

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).

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 воздается 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 поест, 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.

Версия #1

Зверобой создал 23 апреля 2025 23:20:39

Зверобой обновил 23 апреля 2025 23:24:42