

# 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 передал 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 верьте – 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.

---

Версия #2

Зверобой создал 23 апреля 2025 23:24:58

Зверобой обновил 23 апреля 2025 23:31:41