клубок. Многие взрослые пренебрегают этими предваряющими сон «формальностями», либо потому что они не устали физически, либо потому что алкоголь или кофеин нарушили их нормальные физиологические ритмы. Сон станет лучше, даже если привести эти проявления искусственно. Для этого достаточно за полчаса до отхода ко сну вытянуть руки как ребенок и, открыв рот, симулировать зевков. По началу это только движения, но рано или поздно они приведут к настоящему глубокому потягиванию мышц и зеванию. Повторите движения четыре раза и заметите их позитивное воздействие на сон.

#### **При желании подремлите днем**

Многие убеждены в том, что дневной сон вредит ночному. Ученые изучили этот вопрос и пришли к противоположному выводу. Те, кто дремлет днем, к ночи обычно менее нервозны, легче засыпают и крепче спят.

#### **Выиграйте в лотерею**

Хотим мы этого или нет, тревоги и переживания нарушают сон. Связаны ли они с деньгами, семейными неурядицами, делами на работе или проблемами в личной жизни, пока они причиняют беспокойство, сон будет оставаться затрудненным. Так что в ожидании

выигрыша в лотерею, который позволит Вам переместиться в беззаботное райское местечко, постарайтесь – в качестве временной меры - следовать советам приведенным выше.

## **Нарушители сна:**

### **Кофеин**

Всем известно, что кофеин нарушает сон, однако далеко не все осознают, насколько он силен. Кофеин можно смело считать национальным американским веществом: у среднестатистического американца в каждом литре плазмы крови бродит два миллиграмма кофеина. Утренняя чашка кофе бодрит и помогает проснуться, но часто любители кофе исподволь становятся раздражительными и замечают это за собой последними. Кофе усугубляет предменструальные симптомы. Многие кофеманы в конце концов замечают, что очередная доза кофеина нужна лишь для того, чтобы погасить острое чувство его нехватки после привычных ударных приемов кофе накануне. Пока кофеин не причиняет проблем, причин для волнений нет. Если же проблемы со сном существуют, стоит принять во внимание, что период полувыведения кофеина составляет шесть часов, то есть, если в шесть вечера выпить чашку кофе, в полночь добрая половина кофеина еще будет в крови. В шесть утра следующего дня в организме еще будет циркулировать четверть полученного кофеина. К счастью, при попытке устранения из рациона кофеин не сильно сопротивляется. Декофеинированный кофе, чай и колы широко распространены и превосходят по вкусу прежние аналоги. Плавный переход на «декаф» страхует от симптомов отмены. Через пару дней без кофеина Вы почувствуете себя собой. Единственная трудность в отказе от привычки к кофеину состоит в потере стимулянта, придававшего силы перед лицом каждодневных стрессов. После прощания с кофеином этот пробел прекрасно восполняют регулярные физические упражнения и полноценный сон.

### **Алкоголь**

После принятия горячительного спишь, как убитый, уверены мы. Это убеждение далеко от истины. Через несколько часов после того, как человек выпивает стакан вина или пива, алкоголь преобразуется в несколько родственных веществ, называемых альдегидами. Альдегиды являются стимулянтами, вызывающими тревогу и нарушающими сон. Так что приятная сонливость от вечернего бокала вина, к четырем часам утра может уступить место волнению и беспокойству. Алкоголь также может приводить к снижению уровня сахара в крови, что еще больше осложняет проблемы со сном. Если Вам нужны дополнительные причины, чтобы свести потребление алкоголя к минимуму, то вспомните про его вклад в развитие риска заболевания раком. Ежедневное потребление алкоголя увеличивает вероятность возникновения рака груди и рака толстой кишки.<sup>3</sup>

### **Высокобелковые продукты**

Аппетитный бобовый «буррито» богат протеином, но съесть его лучше в обед, а не в ужин. Предпочитая вечером продукты, богатые протеином, Вы рискуете помешать мозгу произвести серотонин – вещество, регулирующее настроение и сон. Дело в том, что

серотонин образуется из аминокислоты триптофана, и, хотя многие продукты с высоким содержанием протеина содержат триптофан, они одновременно содержат много других аминокислот, которые конкурируют с триптофаном за место в мозгу. Чем больше индейки, курятины, говядины или яиц или – если уж на то пошло – бобовых «буррито» Вы едите, тем меньше триптофана попадает в мозг и тем меньше серотонина образуется в ближайшие несколько часов. Таким образом, в ужин рациональнее сделать акцент на углеводистой пище, потому что естественные сахара углеводов активизируют производство серотонина в мозге, укрепляя сон.

Если Вы мало двигаетесь, испытываете стресс и ночью ворочаетесь в кровати без сна, Вы можете сами себе помочь. Стоит наполнить свою жизнь регулярными физическими занятиями, которые доставляют удовольствие, в течение дня находить время для релаксации, высыпаться ночью – и Вы оживете и вряд ли падете жертвой вредных излишеств и неправильного питания.

# Глава 11. Шаг шестой: Заручитесь поддержкой окружающих

В один прекрасный день Мэри-Энн, с которой мы познакомились в начале книги, пришла на традиционную встречу в нашем Центре не просто, а с заявлением. Как и другие участники нашего исследования, она боролась с лишним весом, сколько себя помнила. Ей особенно запомнился один случай, произошедший с ней, когда она в очередной раз помогала местной церкви с благотворительной продажей домашней выпечки – это когда волонтеры пекут тортов, пирогов, печенья и «маффинов» на целую армию и продают с целью сбора средств. Ежегодно она участвовала в приготовлениях и предоставляла свой холодильник для хранения брикетов сливочного масла по 16 килограмм каждый. Однажды, перетаскивая такой брикет масла из холодильника в машину, чтобы отвезти в церковь, она вдруг подумала: «А ведь я занимаюсь этим постоянно. Иметь лишний вес – это все равно что таскать с собой брикет масла». С того момента она решила во что бы то ни стало избавиться от своих лишних килограммов. Она начала планировать свой рацион, руководствуясь рекомендациями из главы 13. Из недели в неделю она медленно, но верно худела. И вот в тот день, появившись на собрании, она во всеуслышанье заявила: «Я взвесилась и хочу официально заявить, что я потеряла целый брикет масла». Собравшиеся разразились аплодисментами. Для многих людей изменение питания превращается в непреодолимое препятствие, а участники наших исследований на этом тернистом пути непременно добиваются успеха. Секрет успеха во многом кроется в том, что участники помогают другу другу. Мэри-Энн вдохновляла поддержка коллектива, и ее победе каждый радовался как своей. В начальной фазе нашего исследования мы каждую неделю собирались все вместе за большим столом и делились нашими достижениями и неудачами. Мы обсуждали отдельные случаи. Делали выводы на будущее. Каждый участник помогал другим, как спасатель на воде.

Чем же так помогает чувство локтя? Главное понять, что мы нередко обращаемся к еде, когда нуждаемся в общении. Меняя привычки в питании, очень важно подарить себе то, в чем мы по-настоящему нуждаемся. Бурный любовный роман – далеко не единственное спасение от шоколада. В главе 1 мы узнали, что дружба, любовь и сексуальное влечение стимулируют те же центры удовольствия в мозгу, что и продукты, формирующие пристрастие. Будь то беседа, встреча друзей, возня с собакой или просто присутствие рядом кого-то еще – наш мозг ищет личного контакта, общения. Когда мы одиноки, нечему отвлечь нас от еды и некому поддержать нас добрым словом.

Группа поддержки помогает сохранить решимость и не свернуть с пути истинного, при чем она вовсе не обязана быть большой. Если Вы занялись поисками поддержки в личной жизни или на работе, позвольте немного Вам посодействовать.

## Поддержка в личной жизни

Люди находят единомышленников, посещая клубы по интересам или присоединяясь к религиозным обществам. Организации, предлагающие различные занятия – не связанные с едой – занятия музыкой, иностранными языками, спортом, искусством и тому подобным, помогают обзавестись кругом общения и полезными навыками. Некоторых привлекают культурные объединения, наподобие «Альянс Франсэз» (Alliance Francaise) или «Еврейского центра» (Jewish Community Centre). Если подобные организации Вас смущают, напрягают, не менее подходящей альтернативой послужат секции, курсы или волонтерство. Вашей бескорыстной помощи будут рады картинные галереи, библиотеки, дома престарелых, приюты для животных и детские больницы. Участие в деятельности вегетарианского общества совмещает возможности общения с людьми, исповедующими принципы здорового питания, и расширения кулинарного кругозора.

У одной из наших участниц был муж, которого преследовали собственные проблемы со здоровьем. Артур резко располнел, причину чего он видел в тяге к перекусыванию, нападавшей на него после обеда. Все началось, когда он работал в крупной бухгалтерской фирме в Вашингтоне. «Джентльменский набор» Артура составляли чипсы с газировкой, но, короткая рабочий день, он не гнушался и «хот-догами», солеными орешками и другими не особо полезными закусками. Уйдя на пенсию, он улучшил свое питание, но ежедневная привычка к послеобеденному перекусыванию не покидала его. В конце концов, избавиться от нее Артуру помогла не консультация специалиста по питанию, а волонтерство. Он начал работать на общественных началах в отделе книги местной картинной галереи. С одной стороны, еда в галереи запрещалась, поэтому не было соблазна, и чтобы не голодать до вечера, он вскоре приучил себя нормально обедать. С другой стороны, Артур приобрел много новых друзей с самыми разнообразными интересами и часто получал приглашения на любопытные мероприятия (где еду чаще всего не подавали). Его круг общения пополнился людьми, которые сильно отличались от бывших коллег по цеху, живших под постоянным стрессом. Новые друзья и занятия обогатили его жизнь интересами, перед которыми примитивное обжорство померкло.

“ Главное, мы нередко обращаемся к еде, когда на самом деле нуждаемся в общении. Меняя привычки в питании, очень важно подарить себе то, в чем мы по-настоящему нуждаемся.

Общественной работой Артуру удалось заполнить часы, которые обыкновенно были бы посвящены еде, или точнее, перееданию. В других случаях перебороть привычку может помочь вечернее занятие аэробикой или встреча с друзьями, назначенная на время традиционного свидания с содержимым холодильника. В модных спортивных клубах, где все окружающие кажутся изваяниями античных богов в спортивных костюмах, некоторые

чувствуют себя не в своей тарелке. Не беда, существуют клубы и для простых смертных, а также клубы только для женщин.

## Приобретаем сторонников в семье и среди друзей

Решившись стать участником наших исследований, Сесилия знала, что ей предстоят серьезные изменения в питании, и она была им рада. Конкретное исследование предполагало исключение из рациона мяса, молочного, яиц и жареного, чтобы увидеть, как резкое сокращение потребления жира отражается на гормональном балансе. Многие годы Сесилию преследовали менструальные проблемы, и она вознамерилась преодолеть их, изменив свое питание. Единственное, что ее беспокоило, – муж, вернее, его реакция на новый рацион. Очевидно, ему самому не мешало пересмотреть свое питание и сбросить лишний вес, но как он отнесется к решению Сесилии? Придется ли ей отныне готовить два разных ужина? Не начнет ли он питаться вне дома, и в конце концов, вообще, расстанется с ней? Беспокойства оказались напрасными. Ее муж не только не сопротивлялся переменам в питании, но и сам превратился в их активного сторонника. Вместе они научились готовить овощные рагу, «лазаньи» со шпинатом, бобовые «чили» и другие блюда, благодаря которым домашнее меню стало легким и вкусным. Ее гормональный фон пришел в равновесие, следом уменьшилась тяжесть предменструального синдрома, менструальные боли и другие симптомы, связанные с колебанием гормонов, а он значительно сбросил вес. Глядя на положительные результаты, мать Сесилии тоже решила изменить свое питание и тоже постройнела.

К сожалению, не у всех отношения с близкими складываются так же удачно. В одном исследовании с Сесилией участвовала другая молодая женщина Элла, чей муж изначально воспротивился всякому изменению в питании. Он потешался над новым рационом жены и делал ее жизнь невыносимой. Через две недели она отказалась от участия в исследовании. Поддержка близких по-настоящему окрыляет, а ее отсутствие серьезно осложняет самый благоприятный процесс. Давайте разберемся в причинах противления окружающих и в путях его преодоления.

Если друзья или родственники препятствуют нам на пути перемен, это означает, что либо они опасаются давления с нашей стороны либо считают новшества бессмысленной блажью. Зачастую они апеллируют к многочисленным расхожим мифам из области питания. Например, если Вы предпочитаете вегетарианскую пищу и избегаете жирных продуктов, вроде жареной картошки или шоколадных батончиков, они посчитают своим долгом сообщить Вам, что слышали, что для развития мозга детям нужно много жира, что мясо – лучший источник белка, что тяга к шоколаду свидетельствует о недостатке магния, и тому подобные устоявшиеся, хотя и неверные, утверждения. В главе 13 мы разберем стандартные вопросы по питанию. Если же Вам понадобится дополнительная информация, Вы найдете ее в моих предыдущих книгах и на Интернет-сайте «Комитета врачей за ответственную медицину» ([www.pcrm.org](http://www.pcrm.org)).

Когда близкие сопротивляются попыткам изменить питание, главное – не отчаиваться и не опускать руки. Встречать в штыки нововведения на столе совершенно естественная и оправданная с точки зрения здравого смысла реакция. Так наблюдения Джейн Гудолл (Офту Goodall) в Танзании за шимпанзе – ближайшими родственниками человека – показали, что в области еды они страшные консерваторы. Они блюдут обычаи питания с не меньшей строгостью, чем любая человеческая культура, и стараются навязать диетологические правила в своих семьях – кстати, правильно делают. Старые испытанные «блюда» предотвращают опасность отравления, которым чреват излишний авантюризм. Когда малыш шимпанзе берет ягоду или росток, не входящий в привычный рацион группы, его мать или сестра постараются забрать у малыша находку. Установки в питании с течением времени превратились в довольно жесткие традиции. В национальном парке «Гомбе» (Gombe), где Гудолл проводила наблюдения, шимпанзе едят плоды масличной пальмы, в то время как их сородичи из соседнего парка «Махале» (Mahale) избегают их. В культурах шимпанзе неизменны даже основы «застольного» этикета. Обезьяны, живущие в «Махале», раскрывают плод чилибухи зубами, а обитатели «Гомбе» раскалывают его о камень. Большинство людей не менее настороженны в отношении новых продуктов или способов приготовления, даже если спустя время начинают предпочитать именно их. Так что когда недовольный спутник или спутница жизни противится новому блюду, вспомните, что это природная защита от потенциальных опасностей. Просто порадитесь тому, что Вам хотя бы не приходится учить своих домочадцев разбивать плод чилибухи.

Приучить семью к здоровому питанию стоит любых усилий и воздастся сторицей. Если в доме шеф-повар Вы, призываю Вас не готовить здоровый ужин для себя и жирный вредный для супруга или детей, только потому что они этого хотят, а Вы еще не нашли в себе твердости настоять на здоровом питании в семье. Если это Ваш случай, возьмите кухню в свои руки. Повесьте знак «STOP» над дверью на кухню, если надо. Всем, кроме Вас, вход воспрещен. Вы не в силах контролировать, как близкие едят вне дома, но его территория – Ваша вотчина, где можно поставить заслон от нездоровых продуктов.

Несколько лет назад у моей матери обнаружили повышенный уровень холестерина в крови, и тогда она решила перейти на вегетарианское питание. Будь она менее настойчивой, она и по сей день вынуждена была бы готовить мясо для отца и заглянувших в гости родственников. Вместо этого она творила полезнейшие блюда для всех – рагу, супы и запеканки, которые подходили для нее и другим приходились по вкусу. Решение изменить питание помогло не только ей значительно снизить уровень холестерина, но и всем остальным поправить здоровье. Иногда вредные привычки в питании укореняются в семьях, потому что еда рассматривается как странное проявление любви и заботы. Моя соседка постоянно пихала своим страдающим лишним весом детям еду, которую они не хотели, и которую она не ела сама. Годами она свято верила в то, что лучший способ выразить свою любовь чадам – это быть для них круглосуточной службой питания. Дети, в свою очередь, думали, что отказ от заботливо приготовленных вкусностей обидит маму. Все закончилось тем, что у одного из ребят развилось заболевание пищеварительной системы, и обеим сторонам пришлось найти более здоровые пути проявления своих искренних чувств.

Людей, которые потакают дурным привычкам других выпить или принять наркотики, называют подстрекателями. Это же название вполне применимо и к тем, зная о Вашем

намерении избегать вредной пищи, приносит в дом жареного цыпленка или пиццу с колбасой. Если члены семьи саботируют Ваше решение таким способом, придется вежливо, но твердо попросить их перестать себя так вести. Самое время обратиться к домочадцам за помощью.

## Просим о помощи

Для начала, чтобы заручиться поддержкой близких и друзей, расскажите им о книге, которую Вы в данный момент читаете. Поделитесь новой информацией и сообщите, что хотите опробовать на себе рекомендуемую мной программу. В идеале они к Вам присоединятся. План действий для начинающего (глава 14) предполагает всего три недели, и его выполнение пойдет на пользу Вашей семье не меньше, чем Вам. Если они отказываются составить Вам компанию, по крайней мере, они не должны вставать у Вас на пути. Вежливо и четко попросите их не предлагать Вам продукты «из черного списка» и воздержаться от осудительных комментариев и шуток. Когда близкие вместо помощи чинят одни препятствия, часто достаточно подыскать правильные слова для разговора с ними. Дайте им понять, что они для Вас главное в жизни, и их поддержка значит для Вас очень много. А поддержка подразумевает помощь в преодолении искушений продуктами, которые Вы исключили из своего рациона. Стоит разумно попросить, и Вы удивитесь стремлению родных и близких протянуть руку помощи. В свою очередь, иногда полезно поразмыслить, чем окружающим можете помочь Вы. Если один пытается изменить питание, а другой, например, бросить курить, можно выручать друг друга совместными планами, которые отвлекут от вредных навязчивых мыслей обоих.

Один из добровольцев наших исследований как-то попросил меня написать специальную справку от врача. В тот момент идея казалась странноватой, но результаты превзошли все ожидания. Если хотите воспользоваться такой же справкой, пожалуйста, распечатайте эту записку и показывайте, кому считаете нужным:

---

### От имени Нила Д. Барнарда, доктора медицины

\_\_\_\_\_ проводит корректировку питания, необходимую для поддержания здоровья. Начинать питаться по-новому всегда непросто, потому Ваша поддержка его (ее) в этом начинании может сыграть решающую роль. Когда человек делает первые шаги по улучшению своего питания, близкие люди из самых добрых побуждений зачастую подталкивают его съесть что-то, нарушающее рацион. Вместо того Вы можете помочь близкому человеку отвлечься от неотступных мыслей о еде. Самое время проявить заботу и избегать нотаций и подшучиваний.

Благодарю за участие и понимание.

Нил Д. Барнард, доктор медицинских наук

---

# Поддержка в рабочем коллективе

Для многих людей, придерживающихся здорового питания, офис превращается в камеру пыток. В то время, как Вы стоически занимаетесь своим делом, мимо проплывают печенья, конфеты и пирожные. «Слушай, а ты такой пробовал?» – спрашивают коллеги, размахивая у Вас перед носом «маффином». Или «Я сбегаяю вниз за двойным «латте» с шоколадом. Тебе захватить чего-нибудь?» Полдень не обходится без приглашений разделить обед из жирных «бургеров» и тому подобных фонтанирующих холестерином стандартных блюд. Послеобеденное время знаменует всеобщее перекусывание бессмысленными и вредными сладостями и чипсами.

Если коллеги постоянно навязывают культуру чая с тортами и конфетами, попросите их на Ваш счет не беспокоиться. Никто не обязан есть из вежливости. По правде говоря, большинству людей все равно, едите Вы или нет. Они просто хотят показаться вежливыми, щедрыми, блеснуть кулинарными способностями или выказать хорошее отношение. Достаточно выразить свое восхищение и признательность за их старания, и факт непосредственной дегустации отходит на десятый план. Вообще, побольше инициативы. Чтобы не находится во власти предложений коллег, принесите обед из дома или выберите место, где поесть, заранее. На сабантуй в офисе можно принести какую-нибудь здоровую еду или на первых порах пропустить мероприятие.

Ивонн, очередная участница исследований, как-то рассказала о приятеле с работы, который вечно навязывал ей угощения. Ей не хотелось обижать коллегу прямолинейным выпадом, поэтому однажды она, нарочно упомянув одного общего знакомого, как бы невзначай сказала, что «он так мне помогает. Никогда не пихает мне еду и даже иногда удерживает меня от вредного. Именно это мне сейчас очень нужно». Через некоторое время Ивонн заметила, что поведение ее приятеля изменилось на 180 градусов: он перестал предлагать ей перекусить и принялся неусыпно следить за соблюдением ею правил питания. Так немного дипломатии – и всем удалось сохранить лицо и с честью выйти из затруднительной ситуации.

## На приеме, на вечеринке, в гостях и прочие испытания

Некоторые люди боятся званных вечеров. Точнее говоря, они боятся поваров или хозяев торжества, кулинарное совершенство которых порождает вереницы подносов с невыносимо притягательными блюдами. Боясь обидеть хозяев, большинство не может отказаться от очередного салата или бутерброда. Уступив натиску кулинарного агентства «Маркиз Де Сад Катеринг Кампани», на следующее утро они начинают ругать себя за слабость. Как быть? Вот несколько способов преодолеть искушения в гостях:

**Предложите принести здоровое блюдо**

Получая приглашение на вечеринку, я упоминаю, что сменил питание и, чтобы избавить хозяев от лишней головной боли, предлагаю принести что-нибудь, вроде салата из экзотических фруктов, нежирный «гуакамоле» с хлебцами или «хуммус» (ближневосточный гороховый паштет, в последние годы снискавший себе популярность отличной закуски). Устроители праздника неизменно отказываются, говоря, что еды будет и без этого много. Как бы там ни было, они заранее смекают, что некоторые гости предпочли бы более легкие блюда.

### **Принесите полезный подарок**

Другие приносят бутылку вина, а я прихожу в гости с упакованным съедобным подарком. Это может быть пара любопытных соусов (например, «деревенский соус» на основе тофу вместо стандартного варианта из жирного молока), несколько видов экзотического хлеба или небольшая корзинка с фруктами. Магазины здорового питания предлагают сотни нарядно упакованных продуктов, которые послужат прекрасным подарком.

### **Не приходите голодным**

Ивонн говорит: « Перед гостями я всегда ем. Когда я не голодна, отказаться от вредных для меня блюд значительно легче». Когда хлебосольные хозяева убеждают отведать как раз самую нездоровую пищу, охладить их пыл намного легче, когда Ваша тарелка не пуста. Наполните свою тарелку свежими овощами и хлебом и спокойно общайтесь с другими гостями.

## **Платим за добро той же монетой**

Общение – это улица с двусторонним движением. Друзья и родственники могут поддержать Вас на тернистом пути к здоровому питанию, Вы же, в свою очередь, окажете большую услугу и им. Вы можете стать для них примером для подражания и помощником в вопросах правильного питания и здорового образа жизни. Вы сможете дать толковый совет по приготовлению еды и выбору блюд в ресторане. Скорее всего, Вы со временем немало узнаете о питании и здоровье, и эти знания могут близким пригодиться. Как приятно, когда семьи или друзья становятся крепче и здоровее вместе. Искренне надеюсь, что именно это уготовано Вам впереди.

# Глава 12. Шаг седьмой: Найдите для себя дополнительные стимулы

Сталкиваясь лицом к лицу с непреодолимо искусительной едой, важно, вспомнить ради чего все усилия. В этой главе я перечислю, исходя из многосторонней пользы смены питания, различные стимулы, помогающие укрепить решимость в переходный период. Разумеется, разным людям подходят разные стимулы. Мотивация зависит от возраста, уровня образования, жизненных ценностей и варьируется от желания заложить фундамент здоровья у детей до преимуществ с точки зрения экологии.

Не могу не рассказать о своем коллеге по имени Кент. Он классический пример человека с низким уровнем D2, т.е. рожденного с меньшим, чем полагается, числом рецепторов дофамина (подробно мы говорили об этом явлении в главе 1. Подобно многим людям с такой же генетической особенностью, он постоянно живет с чувством некой пустоты и быстро увлекается чем угодно, что приносит сиюминутное удовольствие. Он и курил, и сильно выпивал, и хронически переедал высококалорийной пищи. Несмотря на набранный за годы излишек веса, у Кента не хватало мотивации покончить с нездоровой привычкой в питании. Даже после женитьбы и рождения двух детей он продолжал жить, подвергая риску собственное здоровье. Однажды врач попросил его задержаться для серьезного разговора. Доктор указал на то, что из-за полноты Кент не только не может играть со своими детьми, но и обрекает себя на инфаркт, особенно принимая во внимание внушительную историю сердечных болезней в семье. Врач посмотрел Кенту в глаза и спросил, есть ли у него завещание. Кент опешил. «Что Вы имеете в виду? – спросил он. Доктор повторил вопрос: «У Вас есть завещание?» Растерявшись от прямолинейного вопроса врача, Кент не знал, что ответить. Тот же принялся спокойно объяснять, что, по его мнению, опасность тяжелых последствий для здоровья и преждевременной смерти слишком велика, и игнорировать ее дальше нельзя. В общем, Кенту не мешало бы позаботиться о будущем своей семьи и оградить ее от возможных проблем, связанных с его внезапной кончиной. Кент хотел было усмехнуться шутке, но доктор был как никогда серьезен. По дороге домой до Кента стал доходить смысл сказанного врачом. Его отец, и правда, умер от инфаркта в сорок с небольшим, когда Кенту было всего двенадцать. Сейчас ему самому приходится признать, что выглядит он не очень. К моменту появления на пороге дома, Кент принял решение изменить свою жизнь. Прежде всего, он записался к психиатру на короткий курс лечения от тревог и стресса, которые, по всей видимости, подталкивали его к перееданию, алкоголю и курению. Затем вместе с женой они посетили диетолога и заручились планом сбалансированного питания. За следующий год он значительно похудел, несмотря на то, что

одновременно бросил курить. Он полностью доверился своему доктору и диетологу, которым звонил каждую неделю или две с очередным вопросом. Еще ему удалось пристраститься на сей раз к чему-то полезному: он стал ходить на занятия аэробикой, которые проводились в квартале от места работы. Сначала тренировки проходили вяло, но уже через год достигли такого темпа, что, по его собственному ощущению, он испытывал «кайф бегуна». Сейчас он занимается ежедневно (он уже боится прекратить), и – что самое удивительное – хочет сам стать инструктором по фитнесу. Я никогда не видел подобной метаморфозы. Решающую роль в удивительной трансформации сыграл выбор правильного стимула.

## Что для Вас по-настоящему важно?

Подчас найти ключевой стимул не так просто. Несколько лет назад одна инициативная группа из окрестностей Нью-Йорка обратилась ко мне с просьбой прочитать несколько лекций о питании в разных учебных заведениях. Как раз тогда исследование Дина Орниша наделало много шума, показав, что вегетарианская диета, упражнения и регуляция стресса могут обратить вспять болезни сердца. Организаторы моих лекций жаждали донести суть открытия до самого широкого круга людей. Первая лекция проходила в колледже. Студенты слушали внимательно, но было очевидно, что для этой молодой и в целом здоровой аудитории опасности потребления холестерина и насыщенных жиров были довольно далеки. Вторая лекция была для старшеклассников, которых кремы против прыщей и музыкальные клипы интересовали значительно больше, чем факторы развития сердечно-сосудистых заболеваний. По ходу дела я решил сменить курс и повел разговор о других причинах, способных побудить их отказаться от мяса. Расчет на то, что отвратительное состояние боен и слабый санитарный контроль покажутся подросткам «гадкими» и неправильными, оправдался.

Третья лекция была запланирована для младших классов. Когда я вошел в спортзал, ученики сидели на полу, а учителя пытались утихомирить самых непоседливых. Мне всегда казалось, что внутри меня все еще жив ребенок, и я легко смогу найти общий язык с детьми. Этой иллюзии суждено было рассыпаться в прах, когда я понял, что мне абсолютно нечего сказать этим малышам. Что в принципе может заставить первоклашку задуматься о питании? Среди собравшихся не было заметно ни одного подающего надежды будущего кардиолога, и я, хоть убей, не мог припомнить ни одного сказочного героя, которого бы мучила проблема повышенного холестерина. В конце концов, единственное, что пришло мне в голову, – спросить ребят о том, что они думают о животных на ферме. «Если бы вы были свинкой, – начал я – что бы Вы выбрали: жить в закрытом сарае в маленьком загоне, где нельзя даже повернуться, или в поле со своей семьей?» Реакция не заставила себя долго ждать. «Со своей семьей! С семьей!» – кричали дети. Дальше беседа развивалась в том же ключе. Я подумал, что лет эдак тридцать спустя те, кто сегодня решат не обижать больше свинок, непременно получат более здоровое сердце и вес, чем те, кто продолжают их есть.

Если Вы все еще сомневаетесь и испытываете недостаток мотивации, взгляните на пункты, приведенные ниже, и выберете, что важно для Вас. Все утверждения доказывают преимущества отказа от нездорового питания.

**Вы станете здоровым членом семьи и другом.** Подростки любят рисковать: слишком быстро водят машину, слишком много пьют алкоголя, курят сигареты, пробуют наркотики и едят что придется. Создав семью и заводя детей, мы начинаем осознавать свою ответственность перед людьми, которые от нас зависят. Родители, наносящие урон своему здоровью неправильным образом жизни, поступают плохо по отношению к своим детям. Разумно заботясь о себе, Вы сможете дольше заботиться о своей семье и вместе преодолевать любые трудности.

**Вы похудеете.** Избегая калорийной пищи, легко и быстро становишься стройнее.

**Вы уменьшите риск возникновения рака.** Если Вы по-прежнему задаетесь вопросом, стоит ли отказываться от мяса и сыра, то знайте: обследования вегетарианцев показывают, что при таком питании риск развития рака снижается на целых 40 процентов.<sup>1</sup>

**Вы избавитесь от ишемической болезни сердца.** В классическом исследовании доктора медицины Дина Орниша 82 процента участников, перешедших на маложирное вегетарианское питание в сочетании с физическими упражнениями и управлением стрессом, обратили вспять болезнь сердца.<sup>2</sup> Это очень важно, учитывая, что у большинства жителей западного мира первые признаки закупорки артерий проявляются до окончания школы.

**Вы можете предупредить боли в спине.** Исследования подтверждают, что закупорка поясничных артерий способствует возникновению проблем с позвоночными дисками, которые проявляются в виде болей в спине. (По той же причине болями в спине курильщики страдают чаще).<sup>3</sup> Проще говоря, если позвонки плохо снабжаются кровью и кислородом, они становятся хрупкими. Когда происходит перелом позвонка, следует сильная хроническая боль в спине. В общем, питание, полезное для сердца – открывающее артерии и улучшающее циркуляцию крови – может оказаться благоприятным и для спины.

**Вы надолго сохраните сексуальную активность.** Обычную импотенцию, столь распространенную среди мужчин среднего и старшего возраста вызывает отнюдь не страх перед возможной неудачей. Причина чаще всего кроется в забитых артериях. Так же как закупорка артерий, ведущих к сердцу, приводит к сердечному приступу, а непроходимость сонной артерии, ведущей в мозг, вызывает инсульт, блокада генитальных артерий – прямая дорога к импотенции.<sup>4,5</sup> Такова правда жизни: бифштекс с сыром не придаст Вам сил настоящего мужчины, зато вегетарианский «бургер» вполне способен сделать из Вас более страстного Ромео.

**Вы предупредите или даже вылечите диабет.** Научные исследования свидетельствуют, что при значительной смене диеты течение диабета второго типа улучшается порой до полного выздоровления. Вероятность возникновения побочных осложнений диабета – сердечно-сосудистых болезней, слепоты, почечной недостаточности, ампутаций – резко снижается.<sup>6</sup> Когда из питания исключают жир, инсулин начинает работать намного эффективнее, что позволяет диабетикам сократить прием лекарств или прекратить его совсем. Страдающие диабетом первого типа могут свести потребление инсулина к минимальной дозе.

**Вы снизите артериальное давление.** В ходе исследований выяснилось, что сочетание перемен в питании с физическими упражнениями может снизить кровяное давление настолько, что необходимость медикаментозного лечения уменьшается или отпадает. Предупреждаю Вас: высокое давление – опасный симптом, поэтому решить, стоит ли совсем отказываться от лекарств и когда, может только врач.

**Вы распрощаетесь с запорами.** Переход с обедненного клетчаткой питания, перегруженного сахаром, шоколадом, сыром и мясом, на рацион, состоящий из полезных овощей, фруктов, бобовых и цельных зерен, обеспечивает пищеварительный тракт всем необходимым для естественной работы. Можете смело выбросить слабительные.

**Вы сможете уменьшить риск аппендицита.** Хорошая перистальтика кишечника благодаря здоровому богатому клетчаткой питанию, вполне объясняет, почему среди вегетарианцев почти не встречаются случаи аппендицита. Это заболевание начинается с засорения аппендикса небольшим количеством затвердевшего стула (из-за бедного клетчаткой питания).

**Вы распрощаетесь с геморроем.** Известный исследователь рака Денис Буркитт (Denis Burkitt) обнаружил, что богатая клетчаткой пища не только снижает риск развития рака толстой кишки, но и служит профилактикой и, возможно, целительным средством против геморроя, который часто возникает у страдающих запором из-за частых потуг.<sup>8</sup>

**Вы обезопасите себя от большинства пищевых болезней.** Практически все бактерии, фигурирующие в громких газетных историях о пищевых отравлениях, имеют скромное происхождение, а именно: экскременты сельскохозяйственных животных. Хотите верить – хотите нет, до двух третей упаковок с куриным мясом в магазинах загрязнены куриным пометом, являющимся рассадником бактерий. Открывая дома упаковку с мясом, Вы выпускаете живые бактерии вместе с так называемым «куриным соком», который течет на стол, загрязняя губки, кухонные приборы и руки. Поскольку растения не имеют желудочно-кишечного тракта, фекальные бактерии (типа сальмонеллы или Эшерихии коли 0157:H7) могут попасть на поверхность фруктов и овощей только при использовании навоза в качестве удобрения или из-за низкой гигиены работников.

**Вы укрепите кости.** Организм людей, переставших есть мясо, лучше держит кальций (подробнее мы рассматривали выше). Животный протеин выносит кальций из костей и отправляет в почки, откуда он выводится с мочой.<sup>9</sup>

**Вы облегчите симптомы менструации.** У многих женщин, которые преодолевают привычку к мясо-молочной диете, наблюдается уменьшение предменструальных симптомов и менструальных болей, потому что происходит нормализация гормонального фона.<sup>10</sup> Воздержание от сахара помогает стабилизировать связанные с ПМС перепады настроения. Подробнее об этом Вы можете почитать в моей предыдущей книге «Болеутоляющая пища» («Хармони Букс», 1998).

**Вы почувствуете прилив энергии.** Не знаю, почему так происходит, но это так. Сбрасывая оковы нездоровой пищи, люди часто ощущают внутренний подъем и всплеск энергии.

**Вы сохраните здоровье в старости.** Становиться старше не значит становиться больным. Болезни, настигающие пожилых людей – диабет, ишемия, рак, артрит, инсульт и даже болезнь Альцгеймера – в значительной мере связаны с питанием. Отказ от сахара, молока и мяса – действенный рецепт против многих серьезных заболеваний.

**Вы преумножите свои шансы в принципе дожить до старости.** Прожить жизнь яркую, но короткую может быть под стать романтическому киногерою, но в реальности такой сценарий мало кого привлекает. В целом вегетарианцы живут дольше, чем их потребляющие мясо сородичи.<sup>11</sup>

**Вы откроете для себя множество новых интересных вкусов.** В моем детстве, проведенном в Северной Дакоте, ужин представлял собой набор из ростбифа, картошки и кукурузы. Или свиных котлет, картошки и кукурузы. Или мясного хлеба, картошки и кукурузы. Вот и все разнообразие. Еще мы знали только две специи: соль да перец. Приобщение к более здоровым вкусам распахивает дверь интересным неизведанным вкусам: итальянская паста со сливовыми помидорами, экзотические индийские «карри», пикантные мексиканские блюда, кубинские черные бобы с рисом, средиземноморские и ближневосточные угощения, овощные суши, бесчисленные китайские и тайские блюда, эфиопская кухня и много-много другого. Даже вне зависимости от пользы для здоровья, я ни за что не вернулся бы от такого изысканного питания к примитивному набору из моего детства.

**Вы сэкономите деньги.** Заядлые курильщики тратят на свою привычку немалые средства. Пачки печенья, шоколада и сыра, между прочим, тоже имеют неприятное свойство быстро вытягивать деньги.

**Вы сэкономите много денег.** В 1995 году мы с коллегами подсчитали, что прямые медицинские расходы, связанные с потреблением мяса, в США – с учетом дополнительных случаев болезней сердца, рака, гипертонии, диабета, пищевых болезней, ожирения и аппендицита среди мясоедов по сравнению с вегетарианцами – составляют 61 миллиард долларов в год.<sup>12</sup> Современные цифры, к сожалению, еще больше, и проявляются они в увеличении страховых взносов, удорожании лекарств и росте ассигнований на социальное медицинское страхование.

**Вы поможете в борьбе с мировым голодом.** «Все новые и новые гектары плодородной земли обрабатываются с одной лишь целью – прокормить миллионы коров, миллиарды кур и мириады другого скота, заполнившего фермы и поля Северной Америки», – пишет в своей книге «Диета для маленькой планеты» Франсис Мур Лапе (Frances Moore Lappe, Diet for a Small Planet). Снятие чар, которыми десятилетиями одурманивает нас мясомолочная промышленность, позволит освободить земли для использования их в куда более достойных целях, включая такую, как накормить голодающих во всем мире.

**Вы по-настоящему позаботитесь об окружающей среде.** Если бы Вы жили в пяти – десяти минутах от свиноводческого хозяйства с подветренной стороны, мне не пришлось бы объяснять Вам этот пункт. Вы и так мечтали бы, чтобы все Ваши соседи стали убежденными вегетарианцами.

**Вы проявите сострадание к животным.** По данным Департамента сельского хозяйства США, американцы съедают – трудно представить себе – более одного миллиона животных каждый час. Избавление от привычки есть мясо меняет много больше, чем содержимое Вашей тарелки.

Огромное число людей заботится о собственном здоровье не ради себя, а потому что они чувствуют обязательство перед своей семьей оставаться трудоспособными и активными или же ощущают ответственность за свои действия перед миром, в котором они живут. Какая бы позиция ни была близка именно Вам, пестуйте в себе положительные мотивации и пользуйтесь ими с выгодой для себя. Честное слово, коронарным артериям и талии совершенно все равно, почему Вы изменили питание. Они просто искренне радуются такому повороту событий.