

Глава 1. Искушение начинается: как еда порабощает

Представьте себе любимую еду... Что пришло на ум? Пирожное? Шоколад? Сыр? А может, большой сочный бифштекс?

В этом разделе мы поближе познакомимся с нашей традиционно любимой едой и постараемся понять причину нашего иногда слишком сильного к ней пристрастия. Затем мы оценим ущерб, – если таковой имеется – который эти пристрастия наносят нашему здоровью. В завершение узнаем о закулисной работе представителей индустрии питания, направленной на то, чтобы обеспечить такой еде место в сердце – или, по крайней мере, желудке – потребителя, то есть нас с Вами.

На данном этапе поставим себе цель разобраться в природе пристрастий в питании. Далее, в частях II и III мы посмотрим, как от них избавляться.

«Вы не заставите меня отказаться от шоколада?» – спросила молодая женщина, пришедшая к нам в центр с желанием поучаствовать в научном исследовании, которое требовало от участников ряда серьезных изменений в питании. О шоколаде речь не шла.

«Заставлять не будем», – ответил я к ее заметному облегчению. «Правда, вскоре Вы и сами взгляните на шоколад другими глазами».

Задававшей вопрос даме было тридцать пять лет. За плечами у нее уже была успешная карьера. Она собиралась скорректировать свое питание, чтобы сбросить вес, обрести больше энергии и, вообще, укрепить здоровье. Ей было невдомек, что те самые изменения в питании избавят ее от внезапных приступов голода, которые беспокоили ее с незапамятных времен, и навсегда преобразят ее жизнь.

Честно говоря, хотя она обожала конфеты, пирожные и шоколадное печенье, их трудно было назвать ее добрыми друзьями. Питательная ценность на очередной обертке читалась как приговор: 10, 12 а то и 15 грамм жира на порцию, и каждый грамм, казалось, оседал у нее в бедрах. Она любила шоколад, но отчаянно искала способ взять свою любовь под контроль, чтобы наслаждаться шоколадом, когда ей захочется, и не быть его рабой.

Никого она Вам не напоминает? Мы все склонны становиться пленниками определенной еды, превращая ее потребление в повседневную привычку или способ утолить внезапно

нахлынувшее желание перекусить. С коллегами по «Комитету врачей за инициативную медицину» мы тщательно изучали последствия пленения едой. Из всех факторов, влияющих на вес, здоровье и самочувствие наших испытуемых, фактором номер один является еда, породившая зависимость.

Новые открытия пролили свет на причину появления магнетического действия некоторых продуктов питания. Совершенно очевидно, что тяга к определенной еде – шоколаду, жареному картофелю или печенье, например, - вызвана не сознательным выбором, как в случае с решением, какого цвета надеть носки или какой посмотреть фильм. Требование организма обусловлено физически.

Возвращаясь к выше описанной истории участницы наших исследований, которую, кстати, зовут Синтия, заметим, что резкое желание съесть что-нибудь сладкое появлялось у нее каждый вечер около восьми-девяти часов. Она не могла насладиться конфетой, как наслаждаются созерцанием цветов или картины. Ее одолевала ярко выраженная характерная физическая потребность. Обычный сахар не утолял ее, как, впрочем, и фрукты, изюм или сироп, несмотря на всю их сладость. Ей требовалось сочетание сладости и жира со вкусом шоколада в качестве основного ингредиента: печенье, шоколадный батончик или мороженое. Она могла сопротивляться желанию пару часов, но рано или поздно все равно шла на кухню или в ближайший магазин, испытывая ту смесь унижения и радостного возбуждения, которое испытывают пленники сигарет, алкоголя и тому подобных «удовольствий».

За долгое время Синтия набрала немалый вес. Она пробовала разные диеты, ходила в спортзал, принимала препараты для похудения и время от времени достаточно правильно питалась. Ничто не длилось долго. Нездоровая пища постоянно тянула ее к себе. Шоколад, как Серена, звал ее вернуться в свои объятия.

Супруг Синтии, напротив, был равнодушен к сладкому. Воображая себя отменным кулинаром, он любил накрыть плотный завтрак из омлета с сыром и беконом – блюда, которое научил его готовить отец, когда муж Синтии был еще ребенком и жил с родителями в Чикаго. В обед и ужин он обычно избегал красного мяса, но при этом поедая изрядное количество индейки и лосося, а еще полюбил сыр. Он не претендовал на изысканные сорта. Обычному чеддеру нашлось место во многих его фирменных рецептах, а по вечерам перед телевизором он жевал крекеры с гаудой и эдамом. Не пренебрегал он и плавленым сыром «Велвита», с которым мексиканская кесадила выходила, по его мнению, особенно вкусной.

Он сам страдал лишним весом и имел повышенный уровень холестерина в крови. Доктор посадил его на терапию холестерин-понижающими лекарствами, которая помогла ему, но не настолько, насколько хотелось бы. Тогда доктор направил его к диетологу, которая, подробно выяснив его рацион, вынесла приговор: не более 170 грамм мяса в день; один яичный желток в неделю; домашний сыр. На последнем пункте он потерял всякий интерес и, пока они продолжала рассказывать про пять порций фруктов и овощей в день, про необходимость пить много воды и прочее и прочее,... он подумал: «Чем такая жизнь, уж лучше смерть».

Говоря серьезно, и муж и жена стали настоящими маньяками определенной еды, хотя, конечно, ни один из них не употреблял столь резкое выражение. Факт оставался фактом: они оба пристрастились к определенной еде, способной вызывать привыкание. Причина, похоже, кроется в том, что такая еда вызывает чрезмерно сильную реакцию в центре удовольствия в мозгу, которую он, так сказать, не забывает.

Шоколад, сыр и наш мозг

Всем известно о существовании в нашем мозгу центра удовольствия. Он необходим для выживания человека. Он заставляет нас съесть пищу, а не выбрасывать, производить потомство, а значит, не прерывать свою генетическую линию. Представьте, что было бы, если бы мы не получали удовольствия от еды, когда голодны. Мы бы не заботились о жизненно важных потребностях организма. Центр удовольствия в мозгу принуждает нас хотеть есть, двигаться, общаться и иметь потомство.

Всякий раз, когда действие приносит больше удовольствия, чем ожидалось, мозг высвобождает допамин – вещество, стимулирующее чувство удовлетворенности. Само название «допамин» созвучно слову «допинг» – и это неслучайно. Допамин связан со всеми удовольствиями на свете. Неожиданное угощение, романтический флирт и, вообще, все, что воспринимается мозгом как приятное, заставляет допамин воздействовать на клетки мозга и отложить воспоминание об источнике удовольствия. Так, приятные вкусы, запахи и сексуальные удовольствия живут в памяти мозга, и мы закономерно стремимся испытывать их снова и снова.

Получается, что, когда центр удовольствия в мозгу влечет нас к тому, что, по его мнению, необходимо нам для выживания – сытной еде и подходящему партнеру, он просто выполняет свою функцию. В далеком прошлом выбор пищи был небогат и задача центра удовольствия в мозгу была незамысловатой. Он помогал нам помнить разницу между сочными фруктами и незрелыми, между жирными орехами и высохшими. То ли дело сегодня! Сладкая, жирная, аппетитная еда повсюду наготове сбить нас с толку.

Вот если бы кто-нибудь изобрел химическое вещество, которое запускает механизм удовольствия в мозгу – вещество, которое не стимулировало бы человека подкрепиться, заняться сексом или, вообще, как-то потрудиться, но при этом все равно порождало бы в мозгу такое приятное теплое чувство, что хотелось бы пережить его снова. По правде сказать, кто-то такое вещество, или точнее вещества, уже изобрел. Героин, кокаин, алкоголь, никотин и все так называемые «рекреационные» или «клубные» наркотики воздействуют на центр удовольствия в мозгу, провоцируя повышенный выброс допамина.

Другие «кто-то» изобрели шоколадные батончики, сырны тарелки, печенья и пончики. Все вышеперечисленные лакомства способны стимулировать ту самую часть мозга, которая откликается на воздействие героина. Именно поэтому они могут вызывать привыкание. Обработывая и перерабатывая продукты питания до такой степени, что они теперь несут организму массу удовольствия и ничтожно мало питательной ценности, мы умудрились перехитрить сами себя.

Пристрастие к определенной еде не означает, что Вам суждено закончить жизнь в реабилитационном центре. Пристрастие к продукту питания, наркотику или чему-либо еще подразумевает наличие сильной мотивации потреблять предмет своего пристрастия. Это сильное навязчивое желание, которое лежит в основе пристрастия, отличается от физической зависимости хотя бы тем, что для последней характерен синдром отмены. Например, игрок ощущает сильную мотивацию делать ставки и рисковать, но у него не будет синдрома отмены, если вдруг закроются все казино. Многим вызывающим привыкание веществам свойственно как порождать навязчивое желание, так и формировать синдром отмены (вспомните нервозность у курильщика, тряску рук у алкоголика, судороги у наркомана при отказе от зелья). Эти проявления синдрома отмены связаны с другими мозговыми центрами, нежели те, что отвечают за пристрастие. В то же время синдром отмены может и отсутствовать. Смысл в том, что, даже если человек не просыпается с трясущимися руками и в холодном поту от того, что пропустил дозу, он может быть зависим, зависим от сахара, шоколада или сыра.

Зависим от шоколада? Звучит несколько преувеличенно, так ведь? Тем не менее, тяга к шоколаду обусловлена не его вкусом или нежной текстурой. Шоколад воздействует на мозг и вызывает привыкание настолько же явное и физическое, как и наркотики – хотя и не столь разрушительное. Во введении мы наблюдали, как добровольцы, принявшие налоксон (который блокирует действие опиатов), потеряли интерес к шоколаду. То же верно и в случае с мороженым и другими лакомствами.¹ Шоколад стимулирует опиатные рецепторы мозга, а блокирование этих рецепторов отключает основную составляющую притягательности шоколада.*

Теоретически любой вкусный продукт стимулирует центр удовольствия в мозгу. Это в равной степени относится как к клубнике и спарже – применительно к тем, кому нравится их вкус, – так и к печенью и шоколаду. Все дело в силе стимуляции. Некоторые продукты, например шоколад, воздействуют на центр удовольствия сильнее других – алкоголь и наркотики мы здесь в расчет не берем. Эффект воздействия тоже варьируется от человека к человеку. Некоторые люди равнодушны к алкоголю, в то время как другие не могут жить без него. То же справедливо и для различных продуктов питания. Одни перед сыром не могут устоять, другие – на него и не глянут.

Многие участники нашего исследования неровно дышат к шоколаду. Одна из участниц призналась, что у нее дня не проходит без мыслей о сладкой молочной массе, тающей у нее на языке. Она прекрасно знала, что пара шоколадок «Херши» содержит столько жира, что он не преминет вскоре проявиться на весах. Но шоколад был для нее точно кислород. В ходе нашего исследования с помощью корректировок в питании, о которых Вы прочтете ниже, она смогла избавиться от тяги к шоколаду. Но еще несколько недель спустя она продолжала носить в сумочке шоколадный батончик: одна мысль о том, что он там, согревала ее.

Следует отметить, что, управляя нашим выбором, организм не всегда полагается на собственную систему поощрения. Когда Вы испытываете жажду, Вы хотите воды. Для того, чтобы принести Вам удовольствие, воде вовсе необязательно бы особенно вкусной. Кислород как часть воздуха, которым мы дышим, тоже не очень притягателен, пока Вы,

конечно, не попробуете обойтись без него минуту-другую. У организма есть много способов регуляции удовлетворения жизненно важных потребностей. Система поощрения лишь один из них, и, как оказывается, весьма падкий на обман.

Искатели приключений: когда мозг вырабатывает мало допамина

Как мы видели, препараты, блокирующие действие опиатов, могут уничтожить тягу к шоколаду в зародыше. Эти препараты применялись и при лечении других крайних проявлений системы поощрения мозга. Ученые Университета Миннесоты (University of Minnesota) предложили препарат группе заядлых игроков. Состояние улучшилось у 75 процентов испытуемых, по сравнению с 24 процентами у тех, кто принимал плацебо.² Единственным побочным эффектом была тошнота, да и то не такая сильная, как чувство отчаяния, которое постигало их при виде того, как за игорным столом уплывают их деньги. Ученые полагают, что у заядлых игроков мозг содержит пониженное число допаминовых рецепторов. Это обуславливает то, что они получают меньше удовольствия от обычных повседневных действий, чем другие люди, и ищут дополнительные стимуляции, чтобы ощутить полноту жизни.

В данном случае чрезмерно азартные игроки не одиноки. Исследования при помощи особого метода томографии мозга, под названием «позитронно-эмиссионная томография» (ПЭТ), показали, что многие люди с избыточным весом имеют более низкий, по сравнению с обычными людьми, показатель числа допаминовых рецепторов (DRD2). В мозгу тучного человека вещество, дарующее поощрение, находит меньше «посадочных мест» для присоединения к клеткам, а значит меньше шансов воздействовать на мозг. Предположительно, люди, страдающие лишним весом, меньше испытывают поощрительные чувства удовлетворения и склонны к перееданию в попытке восполнить недостаток приятной стимуляции. Не исключена пока и другая возможность: эти люди не были такими от рождения. Систематически злоупотребляя пищей, они заставили мозг сократить число «посадочных мест» для допамина.³

Как бы там ни было, объем научных данных, указывающих, на то, что многие люди рождаются с пониженным числом допаминовых рецепторов в мозгу, растет. Их мозг содержит, по сравнению с мозгом других людей, на 30-40 процентов меньше рецепторов, отвечающих за удовольствие, и эта особенность имеет генетическую обусловленность.^{4,5} В результате они пребывают в постоянном поиске путей достижения нормального состояния удовлетворенности, привычного для среднего человека. Недостаток гена D2 рецепторов допамина хорошо заметен у алкоголиков, особенно тех, чья зависимость развилась в более раннем возрасте, и наркоманов, злоупотребляющих рекреационными наркотиками. Те курильщики, которым никогда не удавалось бросить вредную привычку, имеют более низкий уровень рецепторов D2, по сравнению с более удачливыми бывшими товарищами по курилке, которые, в свою очередь, чаще демонстрируют недостаток допаминовых рецепторов, чем те, кого сигареты не привлекали никогда.⁶

Среди людей, страдающих ожирением, особенно любителей углеводов, недостаток D2 встречается так же часто, как и у алкоголиков, наркоманов и заядлых курильщиков, что позволяет предположить, что на некоторых индивидов еда воздействует, как наркотик.⁷ Ученые обнаружили, что реакцию мозга на наркотики, алкоголь и другие вещества, включая еду, определяют и другие общие гены.

Эти выводы помогли объяснить, почему алкоголизм, наркомания и пищевые мании часто передаются по наследству. У таких людей отсутствует не часть мозга, связанная с сопротивлением возникновению зависимостей. У них отсутствует необходимое число мозговых рецепторов для получения нормального чувства удовлетворенности. В итоге, они падки на все, что может восполнить этот недостаток. Один член семьи может пристраститься к вину, другой – к наркотикам, третий – к обжорству, причем любой из них может одновременно иметь и не одно болезненное пристрастие.

Вам, наверное, интересно, есть ли у Вас или Ваших близких эта генетическая особенность. К сожалению, выявление ее не входит в практику обычных врачебных осмотров. Тем не менее, Вы сами можете прикинуть, не затаился ли в ваших хромосомах недостаток рецепторов гена D2 или других коварных генов зависимости, просто присмотревшись к своему генетическому древу. Подумайте о своих родителях, дедах, братьях и сестрах. Каковы были или есть их привычки в питании? Не злоупотребляли ли они алкоголем? Неважно, что они пили, важно – сколько, как часто и когда начались проблемы. Человек, который принимает алкоголь изредка или который курил, но смог бросить, с меньшей вероятностью реализует генетическую характеристику, чем тот, кто упорно не расстаётся с пагубными привычками даже в ситуации реальной угрозы собственному здоровью и благополучию.

Какой бы ни была история Вашей семьи, ясно одно: гены не судьба. Повышая физическую сопротивляемость организма, вместо того, чтобы полагаться на силу воли, мы способны сопротивляться соблазнам пищи. Эта стратегия работает вне зависимости от того, есть у Вас предрасположенность к формированию зависимостей или нет. Вы можете защитить себя от нежелательного пристрастия к нездоровой еде, и Вы убедитесь в этом в части II. Фактически, здоровая пища тоже запускает допаминовую систему, отвечающую за удовольствие, хотя и несколько отлично от того, как это делает шоколад. То же происходит и с физической нагрузкой. В главе 10 Вы увидите, что «кайф бегуна» можно получить, и не покидая комнаты.

Еда и секс

Шоколад лучше секса? Что ж, Вас, наверное, не удивит, что шоколад «любит» та же часть мозга, которая отвечает за либидо, т.е. половое влечение.⁸ Гены ждут-не дождутся возможности отблагодарить нас за то, что продлевает их существование. Причина очевидна: если бы мы не испытывали голод, мы бы погибли. Если бы ухаживание и секс были бы полным занудством, то наш вид давно бы вымер. Мозг выдает нам допамин, наряду с феромонами, чтобы мы не забывали о пище и чтобы свидания, неудобная вечерняя одежда и плаксивые любовные песенки казались исполненными значимости.

В этом кроется проблема. Иногда человек использует еду, чтобы стимулировать глубинные части мозга, в то время как, в действительности, он остро нуждается в дружбе и любви. И если зов части мозга, которая заставляет нас общаться друг с другом – болтать, флиртовать, встречаться и просто проводить время вместе – заглушать пачкой шоколадного мороженого, то одиночество только усугубляется.

Однажды у меня был пациент, который полностью замкнулся в себе. Он, практически, ни с кем не общался, и друзей у него не было долгие годы. Я спросил его о причине, и он ответил: «Почему? У меня есть друзья. Мои друзья – наркотики». Он не ошибся, он всерьез считал, что наркотики были его друзьями. Его «социальная жизнь» ограничивалась получением наркотического кайфа в полном одиночестве.

Случай с наркотиками иллюстрирует крайность, но проблема в том, что многие люди переживают похожие ощущения. Когда они одиноки, утомлены, тоскуют, еда становится для них отдушиной. Еда становится другом. Одна женщина, муж которой, возвратившись из очередной длительной командировки, спросил ее, почему это она так поправилась, ответила очень просто: «Шоколад был со мной. А где был ты?» Если пища воздействует на участки мозга, созданные для восприятия теплоты, дружбы и любви, неудивительно, что одиночество ведет к перееданию, злоупотреблению алкоголем и наркотиками. Стоит же пагубным пристрастиям укорениться в нашей жизни, уже неважно, есть ли рядом с нами люди, предлагающие поддержку, или их нет.

Раз еда может заменить любовь, верно и обратное. Влюбленные теряют чувство голода. Они парят в небесах, и ничто не вызывает у них аппетит, кроме друг друга. Этим любовь подозрительно смахивает на тяжелое расстройство пищеварения, которое иначе как «любовными коликами» и не назовешь.

Если шоколад и дружба соревнуются за право воздействовать на одну и ту же часть мозга, то, укрепляя и умножая дружбу, мы можем вывести шоколад из борьбы. В современном обществе это не так просто, но мы займемся этим в главе 11.

Цена пищевой зависимости

Некоторые люди изначально склонны к проявлению слабостей, которые не осознают ни окружающие ни они сами. Изучение больных раком легких, например, показывает, что многие из них родились с недостатком гена D2 - особенностью, которая подталкивает их к злоупотреблению табаком да, собственно говоря, и алкоголем, наркотиками, пищей или любым «стимулятором» мозга. Больные никогда не догадывались о том, почему бросить курить им так тяжело. К ужасному, но предсказуемому итогу их привела комбинация двух факторов: вещество, вызывающее быстрое привыкание, – никотин – и генетическая склонность к формированию зависимости. Если бы не были изобретены сигареты, они нашли бы другие источники стимуляции, возможно здоровые, как спортивные занятия или соревнования, а возможно и опасные, как алкоголь и наркотики.

Одни стойкие пищевые пристрастия более или менее, безобидны; другие наносят неизмеримый вред. Не стоит волноваться из-за в кои веки съеденной шоколадки. Потребление острых перцев может войти в привычку, но серьезных последствий опасаться не стоит. Напитки с кофеином, когда перестаешь их пить, могут стать причиной легкой нервозности или небольшого нарушения сна и реже головной боли.

Некоторые пристрастия вовсе не так милостивы, особенно в долгосрочной перспективе. В западных странах люди привыкают к рациону, богатому сыром, мясом, сахаром и жиром так же легко, как они могли бы привыкнуть к табаку, алкоголю и наркотикам. Если это утверждение кажется Вам преувеличенным или паникерским, позвольте мне пояснить его, начав с примера других народов.

В некоторых частях Латинской Америки принято жевать листья коки. Каждый листок содержит малую долю болеутоляющих и бодрящих веществ, которые принесли популярность кокаину. Похожий обычай существует и на Индийском субконтиненте, где мужчины жуют смесь табака и ореха катеху. Тротуары там повсюду забрызганы красным соком катеху. Вопрос чистоты улиц беспокоит специалистов намного меньше, чем потенциальная опасность развития рака ротовой полости у любителей бодрящей смеси. Те же, кто регулярно отдает дань обычаю, считают коку и катеху совершенно естественным и даже полезным продуктом. Они пренебрегают рекомендацией врачей отказаться от своей привычки, и кампании, направленные на борьбу с привычкой, регулярно проваливаются.

В Азии традиционный рацион питания довольно здоровый. Основную его часть всегда составлял рис, а также лапша, овощи и бобовые. Мясо, если и употреблялось, то, в основном, в качестве вкусовой добавки или гарнира, который подавался, как в Америке соленый огурец или кусочек помидора. Молочные продукты были редкостью; и по сей день азиатские рестораны не предлагают посетителям стаканы молока или куски сыра.

Однако Азия меняется. Ее наводнили «Макдональдс», «Вендис», «Бургер Кинг» и «KFC», и мясо с молочными продуктами вытесняют традиционное питание. Там, где дети некогда любили рис и овощи, они уплетают бургеры и жареную картошку. Опираясь на наивное предположение о том, что молоко укрепит детям кости, японские школы переняли американскую привычку давать детям молоко. Сегодня Япония растит поколение детей, страдающих лишним весом, и в ближайшем будущем – ожирением. Переход на западный стиль питания привел к тому, что дети в Азии внешне все больше начинают походить на своих тучных американских сверстников, а также вызвал грандиозный рост заболеваемости ожирением, диабетом, гипертонией, раком и сердечно-сосудистыми заболеваниями, которые давно преследуют западный мир.

В Северной Америке и Европе питание было поколениями перенасыщено жиром, протеином и холестерином. Когда я рос в Фарго (штат Северная Дакота), еда не считалась едой, если на столе не было мяса. Сыр и другие молочные продукты также составляли повседневную пищу. Ученые-медики сожалели о неверных приоритетах в питании, справедливо отмечая, что у обычного американского ребенка артерии начинают забиваться к окончанию школы. В 70-90-е годы прошлого века, когда закусочные быстрого питания довели до совершенства поставку бургеров и жареной картошки страдающей публике, ситуация изменилась к

худшему. На фоне остального мира показатели Америки уже тогда выглядели плачевно. Средний житель Бостона или Токио умирал раньше своего ровесника в Токио или Осаке. По мере того, как питание продолжало ухудшаться, кривая заболеваемости росла. Например, потребление сыра с 1975 по 1999 годы увеличилось в два раза, и параллельно росли, как на дрожжах, показатели распространения ожирения, повышенного холестерина в крови, гипертонии, диабета и других болезней.

Часть людей, живущих и борющихся с этими болезнями, могли иметь плохую генетическую предрасположенность. В большинстве случаев мы не ошибемся, если будем видеть в них жертву пристрастия. Сами того не подозревая, они попали на крючок еды, спровоцировавшей их болезни. Держись они на расстоянии от нездоровой пищи, вполне вероятно, проблем со здоровьем бы и не возникло.

Как и в случае с любителями коки и катеху, многие люди на Западе не связывают свои привычки, в данном случае в питании, с источником болезни. Они сопротивляются любым попыткам уменьшить потребление нездоровой, вызывающей привыкание пищи и, по большей части, игнорируют рекомендации питаться правильнее.

Вместо того, чтобы вовремя отказаться от пагубной пищи, мы доводим себя до лекарств, больниц и чего похуже. Ежедневно у четырех тысяч американцев случается сердечный приступ; в основном, по причине неправильного питания, курения и других жизненных факторов, которые мы можем контролировать, при условии, что сможем победить собственные пагубные пристрастия. Несчетное число людей заявляет мне, что их проблема с повышенным уровнем холестерина в крови наследственная. Может, это и правда для одного из десяти. Остальных же привели к этой проблеме не плохие гены, доставшиеся от родителей, а плохие привычки в питании и рецепты.

Тем временем сердечно-сосудистая медицина превратилась в очень прибыльный бизнес. Недавно по телевизору шел рекламный ролик, в котором мужчина садился в автомобиль к жене, которая забирает его из больницы. У него повышен уровень холестерина, говорит он ей. Спасение крупным планом на экране – липитор – крайне популярный холестерин-понижающий препарат по цене три доллара за одну пилюлю.

Лекарства представляют собой никудашную замену отказу от дурных привычек. В рамках программы Дина Орниша (Dean Ornish) по излечению болезни сердца на базе Научно-исследовательского института профилактической медицины (Preventive Medicine Research Institute) близ Сан-Франциско было доказано, что соответствующие изменения в образе жизни могут быть намного эффективнее в борьбе с болезнью, чем медицинские препараты. По результатам исследования Дина Орниша, совершившего прорыв в области питания и болезней сердца, с изменением питания и образа жизни коронарные артерии раскупоривались быстро настолько, что это наблюдалось на ангиограммах – особых УЗИ сердца – у 82 процентов пациентов в течение первого года. И все это без применения лекарств, операции или других медицинских процедур. С годами состояние бывших пациентов только улучшалось. Они порвали с пристрастиями к нездоровой пище, и организм сам справился с болезнями.

Сходная ситуация и с диабетом. Эта болезнь редко встречается среди азиатов, хранящих верность традиционному преимущественно растительному рациону питания, и среди вегетарианцев. Стоит азиатской семье переехать жить в Сиэтл, Лос-Анджелес, Чикаго или Атланту и поменять привычный рис с овощами на западный стол, показатель диабета взлетает на 400 процентов.

Программа по профилактике диабета (Diabetes Prevention Program), проводившаяся в Национальном институте здоровья (National Institutes of Health), ставила целью выяснить, каким образом с помощью лекарств либо изменения питания можно предотвратить болезнь в группе, куда входило 3234 добровольца с преддиабетом и опасно высоким уровнем сахара в крови. Прием популярного антидиабетического препарата Глюкофаж (метформин) позволил сократить число случаев развития диабета на 31 процент. Впечатляет. А вот сочетание грамотного питания и упражнений оказалось в два раза действеннее, уменьшив заболеваемость диабетом на 58 процентов.¹⁰

Иногда мы нуждаемся в лекарствах. Они могут быть поистине спасительными. Но они, как правило, не способны ликвидировать отрицательные последствия нездоровых привычек в питании. У них есть побочные эффекты, и они дороги. Сегодня число людей, сидящих на препаратах против повышенного уровня холестерина, диабета и гипертонии так высоко, что фармацевтические компании сколачивают невиданные капиталы, а страховые компании и бюджетные лекарственные программы от года к году затягивают пояса.

Есть и более драматичные иллюстрации нынешнего положения вещей. Более пятидесяти тысяч американцев постоянно ждут смерти какого-нибудь своего соотечественника с тем, чтобы получить почку для трансплантации. В некоторых случаях трансплантация, действительно, бывает неизбежной. Но в трех четвертях случаев их собственные почки отказали из-за диабета и гипертонии, которых можно было бы избежать, откажись они от пристрастия к нездоровой пище.

Чем выше взлетишь, тем больше будет падать

Рука об руку с любым пристрастием идет еще одна проблема. Стимуляция опиатных рецепторов мозга приносит удовлетворение. По мере того, как привыкание – к еде или чему-либо еще – закрепляется, мозг адаптируется и ожидает новой стимуляции. Между приемами доз начинают накачивать чувства пустоты, тревоги, легкой депрессии, и мозг привыкает полагаться на определенные вещества, снимающие эти чувства. Подобно тому, как использование костыля без надобности может ослабить мышцы ноги, пристрастия ослабляют естественные биохимические механизмы регуляции настроения. Далее, если Вам удастся покончить с одним пристрастием, с Вами остаются неприятные чувства, и, вполне вероятно, другое пристрастие постарается «прийти к Вам на помощь».

Не торопитесь делать поспешный вывод о том, что всего, что вкусно и доставляет удовольствие, следует бояться, как огня, и избегать из страха причинить себе вред.

Давайте рассуждать трезво. Цель этой книги не в пропаганде пуританства. Центр удовольствия в мозгу призван помогать нам. Он реагирует на любовь, дружбу, сексуальность, физическую активность и пищу, несущую добро. Единственная проблема заключается в том, что чрезмерное возбуждение мозга, вызывающее прилив, неизменно ведет впоследствии к отливу. То есть настроение, взлетевшее в результате искусственной стимуляции, неизбежно снова упадет еще ниже начального уровня.

Подумайте о своих знакомых, страдающих или страдавших алкоголизмом, наркоманией или серьезными пищевыми расстройствами. Часто их жизнь становится с каждым днем все более пустой и замкнутой; их охватывают тревоги, и находит депрессия. Эти ощущения толкают их вернуться к привычной зависимости, которая дает мозгу возможность прийти «в норму». Что если обычная еда – скажем, пару сотен калорий сахара ежедневно – способна проворачивать с нами такое же, приводя в легкое движение опиатные рецепторы и немного улучшая наше настроение? Действительно, раз мозг умеет приспосабливаться и привычно ждать ежедневной порции удовольствия от сахара и прочей вредной еды, то приступы тревоги, депрессии и чувство пустоты, вполне могут одолевать, по крайней мере, некоторых из нас.

Может быть, многие грустные истории людей, испытывающих хроническую тревогу, депрессией, тоской являются следствием вовсе не экзистенциальных проблем человеческой жизни, а банального злоупотребления пончиками, шоколадными батончиками и газировкой? Звучит нелепо? Не спешите. Прежде чем Вы решите, что вредная еда не оказывает своего пагубного влияния на часть тела, скажем так, выше двойного подбородка, давайте взглянем на то, как ловко искуссительная пища расставляет ловушки для нашего организма (главы 2-5). Но сначала внесем немного оптимизма и узнаем, что хорошего происходит с организмом, когда он избавляется от опасных привычек в питании.

Освобождение

Цель этой книги – помочь Вам освободиться от пристрастий. Да, продукты питания могут вызывать привыкание, но существует ряд простых способов обрести физическую устойчивость перед соблазнами и нездоровыми привычками, причем эти способы намного надежнее, чем собственная сила воли. Стоит Вам последовать пошаговым рекомендациям, изложенным в данной книге, и Ваш организм справится с остальным сам.

Молодая женщина по имени Мики пришла в наш центр не ради себя, а ради мужа, которому поставили диагноз рак. Она хотела обеспечить ему оптимальное питание, и сама решила от него не отставать, изменив и свое. Несколько месяцев спустя она написала нам о том, как чудесно они оба себя чувствуют. «С тех пор, как мы изменили свое питание, со мной стали происходить потрясающие вещи. Я не только открыла для себя новые великолепные вкусы, значительно улучшилось и мое состояние здоровья. За год я сбросила 30 килограмм. Впервые в жизни я не сидела ни на какой диете. Я стала активнее заниматься спортом. Мой уровень холестерина в норме (заметно снизившись за последний год). Особенно впечатляет, что у меня практически исчезли диабетические симптомы. Безо всяких лекарств уровень сахара понизился, в среднем, на 185 единиц. Я чувствую себя отлично, и впервые за долгое

время врачи признали меня «практически здоровой». Затеяли мы все это ради мужа, но пользы для себя я извлекла не меньше, чем он. Спасибо Вам огромное».

За свои пристрастия мы платим слишком высокую цену. К счастью, освобождение от них приводит к полному возврату истраченной суммы.

- На случай, если Вы задаетесь вопросом, почему блокираторы опиатов такие, как налоксон, не используются в программах похудения, поясню. При длительном применении подобные препараты разрушают печень.

Версия #1

Зверобой создал 23 апреля 2025 01:15:25

Зверобой обновил 23 апреля 2025 01:16:59