

# 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 обостриться 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 позволяют 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 перекуса 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, и 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 пробились-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 завтрака 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 случилось 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 Саре 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 уравнивающего 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. Взявшись 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.

---

Версия #1

Зверобой создал 23 апреля 2025 22:24:36

Зверобой обновил 23 апреля 2025 22:29:39