

**Нил Барнард, доктор медицины, основатель и президент
Комитета врачей за ответственную медицину**

Преодолеваем пищевые соблазны

**Скрытые причины пищевых пристрастий и 7 шагов к
естественному освобождению от них**

Barnard N. Breaking the Food Seduction. New York: St. Martin's Press, 2003.
– 324 p.

Перевод Е.Усачевой (части I-II), А.Кюрегян (часть III, редакция).
© Центр защиты прав животных «Вита»

Оглавление

О книге

К читателю

Благодарности

Введение

Часть I. Искушения

Глава 1. Искушение начинается: как еда поработает

Глава 2. Сладкие штучки: искушение сахаром

Глава 3. Шоколад или смерть: искушение шоколадом

Глава 4. Опиаты на крекере: искушение сыром

Глава 5. Шипящий соблазн: искушение мясом

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

Часть III. Освобождение: как влюбиться в здоровую пищу

Глава 13. Пища, которая на любовь ответит взаимностью

Глава 14. Трехнедельный план действий для начинающего

Глава 15. Еда вне дома: рестораны, фаст-фуды и перекусы

Часть IV. Меню и рецепты. Автор – Джоанна Степаньяк (Joanne Stepaniak)

В русском переводе этой части нет, с рецептами, предлагаемыми Комитетом врачей за ответственную медицину, можно познакомиться в книге «Здоровое питание для детей».

Ссылки

Рекомендуемая литература

О книге

Знаменитый специалист в области медицины Нил Барнард рассказывает о скрытых причинах нашего пристрастия к шоколаду, печенью, сыру и другой вредной пище и о том, как мы навсегда можем покончить с этими искушениями.

Доктор Нил Барнард – один из самых ответственных и авторитетных голосов в современной американской медицине. Эндрю Уил (Andrew Weil, M.D.)

«Доктор Нил Барнард – блестящий провидец, один из первопроходцев, просвещающий людей по вопросам целительных сил диеты и питания». Дин Орниш (Dean Ornish, M.D.), автор книги «Ешьте больше, теряйте больше килограммов» (Eat more, Weight less).

«Наконец, появилась книга, показывающая, почему определенные продукты могут вызывать такую зависимость, и что можно с этим сделать. Грамотные указания врача, примеры меню и замечательные рецепты помогут Вам справиться с пищевыми пристрастиями, улучшить здоровье – и вновь обрести контроль над своей жизнью». Джон Дж. Пиппин, (John J.Pippin, M.D., F.A.C.C.), директор кардиологического отделения в клинике Купер

«Эта удивительно практичная книга указывает простые и проверенные пути избавления от вредных пищевых привычек. И, кроме того, она показывает, как продукты питания сажают нас на крючок – большинство читателей и не подозревают об этих удивительных фактах. Ее обязательно надо прочитать всем, кто ест – и хотел бы испытывать радость здоровья». Ханс А. Дил (Hans A. Diehl, Dr.H.Sc.), руководитель Проекта по оздоровлению сердечно-сосудистой системы (Coronary Health Improvement Project) и председатель совета директоров Института профилактической медицины (Lifestyle Medicine Institute).

«Книга «Преодолеваем пищевые соблазны» основана на серьезных исследованиях, а ее автор – квалифицированный врач и исследователь. В этой книге подробно рассматриваются проблемы с питанием, с которыми мы сталкиваемся – не только вопрос выбора пищи, но также и то, как освободиться от привычек, вредящих здоровью многих из нас. Эта книга, снабженная вкусными рецептами и соблазнительными планами меню, окажет значительное влияние на Ваше здоровье». Генри Дж. Хаймлих, (Henry J.Heimlich, M.D.), Институт Хаймлиха при Больнице Дьяконессы (The Heimlich Institute at Deaconess Hospital).

Дженнифер 34 года, она работает директором банка. Она получила образование, построила карьеру, умела распорядиться финансами своими, банка и его клиентов, но сил справиться с брикетиком своего любимого лакомства в блестящем фантике ей не хватает...

Может быть, Вас тянет к шоколаду, печеньям, чипсам, сыру, гамбургерам или картофелю фри. Каждый из нас не может устоять перед каким-то продуктом, который не дает сбросить вес и улучшить здоровье.

Эта пища выигрывает в битве – но только потому, что мы неправильно ведем борьбу. Доктор Нил Барнард, врач и ведущий ученый, показывает в своей новаторской книге, что такие пристрастия не связаны с силой волей или психологией – это вопрос биохимии.

Книга «Преодолеваем пищевые соблазны», основанная на исследованиях автора и других крупных ученых из ведущих университетов, рассказывает о том, какие перемены в питании и образе жизни могут разрушить нездоровый цикл пристрастий. В этой книге с использованием примеров из повседневной жизни, анкет и практических советов дается следующая информация:

- Новое неожиданное понимание химических причин, лежащих в основе Ваших пристрастий
- Семь простых шагов для преодоления циклов пристрастий и обуздания аппетита
- Важные советы, касающиеся тяги детей к сахару и способы обуздать ее.
- Трехнедельный план действий для начинающего
- Сто вкусных сытных рецептов, которые помогут Вашему организму вырваться из засады вредной пищи и встать на путь потери веса, лучшего здоровья и благополучия.

Каждому, кто хочет похудеть, снизить уровень холестерина, почувствовать прилив энергии и обрести контроль над здоровьем сразу и навсегда, надо прочесть эту понятную и полезную книгу.

Нил Барнард, доктор медицины (Neal Barnard, M.D.) – президент и основатель Комитета врачей за ответственную медицину (Physicians Committee for Responsible Medicine), некоммерческой организации, находящейся в Вашингтоне, округе Колумбии. Его исследования публиковались в «Ученом американце» (Scientific American), Американском журнале кардиологии (American Journal of Cardiology) и других крупных журналах. Ранее Барнард написал шесть книг, среди которых «Болеутоляющая пища» (Foods that Fight Pain) и «Пища для жизни» (Food for Life) Он живет в Вашингтоне, округе Колумбии, является адъюнкт профессором в Школе медицине Университета им. Джорджа Вашингтона (George Washington University School of Medicine) и часто читает лекции в разных регионах США.

К читателю

Цель написания этой книги состоит в том, чтобы рассказать Вам о питании, продуктах и здоровье. Однако ни эта, ни какая-либо другая книга не смогут заменить посещение врача и индивидуальную консультацию. Если Вы страдаете избыточным весом, имеете другие проблемы со здоровьем или планомерно принимаете медицинские препараты, прежде чем вносить изменения в систему питания и физических нагрузок, Вам необходимо проконсультироваться с врачом и в дальнейшем следовать его рекомендациям, основанным на индивидуальных потребностях организма.

Во многих случаях смена питания способна привести к сокращению потребности в приеме лекарственных средств. Это утверждение, например, справедливо для людей, страдающих диабетом, повышенным артериальным давлением, повышенным содержанием холестерина в крови.

Привести в норму и улучшить свою систему и режим питания Вы непременно должны, опираясь на советы и помощь квалифицированного специалиста.

Наука о питании не стоит на месте, поэтому я рекомендую ознакомиться с другими источниками информации, в том числе и теми, на которые ссылается данный труд.

При любом изменении в питании, важно, в первую очередь, обеспечить его рациональность. В частности, в рацион питания должен входить источник витамина B12, которым может послужить обычный мультивитаминный препарат, обогащенное соевое молоко или готовый завтрак, добавка витамина B12 в количестве не менее пяти микрограмм в день.

Искренне желаю Вам самого крепкого здоровья!

Благодарность

Я приношу огромную благодарность многочисленным коллегам и друзьям, которые помогли мне в создании этой книги. Во-первых, особую благодарность я адресую Мэри Энн Наплс (Mary Ann Naples), профессиональному литературному агенту, и Мэриан Лизи (Marian Lizzi), прекрасному редактору, которая помогла сделать книгу более понятной читателю.

Невозможно себе представить создание этого труда без добровольцев, участвовавших в наших научных исследованиях и не жалевших ни сил, ни времени на ежеутреннюю работу в лаборатории и вечерние научные заседания. Мне также посчастливилось работать совместно с талантливыми коллегами-исследователями: Патрисией Бертон (Patricia Berton), R.D., Джоли Глас (Jolie Glass), M.S., Джуди Харрис (Judy Harris), Донной Херлок (Donna Hurlock), M.D., Дженнифер Келлер (Jennifer Keller), R.D., Эми Дж. Ланоу (Amy J. Lanou), Ph.D., Эндрю Николсоном (Andrew Nicholson), M.D., Полом Поппеном (Paul Poppen), Ph.D., Энтони Р. Сцалли (Anthony R. Scialli), M.D., Марком Скларом (Mark Sklar), M.D. и Габриэль Тернер-МакГриви (Gabrielle Turner-McGrievy), M.S., R.D..

Отдельное спасибо Джоанн Степаньяк (Joanne Stepaniak), M.S. Ed., которая поделилась великолепными рецептами и советами, превращающими здоровое питание в простое и привлекательное, а также Дженифер Хоуэл Клементс (Jennifer Howell Clements), R.D. за профессиональный диетологический анализ. Прекрасными иллюстрациями снабдил эту книгу Доу Холл (Doug Hall). Благодарю Дженни Брэнд Миллер (Jennie Brand Miller), Ph.D. из Сиднейского университета (University of Sydney) за любезно предоставленные новейшие показатели гликемического индекса. Хочется поблагодарить и моего помощника Джульет Капон (Juliet Capon), которая показала недюжинные организаторские способности.

Неоценимую работу проделали Саймон Чайтович (Simon Chaitowitz), Джон Мерфи (John Murphy) и Джоан Хиггинс (Joan Higgins). Знакомя с книгой редакторов, продюсеров и журналистов, они не позволили ей пройти незамеченной и остаться собирать пыль на книжных полках библиотек.

Наконец, поблагодарю Минди Кузбан (Mindy Kursban), и Джэй Юкрин (Jay Ukryn) за раскрытие крайне любопытной и до сих пор замалчиваемой правительством информации о том, как бизнес и чиновники порождают и поддерживают нашу тягу к нездоровой пище.

Введение

Эми начинает свой день в полном согласии с принципами правильного питания. Она съедает завтрак, состоящий из овсяных хлопьев и фруктов, и по дороге на работу решает для себя питаться правильно в течение всего дня. Однако около одиннадцати часов утра у нее просыпается непреодолимая привычная тяга «съесть что-нибудь вкусненькое». Эми не может противиться искушению шоколадкой и сдается – всякий раз.

Врач не раз предупреждал Пола, что повышенное содержание холестерина в крови грозит ему серьезными проблемами со здоровьем. Снова и снова Пол клянется, что постарается сократить в своем рационе количество сыра, мяса и других перегруженных жирами продуктов – виновников повышенного уровня холестерина. Тем не менее, каждый раз в обеденный перерыв у него не хватает сил пройти мимо пиццерии на углу. Вид и запах пиццы манят его заглянуть, что он неизменно и делает.

Сьюзан страдает диабетом. Ее здоровье и самочувствие напрямую зависят от диеты, исключая переработанные продукты, вроде картофельных чипсов, конфет и гамбургеров. Несмотря на это, Сьюзан редко себе в них отказывает. Она ест, осознавая, что этого ей нельзя, не в силах изменить свои привычки в питании.

Что делает с Вами еда? Узнаете ли Вы в знакомых или самом себе персонажей выше приведенных историй? Сдаются ли Вы на милость шоколадкам и конфетам чаще, чем хотелось бы? Привычная еда заставляет Вас толстеть? А, может быть, она уже стала причиной повышенного артериального давления, диабета, суставных болей или мигреней, и доктор предсказывает более страшные последствия?

Может, и встречаются добровольные жертвы пирожков, пончиков, двойных чизбургеров, жареной картошки, шоколадных батончиков и жирного цыпленка-табака, хранящие верность своим работодателям, невзирая на вред для здоровья и фигуры, наносимый этими продуктами. Наиболее же вероятно, что Вы катитесь вниз по тропке нездорового питания против воли. Дело не в том, что Вы не знаете, какое питание полезно, а в том, что сбиться с пути так легко.

Мы все знаем силу искушения. Мы говорим себе: «не стоит», но вкусы и ароматы влекут, словно Сирены, не оставляя нам надежды на сопротивление. Мы любим еду – иногда до обожания – даже когда любовь эта безответна. Любовь питает душу и тело, дает силы и энергию. Наши же любовные отношения с едой подчас превращаются в рабство.

В этой книге Вы с удивлением откроете для себя обратную сторону любви к еде. Возможно, прочтя ее до конца, Вы с еще большим удивлением почувствуете себя вновь хозяином положения. Если Вы уже не верите в вероятность этого, то обратите внимание на два важных момента:

Во-первых, привычки в питании обусловлены *физически*. Вовсе не чревоугодие, слабая воля или оральная тип характера заставляют Вас идти к холодильнику, или, по крайней мере, не они играют главную роль. Вашей вины нет в том, что определенные продукты питания обладают определенными свойствами, вызывающими привыкание. Шоколад, например, стимулирует высвобождение в центре удовольствия головного мозга химических веществ, вызывающих привыкание, а значит, имеет наркотический эффект.

Во-вторых, способность отказаться от вредных привычек в питании также имеет, в основном, физическую природу. Приведя в порядок свою систему питания и физических упражнений, с тем чтобы стабилизировать уровень сахара в крови и заставить гормоны, отвечающие за аппетит, работать на Вас, а не против, Вы значительно повысите сопротивляемость пристрастью к определенной еде и перекусыванию. Может быть, Вы сможете пойти дальше и, полностью перепрограммировать свои вкусы, навсегда расставшись с дурными привычками в питании. Слишком часто мы пытаемся побороть вредные привычки с помощью одной силы воли: «Больше ни одного печенья», «Я всегда

могу отказаться от шоколада», «Я смогу устоять перед жареной картошкой». Очевидно, наша решимость тает в считанные минуты, и мы возвращаемся к тому, с чего начали.

Представьте, насколько проще стала бы жизнь, если бы Вас не тянуло к нездоровой еде. Что если бы уровень сахара в крови и гормоны пребывали бы в таком идеальном состоянии, что еда, от которой Вы тщетно пытаетесь отказаться, более не привлекала бы Вас? Именно к этому мы и устремим наш путь. В дальнейшем Вам все равно ежедневно предстоит делать выбор в пользу тех или иных продуктов. Когда организм находится в правильном физическом балансе, управлять собственной системой питания становится намного проще.

Преодолевая искушение

Данный труд основан на научных исследованиях того, как потребление различных продуктов питания влияет на здоровье и как происходит процесс изменения системы питания. В течение последних лет мы с коллегами проводили эти исследования в научном центре в Вашингтоне (округ Колумбия). Люди, желающие снизить уровень холестерина в крови, сбросить вес, страдающие диабетом и другими заболеваниями обращались в наш клинический центр. Наши врачи, диетологи разрабатывали для них индивидуальные программы питания и впоследствии отслеживали, как предложенное питание отражается не только на весе, уровне холестерина, сахара в крови, но и на гормональном фоне и на многих других биохимических показателях. Одновременно наш коллектив изучал факторы, помогающие людям отказаться от дурных привычек в питании и привить себе хорошие. За эти годы мы смогли найти способы помочь людям встать на праведный путь здорового питания. Хотя многие медики по-прежнему скептически настроены относительно способности человека расстаться с вредными привычками, мы пришли к диаметрально противоположному выводу. С нашей помощью людям удалось легко и без надрыва кардинально изменить свое нездоровое питание.

Мэри-Энн, одна из участниц нашего исследования, вырвавшись из плена привычки, с рвением переключилась на систему питания, которая описана чуть ниже. Она смогла отказаться и почти забыть о еде, которая способствовала ее хронической проблеме с лишним весом. Двадцать килограмм растаяли сами собой в процессе.

Несколько месяцев спустя в отпуске ей довелось вновь отведать некогда привычную коварную еду. К ее удивлению, колдовские чары не действовали – она больше не чувствовала себя ее рабом. «Когда я задумалась, меня осенило, насколько резко я изменилась. Все что могу сказать: еда была просто едой. Я почувствовала, что она больше не имеет надо мной власти. Это стало настоящим откровением. Я не знаю, когда и как это произошло, но факт остается фактом». Мэри-Энн пришлось лишь следовать простым правилам, описанным в этой книге. Сделать это оказалось удивительно просто, но эффект возымело потрясающий, как по мановению волшебной палочки. Тогда вместо того, чтобы вновь испытывать судьбу, она окончательно рассталась с нездоровой пищей и чувствует себя как никогда прекрасно.

Хотя многие медики по-прежнему скептически настроены относительно способности человека расстаться с вредными привычками, мы пришли к диаметрально противоположному выводу. С нашей помощью людям удалось легко и без надрыва кардинально изменить свое нездоровое питание.
--

Немало людей могли бы поделиться подобным опытом. Отказаться от привычки к нездоровому питанию по плечу и Вам. Позвольте привести пример того, как простейшее

изменение в питании способно значительно укрепить оборонительные силы организма перед лицом искушения. В 1999 году ученые Бостонской детской больницы провели следующий эксперимент. Попросив группу мальчиков подросткового возраста съесть в завтрак овсяные хлопья «быстрого приготовления», они далее наблюдали за тем, как дети перекусывают в течение дня. Как и ожидалось, просто перекусывая, мальчики съели немало. На следующий день исследователи предложили той же группе мальчиков в завтрак те же овсяные хлопья, только на этот раз не из готового завтрака, а обычные. Безусловно, овес очень полезная еда. Он богат сложными углеводами, которые в процессе переваривания высвобождают в кровоток естественные сахара, дающие энергию. Овсяные хлопья «быстрого приготовления» получают путем измельчения овсяных зерен. Такая обработка делает их быстрыми не только в приготовлении, но и в переваривании. В результате мы получаем резкий подъем и спад сахара в крови, а значит – скорый возврат ощущения голода. При изготовлении обычных «старомодных» овсяных хлопьев зерно остается в более или менее первозданном виде. Попадая в организм, обычные овсяные хлопья высвобождают сахара в кровь постепенно, таким образом, стабилизируя уровень сахара в крови и сдерживая чувство голода.

Так небольшое изменение в одном продукте питания может сыграть большую роль. Ученые обнаружили, что, заменив хлопья «быстрого приготовления» обычными, дети в течение дня перекусывали на 35 процентов меньше. После здорового завтрака чувство насыщения сохранялось всю первую половину дня, и если обед был выбран не менее правильно, то и до вечера.¹

Победа над вредными привычками и пристрастиями в питании требует больших усилий, в чем Вы далее убедитесь сами, но этот маленький пример дает понять, насколько незатейливы могут быть эти усилия. Вместо того чтобы собирать в кулак всю свою волю, принуждая себя измениться, намного легче физически укрепить устойчивость организма перед чрезмерным чувством голода. Определенные продукты могут помочь в этом, несколько часов сдерживая чувство голода, поддерживая стабильный уровень сахара в крови и нивелируя резкие гормональные скачки, пробуждающие аппетит.

Внеся незначительное изменение в рацион своего завтрака, участники эксперимента перекусывали в течение дня на 35 процентов меньше обычного.

Мэри-Энн поделилась самыми ценными результатами перехода на новую систему питания:

«Могу покупать одежду в отделе молодежной моды, свободно помещаться в самые узкие сидения в транспорте и видеть восхищенные лица знакомых, которые не сразу узнают меня, – все это было бы возможно вне зависимости от того, как я сбросила свои двадцать килограмм. Главное для меня – заметно лучшее физическое и моральное самочувствие. После того, как я перешла на здоровое питание, показатель сахара в крови натошак упал у меня со 132 до 85 всего за три месяца. За полгода давление снизилось со 142/96 до 126/78. Я чувствую себя отлично. Я полна энергии. Меня не мучает чувство голода. Нет ощущения, что чего-то не хватает. Я не срываюсь и не бываю раздражительной, как это случалось, когда я садилась на диету. Мне нравится есть, сознавая, что это полезно!»

Наша героиня победила искушение едой. Ее победа, как и истории победы других людей, с которыми Вы познакомитесь на страницах этой книги, впечатляют. Не менее впечатляющей может быть и Ваша победа, уважаемый читатель.

Когда хватит значит «Хватит!»

Пища – наш друг и союзник. Она питает и приносит удовольствие. Но иногда нужно вовремя сказать себе: «Хватит!». Несколько лет назад, как раз когда я собирался в длительную поездку за рубеж, одна из моих сотрудниц зашла ко мне в кабинет и, закрыв дверь, попросила не привозить ей больше шоколадные конфеты, как я это делал раньше. Я и не подозревал, что эти с виду безобидные плитки шоколада усугубляли муки искушения, которому она и без того подвергалась ежедневно, проходя мимо магазина со сладостями на первом этаже. Шоколадки громоздились на ее рабочем столе, угрожая своей хозяйке превратиться в лишние килограммы, как только она надкусит одну из них. Одно дело – изредка побаловать себя «вкусненьким», и совершенно другое – видеть, как собственные бедра ширятся на глазах. Мою коллегу такая перспектива пугала.

Ученые Мичиганского университета решили раскрыть секрет шоколада. В рамках исследования они дали двадцати шести добровольцам лекарство под названием «Налоксон». Затем они предложили участникам исследования целый поднос шоколадных батончиков «Сникерс», конфет «M&M's», шоколадных печений и бисквитов, политых шоколадом. Обыкновенно, такие сладости исчезли бы в мгновение ока. Но на этот раз действие лекарства погасило тягу к шоколаду. Любимая сладость притягивала не более чем корка черствого хлеба.²

Цель моей работы помочь Вам понять природу пристрастий и тяги к определенным продуктам питания и вооружить Вас в борьбе с ними на их же поле – биохимии Вашего организма.

Налоксон блокирует действие опиатов. Другими словами, он предотвращает воздействие на мозг героина, морфина и других наркотических веществ. А также блокирует действие шоколада. Данное исследование доказало, что притягательность шоколада объясняется вовсе не густой текстурой или насыщенным коричневым цветом. Шоколад стимулирует тот же отдел мозга, что и морфин. По существу, шоколад – наркотик – необязательно страшный и не особенно мощный, хотя и достаточно сильный, чтобы пленить нас навсегда.

Примерно в то же время, другие исследователи сделали сходное открытие относительно сыра и других молочных продуктов. Неожиданно обнаружилось, что они также содержат подобные химические соединения, вступающие в действие при переваривании, а именно легкие опиаты.³ Целый ряд ученых нашли и другие доказательства того, что в сахаре, шоколаде, сыре, мясе и еще некоторых продуктах содержится нечто, что позволяет выделить их в особую группу. Они не просто услаждают вкусовые рецепторы. Похоже, что они, действительно, стимулируют мозг таким образом, что человеку легко попасть к ним на крючок и тяжело с него соскочить, даже когда он осознает, что полнеет и наживает болезни.

Пытаться отказаться от шоколада или сыра, чтобы нормализовать вес или снизить уровень холестерина, далеко не то же самое, что перестать есть, скажем, яблоки или груши. Мозг, действительно, распознает фрукты как ценный питательный источник и даже фиксирует питательные элементы, которые они поставляют. При этом он не посылает сигналов радостного возбуждения, предвкушая фруктовый стол. Неврологическая система организма не посылает настоятельных требований съесть фрукт или отложить – человек делает свободный выбор.

Искусительная еда подобна наркотикам. Конечно, она не заставит Вас петь, плясать на столе или пойти ограбить магазин. Тем не менее, научные исследования показывают, что она воздействует на мозг достаточно сильно для того, чтобы вызвать привыкание.

Любопытно, что некоторые продукты питания обладают этой способностью, другие – нет. В главе 1 Вы узнаете, почему это так.

Если Вы уже впадаете в панику, уважаемый читатель, представляя себе, что мораль этих «страшных» историй гласит, что с этого дня Вы должны навсегда забыть о любимых блюдах, пожалуйста, успокойтесь. Моя цель – помочь Вам понять природу пищевых соблазнов и механизмы борьбы с ними на уровне биохимии организма. Если Вы чувствуете, что любите шоколад, сыр, картофельные чипсы и печенье больше, чем хотелось бы, скоро Вы узнаете, почему и что с этим делать.

Снова здоровы

Первым вестником проблем со здоровьем для многих становится увеличение веса. Когда показатели стрелки на весах начинают огорчать, а влезть в привычный размер одежды не получается, в первую очередь, страдает самооценка. Садясь на диету, мы вскоре обнаруживаем, что следовать ей не так-то просто. Самооценка продолжает падать. Мы оставляем попытки похудеть, и это наносит по ней последний удар. Если вкупе с неудобствами и психологическими проблемами увеличение веса приносит с собой суставные боли и диабет, наша жизнь полностью меняется. Вредные привычки в питании ведут к повышенному давлению, высокому уровню холестерина, пищеварительным и другим заболеваниям, отбирают жизненные силы и заставляют человека чувствовать себя слабым и беспомощным.

Стоит научиться преодолевать искушение в питании, прекратить движение вниз по наклонной нездорового питания, как многие недуги отступают. Появляются силы и энергия, улучшается здоровье, возникает чувство хозяина своей воли и судьбы. Друзья и близкие не могут не заметить таких изменений. Возможно, некоторые станут Вашими попутчиками в путешествии к здоровью.

Вот комментарий одной из участниц нашего исследования. «Я была полной всю жизнь. Только изменив стиль своего питания, я, наконец, смогла привести в норму вес и начала вести здоровый образ жизни. Я правильно питаюсь, и голод меня не мучает. Я всем советую попробовать».

Хотя бы раз в жизни

«Я знаю, как питаться правильно. Я просто этого не делаю». Если авторство этой строки можно приписать и Вам, значит, для Вас настало время обрести новые силы в борьбе с привычкой. Начнем с того, что изучим секрет волшебства сахара, шоколада, сыра и некоторых других продуктов. Далее в части II разрушим чары и покажем им, кто хозяин положения. Если Ваши отношения с искусительной пищей годами развивались по формуле «от любви до ненависти один шаг», а Вы, вполне вероятно, безуспешно боролись с лишним весом, я советую Вам тщательно прочитать всю книгу, но особое внимание прошу обратить на часть II. Содержащаяся в ней информация поможет обрести физическое равновесие, которое позволит вовремя заглушить манящий зов вредной пищи. Мы разберем семь простых шагов, которые позволяют пробудить физическую устойчивость организма к соблазнам и нездоровым привычкам в питании.

Во-первых, составим правильное меню завтрака, которое избавит от желания перекусывать в течение дня.

Во-вторых, подберем те продукты питания, которые поддерживают уровень сахара в крови и, значит, укрощают чувство голода.

В-третьих, обеспечим полноценную работу лептина – сдерживающего аппетит гормона.

В-четвертых, покончим с привычными приступами обжорства – независимо от того, случаются они ежедневно, ежемесячно или ежегодно и вызваны они гормональными изменениями, темным временем года или стрессом на работе.

В-пятых, будем применять режим физических упражнений и отдыха для восстановления естественного суточного биоритма.

В-шестых, проследим, влияет ли Ваша социальная жизнь на питание, и если это влияние негативно, то выясним, что необходимо предпринять, чтобы нейтрализовать это влияние.

Наконец, в-седьмых, найдем дополнительные мотивационные факторы, которые помогут Вам укрепить силу воли.

Поступательно пройти все семь ступеней особенно рекомендуется тем, кто чаще проигрывает, чем одерживает победы в борьбе с вредными привычками в питании. Тому же, кто не чувствует себя заложником еды и, вообще, легко расстается с дурными привычками и переходит на более здоровое питание, можно пробежать глазами часть II и сосредоточить внимание на части III, в которой содержатся все основные рекомендации. Я настоятельно советую взять на вооружение «План действий для начинающего» (часть III). Руководствуясь этим планом, Вы в кратчайшие сроки избавитесь от внезапных приступов голода и вступите на путь здорового питания. Предлагаемый «План» четко рассчитан на три недели и призван в корне изменить Ваши взаимоотношения с пищей.

Несколько причин побудили меня написать эту книгу. Первая из них – мое удивление. Я был удивлен, узнав, что продукты, которые мы едим каждый день, вызывают биохимические реакции, которые мало кто замечает. Кто бы мог подумать, что сыр содержит малые доли веществ, обладающих наркотическим эффектом? Что режим диеты быстро истощает запас важного гормона, отвечающего за аппетит? Что одни продукты питания стимулируют аппетит, в то время как другие – гасят его? Наконец, что полностью поменять питание для многих людей проще, чем слегка его подкорректировать?

В своей книге я хотел не просто донести до людей эти удивительные факты, но и посмотреть на проблему с клинической точки зрения. Люди легко поддаются искушению едой, которая портит их физическую форму и здоровье, причем во всех случаях это одна и та же еда. Никто никогда не говорил мне, что не может оторваться от редиски или бобов. Я никогда не встречал человека, который «подсел» бы на шпинат, канталупу, горох или салат. Главные искушители – это сахар, шоколад, сыр и мясные продукты. Зачастую люди не отдают себе отчет в том, какую цену они платят за любовь к этим искушителям. Я же ежедневно читаю о плодах этой любви в историях болезни.

Доктора прекрасно осознают существование пагубных пищевых пристрастий. Однако, они редко используют это понятие. Более того, любой врач, рекомендуя пациенту-сердечнику изменить свое питание, заранее знает, что пациент будет больше всего защищать в своем рационе мясное, жареное и сыр, то есть как раз то, что и стало первопричиной его недуга. Большинство медиков особенно и не сопротивляются. Действительно, куда проще выписать рецепт на лекарства, понижающие холестерин в крови и давление, чем бороться с силой привычки.

Использование лекарственных препаратов там, где корнем зла является неправильное питание, – это страшная ошибка. Лекарства компенсируют часть вредного воздействия всем известных нездоровых привычек в питании. В целом же, они обычно сглаживают одну определенную проблему. Важно понимать, что их действие очень ограничено, они имеют побочные эффекты и в качестве медицинской стратегии здравоохранения в

обществе они колоссально дороги. Смена питания, напротив, одновременно решает целый комплекс проблем со здоровьем – зачастую намного эффективнее и безопаснее, чем это делает кипа лекарств.

Возьмем для примера холестерин-понижающие препараты. Да, они действуют, но лишь до определенной степени. Иногда они необходимы. Однако, они никак не воздействуют на вес пациента, который, вполне вероятно, значительно вырос за последние годы, впрочем, как не воздействуют они и на повышенное давление, и на сахар в крови. Пациента параллельно могут беспокоить запоры или другие пищеварительные проблемы, а в долгосрочной перспективе у него повышается риск развития некоторых форм рака. Когда аптекарь заботливо складывает деньги этого пациента в кассу, никто не скажет последнему, что все выше упомянутые проблемы во многом вызваны потреблением тех же продуктов, от которых взлетел уровень холестерина у него в крови. Пациент постоянно возвращается к доктору за все новыми и новыми лекарствами, устраняющими те или иные симптомы, вызванные одной единственной проблемой – питания. Стоимость лечения для пациента растет из месяца в месяц, так же, как и потенциальные побочные эффекты.

Правильная и глубокая смена питания не просто снижает уровень холестерина в крови. Она способна прочистить забитые артерии, сузить талию, понизить высокое давление, а больным диабетом она принесет улучшение состояния и даже избавление от этой болезни – и все это одновременно. Изменения в питании быстро решают пищеварительные проблемы и резко снижают риск заболевания раком. Некоторым, как мы увидим в дальнейшем, новая система питания помогает облегчить артритные боли, справиться с мигренями и уменьшить менструальные спазмы. Что касается «побочных эффектов», то они исключительно положительные: больше энергии, сил и лет Вашей жизни.

Тенденция современных докторов заикливаться на выписке лекарств, игнорируя питание пациента, привела к неимоверному росту фармацевтической промышленности в последние десятилетия. Чтобы не допустить изменения нынешней тенденции, фармацевтические компании держат штат менеджеров по продажам из расчета один представитель компании на каждые четырнадцать американских врачей.

В целом, представители медицинской профессии признают опасности пагубной пищевой зависимости, но они целенаправленно решили закрыть на них глаза. Таким образом, медики *решили*, что пациенты не хотят менять вредные привычки в питании, а фармацевтические компании *поверили* в этот постулат. Несколько лет назад мы с коллегами подсчитали прямые медицинские расходы, связанные с неправильным питанием американцев, и обнаружили, что, по самым скромным подсчетам, они составляют около 60 миллиардов долларов в год.

Итак, в этой книге я попытался развеять пессимистичный настрой врачей в отношении пациентов и их питания. Действительно, люди склонны сопротивляться изменениям в питании, но это сопротивление довольно легко преодолеть. При небольшой поддержке с нашей стороны даже самые нерешительные пациенты полностью изменили свое питание и добились прекрасных результатов.

Время приступать

Эта книга основана на опыте научных исследований, которые помогли людям обрести здоровье. Я приглашаю Вас, читатель, присоединиться к нашей команде, привнося в свое питание изменения, которые совершили наши добровольцы. Для этого Вам не придется приходить на анализы крови и проходить через другие тернии, которые

выпали на их долю. Мы уже узнали, что по-настоящему помогает людям улучшить здоровье, и Вы тоже скоро это узнаете.

Итак, приступим. Если отказ от вредных привычек и переход на правильное питание всегда казались Вам непростой задачей, Вы вскоре поймете, почему Вы были правы и что можно сделать, чтобы значительно упростить эту задачу. Я сразу попрошу Вас отбросить мысль о том, что привычки в питании можно списать на чью-то вину и отсутствие силы воли. На самом деле, существует точное научное объяснение тому, что шоколад, сыр и некоторые другие продукты делают Вас своим заложником. В последующих главах мы исследуем продукты, вызывающие наиболее стойкое привыкание. Мы по очереди откроем секрет чарующего воздействия каждого из них. Думаю, Вам будет чему удивиться.

Далее я подробно опишу, какие положительные сдвиги происходят в организме в результате перехода на правильное питание. Эта информация послужит Вам наилучшим стимулом к изменениям. Понятно, что, если отказ от того или иного продукта не приносит пользы организму, то зачем отказываться. Обратим внимание, что не всякая искусственная еда вредна. Например, известно, что острый перец оказывает определенное воздействие на мозг и может даже вызывать привыкание. Со временем любители острого перца постепенно едят его все больше. Несмотря на это, данных о том, что потребление острого перца негативно отражается на здоровье, практически нет. Хотя верно и то, что еда, вызывающая наибольшее привыкание, содержит потенциально вредные количества калорий, жира и холестерина. Вред, наносимый здоровью некоторыми продуктами, Вас, наверняка, сильно впечатлит. Я рассказываю о нем, пусть кратко, лишь, чтобы дать Вам понять, насколько высоки ставки в игре с собственным питанием и как велик выигрыш в случае правильного жизненного выбора.

В этой книге я не мог не затронуть тему того, что предпринимает пищевая промышленность, торговля и даже иногда правительство для того, чтобы неправильное питание оставалось для Вас привычным. Я ни в коем случае не призываю идти маршем протеста и пикетировать парламент. Скорее я хотел бы, чтобы Вы осознали, сколько подводных камней и невидимых водоворотов поджидают рискнувшего задуматься о пище насущной. Понимая, что или кто стоит за рекламой того или иного продукта питания, легче не дать обмануть себя многообещающим слоганом.

Семиступенчатый план прост в применении и призван помочь Вам взять под контроль собственное питание. В первый день, как только начнете претворять этот план в жизнь, Вы физически ощутите разницу. Вы покончите с желанием постоянно перекусывать и будете естественно тянуться к более здоровой пище. Результат Вы увидите на весах и, наверняка, почувствуете прилив радости и хорошего настроения.

Эта книга нацелена не только на то, чтобы помочь Вам сбросить вес, улучшить самочувствие и научиться быть здоровым. Она также служит хорошим справочником по самым здоровым продуктам питания. Надеюсь, она станет ориентиром на пути к здоровью для Вас и Ваших близких. Она включает в себя рецепты вкусных и тщательно подобранных блюд, а также практические советы по тому, что делать в ресторанах, в путешествиях, чем заморить червячка на работе, т.е. тому, с чем мы сталкиваемся каждый день.

Нет нужды говорить, что составляющие понятия «здоровое питание» не перестают вызывать постоянные споры. Однако, самые веские доказательства абсолютного большинства данных позволяют нам нарисовать достаточно ясную картину того, что следует есть человеку, чтобы оставаться здоровым. Таким образом, я представляю *оптимальный* рацион питания – набор рекомендаций, выполнение которых превратит Ваше питание в идеальное, насколько это, вообще, возможно. Захотите ли Вы пройти со мной весь путь или в какой-то момент решите остановиться – неважно: Вы все равно сделаете огромный подарок своему организму.

Надеюсь, Вам понравится учиться, как заботиться о своем здоровье. Я призываю Вас поделиться со мной своим мнением, впечатлениями и стать поборником здорового питания и образа жизни. Мы с коллегами проводим исследования и ведем образовательные программы на базе «Комитета врачей за ответственную медицину» (Physicians Committee for Responsible Medicine) (ПСРМ) – некоммерческой организации, основанной в 1985 году с целью пропаганды профилактической медицины, правильного питания и высоких стандартов исследований. В нашем офисе в Вашингтоне «Комитет...» изучает влияние питания на возникновение и развитие различных заболеваний, уделяя особое внимание процессу смены рациона: какие привычки преодолеть легко и какие крайне сложно. Результаты наших исследований публикуются в профессиональных медицинских журналах. «Комитет...» издает и собственный ежеквартальный журнал «Хорошая медицина» (Good Medicine). Специалисты «Комитета...» различного профиля постоянно выступают по радио, на телевидении и в прессе, рассказывая людям о принципах здорового питания. Я еще раз призываю Вас писать нам, использовать наши научно-просветительские материалы и, вообще, сотрудничать с нами. Наш адрес: 5100 Wisconsin Avenue, Suite 400, Washington, DC 20016. Вы также можете посетить наш сайт в Интернете: www.pcrm.com

Часть I

Искушения

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.

I

Искушение начинается: как еда порабощает

«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 они 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 печенью, 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 кесадилья 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 съедать 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.^{1*}

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.

^{1*} 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.

Кислород как часть воздуха, которым мы дышим, тоже не очень притягателен, пока Вы, конечно, не попытаете 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 расстается 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.⁹ 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 никудышную 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 променять 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 пояс.

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 накатывать 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 приспособливаться 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 искусительная 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.

2

Сладкие штучки: искушение сахаром

Знаете легкий способ понравиться малышу? Подойдите к малышу девяти – двенадцати недель от роду, когда он спокоен. Сядьте лицом к нему на расстоянии сорока сантиметров. Окуните пустышку в сладкую воду (растворите чайную ложку сахара в чашке воды) и затем дайте пустышку ребенку. Если она выпадет, окуните снова и дайте ему. Ребенок должен подержать соску во рту три с половиной минуты, а Вы в это время смотрите ему в глаза. Вот и все. Дальше Вы можете выйти из комнаты. По возвращении Вы обнаружите, что малыш смотрит на Вас, улыбается, радостно гукает и, может, даже бросает «призывные» взгляды. Он или она будет внимательно следить за Вами и явно предпочитать Ваше общество всем прочим. Все потому, что своими нехитрыми действиями Вам удалось запечатлеть в памяти ребенка прочную связь между Вашим лицом и удовольствием от сахара. Связь эта в памяти ребенка долго не задержится – несколько минут и не более, но эффект ее очевиден.

Этот любопытный эксперимент проводили ученые университета Массачусетса (University of Massachusetts).¹ Помимо практической ценности для бабушек, дедушек, тетей и дядей, эксперимент дал возможность ученым понаблюдать за наркоподобными свойствами сахара, о которых пойдет речь ниже. Но мы забегаем вперед. Давайте начнем сначала.

В сахарном плену

Пленниками «углеводов» считает себя огромное число людей. Их непреодолимо тянет к печенью, пирожным, хлебу, чипсам и жареной картошке. В действительности же они оказались в плену вовсе не у углеводов – по крайней мере, в том смысле, в каком употребляют этот термин ученые. В конце концов, углеводы – крахмал – имеются и в зеленых овощах, фруктах и бобах, однако, что-то мало встречается их невинных жертв.

Что по-настоящему, цепляет на крючок «страстных любителей углеводов», так это сахар. (2) В подавляющем большинстве случаев углеводы, к которым так тянутся люди, представляют собой либо сплошной сахар, как у пончиков и печенья, либо углеводы, быстро распадающиеся на миллионы молекул сахара, которые устремляются в кровь в процессе переваривания. Белый хлеб, картофель и, разумеется, все продукты с сахаром как таковым вызывают резкий скачок сахара в крови; как раз их-то люди и жаждут. К сожалению, за всплеском следует быстрое падение сахара в крови, что неизбежно влечет за собой возврат чувства голода. А это, в свою очередь, означает повторное путешествие к холодильнику или в магазин за новой порцией печенья и пирожных. К тому же эти продукты содержат в своем составе жиры – жир добавляют в тесто для печенья, на хлеб намазывают масло и т.д., а смесь сахара и жира обладает мощным опиатным эффектом, в чем Вы сами вскоре убедитесь.

На этом фоне выгодно отличаются другие, тоже богатые углеводами, но при этом полезные продукты питания, такие как овощи, бобовые и почти все цельнозерновые крупы. В процессе переваривания они также высвобождают сахара, но делают это медленно, в той форме, в которой они используются организмом для получения энергии. Ничего страшного в углеводистых пищевых продуктах нет. Более того, они служат топливом, без которого невозможна нормальная активная жизнь, не говоря уже о спортивных нагрузках.

Если уж и стоит искать виновника злоключений, то это, безусловно, сахар. Это он превращает нас в пленников и затаривает ненужными калориями. Витрины продуктовых

палаток и автоматы с газировкой изобилуют приторными предложениями. Сахарной бомбой для организма служат некоторые виды хлеба, картофеля и печенье, провоцирующие вечерние приступы голода. Что касается хлеба и картофеля, то они вписываются в здоровый рацион в определенных видах, которые мы научимся отличать в этой главе.

Норма, участница нашего исследования, чувствовала себя настоящей рабыней. «Стоит мне начать, и не могу остановиться» – сетовала она. Хлеб, печенье и крекеры у нее не переводились, а попытки отвлечься на что-нибудь вроде телевизора, оборачивались еще большим обжорством. Засматриваясь любимой передачей, она не замечала, сколько съела. «Я забывалась и глядь – пачки печенья уже нет, а я тянусь за новой». Несмотря на массу попыток улучшить качество питания, ее усилия, направленные на то, чтобы похудеть, не приносили успеха.

Углеводы, к которым так тянутся люди, представляют собой либо вообще сплошной сахар, как у пончиков и печенья, либо углеводы, быстро распадающиеся на миллионы молекул сахара, которые устремляются в кровь.

Как сахар влияет на ум и настроение

В чем же магия искусительной пищи? Вообще говоря, творит волшебство она несколькими способами. Прежде всего, сахар вызывает в мозгу выброс естественных опиатов так же, как шоколад, о чем мы говорили выше. На поверхности мозговых клеток имеются крошечные молекулярные структуры, называемые опиатными рецепторами. Когда Вы активно занимаетесь в спортзале, естественные эндорфины, соприкасаясь с рецепторами, действуют как болеутоляющее средство и создают известный эффект «кайфа бегуна». По своей химической структуре эндорфины – родственники морфина и героина, хотя и мягче по силе воздействия. Они активизируют допаминовую систему центра удовольствия головного мозга. Существует целое семейство эндорфинов и сходных химических веществ. Не важно, чем вызван их всплеск в мозгу – физическими упражнениями или вкусом сахара, результат один, и это – приятное чувство удовлетворенности. Не важно, какие физические или психологические проблемы Вас беспокоили, они все равно временно отступают.

Необычный способ избрали ученые университета Джона Хопкинса (г. Балтимор) (Johns Hopkins University) для того, чтобы увидеть силу воздействия сахара. Эксперимент проводился на младенцах одного-трех дней от роду. Нет нужды говорить, что никто из этих крох не пробовал пончика, не видел рекламы хлопьев в сахаре и не бывал в кондитерской. Однако, это не помешало им живо отреагировать на сладкое. Сначала исследователи на пять минут положили новорожденных в кровати. Естественно, вскоре некоторые начали хныкать и кричать. Тогда ученые дали детям воды – одним чистой, другим – с сахаром, который они подмешали в пластиковый шприц и поили с помощью него детей. Результат эксперимента не заставил себя ждать. Сладкая вода успокоила детей, чистая не возымела никакого действия.³

Пустышка, казалось бы, производит тот же эффект, и все же есть одно существенное отличие. Стоит забрать у ребенка пустышку, как плач возобновится; а вот действие сахара продолжится еще несколько минут, после того как его вкус во рту исчезнет. Причина этому – опиаты, которые высвобождает сахар в мозгу ребенка. Действие этих натуральных успокоительных веществ сохраняется и после того, как о сахаре остается одно лишь воспоминание. Младенцы, чьи матери принимали наркотики во время беременности, реагировали по-другому. Сахар не производил на них своего магического эффекта. Они

продолжали плакать вне зависимости от получения сахара. Понятно, эти дети подвергались действию опиатов еще в утробе матери, а потому система естественных реакций на опиат у них нарушена. Они не чувствительны к его воздействию.⁴

Опиатный эффект, вероятно, вызывает сам *вкус* сахара, а не увеличение количества сахара в крови. Вкусовые рецепторы младенца настроены на слегка сладковатый вкус материнского молока, и когда сахар, который значительно его слаще, попадает на язык ребенка, начинается цепная реакция. Вкусовые рецепторы посылают импульсы по нервам, ведущим к основанию мозга, а оттуда к коре головного мозга. В этот момент ребенок осознает сладость вкуса. По пути нервы стимулируют центр удовольствия, вызывая прилив естественных опиатных веществ, которые окрашивают впечатление в радостные цвета. Эти опиаты также способны немного облегчить боль.

В больницах врачи с успехом используют способность к опиатной активности сахара. Перед тем, как взять стандартный анализ крови из пятки младенца, ему дают немного сахара, и малыш заметно успокаивается. Сахар применяют и при обрезании крайней плоти. Всем известная любовь детей к сахару в виде леденцов, жевательной резинки, сладкой газировки, подслащенных хлопьев и т.д. вдруг обретает научное объяснение и смысл. Он не просто приятен на вкус. В глубинах мозга он запускает опиатную систему и потому оказывает на детей магическое действие. Хотя для многих из нас по мере взросления способность сахара приносить удовольствие меркнет, для других он остается любимым наркотиком.

Чтобы привести в действие опиатную систему, достаточно одного сахара, но производители питания пошли дальше. Они обнаружили, что эффект сахара можно усилить, подмешав к нему жиры. По правде говоря, большинство продуктов, которые люди называют «углеводами», имеют в своем составе не меньше, а то и больше жиров, чем, собственно, углеводов. Смесь жиров и углеводов производит еще более значительный опиатный эффект, равный тому, что производит шоколад.

Чтобы привести в действие опиатную систему, достаточно одного сахара, но производители питания пошли дальше. Они обнаружили, что эффект сахара можно усилить, подмешав к нему жиры.

Когда в ходе эксперимента, который мы наблюдали во введении, исследователь Адам Древновски (Adam Drewnowski) дал участникам налоксон, этот блокатор опиатов погасил тягу не только к шоколаду, но и картофельным чипсам – классической углеводно-жировой смеси.

Тот самый первый кусочек

Сахар вызывает всплеск опиатов в мозгу. Эта опиатная реакция не просто доставляет нам удовольствие. Она сильно возбуждает аппетит. Вы, наверняка, это замечали: вроде чуть-чуть хотелось вкусенького, Вы съели кусочек сладкого – сахара. Вы знали, что будет вкусно. Стоит сахару оказаться во рту, опиатное действие сахара прорывает дамбу, сдерживающую аппетит, и тогда уж целая армия диетологов не может спасти Вас от нахлынувшего желания есть. Внутри мозга опиаты, взволнованные сладким вкусом, торопливо перенастраивают Ваш организм на один-единственный приоритет: съесть как можно больше того, что только что побывало во рту. Некоторые люди испытывают необычно сильную тягу к углеводной пище в зимнее время года. Дни становятся короче, особенно в северных широтах, и некоторые впадают в депрессию. Для многих спасательным кругом становятся сладкие углеводистые продукты. В принципе,

грандиозной проблемы в этом нет. Насыщенная углеводами еда стимулирует вещество в мозге под названием *серотонин*, которое контролирует настроение и сон. Проблемы начинаются, когда на хлеб намазывают сливочное масло или другие высококалорийные заправки или когда забывают о мере. Подробнее об этом читайте в главе 9.

В арсенале богатой углеводами пищи есть еще один магический путь нашего с Вами закабаления – это путь батонов, хлеба, печенья, пирожных и тортов, короче, всего что сделано из пшеницы. Ученые выяснили, что пшеничный белок – *глютен* – распадается в процессе пищеварения на химические вещества, которым присуща разновидность легкого опиатного действия. Они замедляют пищеварение, как и легкие наркотики, а их действие может быть блокировано теми же препаратами, что и действие наркотиков (например, налоксоном).^{5,6} На сегодняшний день известно, что эти опиаты пшеничного происхождения локализуются внутри пищеварительного тракта и, по всей видимости, не попадают в кровоток. Однако, некоторые ученые предполагают, что наркоподобные вещества, высвобождаемые пшеницей (или сыром, или другими продуктами, как мы увидим в главе 4, могут служить толчком для проявления определенных симптомов в психике человека, этому подверженного.⁷ Не станет неожиданностью возможное открытие учеными того, что пшеничные опиаты способны воздействовать на мозг прямо, попадая в кровь, или косвенно, вызывая выброс разнообразных гормонов из пищеварительного тракта. В общем следите за новостями из мира науки.

Пристрастие к сладкому. Избавление – благо?

Вопрос встает ребром: углеводы – и в особенности, сахар – это психическое благословение или калорийное проклятие? Все зависит от конкретного человека и конкретных обстоятельств. Сами по себе углеводы не толстят. Вопреки настоящей травле углеводов в популярной прессе, научные исследования показали, что употребление нормального количества богатой углеводами пищи не влияет на массу тела. Печеная картофелина содержит всего 150 калорий, кусок хлеба – около 70. Где уж тут растолстеть с такими показателями. Тем не менее, далеко не лишним будет быть начеку насчет следующих моментов.

Заправки, гарниры и скрытые жиры

С чем едим эту самую картофелину? Начинается все со 150 калорий, потом столовая ложка сливочного масла добавит в копилку 100, щедрая порция сметаны – 25, а несколько кусочков бекона дадут еще 25 калорий. В итоге, картофелина превращается в не что иное, как основу для жирной заправки, которая насчитывает, по меньшей мере, столько же калорий, сколько и сама картофелина.

То же происходит и с хлебом. Возьмите кусочек хлеба из цельной пшеницы – всего 70 калорий. Растопите на нем тридцатиграммовый кусочек сыра и получите сразу 180 калорий. Сколь угодно, вините углеводы, но поправиться Вас заставили заправки и гарниры.

Еще большим коварством отличаются невидимые и не замечаемые жиры. Для примера возьмем поп-корн. Порция, эквивалентная двум чашкам взорванной кукурузы, «стоит» всего 61 калорию. Традиционный способ приготовления в большом количестве масла чуть ли не удваивает калорийность невинного поп-корна, доводя ее до 108 единиц.

Кондитерские изделия еще опаснее. В пачке пирожного «Но-Но's» или «Zingers» запаяно 15 грамм жира. Продукты такого плана, согласно этикеткам, содержат растительные масла, однако, эти масла гидрогенизированные, или, как их еще называют,

транс-жиры. Для артерий и здоровья вообще они такой же враг, как сливочное масло или лярд.

Мера

Хорошо, пусть жирные заправки и гарниры не по Вашей части. Вы все равно можете набрать вес от углеводов, хотя Вам и придется потрудиться, или точнее, наоборот. Итак, поскольку показатели калорийности углеводов скромны, большинство людей насыщается углеводистой пищей до того, как нарушены пределы разумного. Даже если Вы и съедите лишнее, большую часть углеводных калорий организм запасет в виде *гликогена* – высокоэнергетических молекул, используемых мышцами при нагрузках, или сожжет для поддержания температуры тела. В любом случае, большинство углеводных калорий вовсе не превратится в жир на теле. С точки зрения биохимии, не такая это простая задача превратить кусок хлеба в человеческий жир. Исследования, в ходе которых изучался феномен переедания в условиях контроля, показывают, что даже изрядные порции углеводов практически не оказывают эффекта на фигуру. Однако надо помнить простое правило, что если Вы съедаете больше калорий, чем сжигаете, Вы однозначно поправитесь.

Сахар

Если сложным углеводам таким, как макаронные изделия или бобовые, Вы предпочитаете сладкие, проще говоря, сахар, калории посыплются в Ваш организм, как из рога изобилия, особенно по мере увеличения порций. Здесь отдадим должное критикам углеводов, ибо они правы: сахар – это концентрированные калории. Стандартная порция сладкой газированной воды составляет 600 миллилитров и 250 калорий чистого сахара. Эти калории не заменяют пищу, они *прибавляются* к полученным из пищи. Для сравнения 250 калорий риса – немногим больше чашки – компенсируются тем, что заставят Вас съесть поменьше всего остального. Так что, когда в следующий раз потянитесь за бутылкой газировки, помните, что вместо нее Вы могли бы выпить стакан воды. Чашка же риса или три куска хлеба дадут Вам меньше калорий, чем обычная газировка.

Если не упускать из виду выше описанные потенциальные ловушки, углеводы нам совсем не враги. Напротив, представители народов, рацион питания которых строится вокруг продуктов богатых углеводами – риса, лапши, бобов и гороха, – значительно стройнее людей, выросших в традициях постоянного употребления мяса и сыра.

При желании Вы можете обратить внимание на то, как влияет сахар на Ваше настроение. Многие люди, имеющие пристрастие к сахару, замечают, что, с течением длительного времени он делает их раздражительными и тревожными, хоть и оказывает успокоительное действие. Некоторые женщины отмечают, что, поддавшись предменструальной тяге к сахару, расплачиваются за это скверным настроением.

Можете проверить, присутствует ли у Вас взаимосвязь между потреблением сахара и настроением. Если настроение меняется, подумайте о том, что Вы съели за последние сорок восемь часов, и посмотрите, поможет ли исключение из рациона сахара привести настроение в норму. Можете записывать все, что съедаете за день. Когда записываете сладкое, вносите в список *все*, что содержит сколько-нибудь значимое количество сахара, даже соки. В конце каждого дня оценивайте свое настроение в целом и записывайте моменты, когда Вы сорвались, вспыхнули. Женщинам в своих записях за месяц лучше выделять предменструальную неделю, поскольку в этот период смена настроения под воздействием пищи выражена особенно ярко.

Если сладкая углеводистая еда одержала над Вами триумф, даже не старайтесь ее избегать. Лучше приучитесь быть более разборчивым, следите за содержанием жира и *гликемическим индексом* – он показывает скорость превращения углеводов в глюкозу в

крови. Подробнее мы поговорим о нем в главе 7. А если говорить вкратце, гликемический индекс (ГИ) различных продуктов был подсчитан в ходе специальных научных исследований, когда добровольцам давали тот или иной продукт, а затем через определенные промежутки времени брали у них кровь на анализ. Так выяснилось, что некоторые продукты распадаются на сахара очень быстро, другие – значительно медленнее, и чем быстрее продукт превращается в глюкозу, тем выше его гликемический индекс.

Необходимо помнить, что к продуктам с высоким ГИ относятся, прежде всего, белый хлеб, жареный картофель, большинство готовых завтраков и сахар как таковой. Всегда лучше отдавать предпочтение хлебу из муки грубого помола и ржаному, молодому картофелю, необработанным злаковым и сладкому картофелю (батату), которые имеют более низкий ГИ-показатель. Бобовые, зеленые листовые овощи, макароны из цельнозерновой муки или твердых сортов пшеницы и большинство фруктов обладают очень низким ГИ. Выбирая продукты с низким ГИ, можете наслаждаться богатой углеводами пищей без страха и упрека.

Двигатели сахарной промышленности

«Сахарная ассоциация» – профессиональная организация – объединяет шестнадцать компаний-производителей сахара, с одной из которых я познакомился еще в детстве, проживая в штате Северная Дакота. При определенном направлении ветра завод по переработке сахарной свеклы компании «Кристал Шугаз» (Crystal Sugar) наполнял наш дом своим характерным запахом.

Многие люди, имеющие пристрастие к сахару, замечают, что, с течением длительного времени он делает их раздражительными и тревожными, хоть и оказывает успокоительное действие. Некоторые женщины отмечают, что, поддавшись предменструальной тяге к сахару, расплачиваются за это скверным настроением.

Представители Сахарной ассоциации (Sugar Association) с готовностью рапортуют, что американцы едят не так много сахара, как думают многие, – всего около 40 грамм (десяти чайных ложек) в день. Немного, но так ли это? Если говорить о тростниковом и свекольном сахаре, то да. Но гораздо больше сахара попадает в организм в виде кукурузного сиропа, который присутствует во многих продуктах, а также меда и других подсластителей. В следующий раз, когда будете в магазине, возьмите любую готовую сладость: упакованный кекс, печенье или батончик. Посмотрите на этикетку на бутылке сладкой газированной воды. Вы увидите, где притаился сахар иногда 60 грамм, а иногда и больше.

Пищевой промышленности мало одного сахара, чтобы держать нас на крючке. Чтобы заручиться преданностью потребителя, компании, производящие сладкие газированные напитки, давно добавляют в них различные химические вещества. История «Кока-Колы» началась в 1886 году, когда фармацевту Джону Пембертону (John Pemberton) удалось получить лекарство от головной боли - смесь цвета жженого сахара. Она продавалась в аптеке «Джакобс» (Jacobs' Pharmacy) по пять центов за стакан и преподносилась как «Идеальное тонизирующее средство для мозга». Так оно и было. Тонизирующее средство представляло собой смесь экстрактов кокаина и ореха колы. В дальнейшем компания заменила кокаин кофеином, но напиток не потерял своего тонизирующего мозг свойства – это может подтвердить Вам любой студент, злоупотреблявший чудо-смесью всю ночь

накануне экзамена. 590-миллилитровая бутылка колы содержит 58 миллиграмм кофеина, а диетической колы – около 78, немногим меньше обычной чашки кофе.

Озабочена ли компания тем, что заложниками кофеина могут стать дети? Как раз наоборот. Взгляните на заявление компании «Кока-Кола», опубликованное на ее Интернет сайте в категории «Мифы и слухи»: «Кофеин не вызывает привыкание. История потребления кофеина в пищу уходит в глубокую древность и начинается не позднее 2700 года до н.э. Изучение физиологических воздействий кофеина на предмет формирования зависимости четко свидетельствует, что кофеин не похож на наркотические вещества, вызывающие привыкание и зависимость. Действительно, при резком отказе от кофеина у некоторых людей наблюдаются некоторые симптомы синдрома отмены. Если отказ от кофеина происходит постепенно и в течение разумного периода времени, большинство людей не испытывают таких симптомов. Гораздо важнее, что количество кофеина в обычном газированном напитке минимально. Большинство напитков на основе колы содержат кофеина в три раза меньше, чем аналогичная по объему порция кофе, и в два раза меньше, чем такая же порция чая».^{2*}

Кофеин не вызывает привыкание? Говоря без прикрас, это – ложь. Кофеин, безусловно, вызывает привыкание. Убежденные поклонники кофеина со стажем прекрасно знакомы с симптомами, например, головной болью, сопровождающими воздержание от кофеина. Конечно, ни одно из этих неприятных проявлений, не является особенно страшным. И кофеина в коле меньше, чем в кофе. Правда, это сродни утверждению, что алкоголя в вине меньше, чем в крепких напитках. Те, кто потребляют кофеин или алкоголь, просто подбирают дозу, необходимую их мозгу, чтобы достичь требуемого состояния. Пока шли дискуссии и вреде и пользе кофеина, стандартные порции продуктов с высоким содержанием сахара неизменно увеличивались. Во времена моего детства газировка продавалась в бутылках по 180 миллилитров, и пили ее исключительно на пикниках и праздниках. Со временем магазинные полки захватили алюминиевые банки по 355 миллилитров, казавшиеся тогда гигантскими. Многие сетовали на то, что, не допив содержимое, банку, в отличие от бутылки, нельзя закрыть пробкой. В конце концов, 355 миллилитров превратились в 475, а теперь уже выросли до 590. Не ошибусь, если скажу, что немногие оставляют половину на завтра.

Дальше – больше. Рестораны быстрого питания и кинотеатры предлагают посетителям почти исключительно сладкие газированные воды. Виноват в этом отчасти маркетинг – феномен «двойной порции за меньшие деньги», предполагающий, что значительно большая порция обходится Вам дороже очень незначительно, – а отчасти сила привычки. Люди быстро приспосабливаются ежедневно получать определенную порцию вещества, вызывающего привыкание, будь то пачка сигарет, стакан-другой пива за ужином или банка газировки «Доктор Пеппер» с утра.

Однозначно, вырваться из сахарного плена можно. Расставшись с пристрастием к сахару, Вы почувствуете себя намного лучше. И хотя живущий внутри Вас ребенок-сладкоежка будет всякий раз радостно трепетать в предвкушении встречи со старым другом сахаром, Вы уже не будете его пленником.

Подводя итоги

^{2*} (http://www2.coca-cola.com/contactus/myths_rumors/ingredients_addictive.html (посещение 13 августа 2002 г.)

- Сахар способен вызывать привыкание. Он провоцирует выброс опиатов в мозг, что можно наблюдать даже на примере новорожденных. Главная проблема сахара – это концентрированные калории.

- Те, кто видит своего врага в «углеводах», на самом деле, пристрадались к продуктам, которые провоцируют быстрый скачок сахара в крови (типа, печенья или картофеля), а не тем углеводистым продуктам, которые высвобождают сахара медленно (бобовые, фрукты, макароны твердых сортов). Основная проблема этих продуктов, с точки зрения здоровья, связана не с их способностью выбрасывать сахара, а с жирными заправками и ингредиентами: сливочное масло на хлебе, сметана на картофеле, маргарин в печенье и пр.

- Если Вы готовы вычеркнуть «белую смерть» из своей жизни, пошаговый план в части II поможет Вам расстаться с тягой к сахару, а раздел рецептов расскажет о более полезных вариантах сладких блюд.

Шоколад или смерть: искушение шоколадом

Шоколад – настоящий герой-любовник. Роковой, греховный и для многих – давайте посмотрим правде в глаза – просто неотразимый. Мы жаждем его, мечтаем о нем и, в конце концов, вкушаем его, прекрасно зная, что ничего хорошего роман этот нам не сулит. Откуда такие страсти по шоколаду? Ведь это всего лишь сладкий экстракт какао-бобов, а не воплощение романтической мечты. Ученые давно бились над разгадкой притягательности шоколада, от них не отставали и его производители в надежде упрочить и продлить союз человека и шоколада. Очевидно, что тайна кроется вовсе не в сахарно-сладком вкусе шоколада. Коробка рафинированного сахара ведь не удовлетворит истинного «шоколаголика». Несмотря на наличие подобной версии, причину не стоит искать и в магии – жизненно важном элементе, источником которого является шоколад. Магия много в инжире, тофу и шпинате, но о пристрастившихся к ним людях что-то не слышно.

Дело в том, что по своей сути шоколад – наркотик, вызывающий привыкание. Его воздействие нацелено на тот же участок мозга, что и действие героина и морфина. Во введении мы видели, насколько резко налоксон, блокирующий действие опиатов, уменьшает привлекательность шоколада. Когда в ходе эксперимента в Мичиганском университете (University of Michigan) добровольцам был введен в кровь блокатор опиатов, а затем предложен

Блокировав налоксоном опиатный эффект шоколада у испытуемых, ученые обнаружили, что «Сникерсов» и «M&M's» было съедено в два раза меньше, а шоколадного печенья «Орео» – на 90 процентов меньше.

поднос с закусками, налоксон не убавил популярности поп-корна. Интерес не пропал и к крекерам и сухарикам, что означает, что они привлекают нас не приливом опиатов. Картина была совершенно иной в отношении шоколадных угощений. Блокировав налоксоном опиатный эффект шоколада у испытуемых, ученые обнаружили, что «Сникерсов» и «M&M's» было съедено в два раза меньше, а шоколадного печенья «Орео» – на 90 процентов меньше. Другими словами, слакий вкус и кремовидная текстура шоколада бесспорно несут приятные ощущения, но сила привлекательности шоколада зависит от силы его воздействия на мозг. Стоит нейтрализовать его действие на мозг, как шоколад теряет для человека свои магнетические чары.¹

Без паники. Да, шоколад действует, как наркотик, но это еще не означает, что ради очередной «дозы» Вы перевернете вверх дном торговую палатку. По степени стимуляции опиатных рецепторов шоколад в сравнение не идет с наркотиками. Но он воздействует на мозг, и необходимо об этом помнить. Вкус, запах, осязание ртом – это все прекрасно, но настоящая тяга к шоколаду рождается в мозгу.

Тридцатичетырехлетняя Дженнифер, вице-президент банка, обожала шоколад. Она пришла к нам в центр на собеседование с намерением стать участником нашей диетологической программы. Разговор почти сразу перешел на шоколад. Ее волновало, что он служит для нее главным источником лишних калорий. Больше всего Дженнифер любила маленькие английские плитки шоколада с орехами и фруктами, но не гнушалась и любыми другими шоколадными сладостями. При определенных обстоятельствах манящий зов шоколада у нее особенно усиливался. Это случалось, когда она была утомлена или поела острого. За несколько дней до менструации зов шоколада перерастал в настоящий

боевой клич. Многим ее друзьям и знакомым было хорошо знакомо это манящее чувство. Они сами его испытывали и знали, что спорить с ним бесполезно.

Именно это навязчивое свойство шоколада больше всего беспокоило Дженнифер. Она была разумным покупателем и всегда читала информацию на упаковках продуктов, а потому знала, как много калорий содержится в плитке шоколада. Однако, к ее полному отчаянию, ей не удавалось найти способ, с помощью которого можно было бы преодолеть тягу к шоколаду. В конце концов, она получила образование, построила карьеру, умела распорядиться финансами своими, банка и его клиентов, но сил справиться с брикетиком своего любимого лакомства в блестящем фантике ей не хватало. По мере того, как годами увеличивались лишние килограммы, росло и ее желание справиться с пристрастием к шоколаду.

Пример Дженнифер не единичен. Миллионы и миллионы людей становятся жертвами опиатного эффекта, составляющего магию шоколада. Перед тем как вернуться к истории Дженнифер, позвольте мне в общих чертах описать механизмы воздействия шоколада на наш мозг, которые простираются за пределы опиатного эффекта.

Кроме всего прочего, шоколад содержит кофеин, хотя и в гораздо меньших количествах, чем кофе или чай. Сорокатрехграммовая плитка шоколада «Кит-Кат» содержит пять миллиграмм кофеина, сорокаграммовый батончик «Нестле Кранч» - около 10. Для сравнения, в чашке чая кофеина 36 миллиграмм, а чтобы получить дозу кофеина равную одной чашке кофе (100 миллиграмм), нужно съесть целую чашку шоколадной стружки.²

Намного богаче шоколад сходным с кофеином веществом *теобромином* (буквально, «пища богов»). Теобромин – стимулянт сродни кофеину как по химической структуре, так и по наличию «бодрящего» эффекта, хотя и более мягкого. Если у Вас есть собака, Вы, возможно, слышали о теобромине, из-за которого шоколад может стать ядом для четвероногого друга. Собаки не могут расщеплять и выводить теобромин, который наносит вред их сердцу, почкам и нервной системе. Все продукты, содержащие шоколад, имеют в своем составе изрядное количество теобромина.

Шоколад также содержит фенилэтиламин, или ФЭА, амфетаминоподобное вещество, правда, в десять раз меньшем количестве, чем сыр чеддар или салями.^{3,4} В очень малых количествах в шоколаде находятся вещества родственные тетрагидроканнабинолу (ТГК), активному компоненту марихуаны. Что общего у шоколада и марихуаны? Вот, что обнаружили ученые. Клетки мозга в норме производят химическое вещество *анандамид*, которое родственно ТГК. Некоторые вещества, содержащиеся в шоколаде, задерживают распад анандамида в мозгу, поэтому приятное воздействие этого вещества на мозг длится больше естественной нормы.⁵

Таким образом, шоколад представляет собой не какое-то одно наркоподобное вещество, это – аптечный склад: немного легких опиатов, кофеин, амфетаминоподобные вещества, эквивалент дымка марихуаны – все упаковано в нежный сладкий вкус. Медицина десятилетиями признавала потенциал шоколада в формировании зависимости. В 1999 году в ходе одного исследования «шоколаголики» сравнивались с людьми, спокойно относившимися к шоколаду. Физические реакции на шоколад одних и других значительно разнились. Исследователи показали участникам фотографии шоколада, а затем предложили полные вазочки шоколадок «Кэдбери». Когда «шоколаголики» чувствовали запах, вкус шоколада или просто бросали взгляд на его изображение, у них наблюдались учащенный пульс и слюноотделение, причем эти реакции были намного более выраженными, чем у остальных участников эксперимента. Чтобы убедиться в достоверности результата исследования, ученые показали участникам автомобильные журналы, что не вызвало особенной реакции ни в одной из групп.⁶

Оставляя в стороне химическое воздействие шоколада, ряд ученых предположили, что один его вкус, запах и текстура способны вызвать пристрастие. Безусловно, чувственное восприятие может оказаться страшной силой – это наблюдается в случае с навязчивой страстью к азартным играм у людей, у которых пониженное число гена D2 рецепторов дофамина. Реакция заядлых игроков на внезапные риски, неожиданные выигрыши, полные проигрыши сильно отличаются от реакции других людей на эти события. Так же и шоколад предлагает гамму ощущений, не сравнимую ни с каким другим продуктом. *Вкус* сахара на языке, как мы увидим чуть ниже, посылает в мозг сигнал, который производит моментальный опиатный эффект. Очень вероятно, что механизм действия шоколада на мозг идентичен, не говоря уже о действии целого букета химических составляющих шоколада.

Ни один из компонентов шоколада – какао-порошок, масло какао, сахар – поодиночке не утоляет жажды шоколада.⁷ Этот факт ни в коей мере не умаляет того значения, которое для формирования шоколадной зависимости имеет физиология. Подобно курильщикам, которых *должен* удовлетворить никотиновый пластырь, но обыкновенно не удовлетворяет, поскольку они привыкли к ощущениям затягивания табачным дымом, страстные любители шоколада привыкают соотносить удовольствие от шоколада с приятными ощущениями, которые он приносит, и ни один «шоколаголик» не будет удовлетворен просто запахом и вкусом шоколада. Если уж шоколада хочется, то хочется *затянуться* по-настоящему.

Посланец счастья?

Правда ли то, что шоколад делает нас счастливее? Частично да. В результате изучения группы людей, признавших себя «шоколаголиками», выяснилось, что, съев шоколад, они определенно испытывают чувство удовлетворенности. При этом их удовольствие омрачалось чувством вины, что не характерно для тех, кто балуется шоколадом изредка.

Дженнифер знала о смеси удовольствия и вины не понаслышке. Она искренне наслаждалась каждым кусочком шоколада, но это не приносило ей удовлетворения. Не съев и половины плитки, она начинала мучиться угрызениями совести и иногда выбрасывала остаток лакомства. Потом она судорожно подсчитывала, сколько ей придется заниматься на тренажере, чтобы сжечь калории, которые она только что «съела». Дженнифер могла подтвердить верность и еще одного результата исследования: тяга к шоколаду возникала не от голода. Голод мог ее лишь усилить. Она часто перекусывала шоколадом, когда была совершенно сыта, что, как оказывается, довольно распространенное явление.⁸

И все же, что такое шоколад?

Несмотря на неутрачивающие страсти вокруг шоколада и огульные обвинения в злонамеренном совращении невинных граждан и покушении на их талии, беспристрастный суд признал бы шоколад невиновным. Он – искушитель, но не Дьявол. Вот какую историю имеет «черное золото» растительного происхождения.

Шоколад изготавливается из бобов дерева какао. В доисторический период в Центральной Америке ацтеки делали из какао-бобов напиток под названием «*чоколатл*», что означало «теплая жидкость». Небезызвестный Монтесума, живший тогда на

территории современной Мексики, очень любил шоколат и с удовольствием угощал им испанских первооткрывателей. К тому времени стараниями Христофора Колумба какао-бобы уже попали в Испанию. Однако, из-за своего горького вкуса плохо продавались в Европе, и правящая чета король Фердинанд и королева Изабелла не усмотрели в них коммерческой ценности. Только после того, как в напиток стали добавлять ваниль и корицу, его популярность резко возросла.

Твердый шоколад, каким мы знаем его сегодня, не был известен до середины XIX века, когда изготовители шоколада сделали важное открытие. Они обнаружили, что если извлечь из бобов масло какао, остается какао-порошок, прекрасно подходящий для выпечки. А если к бобам дополнительно добавить масло-какао, получается кремовидный шоколад, который можно завернуть в конфетную обертку и выгодно продать. Удивительно, что маслянистое, темно-коричневое лакомство, знакомое нам как шоколадная конфета, не существовало до середины позапрошлого века, но шоколад – продукт действительно сравнительно современный.

В наше время шоколад изготавливают так: специально выращивают прихотливые деревья какао, вскрывают стручки какао-бобов, вынимают из каждого по паре десятков бобов молочного цвета, их ферментируют, сушат, жарят, измельчают и получают шоколадную жидкость, из которой извлекают масло какао. Белый шоколад производят из масла какао, молока, сахара и ванили.

Самые серьезные любители шоколада состоят в «Клубе пожирателей шоколада» (Le Club des Croqueurs de Chocolat) во Франции, члены которого собираются четыре раза в год для того, чтобы продегустировать и оценить новинки рынка коричневой амброзии. Если Вы загорелись желанием стать членом клуба, Вам придется подождать: членство ограничено 150 людьми, и чтобы место досталось Вам, кто-то из действительных членов должен умереть или уйти в отставку. Кроме того, придется подучиться, ведь собеседование включает вопросы вроде «Покупая шоколад в магазине, на что Вы обратите внимание в первую очередь?» Ценник и дата реализации – неправильные ответы. «Пожиратели» хотят услышать, что Вы приметесь искать шоколад, в котором содержится как минимум 80% какао, и из бобов, выращенных в достойной стране. Если Вы все же ухитритесь успешно преодолеть этот этап, то Вас непременно попытаются завалить вопросом «Что такое *«криойо»*?». Ответы: «Оно жжет, попав на рану» или «Мы храним его под раковиной» не принимаются. На самом деле, это вид дерева какао в Центральной и Южной Америке, из которого получают самый лучший шоколад. При желании ближе познакомиться с «Клубом», пожалуйста, зайдите на их интернет-сайт www.croqueurschocolat.com

Благо ли порвать с шоколадом?

Если Ваша «связь» с шоколадом выражается в редком шоколадном батончике, беспокоиться причин нет. От этого особенно не растолстеешь. Но если Вы балуете себя шоколадкой значительно чаще, то ждите неприятностей. Шоколадка «подарит» организму больше жиров, чем нужно. Обычный шоколадный батончик на 50% состоит из жира и на 50% из сахара, содержит 200 калорий и 10-15 грамм жира, что, прямо скажем, много.

Помимо излишнего веса, регулярное потребление шоколада чревато и другими проблемами. Наряду с молочными продуктами, красным вином, мясом и некоторыми

другими продуктами, шоколад часто вызывает мигрень.^{3*} Шоколад неблагоприятно влияет на настроение. У некоторых женщин он усиливает раздражительность в предменструальную неделю, как раз когда тяга к шоколаду достигает апогея. На разных людей шоколад действует по-разному. Присмотритесь к тому, как он влияет на *Ваше* настроение.

Двигатели шоколадной промышленности

Каждые пять лет представители «Ассоциации производителей шоколада» (Chocolate Manufacturers Association) совершают внешне нелепое паломничество. Они являются на правительственные слушания в Вашингтоне (округ Колумбия), посвященные обновлению сборника «Рекомендаций по питанию для американцев» (Dietary Guidelines for Americans), представляющего собой программу правильного питания, о котором мы говорили выше. Представители индустрии шоколада в компании коллег из «Сахарной ассоциации», «Института соли» и других лобби полезных и неполезных продуктов участвуют в работе федерального экспертного совета, добиваясь того, чтобы все эти продукты попали в «Рекомендации...».

«Ассоциация производителей шоколада» объединяет девять членов, среди них «Херши», «М&М», «Марс», «Нестле» и другие менее известные бренды, вместе контролирующие 95 процентов производства шоколада в США, которое ежегодно приносит миллиарды долларов прибыли. Сегодня, по сравнению с мясомолочной промышленностью, «шоколадное» лобби – младенец. Ему еще предстоит окрепнуть и убедить правительство включить группу шоколада в пирамиду здорового питания или рекомендовать для школьного питания. Тем не менее, Ассоциация производителей шоколада регулярно выдает обнадеживающие пресс-релизы, вроде «Шоколада хватит на всех» и «Шоколад содержит полезные антиоксиданты». Единственным камнем преткновения, о который споткнулась индустрия, были обвинения в эксплуатации детского труда в Западной Африке. Проблема серьезная, в нее вовлечены тысячи детей, работающих в рабских условиях. Представители шоколадного бизнеса, наконец, обратили внимание на существующее положение вещей, но проблема далека от окончательного решения.

По заказу производителей, ученые положили немало труда, чтобы вычислить пропорции идеальной шоколадной смеси, которая привязывает к себе потребителя. Максимальной силы магия шоколада достигает при соединении половина на половину сахара и жира. Правда, пропорция слегка корректируется в зависимости от типа потребителя. Специалисты по чувству вкуса обнаружили, что маленькие дети предпочитают вкусы, слишком приторные для взрослых. Люди, страдающие излишним весом, выбирают более жирную пищу, более стройные следуют примеру персонажа одного английского стишка, Джека Спрэта, который «не мог есть жир». Мужчины чаще отдают предпочтение еде с более высоким содержанием белка, жира и соли (бифштексы, гамбургеры и тому подобное), в то время как женщины любят сладко-жирные смеси в виде пончиков, мороженого и, конечно, шоколада.⁹

^{3*} К другим провоцирующим мигрени продуктам относятся яйца, цитрусовые фрукты, пшеница, орехи, томаты, лук, кукуруза, яблоки и бананы. Подробнее о влиянии пищи на возникновение мигреней читайте в моей книге *Food That Fight Pain* (Harmony Books», 1998).

Производители конфет принимают к сведению все эти научные открытия и используют их для захвата рынка. Для сегмента сверх сладкого шоколада «M&M», «Марс» производит шоколадный батончик «Три мушкетера», который заключает в себе 40 грамм сахара, причем калорий сахара в нем содержится вдвое больше, чем калорий жира. В секторе рынка жирных сладостей компания представлена «Твиксом» и «M&Ms» с

Максимальной силы магия шоколада достигает при смешивании в пропорции половина на половину сахара и жира.

арахисом, в которых калорий жира больше, чем калорий сахара. Для тех, чьи вкусы оказались посередине, предлагаются «Милки Уэй» и «Сникерс».

Пару слов о лекарствах

Пока ученые от шоколадной индустрии без устали разрабатывают способы того, как сильнее привязать потребителя к своей сладкой продукции, медики ищут пути освобождения для плененных шоколадом. Некоторые предлагают медикаментозное лечение, подавляющее тягу к шоколаду. Лекарства помогают до некоторой степени. Ранее мы видели, как налоксон блокирует тягу к шоколаду, уменьшает число перекусываний и снижает потребление продукта в целом. Чем более соблазнительна определенная еда – то есть, чем сильнее воздействие на центр удовольствия в мозгу – тем сильнее действует налоксон. Кроме него, еще несколько препаратов оказывают такой же эффект.

Бупропион (Велбутрин) – антидепрессант, ослабляет тягу к шоколаду у некоторых людей. Пятидесяти шестилетняя женщина всю свою жизнь болезненно любила шоколад и съедала его по 900 грамм ежедневно. Она впала в депрессию, и для поднятия настроения доктор прописал ей бупропион. Почти сразу у нее отпала тяга к шоколаду. Он попросту перестал ее привлекать. За первый же месяц лечения антидепрессантом она похудела на три с лишним килограмма. Этим подарком своему организму она была обязана не благоприятному воздействию лекарства на настроение. Препарат блокирует тягу к предмету пристрастия и при бодром состоянии духа. Возможно, бупропион оказывает такое действие на организм из-за того, что его химический состав близок к фенилэтиламину, который, как уже отмечалось выше, является амфетаминоподобным веществом, содержащемся в шоколаде, сыре и сосисках.¹⁰ *Топирамат* (Топамакс) используется для лечения припадков. После того, как обнаружили исследователи, это лекарство снижает аппетит и вызывает потерю веса, они опробовали его на людях с патологическими пищевыми пристрастиями. Оказалось: действительно, работает. По истечении нескольких месяцев приема препарата участники эксперимента сбросили в среднем по 11 килограмм.¹¹

Будьте осторожны: лекарства, как известно, не только лечат. У всех есть побочные действия. Налоксон ударяет по печени, топирамат может вызывать глаукому. В отличие от лекарств, побочные действия, наблюдающиеся при смене питания, исключительно благоприятны: похудение, низкий уровень холестерина в крови, нормализация давления и другие.

Большинство людей не нуждается в помощи лекарств, чтобы порвать с пристрастием к шоколаду. Если это Ваш случай, то можете просто перестать есть шоколад, а, может быть, Вы направите разрушительную страсть в спокойное русло платонических взаимоотношений. Часть 2 подскажет, какие шаги Вам нужно предпринять в этом направлении.

Подводя итоги

- Шоколад вызывает привыкание. Исследователи нашли в шоколаде целый ряд веществ, которые лежат в основе его приятного воздействия на мозг. Сам вкус шоколада вызывает опиатный эффект в мозгу. Тягу к шоколаду подавляют те же медицинские препараты, которые блокируют действие героина и морфина.

- Как Вы, наверное, предполагали, шоколад, действительно, очень богат жиром и сахаром. Кулинары, однако, открыли секреты того, как сохранить шоколадный вкус, убрав жиры. Профессиональным трюкам научимся в разделе меню и рецептов.

- Если Вы хотите кардинально разобраться с собственными вредными пристрастиями, то пошаговые рекомендации в части 2 созданы специально для Вас.

Прислушавшись к своему организму, молодые женщины заметят, что тяга к шоколаду меняется в зависимости от месячного цикла, и корректировка питания с легкостью восстановит баланс гормонов, ответственных за тягу к определенной пище (см. главу 9).

Опиаты на крекере: искушение сыром

Что Вы представляете себе, подумав о сыре? Пышущую жаром пиццу с тягучей моцареллой? Батон с козым сыром? Кусочки бри и бокал вина? Часто ли сыр в том или ином виде входит в состав Ваших трапез? Если ответ – «да», то Вы мало чем отличаетесь от большинства людей. И вполне вероятно, мало отличаетесь от них проблемами с весом.

Семьдесят процентов калорий сыра составляет враг талии – молочный жир. В килограмме сыра холестерина больше, чем в килограмме бифштекса. При всем при этом людям, думающим о своем здоровье, отказаться от сыра труднее всего. Некоторые люди говорят о сыре с таким пылом и восторгом, с каким алкоголики вспоминают последнее возлияние. В чем же секрет магии сыра?

Именно такой вопрос задала нам одна из участниц очередного нашего исследования Джо. В детстве она была равнодушна к сыру. В старших классах изредка ела бутерброд с сыром на гриле. Мало-помалу сыр стал завсегдатаем на ее тарелке: пиццы, салаты с сыром, лазаньи и просто аккуратные кусочки сыра. Особенно ей полюбился бутерброд с сыром, подрумяненный в тостере. Делать его быстро, вкусный и сытный.

К 19 годам у Джо закономерно возникли проблемы с весом; с течением времени они только обострялись. Когда она пришла к нам, диетолог измерил ее вес и попросил в течение семи дней фиксировать все, что она ест. Через неделю Джо возвратилась со списком, который звучал как ода сыру. Бутерброд с сыром на гриле в обед – 18 грамм жира, пара кусков пиццы из «Пиццы Хат» – еще 20. Поздно вечером она перекусывала бри с крекерами, пополняя организм еще 15 граммами жира. Таким образом, за один день только в виде сыра она съедала 53 грамма жира.

Определить проблему – одно дело, совсем другое – решить ее. Представив себе жизнь без сыра, она поняла, что ей проще распрощаться с любимым человеком, музыкальным центром, машиной. Если бы пришлось, она прожила бы и без них. Перспектива забыть о картофеле фри, хлебе, овощах и фруктах страшила ее куда меньше. Разве что шоколад... По правде говоря, даже он не приносил ей столько удовольствия, сколько сыр.

Сыр – наркотик?

Притягательность сыра не связана напрямую со вкусом или запахом, по крайней мере, изначально. Никому не придет в голову продавать одеколон или освежитель воздуха с ароматом грязных носков. Вкус сыра, как пива и сигарет, по началу может быть даже отталкивающим. Истинный соблазн кроется в опиатах – десятках опиатов – разнообразие эффектов воздействия которых не перестает удивлять ученых в последние годы. Запах и вкус играют роль второго плана. Ученые предполагают, что, подобно тому, как человек привыкает соотносить вкус алкогольного напитка с последующим приятным расслаблением, мы ассоциируем вкус сыра с тем единственным, что для нас по-настоящему важно, а именно, позитивными процессами в мозге.

В 1981 году группа ученых «Исследовательских лабораторий «Уэллкам» (Wellcome Research Laboratories Research Triangle Park) (штат Северная Каролина) сообщила о примечательном открытии. Проанализировав образцы коровьего молока, исследователи обнаружили в нем следы химического вещества, очень походившего на морфин.¹ Ряд химических тестов подтвердил, что это и был морфин – морфин в малых количествах. В действительности, морфин был обнаружен не только в коровьем, но и в человеческом

молоке. Морфин относится к опиатам и быстро вызывает зависимость. Как же он попал в молоко? Первая версия происхождения морфина была связана с питанием коров. Ведь морфин, используемый в медицинских целях, добывают из мака, но производят его и некоторые другие растения, которые могли попасть в корма коровам. Однако, позже оказалось, что коровы производят его сами, как маки. Малые количества морфина, наряду с кодеином и другими опиатами, вырабатываются в печени коров и могут проникать в молоко.²

Вероятно, опиаты, содержащиеся в молоке, ответственны за успокаивающий эффект кормления грудью у малыша – и, возможно, за способность вызывать привыкание у сыра.

Как показали дальнейшие исследования, это были только цветочки. Коровье молоко – как, собственно, и молоко любого другого вида – содержит протеин, называемый *казеином*, который, распадаясь в процессе пищеварения, высвобождает целый набор опиатов, получивших название *казоморфинов*.³ Чашка коровьего молока содержит около шести грамм казеина. Обезжиренное молоко содержит немного больше, наибольшей концентрации казеин достигает при производстве сыра. Тридцатиграммовый кусочек сыра содержит около пяти грамм казеина, и каждый из этих граммов вмещает миллионы молекул казеина. Если посмотреть на молекулу через мощный микроскоп, она похожа на длинную цепь бусин («бусины» это аминокислоты, то есть, кирпичики, из которых в организме строятся протеины). Когда Вы пьете молоко или едите сыр, желудочная кислота и кишечные бактерии кромсают молекулярные цепи казеина на казоморфины различной длины. Один из них, представляющий из себя короткую нить из пяти аминокислот, обладает болеутоляющей способностью в одну десятую от мощности морфина.⁴

Что вообще делают опиаты в молоке? Опиаты в материнском молоке производят успокаивающее действие на младенца и, по всей видимости, значительно скрепляют узы матери и ребенка. Да, одним улюлюканием и колыбельными дело не обходится. У мудрой Природы психологические связи всегда имеют физическую подоплеку. Нравится Вам это или нет, материнское молоко производит наркоподобный эффект на мозг малыша. Таким образом, Природа скрепляет гарантией установление жизненно важной тесной связи малыша с мамой: он сосет грудь и получает необходимые питательные вещества. Подобно героину и кодеину, казоморфины подавляют перистальтику кишечника и, однозначно, имеют антидиарейную функцию. Из-за опиатного эффекта сыра взрослые зачастую замечают, что от сыра их крепит. Закрепляющее действие имеют и опиатные болеутоляющие средства.^{4*}

Вопрос, в какой степени опиаты молочных продуктов могут проникать в кровоток взрослого человека, остается открытым.^{6,7} До 90-х годов прошлого века считалось, что слишком большой размер протеиновых частиц не позволяет им проникать сквозь кишечную стенку в кровь, разве что у ребенка, чей пищеварительный тракт еще не так разборчив к тому, что через него проходит. Согласно тогдашней теории, действие опиатов молока было ограничено областью пищеварительного тракта, и удовольствие мозгу они доставляли косвенно, посредством гормонов, идущих от желудочно-кишечного тракта к мозгу.⁸ С помощью экспериментов, в ходе которых добровольцы потребляли обезжиренное молоко и йогурт, французским ученым удалось убедительно доказать, что, по крайней мере, небольшое число казеиновых частиц попадает-таки в кровь. Причем максимальная их концентрация происходит через сорок минут после еды.⁹ Другие исследователи

^{4*} По сути, коровье молоко сильно отличается от человеческого. Коровье молоко изобилует казеином, придающим створоженным сгусткам белый цвет, и бедно сывороткой, протеином, который после свертывания молока остается в водянистой части. Грудное молоко человека обладает противоположным составом: содержит мало казеина и много сыворотки.⁵

обнаружили, что, когда молочные продукты составляют часть рациона кормящей женщины, протеины коровьего молока проникают из ее пищеварительного тракта в кровоток и далее в ее собственное молоко в количествах, достаточных для вызывания у младенца расстройства желудка и колик.¹⁰

Было сделано еще несколько удивительных – и неутешительных – открытий. Человечье молоко, как и коровье, содержит казеин, хотя в меньших количествах и в несколько другом виде. Изучив группу женщин, недавно родивших ребенка, шведские ученые пришли к выводу, что опиаты из грудного молока иногда попадают из груди посредством крови в мозг.¹¹⁻¹³ У некоторых женщин с особенно высоким содержанием опиатов в крови – опиатов, происходящих из казеина их собственного грудного молока, – развился послеродовой психоз. Ученые давно подозревали, что этот синдром, сопровождающийся спутанностью сознания, галлюцинациями и бредом (симптомами, выходящими за рамки резких перепадов настроения, характерных для послеродовой депрессии – более распространенного явления), нельзя просто списать на родовой стресс, появление груза материнских обязанностей и расставание с беспечной юностью. Очевидно, мозг новоиспеченных мам что-то отравляло. Шведы предположили, что это «что-то» и есть опиат, высвобождаемый из казеина материнского молока. Дело в том, что казеин является в такой же степени наркотиком, как и питательным веществом, и составляет основу всех молоко содержащих продуктов, в особенности сыра.

Сыр содержит гораздо больше казеина, чем коровье или человеческое молоко. В сыре имеются также другие наркоподобные вещества. В составе сыра находится сродный амфетамину фенилэтиламин (ФЭА), о котором речь шла выше и который также содержится в шоколаде и сосисках.¹⁴ Не надо забывать, что в сыре и других молочных продуктах есть еще много гормонов и других химических веществ, функции которых еще не выявлены. Постепенно ученые выделяют эти вещества в попытке понять их биологическое воздействие и роль в формировании столь распространенной тяги к сыру.^{5*}

Благо ли избегать молочного?

Например, любите Вы сыр. Ну и что? Стоит ли беспокоиться? Ответ однозначный: да. Чтобы понять, почему, далеко ходить не надо, не дальше весов в ванной комнате. Участница наших исследований Джо приняла нелегкое решение в интересах науки на время отказаться от сыра. Из всех перемен, которые она внесла в свое питание, этот единственный шаг позволил ей наиболее резко сократить потребление жира. Закономерно, он привел к значительной потере веса. Даже не занимаясь физическими упражнениями, не ограничивая потребление калорий или размер порций, она наблюдала, как медленно, но верно тают ее лишние килограммы по полкилограмма в неделю неделя за неделей.

Более подробно вот каковы награды организму того, кто преодолевает искушение молочным.

Потеря лишнего веса и снижение уровня холестерина в крови

Сущность процесса изготовления сыра состоит в вытягивании воды и лактозного сахара и концентрации жира и протеина (то есть казеина). Неудивительно, что стандартная

^{5*} В ходе одного из последних исследований в коровьем молоке распознали следующие гормоны и сходные химические вещества: пролактин, соматостатин, мелатонин, окситоцин, гормон роста, лютеинизирующий гормон, тиреотропин-высвобождающий гормон, тиреотропный гормон, вазоактивный пептид кишечника, кальцитонин, паратиреоидный гормон, кортикостероиды, эстрогены, прогестерон, инсулин, фактор роста эпидермиса, инсулиноподобный фактор роста, эритропоэтин, бомбезин, нейротензин, мотилин, холецистокинин.¹⁵

56-граммовая порция сыра содержит не менее 15 грамм жира и 200 калорий – и это еще до того, как стать бутербродом. Стоит отодвинуть сыр в сторону, и Вы спасете себя от этого жира и калорий.

К сожалению, американцы принимают противоположное решение. По статистике молочной промышленности, ежегодное потребление сыра в США удвоилось с 6,8 килограмма на человека в 1975 году до 13,6 килограмма в 1999 году. Это означает, что на одного человека в Америке приходится 14 400 миллиграмм холестерина и 4,5 килограмма жира – животного жира только от одного сыра. Если хотя бы по одному килограмму этого

Ежегодное потребление сыра в США удвоилось с 6,8 килограмма на человека в 1975 году до 13,6 килограмма в 1999 году. Это означает, что на одного человека в Америке приходится 14 400 миллиграмм холестерина и 4,5 килограмма жира.

жира оседало на чьей-то талии из года в год, то это вполне проясняет корни национальной проблемы ожирения. Средний американец ежегодно прибавляет в весе около 700 грамм. Во многом виной тому может служить наше коллективное обожание сыра. Трудно найти более простой путь подтянуть талию, чем порвать с сыром.

Победив искушение сыром, Вы избавите себя от огромного количества не просто жира, а самой вредной его разновидности. Большинство жиров в сыре принадлежат к *насыщенным*, тому виду, который увеличивает уровень холестерина в крови и риск закупорки артерий и сердечных заболеваний.

На случай, если Вы запутались в жирах и холестеринах, поясню, что это две абсолютно разные вещи. Жир – это то, что обнаруживается под кожей у курицы и в виде прожилок на куске говядины. Он же делает молоко густым, а сыр мягким и гладким. В свою очередь, холестерин мелкими частицами рассеян по клеточным мембранам всех тканей животного. Что касается мяса, то большая часть холестерина приходится как раз на постные куски. Много холестерина и в сыре. Так, в порции чеддара или моцареллы (50-60 грамм) содержится около 50-60 миллиграмм холестерина, то есть столько же, сколько в стейке или говяжьем фарше. Подыщите другие ингредиенты для бутерброда, пасты и запеканки (см. раздел рецептов) – и Вы окажете неоценимую услугу собственному организму.

Облегчение и избавление от артритов и головных болей

Если Вы страдаете артритом или мигренями, отказ от сыра и других молочных продуктов может оказаться для Вас «тем, что доктор прописал». В 1985 году один британский медицинский журнал описал случай восьмилетней девочки, больной ювенильным ревматоидным артритом, причина которого долго оставалась загадкой до того момента, как она прекратила потребление молочных продуктов. Болезнь как рукой сняло.¹⁶ До этого симптомы давали о себе знать даже после потребления небольшого количества молока. В то время случаи артрита, вызванные питанием, считались чрезвычайно редкими. В дальнейшем тщательные исследования показали, что приблизительно от 20 до 60 процентов случаев ревматоидного артрита связаны с диетой, и молочные продукты оказались наиболее частым виновником этого тяжелого заболевания.⁶

* Проблема молочных продуктов в отношении артрита заключается вовсе не в молочном жире, и это не проявление аллергии в традиционном смысле этого слова. Очевидно, симптомы заболевания проявляются как реакция на молочные протеины, поэтому

^{6*} (Список продуктов, способных спровоцировать артрит также включает кукурузу, мясо, пшеницу, яйца, цитрусовые фрукты, картофель, томаты, орехи и кофе. Более подробную информацию см. Barnard N. Foods That Fight Pain. New York: Harmony Books, 1998.

облегчение принесет только полный отказ от молочных продуктов как обычных, так и обезжиренных.

Расставание с молочными протеинами в рационе может помочь справиться с мигренями. Хорошо известно, что сыр провоцирует мигрень.^{7*} Кроме того, у многих людей аллергия на молочные продукты, так что их потребление чревато трудностями с пищеварением, проявлениями астмы и другими проблемами. Нет нужды мириться с болью и другими симптомами; бегство из сырного плена раз и навсегда может принести долгожданное облегчение.

Профилактика рака простаты

Ученые давно пытаются установить, что может повлиять на риск развития различных форм рака. Похоже, выясняется, что, помимо увеличения в рационе количества фруктов, овощей и, вообще, клетчатки, мужчинам стоит избегать молочных продуктов. Хотя этот факт и кажется неожиданным и удивительным, его справедливость подтвердили, по крайней мере, 16 исследований. В частности, результаты двух последних крупных исследований Гарвардского университета показали, что мужчины которые, в целом, исключили молочные продукты из своего питания на 30%, менее подвержены заболеванию раком простаты, чем те, кто употребляет их регулярно.^{17,18}

Причина этому, очевидно, состоит в том, что потребление молочного увеличивает содержание в крови вещества под названием *инсулиноподобный фактор роста-1 (ИФР-1)*, которое активно стимулирует рост раковых клеток.^{19,20} Новейшие исследования указывают на существование связи повышенного уровня ИФР-1 не только с раком простаты, но и раком груди.^{21,22}

Другое объяснение связано с функцией витамина D. Этот витамин, а фактически, гормон, помогает организму поглощать кальций из пищеварительного тракта, а также защищает простату от рака. Витамин D образуется в коже под воздействием ультрафиолетовых лучей солнечного света и еще попадает в организм с пищей. Однако, на этом этапе он представляет собой провитамин. Для активизации своих функций он должен попасть в печень и почки, где его молекулярная структура подвергается небольшому изменению. Теперь вернемся к молочным продуктам. Когда молочный кальций наполняет кровоток, организм получает сигнал о том, что, раз кальция в системе уже полно, то нет нужды активировать витамин D для усвоения большего количества кальция. В результате количество активного витамина D в крови резко снижается. Чем меньше витамина D, тем больше риск рака простаты. Конечно, молоко дополнительно содержит витамин D, но в предшествующей неактивной форме, а потребление молочного подавляет активизацию витамина D в организме.²¹ Наконец, питание, богатое животными жирами, будь то из молочных продуктов или других источников, заставляет организм производить больше тестостерона, который напрямую связан с риском возникновения рака простаты.²³

Меньше соли

В сыре содержится очень много солей: он вбирает в себя как соли, содержащиеся в коровьем молоке, так и соль, добавляемую непосредственно в процессе изготовления. Шестьдесят грамм сыра чеддар содержат 350 миллиграмм соли, то же количество велвиты содержит 800 миллиграмм, чашка домашнего сыра низкой жирности – более 900. Пагубное воздействие соли на кровяное давление хорошо известно, однако, ее вклад в развитие остеопороза вызывает еще большее беспокойство. Соль способствует вымыванию кальция из организма. Убрав из своего рациона сыр, Вы избавитесь от одного из крупных источников соли.

^{7*} Barnard N. *Foods That Fight Pain*. New York: Harmony Books, 1998.

Кальций? Да, но...

«А как же кальций, содержащийся в сыре?» – спросите Вы. Действительно, для построения костей и для выполнения других задач организму нужно определенное количество кальция. Однако, для получения кальция организму молочные продукты не нужны, что с успехом демонстрирует пример Японии, Китая, некоторых регионов Африки и частей мира, где традиционно не употребляли молочного. Развитие скелета у этих народов совершенно нормальное, а переломы костей, вызванные остеопорозом истончением костей с возрастом – случаются значительно реже, чем в США и Европе. Дело в том, что кальций в больших количествах содержится в зеленых овощах и листьях, бобах, соках с добавлением этого минерала и многих других продуктах.

Исследователи Пенсильванского университета (Pennsylvania State University) обнаружили, что у девочек в период наиболее активного построения костной ткани – между 12 и 18 годами – увеличенное поступление кальция в организм не влияет на рост и укрепление костей.²⁴ Это как бросать больше кирпичей на стройплощадку в надежде, что они сами выстроятся в здание. Не выстроятся. А что по-настоящему влияет на рост костей, это – физические упражнения. Занимающиеся спортом юные девушки имели значительно более развитый скелет, чем их одноклассницы, ведущие сидячий образ жизни. Аналогично, двенадцатилетнее исследование Гарвардского университета с участием 78000 женщин, показало, что молочный кальций совершенно не способствует укреплению костей. Более того, у тех, кто получал львиную долю кальция из молочных продуктов, переломы костей тазобедренного сустава, случались в два раза чаще, чем у тех, кто употреблял мало молочного кальция или не употреблял его вовсе.⁵ Рекламная индустрия постоянно эксплуатирует миф о том, что молочные продукты – или кальций, вообще – якобы, предотвращают переломы костей. Однако научные исследования доказали, что значительное увеличение приема кальция – в виде молочных или каких-то других продуктов – мало чем помогает костям.

Помочь им можно (и нужно) другими путями. Главное – физические упражнения. Укрепить кости можно с помощью витамина D – из солнечного света или витаминных добавок. Фрукты и овощи служат отличным источником витамина С, играющего основную роль в формировании коллагенового матрикса костей. Важно понять, что остеопороз, по большей части, бывает вызван не недостаточным поступлением кальция в организм, а слишком быстрой потерей кальция. В свою очередь, потерю кальция ускоряют соль и животный белок в питании, курение и ряд других факторов. Механическое подбрасывание дополнительного кальция – из молочных продуктов или мультивитаминов – оказывается малоэффективным для предотвращения или замедления потери кальция, ведущей к остеопорозу.

Таким образом, если Вы победите искушение сыром, можете смело себя поздравить. Вы распрощались с источником жира и калорий, а заодно очень помогли в работе своему организму.

Двигатели молочной индустрии

Если сыр и другие молочные продукты чреватые столькими проблемами со здоровьем, спрашивается: как им удается так долго удерживать звание здорового питания? Начнем с того, что правительственные программы, нацеленные на поддержку молочной промышленности и популяризацию ее продукции, начались на заре XX века, задолго до научных исследований о том, как молочные продукты влияют на организм человека. В

наше время на рекламные кампании по укреплению положительного образа молочных продуктов ежегодно тратятся сотни миллионов долларов.

В США молочная индустрия состоит в странном союзе с федеральным правительством. Производители молока и владельцы перерабатывающих предприятий отчисляют часть прибыли от продаж в специальный фонд. Министр сельского хозяйства назначает 36 членов Совета по молочным продуктам (Dairy Board) и 20 членов Совета по жидкому молоку (Fluid Milk Board) и поручает им потратить двести миллионов долларов из кассы фонда на заказ рекламных кампаний, мероприятий по продвижению индустрии быстрого питания и других промо-схем через организацию под названием «Дейри Менеджмент Инкорпорейтед» ((Dairy Management, Inc.).

В Докладе Конгрессу о программах по продвижению молочных продуктов (USDA Report to Congress on the Dairy Promotion Programs), подготовленном Министерством сельского хозяйства США (2000 год), описывалось, как представители правительства и молочной промышленности сотрудничали с такими гигантами фаст-фуда, как «Вендис» (Wendy's), «Пицца Хат» (Pizza Hut), «Шонейс» (Shoney's), «Деннис» (Denny's) и «Бенниганс» (Bennigan's) и добивались того, чтобы сыр непременно содержался во всех пунктах меню. В «Докладе...» подробно рассказано о совместной акции Министерства и молочной индустрии по запуску продаж «чизбургера с беконом для любителя чеддера», в результате которой за короткий период с легкостью удалось реализовать 1020 тонн сыра, что составляет 380 тонн жира и 1,2 тонны чистого холестерина из одного только сыра. Не удивляйтесь, это итоги официальной кампании, санкционированной Правительством США, которая имела единственную цель – заставить американцев набить и без того тужой кошелёк владельцев молочной промышленности. В 1996 году в закусочных «Сабвей» (Subway) сыр не входил в состав всех сэндвичей. Тогда «Дейри Менеджмент Инк.» поспешила заключить с сетью «Сабвей» контракт, по которому организация выплачивала сети ресторанов 58000 долларов для содействия более активной продаже сыра и включения его в качестве обязательной части в два новых сэндвича «цыпленок «кордон-блю» и «мелт с медом и перцем». Ожидалось, что сделка поднимет продажу сыра на 30 тонн. Та же «Дейри Менеджмент Инк.» в 2000 году помогла «Пицце Хат» промотировать ее «самую сырную пиццу» – содержащую целых 450 грамм сыра, – так что за шесть недель было продано около 2300 тонн пиццы. Сеть «Бургер Кинг» (Burger King) решила не упустить шанс и решила щедро добавить сыра в сэндвичи с курицей и говядиной. В общем, молочной промышленности удалось разработать эффективную систему финансовых взаимоотношений со многими сетями ресторанов и магазинов.

Индустрия молочных продуктов оказывает мощное влияние на государственную политику в области питания в США. Из одиннадцати членов совета, который составлял «Рекомендации по питанию для американцев 2000» – основу всех федеральных программ по питанию, – шесть имели тесные финансовые связи с молочной, мясной и яичной промышленностью. Мало того, записи слушаний совета практически не обнародовались.

Министерство сельского хозяйства США работало совместно с сетью закусочных «Вендис» над запуском продаж «чизбургера с беконом для любителя чеддера», и в результате за короткий период с легкостью удалось реализовать 1020 тонн сыра, что составляет 380 тонн жира и 1,2 тонны чистого холестерина.

Поскольку мы считаем, что такая закрытость идет вразрез с законом, наша организация, Комитет врачей за ответственную медицину, подала иск на Министерство сельского хозяйства и Министерство здравоохранения и социальных служб. Суд признал нашу правоту и постановил, что совет допустил ошибку, скрывая ход работы от общественности.

Эксперты рынка молочной продукции прекрасно осведомлены о том, что люди могут впадать в зависимость от сыра. Они даже разделили всех потребителей на «сырообожателей» и «сыроусилителей». «Обожатели» не церемонятся. Они едят сыр прямо из пакетика или отрезая от куска. Собственно, для них жизнь без сыра лишена смысла. «Усилители» используют сыр в качестве ингредиента, посыпают им пиццу, макароны и добавляют его в рецепты других блюд.

На прошедшем 5 декабря 2000 года «Форуме сыров» вице-президент по маркетингу сыра организации «Дейри Менеджмент Инк.» Дик Купер (Dick Cooper) демонстрировал много слайдов, свидетельствовавших о росте потребления сыра в США и расхваливал маркетинговые стратегии сырной индустрии. Один из слайдов задавал вопрос: «какова цель наших маркетинговых программ» – и тут же предлагал на него ответ: «вызвать пристрастие к сыру». Далее г-н Купер обрисовал планы индустрии по проталкиванию сыров в продуктовые магазины, рестораны и закусочные. В завершение он показал собравшимся мультипликационный слайд, изображавший детскую площадку с огромной паутиной, по которой лазили и застревали, добравшись донизу, дети. Слова под картинкой принадлежали одному из пауков: «Если все у нас получится, заживем припеваючи».

Подводя итоги

- У многих людей развивается тяга к сыру. Как и все молочные продукты, сыр содержит казеин – протеин, который расщепляется во время пищеварения и образует опиаты, называемые казоморфинами. В сыре сосредоточено гораздо больше казеина, чем в молоке, мороженом, масле и других молочных продуктах, что выделяет сыр из их ряда и, предположительно, делает его способным формировать пристрастие.

- Трудно найти еду, от которой полнеют больше. Семьдесят процентов калорий обычного сыра происходят из жира, а именно, из насыщенного жира, закупоривающего артерии. В ста граммах сыра холестерина больше, чем в стограммовом стейке.

- Придется огорчить тех, кто надеялся на компенсирующую вред сыра пользу для здоровья. Широкомасштабные научные исследования свидетельствуют, что сыр и другие молочные продукты мало способствуют развитию крепких костей и не замедляют остеопороз.

- Правительство финансирует программы, направленные на поощрение пристрастия к сыру. Чиновники работали с «Вендис», «Пиццей Хат», «Сабвеем» и другими сетями закусочных, изыскивая возможности включить или добавить сыр в их ассортимент, намеренно стараясь «вызвать пристрастие к сыру». Им удалось поднять ежегодное потребление сыра в Америке с 6,8 килограмма на человека в 1975 году до 13,6 килограмма в 1999 году.

- Если Вы уже готовы вырваться из сырного плена, в части II Вы узнаете, с чего начать. Раздел рецептов подскажет, как заполнить вкус, не жертвуя своим здоровьем.

Шипящий соблазн: искушение мясом

Жареный кусок мяса – это воплощенный соблазн. Шашлык, цыпленок «табака», извечная праздничная индейка, рыбное филе в соусе «тартар»... для многих нет ничего притягательнее. Пусть холестерина в них больше, чем воды в Мировом океане, пусть врачи в один голос твердят о пользе умеренности, пусть газетные карикатуры высмеивают нашу привычку есть мясо – «Вот Ваш кусочек... И курс химиотерапии в придачу», – радуется покупатель мясник. Несмотря ни на какие происки «врагов», мы не выпускаем мясной нож из наших мясистых кулачков.

Большинство медиков призывают людей ограничить – или исключить – потребление мяса. На то есть веские причины. С преимущественно мясным питанием связано возникновение большего числа смертельных болезней, чем с каким-либо другим фактором образа жизни или окружающей среды. Рак, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, болезни почек, ожирение, пищевые отравления и многие другие недуги встречаются среди мясоедов многократно чаще, чем среди тех, кто мяса не употребляет.¹ Исследователи проделали огромный путь в поисках объяснения, почему потребление животного протеина, животного жира и холестерина ведут к таким тяжелым последствиям.

Любители мясного упорно игнорируют опасности, выдвигая околону научные аргументы, отстаивающие «плотоядные» диеты, вроде Аткинса. Эти аргументы, как мы увидим далее, не выдерживают никакой критики. Факт остается фактом: однажды «подсев» на мясо, человек не хочет соскочить с этого цепкого крючка. Недаром гамбургеры и жареный цыпленок, яростно проталкиваемые на азиатский рынок международными сетями быстрого питания, очень быстро обрели толпы поклонников и в этой части света. Это на фоне того, что приход западного питания принес в Азию не виданные там медицинские проблемы с весом, сердцем и сосудами и беспрецедентный уровень заболевания раком.

Недавно я летел на самолете из Лос-Анджелеса домой в Вашингтон. Когда подкатили тележку с обедом, мужчина и женщина, сидевшие на соседних креслах, выбрали говядину с макаронами. Разговор коснулся еды, и из него стало понятно, что дама всерьез беспокоилась о здоровье попутчика. У него в сердце стоял стент, расширивший коронарную артерию. Даже после операции он не поменял свое питание, – правда, о диете и доктор особенно не распространялся, – и возврат болезни сердца маячил на горизонте. Он совсем не занимался спортом. Хотя обоим было за шестьдесят, они поженились недавно, и она опасалась, что ее ненаглядный совсем не следит за собой. Молодожен был в курсе того, что должен резко сократить мясо в своем рационе, и охотно верил, что эта мера ему поможет. Однако, он не мог себе представить полноценную трапезу без мяса. Он был готов примириться с безалкогольным пивом и декофеинированным кофе. Но жизнь без привычной сытной еды казалась ему бессмысленной.

Полет через всю страну с западного побережья на восточное длится целых пять часов. Этого времени хватит, чтобы во многом разобраться. Но прежде чем мы вернемся к нашей паре попутчиков, давайте взглянем в суть проблемы.

Вызывает ли мясо пристрастие?

Многие дети поначалу не любят мясо. Когда малыш начинают прикармливать твердой пищей, рис и фрукты им сразу приходятся по душе. А от мяса они отказываются, как если бы мама предложила им пиво или сигарету. Однако, проходит немного времени, и

ребенок привыкает к мясному, в дальнейшем эта привычка может стать навязчивой. В апреле 2000 года среди 1244 взрослых американцев был проведен опрос, в результате которого выяснилось, что четверть американцев не согласились бы неделю не есть мяса, даже если бы им заплатили за это тысячу долларов. Люди азиатского и латинского происхождения с большей готовностью приняли бы это гипотетическое предложение (менее 10% из них отвергли его), предположительно, поскольку их национальные кухни изобилуют вегетарианскими блюдами. Чернокожие и белые американцы оказались куда менее сговорчивыми: 29% афро-американцев и 24% белых наотрез отказались променять мясо на деньги. Новости о холестерине, жире, сальмонелле, кишечной палочке *Эшерихия коли*, коровьем бешенстве и ящуре приходят и уходят, а люди продолжают есть мясо. Откуда же столько энтузиазма? Природа даровала мышцы животным, чтобы они могли двигать ногами, хлопать крыльями и вилять хвостами, а не задумывала мышечную ткань в качестве питательной добавки человеку.

Начнем с того, что притягательность жирной пищи полностью оправдана с биологической точки зрения. Жир является самой высококалорийной частью любого продукта (в одном грамме жира содержится девять калорий, для сравнения: в грамме углевода или белка лишь четыре калории). Предполагается, что по мере развития нашего биологического вида те люди, которые знали, где больше калорий, т.е. тянулись к более жирной пище, имели больше шансов на выживание в условиях недостатка пропитания. Когда сегодня этот давно укоренившийся вкус к жирному толкает нас съесть немного орехов, семечек или маслин, никакого вреда это организму не наносит. Природе было невдомек, что в будущем стремление к жирной пище приведет нас в объятия гамбургеров, жареной курицы и другой угрожающе жирной и напичканной холестерином еде. Приблизительно от 20 до 70 процентов калорий в мясе обеспечивает чистый жир. Любовь к мясу, а заодно и к жареной картошке, луковым кольцам и любой другой еде с высоким содержанием жира обусловлена тяготами эволюционного пути человечества, которые заставили нас предпочитать высококалорийную пищу. Не последнюю роль играет и банальная сила привычки. Ученые считают, что как только мы привыкаем к жирной еде, видя ее на своей тарелке изо дня в день, мы начинаем любить и хотеть именно ее.

Интересно, что в привычке к мясу может быть и другая сторона. Результаты экспериментов указывают на то, что, подобно сахару и шоколаду, мясо, возможно, тоже обладает наркоподобными свойствами. Когда исследователи с помощью налоксона блокировали у добровольцев опиатные рецепторы, мясные продукты частично теряли свою притягательность. Так, группа эдинбургских ученых (Шотландия) установила, что при нейтрализации опиатного эффекта мяса привлекательность ветчины для участников уменьшалась на 10 %, тяга к салями сокращалась на 25 %, а чисто гастрономический интерес к тунцу падал на 50%.² Кстати, ту же закономерность они обнаружили и в отношении сыра, что, конечно, неудивительно, если вспомнить из предыдущей главы, какой коктейль опиатов находится в сыре. Похоже, происходит примерно следующее: когда мясо оказывается на языке, в мозгу высвобождаются опиаты, поощряющие Вас – по праву или по ошибке – за высококалорийный выбор пищи и, значит, подталкивающие Вас к тому, чтобы ввести ее в привычку.

Ученые подыскивают и другой ключ к разгадке пристрастия к мясу. Оказывается, мясо провоцирует неожиданно сильный выброс инсулина, как печенье или хлеб. Этот факт не мог не удивить специалистов по питанию. В свою очередь, инсулин связан со всплеском допамина в мозгу. Допамин - уже знакомое Вам по главе 1 вещество, отвечающее за удовольствие – выделяется под воздействием любого наркотика: опиатов, никотина, кокаина, алкоголя, амфетаминов и пр. Допамин активизирует центр удовольствия в мозгу. Людям, привыкшим ассоциировать инсулин исключительно с углеводами, непонятно, как мясо может вызывать выброс инсулина. Известно, что

углеводы – сладкая и крахмалистая пища – в процессе пищеварения распадаются на молекулы естественного сахара. По мере того, как эти молекулы попадают в кровоток, они стимулируют выброс инсулина – гормона, препровождающего сахар в клетки. Протеин тоже провоцирует всплеск инсулина. В ходе научных исследований добровольцам предлагалась самая разнообразная еда, а в течение следующих двух часов каждые пятнадцать минут у них брали кровь на анализ. Мясо вызывает заметный, хотя и несколько неожиданный, подъем уровня инсулина. При этом говядина и сыр вызывают больший выброс инсулина, чем макароны, а рыба – больший, чем поп-корн.³ Сегодня ученые только подходят к раскрытию секретов того, как инсулин связан с человеческими пристрастиями. Медиков озадачили истории пациентов-диабетиков, находившихся на инсулиновой терапии, которые тайком увеличивали дозы, и свидетельства того, что у зависимых от опиатов людей функция инсулина менялась. В общем, следите за медицинскими новостями.

Сегодняшняя хорошая новость состоит в том, что, если победить привычку к мясу на несколько недель, то она на удивление легко исчезает из памяти насовсем. В ходе нашего исследования пациентов-сердечников доктора Дина Орниша и наших последующих исследований, включая группы женщин, желавших сбросить вес, лишь единичные участники при отказе от мяса, по-прежнему испытывали к нему тягу. При желании они могли его съесть, но привычка к мясному над ними больше не властвовала. Многие сравнивали свое отношение к мясу с тем, что думают о табаке бывшие курильщики: нечто, от чего рады, что избавились.

Говядина и сыр вызывают больший выброс инсулина, чем макароны, а рыба – больший, чем поп-корн.

Тем временем в самолете на высоте 11000 метров мои попутчики спросили меня, как на практике люди преодолевают привычку к мясу: «Я просто не верю, что смогу отказаться от мяса, – сказал мужчина. – Трудно даже представить себе». «И не надо, – по крайней мере, сначала – успокоил я его. – Перво-наперво, прежде чем исключать что-либо из питания, нужно привнести в него новое. Наверняка, есть немало знакомых и любимых Вами блюд без мяса». Мы вместе прикинули: спагетти в томатном соусе со свежим базиликом, овощное рагу, гороховый суп. «Чили» может быть очень вкусным и без мяса. Все индийские овощные блюда с соусом карри. Из мексиканской кухни – бобовые буррито с острым сальса. Они никогда не пробовали вегетарианский бургер, но поверили на слово, что он может быть весьма недурен. Печеный картофель с грибной подливой – пальчики оближешь. «Не торопитесь. Найдите те блюда, которые по-настоящему Вам нравятся, – посоветовал я. – Когда у Вас уже будет широкий выбор вкусных и полезных блюд, а на кухне запас здоровых продуктов, тогда можете исключить мясо. Весь фокус в том, чтобы не есть его недели три». Дело в том, что, если воздерживаться от мясного в течение трех недель, то вкусы меняются. Например, то же происходит с теми, кто, перейдя с цельного молока на обезжиренное, быстро входят во вкус и уже не могут пить жирное молоко. Стоит сделать питание более легким, вкусы потихоньку адаптируются. И займет этот процесс около трех недель. Если Вы возьметесь за дело уверенно, твердо и не будете жульничать, вкусовые рецепторы научатся любить еду, соответствующую Вашим новым предпочтениям. По прошествии трех недель Вы сами решите, придерживаться этих предпочтений или нет. Ко времени посадки мои случайные попутчики были всю заинтригованы новыми перспективами. Наконец, забрезжила надежда, что ему удастся поправить здоровье. И новое меню выглядело очень привлекательно. Оба смогут стать энергичнее, крепче, стройнее и вместе проживут полноценной жизнью.

Благо ли победить привычку к мясу?

Мы все когда-то где-то краем уха слышали, что, если перестать есть мясо, то можно дольше прожить и дольше сохранить здоровье. И это верно. Обходя стороной мясные отделы, мы делаем себе огромный подарок.

Профилактика и лечение сердечных заболеваний

Пожалуй, самое известное преимущество безмясного питания состоит в его полезности для сердца. В 1990 году доктор Дин Орниш произвел революцию в кардиологии, показав, что вегетарианская диета, наряду с другими изменениями образа жизни, раскрывает закупоренные артерии в 82 процентах случаев – без операции и даже без понижающих холестерин лекарств.⁴

Жир и холестерин: мясная пища против растительной					
	Жир*	Холестерин		Жир*	Холестерин
Лосось атлантический ^{*****}	40	70	Яблоко	6	0
Говядина, мякоть бедра, постное	28	78	Фасоль	3	0
Белое куриное мясо, без кожи	23	85	Брокколи	12	0
Свиная корейка, постное	41	81	Чечевица	3	0
Креветки сырые	15	151	Апельсин	2	0
Тунец, белое мясо	21	42	Рис коричневый	8	0

*Из расчета процентов калорий

^{*****}Порция мяса 100 грамм

Болезнь сердца обычно начинается с увеличением в крови жира и холестерина из мяса и других продуктов животного происхождения. Холестериновые частицы откладываются на стенке артерии, образуя бугорки, называемые *бляшками*, которые затрудняют приток крови к сердечной мышце. Отказ от животных продуктов и потребление продуктов низкой жирности подавляют этот опасный процесс в зародыше.

Курино-рыбное питание (т.е. исключая красное мясо) содержит, по сравнению с вегетарианским, достаточно много жира и холестерина. Взгляните на цифры. В самом постном куске говядины жир составляет 28 процентов калорий. Самая постная курятина не сильно отличается: 23 процента калорий «жирные». Что касается рыбы, то все зависит от сорта, но холестерина и жира в ней неизменно больше, чем в бобах, овощах, зерновых и фруктах, практически все из которых предлагают менее десяти процентов жира. Таким образом, если питание, основанное на белом мясе, снижает уровень холестерина в крови примерно на пять процентов,⁵ то, совсем исключив мясо из рациона, можно добиться в три-четыре раза более резкого уменьшения показателя холестерина, что закономерно приведет к раскрытию сердечных артерий.

Естественная потеря веса

В течение года пациенты доктора Орниша не только прочистили свои артерии, но и сбросили вес – в среднем по девять килограмм. Исследования нашего «Комитета врачей...» дали сходные результаты.⁶ В то время как некоторые люди пытались похудеть, отказавшись от *всего, кроме мяса*, – с помощью диеты Аткинса и тому подобных методов, которые предали анафеме хлеб, картофель, макароны, бобы и, вообще, всякий углеводный продукт, – не менее действенный и при этом значительно более здоровый способ сделаться стройнее предлагает противоположный подход, упирающийся на крупы, овощи, фрукты и бобы. Поскольку мясо и другие богатые жиром продукты, безусловно, представляют из себя наиболее концентрированный источник энергии, изгнав их из своего рациона, Вы резко уменьшите поступление калорий. Даже если человек вволю ест богатую углеводами пищу, потеря веса составляет около полкилограмма в неделю и так из недели в неделю, при этом не нужно считать калории или ограничивать размер порций. Подробнее об этом читайте ниже.

Профилактика болезни Альцгеймера

Последние исследования свидетельствуют о том, что, когда человек придерживается питания, способствующего уменьшению холестерина в крови, он не только предохраняет себя от сердечного приступа, но и, вполне возможно, уменьшает риск появления болезни Альцгеймера. Люди, поддерживающие у себя низкий уровень холестерина, гораздо меньше рискуют получить болезни мозга с возрастом.⁷

Ученые вычислили виноватую в проблемах аминокислоту – кирпич для строительства протеиновой молекулы – которая высвобождается при распаде животных белков. Она называется *гомоцистеин* и, по всей видимости, она ответственна за увеличение риска развития болезни Альцгеймера.⁸ Соответственно, уменьшение количества гомоцистеина в крови снижает риск заболевания. Все очень просто. Главное, во-первых, получать необходимый организму протеин из растительных, а не животных, источников, и, во-вторых, в большом количестве обеспечивать себя витаминами, разрушающими гомоцистеин, а именно: фолиевой кислотой и витамином B12 (бобы, овощи, фрукты, витаминные добавки) и витамин B6 (витаминизированные продукты, добавки).

Профилактика раковых заболеваний

Отказ от мяса снижает риск развития рака примерно на сорок процентов.⁹ По данным исследований Гарвардского университета, в которых участвовали десятки тысяч мужчин и женщин, опасность возникновения рака толстой кишки уменьшается на две третьих.^{10,11} В поисках главного связующего звена между потреблением мяса и развитием рака ученые обнаружили канцерогенные вещества, названные *гетероциклическими аминами*, которые образуются при приготовлении мяса. Причем касается это не только *красного* мяса. Названные канцерогены часто присутствуют в хорошо прожаренной говядине, однако, уровень содержания их в жареной курице, а также рыбе оказался намного выше.¹² В то же время вегетарианские блюда – будь то макароны с томатным соусом, овощное карри, лазанья со шпинатом или что-то еще, – как правило, не содержат опасных химических веществ, а напротив, богаты питательными веществами, защищающими от рака.

Профилактика остеопороза

Когда Вы заменяете животный белок на растительный, то сильно облегчаете жизнь своим костям. И вот почему. В животных протеинах находится очень много *серосодержащих аминокислот*.¹³ Эти кислотные кирпичики для строительства протеина вытягивают кальций из костей, далее он проходит через почки и вымывается с мочой.^{14,15} Растительный протеин куда более полезен. Растительные белки, включающие в себя все

незаменимые аминокислоты, необходимые для строительства и восстановления тканей организма, содержат намного меньше серосодержащих аминокислот и таким образом помогают нам защитить кости.

Чище пища

Прочитав сообщения о том, что рыба содержит «хорошие» жиры, многие люди перешли с мяса на рыбу. Однако, от «хороших» жиров толстеют так же, как и от любых других, о чем наглядно свидетельствуют коренные народы Арктики. Поедающие лосось люди склонны запасать «хорошие» жиры на талии, животе и бедрах.

Хуже всего то, что рыба, безусловно, представляет собой самую грязную пищу. Специалисты по охране окружающей среды ведут контроль над химическим загрязнением рыбы и регулярно предоставляют сводки. Например, недавно в одной из них Департамент окружающей среды штата Виржиния (Virginia's Department of Environmental Quality) сообщил, что содержание полихлорированного дифенила (ПХД) в зубатке и карпе составило до 3212 частей на миллиард, что превышает предельно допустимый уровень в пять раз. ПХД – это химические вещества, которые используются в производстве электрооборудования, тормозной жидкости и безугольной копировальной бумаги. Эти вредные вещества скапливаются в реках и озерах, затем, подобно ртути и другим загрязняющим химикатам, через жабры проникают в рыбу, оседают в мышечной ткани и потом с рыбой попадают к людям. Поскольку рыба мигрирует, и течения переносят химикаты с места на место, такое загрязнение сейчас наблюдается повсеместно. Воздушные потоки относят ртуть от электростанций и мусоросжигательных заводов на сотни и тысячи километров и сбрасывают в реки и моря. В результате, он оказывается в тунце и другой рыбе.

Когда дело доходит до здорового питания, многие из нас склонны одномоментно заикливаться на чем-то одном. Стоит появиться сообщением о загрязняющих химикатах, мы срочно переключаемся с рыбы на курицу или говядину. Как только СМИ начинают трубить о кишечной палочке Э. коли или сальмонеллезе, мы снова кидаемся к рыбе. К счастью, существует огромное количество продуктов, используя которые, можно забыть об этих тревогах. Подробнее об этом в части III.

Ответный удар мяса: диета Аткинса

Седьмого июля 2002 года «Нью-Йорк Таймс Мэгезин» (The New York Times Magazine) поместил на обложку гигантскую фотографию жирного бифштекса. Заглавная статья под названием «Что если жир не делает жирным?» встала на защиту стейков, котлет и кур-гриль, в одночасье перечеркивая труд ученых и медицинских авторитетов, которые предостерегают от жирного и мясного питания. Авторы статьи попытались убедить читателя в том, что от мяса не только не толстеют, а даже наоборот – худеют. В кричащей обертке с названием «диета Аткинса» мясо преподносилось в качестве основы системы похудения, эффективность которой, по утверждению авторов статьи, научно обоснована. Статья была встречена на ура в жаждающей мяса стране. Многие люди с радостью уверовали в то, что мясо поможет им сбросить вес, как некогда верили они в могущество амфетаминового препарата для похудения фен-фен, капустного супа, тренажера «абфлекс» и тому подобных опасных или бесполезных чудо-средств. Новость произвела эффект разорвавшейся бомбы в СМИ. Каждое печатное издание сочло своим долгом сообщить публике о том, что говядина и свинина могут-таки считаться здоровым питанием, а по телевидению в вечерних ток-шоу велись научные дебаты о пользе мяса. «Настоящая правда» о мясе передавалась из уст в уста. Казалось, что десятки тысяч страниц научных

журналов, в которых многие болезни связывались с потреблением мяса, чудесным образом растворились в воздухе, и мясо как продукт питания реабилитировано раз и навсегда.

Мне представляется, что некоторые из моих читателей поддались всеобщему ажиотажу, поэтому предлагаю подробнее остановиться на мясных, белковых диетах, которые время от времени вдруг завоевывают популярность.

В основе высокопротеиновых диет лежит следующее научное обоснование. Человеческий организм получает энергию из углеводов – крахмалистой части бобов, овощей, картофеля, хлеба и т.д. В процессе пищеварения углеводы распадаются на молекулы сахара, которые питают мозг и другие органы. Диета Аткинса и другие высокобелковые и крайне низкоуглеводные диеты основываются на теории, что, если убрать из рациона углеводы, в норме составляющие 50-60 процентов пищи, организму не остается ничего другого, как сжигать жир. Это, разумеется, верно, при условии, что, отказавшись от углеводов, Вы потребляете меньше калорий. Если калорийность не менять, то диета не работает вовсе.

Несмотря на громкие истории об удивительно резком похудении, достижения большинства людей, садящихся на высокобелковые диеты, не отличаются от результатов, достигнутых с помощью других планов питания. В среднем, они теряют около полкилограмма в неделю.¹⁶ Примерно такой же вес сбрасывают и те, кто придерживаются любой низкокалорийной диеты или маложирного вегетарианского питания.¹⁷ Кроме того, мало кто способен продержаться на мясной диете достаточно долго. Рано или поздно человек возвращается к нормальному потреблению калорий. Потерянный вес быстро набирается, и Вы возвращаетесь к тому, с чего начали.

Точнее, почти к тому. К сожалению, пока Вы сидели на высокобелковой диете, потребление жира, протеина и холестерина достигло астрономических показателей. Нет нужды говорить, что такое питание увеличивает риск возникновения рака толстой кишки, сердечных и почечных заболеваний, остеопороза и некоторых других проблем. В августе 2002 года «Американский журнал почечных заболеваний» (American Journal of Kidney Diseases) сообщил об итогах эксперимента, в ходе которого в течение шести недель десять здоровых людей придерживались малоуглеводной высокобелковой диеты под наблюдением специалистов. По истечении срока наихудшие опасения исследователей подтвердились: потеря кальция у наблюдаемых увеличилась на 55 процентов, показав, что угроза потери костной ткани, почечно-каменной болезни и других почечных заболеваний не являются плодом теории.¹⁸

Некоторые проповедники диеты приложили все усилия для того, чтобы завуалировать ее опасности для здоровья. Когда в 2002 году у автора книги, предложившего эту парадоксальную диету, доктора Аткинса за завтраком случилась остановка сердца, СМИ послушно растиражировали версию представителей школы высокобелкового питания о том, что неприятность, постигшая «мэтра», никак не была связана с потреблением жира.

Все мясные диеты зиждутся на нескольких мифах, связанных с питанием. Первый, вдохновивший автора статьи в «Нью-Йорк Таймс Мэгезин», состоит в том, что жирная пища не ведет к набору веса, ведь начало эпидемии ожирения в Америке совпало с якобы падением потребления жира в 80-е годы. Следовательно, жирная пища не могла стать ее причиной. Сложилось представление, что американцы в одночасье отвернулись от жирного и стали потреблять исключительно обезжиренное печенье и другие продукты с низким содержанием жира, поэтому винить в повальном ожирении следует как раз их. Картину проясняют исследования, посвященные питанию, которые проводит Национальный центр статистики здоровья (National Center for Health Statistics). В период с 1980 по 1991 годы ежедневное потребление жира в расчете на одного человека не уменьшилось ни на йоту. Не сократилось и число визитов в «Макдональдс» и «KFC».

Американцы значительно увеличили потребление сладких газированных напитков и прочих сахаристых и крахмалистых продуктов, что слегка снизило процент калорий жира в общем объеме. Однако реальное количество жиров в рационе среднего жителя США не изменилось.

Второй миф связан с тем, что люди, потребляющие наибольшее количество углеводов, набирают вес больше и быстрее других. В действительности, верно обратное. В Азии люди потребляют очень много углеводов в виде риса, лапши, овощей, и при этом в среднем весят меньше, чем американцы, не исключая американцев азиатского происхождения, чье питание изобилует мясом, молочным и жареным. Также вегетарианцы, которые едят много богатой углеводами пищи, обычно имеют заметно меньшую массу тела, чем их всеядные сородичи. Никто не спорит, что, резко сократив потребление углеводов или, собственно, любых других веществ и ничем не восполняя потерянные таким образом калории, человек худеет. Но конкретно углеводы здесь ни при чем, и уж конечно, не они причина проблем с весом у людей в западном мире.

В общем, как ни крути, мясные диеты не сулят нашему здоровью ничего хорошего.

Двигатели мясной промышленности

В 90-е годы позапрошлого века мой прадед переселился из штата Кентукки в южный Иллинойс, где он основал небольшую ферму. Он держал коров, лошадей, иногда овец или коз и выращивал кукурузу и сою им на корм. От него ферма перешла к его детям и внукам. Со временем ферма разрасталась. Много тонн говядины было получено на «Барнард Сток Фармз» (Barnard Stock Farms). В последние десятилетия сельское хозяйство и фермерство изменились до неузнаваемости. Не только в США, но и по всему миру фермы укрупнялись и объединялись, образуя гигантские агропромышленные конгломераты.

Помню, ребенком я навещал родственников на ферме в Иллинойсе, и один из моих дядей посетовал на правительственные программы соцобеспечения. Ему казалось, что это пустая трата бюджетных денег. Его брат Ллойд, священник, мягко напомнил ему о том, что дядя не жаловался, когда в свое время он как фермер получал свой кусочек пирога. Ллойд намекал на широкомасштабные правительственные программы поддержки фермеров.

В 2001-2002 учебном году с целью повышения доходов фермерства федеральное правительство закупило говядины более чем на двести миллионов долларов. Эта говядина была направлена в систему школьного питания и в другие бюджетные программы. Девятого сентября 2002 года министр сельского хозяйства Энн Венеман (Ann Veneman) объявила о новой закупке: на сей раз свинины на тридцать миллионов долларов. Мясо снова оказалось в школьных столовых. Дело вовсе не в том, что правительство воображает, будто опасно толстеющим американским детям нужно есть больше гамбургеров и свиных котлет. Просто закупка продуктов для школьного питания, как и другие закупочные программы правительства, ориентированы на пополнение кармана фермера. Они не учитывают, какая еда полезна детям.

Так же, как и молочные продукты, мясо зачастую популяризируется за счет федеральных рекламных программ. «Говядина сегодня на ужин», «Свинина – другое белое мясо» и тому подобные слоганы рождаются в рамках правительственных программ. Взамен организации агропромышленного комплекса щедро жертвуют средства на предвыборные кампании угодных кандидатов, тем самым цементируя существующее положение вещей.

Не меньшее влияние оказывает мясная отрасль на государственные рекомендации по питанию. Когда в 1991 году Министерство сельского хозяйства США выпустила свою «Пирамиду правильного питания» (Eating Right Pyramid), скотоводы пришли в ярость.

Мясо вдруг оказалось менее значимым, чем овощи, фрукты и злаки. Батальоны раздосадованных фермеров едва ли не приступом взяли кабинет министра, который тут же согласился отправить «Пирамиду» обратно разработчикам. Однако даже мощного давления представителей мясной промышленности не хватило для того, чтобы надолго оттеснить овощи и фрукты на второстепенную позицию, и в следующем году «Пирамида» была обнародована практически в первоначальном варианте.

В 2001-2002 учебном году для школьного питания и других бюджетных программ продовольственных программ федеральное правительство закупило говядины более чем на двести миллионов долларов.

Мясная индустрия приложила все усилия для того, чтобы контролировать не только, что Вы едите, но и что считаете здоровым питанием. Она всегда была преданным союзником Американской диетической ассоциации (American Dietetic Association), спонсируя издание информационных материалов, проведение банкетов и конференций. В те же игры она играла и с Американской медицинской ассоциацией (American Medical Association). Когда последняя выпустила свою «Видеоклинику» – передачу, в которой доктора рассказывали о том, что каждый должен знать о холестерине, – спонсорами выступили не кто иные, как Национальный совет по животноводству и мясу (National Livestock and Meat Board), Национальный совет производителей говядины (Beef Board) и Национальный совет производителей свинины (Pork Board).

Хватит с нас грустных новостей, ведь есть и хорошие. Например, сейчас магазины предлагают широкий выбор продуктов, заменяющих мясо: от соевых хот-догов и гамбургеров до вегетарианского бекона и фарша. Кроме того, множество блюд могут с лихвой обеспечить потребность организма в белке, железе и других веществах, не перегружая его жиром и холестерином. О них Вы узнаете в разделе рецептов.

Несмотря ни на что, преодолеть привычку к мясу и значительно оздоровить свое питание можно. Это не только убедительно доказали исследования доктора Дина Орниша, но и личный опыт моей семьи. Когда мой отец, выросший на ферме в глубоком уважении к своим трудолюбивым предкам и скотоводческому бизнесу, который они создавали десятилетиями, полюбил вегетарианскую пищу, я понял, что избавиться от навязчивой потребности в мясе может *каждый*.

Подводя итоги

- У многих людей наблюдается зависимость от мяса. Каждый четвертый американец не отказался бы от мясного на неделю даже за тысячу долларов. В результате ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет обрели масштабы эпидемии. Привычка к мясному быстро распространяется в других странах – в первую очередь в Азии, - где традиционно господствовал преимущественно растительный тип питания.

- Биохимическая подоплека способности мяса формировать зависимость связана с высоким содержанием в нем жира, очевидным опиатным эффектом и, возможно, его способностью вызывать всплеск инсулина.

- Переход с красного мяса на белое не выход. Даже без кожи курица содержит столько же холестерина и жира, сколько постная говядина. Укоренилось мнение, что жиры в рыбе «хорошие». Не стоит забывать, однако, что от 15 до 30 процентов рыбьего жира составляет забивающий артерии насыщенный жир. Вообще же рыба оказывается одним из самых химически загрязненных продуктов, потребляемых человеком.

- Отказ от мяса воздается сторицей. Исследования показали, что люди, перешедшие на безмясное питание, без усилий сбрасывают лишний вес. Уровень холестерина в крови у них падает часто значительно, диабет, гипертония и другие заболевания отступают и в некоторых случаях даже полностью проходят.

- Правительство США сотрудничает с мясной промышленностью с целью агрессивного проталкивания мясных продуктов на рынок. При падении цен на мясо, правительственные структуры выкупают его на миллионы долларов и направляют в систему школьного питания и другие программы.

- Если Вы решили освободиться от оков многолетней привычки, часть 2 подскажет с чего начать. В мире так много вкусных вещей – Вы узнаете о них в разделе меню и рецептов, – что Вы еще будете сожалеть, что не забросили мясо много раньше.

Часть II

Семь шагов к физической устойчивости: секреты здорового организма и правильного питания

Если сахар, шоколад, сыр, мясо или другой навязчивый продукт настолько полюбили 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.

Шаг первый: Начинайте день со здорового завтрака

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 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.¹ 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.² 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.³

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.⁴ 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.⁵ 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 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 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 Сары 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.

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.¹ 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.²

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 подпускаящей 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.

уравновешивать 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 углеводные 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 хлебобулочных изделий. Просто стоит быть разборчивее. Та же рекомендация справедлива и по отношению к картофелю. Обычный картофель имеет высокий ГИ 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 хлебобулочных 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 ГИ, Вы защищаете себя от навязчивого желания перекусывать. Вот простые подсказки, как вычислять здоровую еду с низким ГИ:

- Бобовые, т.е. бобы и все, что на них похоже (чечевица и горох, например) лидеры в категории с низким ГИ и вне конкуренции.
- Зеленые листовые овощи – разумный выбор.
- Практически все фрукты подходят, несмотря на сладкий вкус. Исключения составляют ананас и арбуз, у которых показатели ГИ выше.
- В группу продуктов с высоким ГИ 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 ГИ, чем хлеб, хотя и то и другое сделано из муки.
- Для ранних фруктов характерен более низкий ГИ, 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 ГИ, 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, умиротворяющего 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 свыше 90 считаются высокими.		
	Клетчатка (г)	ГИ*
<i>Фрукты</i>		
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
<i>Зерновые и изделия из них</i>		
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 (1 кусок)	2,1	72
Пшеничная крупа (1 чашка)	8,2	65
Готовый завтрак, овсяные отруби (1 чашка)	20,0	54
Готовый завтрак, «Чириос» (1 чашка)	3,0	106
Готовый завтрак, кукурузные хлопья (1 чашка)	0,0	130
Хлопья овсяные (1 чашка, приготовленные)	4,0	87
Чипсы промышленного изготовления (30 г.)	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, приготовленный)	0,6	85
Рис коричневый (1 чашка, приготовленный)	3,5	72
Рис пропаренный (1 чашка, приготовленный)	0,6	68
<i>Бобовые</i>		
Печеные бобы в соусе (вегетарианские, 1/2 чашки)	6,4	69
Черные бобы (1/2 чашки)	7,5	43
Спаржевая фасоль (1/2 чашки)	4,2	59
Горох нут (1/2 чашки)	5,3	54
Фасоль обыкновенная (1/2 чашки)	6,6	42
Чечевица (1/2 чашки)	7,8	41
Лимская фасоль (1/2 чашки)	6,6	46
Турецкие бобы (1/2 чашки)	5,8	54
Горох зеленый (1/2 чашки)	3,5	56
Арахис (30 г., жареный)	2,3	26
Фасоль пятнистая (1/2 чашки)	7,4	64
Соевые бобы (1/2 чашки)	5,2	25
Соевое молоко (1 чашка)	3,0	57
<i>Овощи</i>		
Спаржа (1 чашка, вареная)	2,8	–

Брокколи (1 чашка, вареная)	4,6	–
Морковь (1 чашка, вареная)	2,6	58
Морковь (1 чашка, сырая)	3,8	23
Картофель печеный	4,8	121
Картофель молодой	3,6	81
Картофель «фри» (30 г.)	1,3	77
Шпинат (1 чашка, вареный)	4,4	–
Сладкий картофель (1, вареный ²)	3,4	77
Ямс (1/2 чашки, печеный)	2,7	73
<i>Сладости</i>		
Жевательный мармелад в виде драже (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
Сахар (сахароза, 1 ч. ложка)	0,0	92
<i>Мясо, молочные продукты, яйца</i>		
Говядина, зачищенный кусок (100 г.)	0,0	–
Куриная грудка, половина, без кожи	0,0	–
Яйцо вареное	0,0	–
Палтус (90 г.)	0,0	–
Мороженое (1/2 чашки)	0,0	87
Молочное мороженое (1/2 чашки)	0,0	–
Молоко (1 чашка)	0,0	38
Свинина постная (100 г.)	0,0	–
Лосось (90 г.)	0,0	–
Тунец измельченный (1/2 чашки)	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. <i>Bowes and Church's Food Values of Portions Commonly Used</i> (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. <i>American Journal of Clinical Nutrition</i> 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 печенье 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.⁵ 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.



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 архиважен 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 утроить 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. Надеясь 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.¹ 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.²

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.³ 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.⁴ 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.^{5,6}

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 разнится 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 съедать, 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.⁷ 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.⁸ 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.

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 никудышный 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.¹

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, куса 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 встречами – 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 нешуточных порциях калорий.

Виновник неприятности – эстроген, женский половой гормон.^{8*} 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.

^{8*} Термин «эстроген» относится к группе родных веществ, включающих эстрадиол, эстрон и другие. Для простоты я всех их буду называть *эстрогеном*.

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

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.

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.

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.² 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 наблюдайте 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

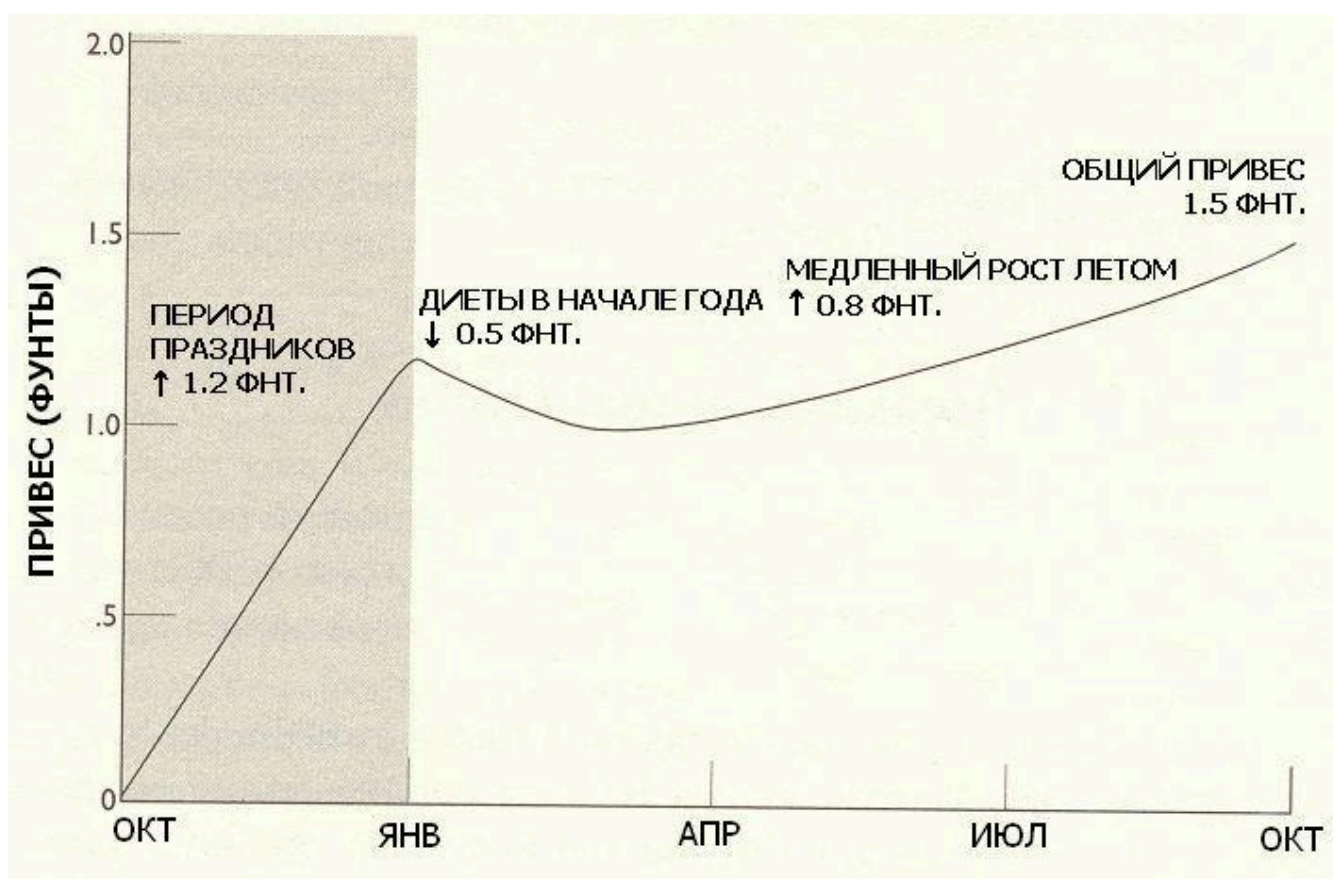
Многие люди попадают в замкнутый круг годового цикла. Первые признаки этого проявляются по осени. Под влиянием похолодания контроль над аппетитом ослабляется. В преддверии холодов человек уподобляется белке, которая набивает запасы провизии за щеки. Ученые «Национальных институтов здоровья» (National 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 удается 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



На основе данных Vanovski JA, Vanovski SZ, Sovik KN, Nguyen TT, O'Neil PM, Sebring NG. A prospective study of holiday weight gain. *N Engl J Med* 2000;342:861-7.

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.

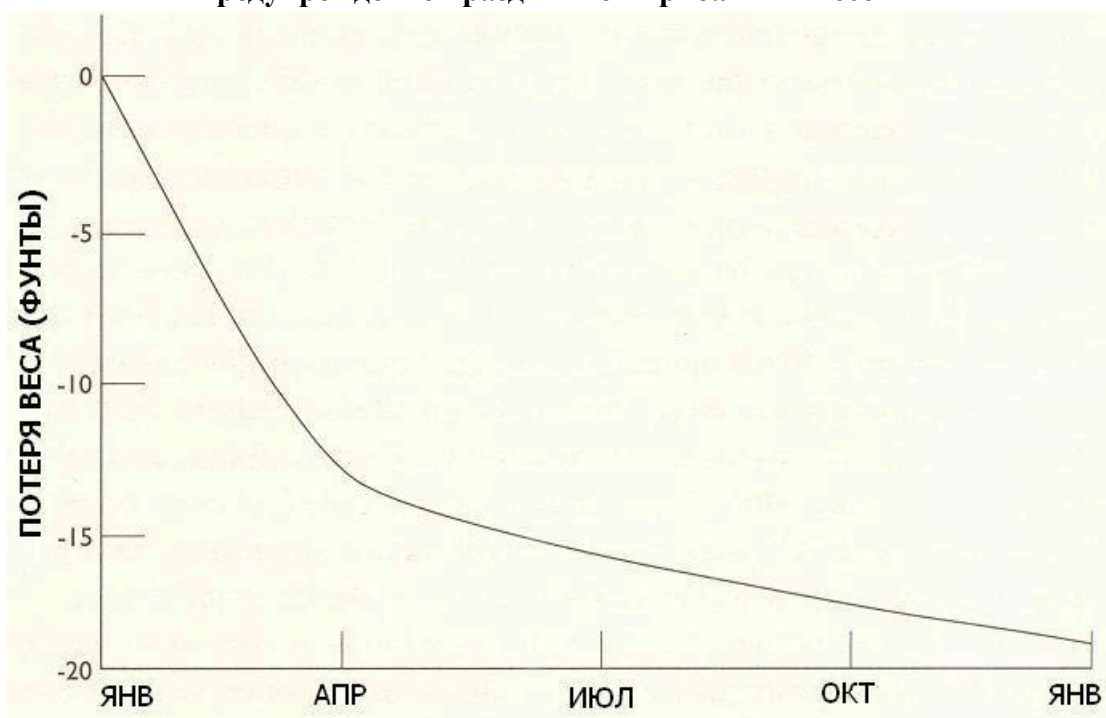
Нелишне иметь в виду, что килограммы, набранные по случаю праздника, по сути, превращаются в *постоянные*. С этой точки зрения мириады закусок видятся в совсем ином свете: несчастный кусочек сыра или бутерброд останется с Вами навсегда. Соблюдение своей обычной нормы и привычек в питании во время праздничного 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 неумную 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 настигает 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 лакобилась 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 неумным 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.

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.¹ 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 променад 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 управляться с сахарами.

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.² 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, сядя 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 сделайте 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 поделать 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, сбежавшая 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 привнести эти проявления искусственно. Для этого достаточно за полчаса до отхода ко сну вытянуть руки как ребенок и, открыв рот, симулировать зевок. 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.³
- *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, выспаться ночью – и Вы оживете и вряд ли падете жертвой вредных излишеств и неправильного питания.

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 друг 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 Française) 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

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.

на него после обеда. Все началось, когда он работал в крупной бухгалтерской фирме в Вашингтоне. «Джентльменский набор» Артура составляли чипсы с газировкой, но, коротая 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.

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 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, кто, 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 печенье, конфеты и пирожные. «Слушай, а ты такой пробовал?» – спрашивают коллеги, размахивая у Вас перед носом «маффином». Или «Я сбегаю 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 находиться 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 званых 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.

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 допамина (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 боев 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 становись 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.¹

- **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.² 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).³ 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.^{4,5} 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.⁶ 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.⁸

- **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.⁹
- **Вы облегчите симптомы менSTRUации.** У многих женщин, которые преодолевают привычку к мясо-молочной диете, наблюдается уменьшение предменструальных симптомов и менструальных болей, потому что происходит нормализация гормонального фона.¹⁰ 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.¹¹
- **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.¹² 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 Lappé, 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.

Часть III

Освобождение: как влюбиться в здоровую пищу

В последующих трех главах мы познакомимся с тем, как перейти на действительно оптимальное питание, которое не только удержит вас от искушений, но также поможет похудеть и сохранить здоровье.

Сначала мы взглянем на некоторые основные рекомендации по здоровому питанию. Потом я Вам покажу план на три недели, который позволит вам уверенно начать. И, наконец, мы посмотрим, как это можно реализовать на практике, то есть, как питаться вкусной и полезной пищей в шикарном ресторане, в фаст-фуде или в пути.

Пища, которая на любовь ответит взаимностью

В предыдущих главах я описывал, как Вы можете изменить свое питание, чтобы справиться с искушениями, начинать со здорового завтрака, обуздывающего голод, как с помощью пищи, обладающей низким ГИ, поддерживать сахар постоянным в течение дня, как избегать низкокалорийной или жирной пищи, которая может разрушить способность лептина к удержанию контроля над аппетитом, а также как вырваться из нездорового круга пищевых привычек.

Чтобы увидеть реализацию этих принципов на практике, давайте взглянем на Синтию и Стивена, которых мы встречали в первой главе. Как Вы, вероятно, помните, она стремилась обуздать страсть к шоколаду, которая настигала ее каждый вечер, и из-за которой она все больше стеснялась вставать на весы. Его целью было снизить уровень холестерина, а это означало, что ему надо было положить на тарелку что-то более полезное и легкое, чем лосось, говядина, птица, сыр и другие жирные продукты, к которым он привык.

Давайте сначала взглянем на меню, противодействующее привыканию, которое они выбрали, а потом – на основные принципы, позволяющие Вам сделать то же самое.

Они решили съесть на завтрак тарелку старой доброй овсяной каши (если Вы хотите сделать то же самое, рекомендую Вам *не* следовать инструкциям, указанным на упаковке – см. с.59). Синтия накладывала поверх каши клубнику, но тут подошли бы также корица и изюм. Стив ел кашу безо всего.

Я советовал им ввести в рацион в качестве основного блюда продукт, богатый белком (см. главу 6), и они выбрали вегетарианские сосиски. Стивену вполне понравились “Smart Links” – это веганские сосиски производства Lightlife foods. Если их обжарить в сковороде с антипригарным покрытием, то они имеют вкус мясных сосисок. В одной сосиске содержится 7 граммов белка, но в них нет холестерина и насыщенных жиров, которые имеются в обычных сосисках (в магазинах здорового питания и крупных магазинах продается много других безмясных сосисок и заменителей бекона). Также в качестве белкового блюда хорошо бы подошел турецкий горох, печеные бобы, омлет из тофу и другие блюда. У них была приготовлена мускусная дыня, но к тому времени, как они добирались до нее, им ее уже не хотелось.

Завтрак хорошо их заряжал на день. Питаясь так, они говорили «нет» холестерину, жиру и животному белку, которые являются проклятием обычного завтрака. Он давал им полезную клетчатку, в нем не было никакого сахара, зато имелось много хороших сложных углеводов, которые удерживают в норме сахар крови.

Днем они чувствовали себя бодрыми и здоровыми и потому не обращали внимания на снеки. И это было хорошо.

На ленч Синтия съедала суп из гороха и большую порцию салата. Стивен работал со своим коллегой на дороге, и они в taco shop он покупал бобовые буритто, в которые просил не класть сыр. Ничего такого необычного они не ели, но в их пище отсутствовал холестерин и было мало жира, она обладала низким ГИ и была вкусна.

Блюда, которые они выбрали, быстры и просты в приготовлении. И они, несомненно, помогли. Хороший завтрак плюс пища с низким ГИ на ленч устраняла чувство голода и помогала справиться с соблазнами днем.

Синтия и Стив приходили обедать домой, начинали с чечевичного супа, который они готовили из консервированной чечевицы. За ним следовал салат из свежей зелени с ароматным уксусом и макароны с пикантным соусом арабиата из помидоров и пепперонци

(итальянский жгучий красный перец чили). Их также привлекло блюдо из макарон путтанеска из помидоров, чеснока, красного перца, оливок, каперсов и петрушек (оно получило название от итальянских путан, которым, очевидно, надо было очень быстро приготовить обед в перерыве между клиентами, и они часто клали туда еще и анчоусов – но Вы не станете это делать, если хотите, чтобы блюдо было действительно полезным и без холестерина). Кроме того, они варили, а затем слегка тушили брокколи и спаржу, чтобы положить их сбоку тарелки.

На приготовление этого по-настоящему вкусного обеда уходило всего около 15 минут. И он был полезным – если бы они проверили ГИ чечевицы, макарон и другой пищи, то почувствовали бы гордость.

Потом они шли на вечернюю прогулку. Ее цель не заключалась в том, чтобы заставить сердце чаще биться, они так просто проводили время вместе. А дополнительная ее польза состояла в том, что она не давала Синтии совершать вечерние набеги на холодильник.

Так проходил их день. В другие дни они ели блюда, с которыми вы можете познакомиться в разделе «Рецепты» и в главе 15, а еще они следили за тем, чтобы у них был хороший запас свежих фруктов для перекусов и десертов. «То, что мы сейчас едим, нравится мне гораздо больше, чем тяжелая пища, которую я ела раньше», – говорит Синтия. «Она имеет более здоровый вкус. И она действительно помогла нам обоим. Я неуклонно теряю вес, а врач Стива просто поражен его показателем холестерина».

Конечно, это очень отличается от их прежнего распорядка дня, когда они после обеда чувствовали такую усталость, что не могли даже думать о вечерней прогулке. Не говоря уже о том, что не было никакой надежды сбросить вес или снизить уровень холестерина в крови Стива. Новое меню – это именно то, что прописал врач.

Основные пищевые группы

Спланировать здоровый рацион гораздо проще, чем вы думаете. Вот вам основы.

Пищевая индустрия хотела бы, чтобы вы строили ваше питание, исходя из группы шоколада, группы сыра, группы куриных наггетсов и группы сахарных печений, но правда заключается в том, что существует 4 полезные группы, и вы должны опираться именно на них. 4 новые пищевые группы (New Four Food Groups) были разработаны в 1991 году, чтобы заменить старые «4 пищевые группы» (Four Food Groups), введенные в 1950-е годы. Это мясо, молочные продукты, зерновые, а фрукты и овощи объединяются в одну группу. Благодаря новой классификации, в пище становится больше защитных веществ, таких как клетчатка и витамины, и одновременно за бортом оказываются холестерин, животный жир и прочие нежелательные вещи.

Группа овощей включает в себя спаржу, брокколи, морковь, цветную капусту, сладкий картофель и т.д. до бесконечности. В них содержится множество витаминов, а также удивительное количество кальция, железа и других минералов. Отдайте должное зеленым, желтым и оранжевым овощам – они борются с раком. А зеленые листовые овощи (за исключением шпината) являются отличными источниками кальция. Если говорить о картофеле, отдавайте предпочтение сладкому картофелю и ямсу.

Группа фруктов включает в себя яблоки, бананы, чернику, вишню, виноград, апельсины, груши и другие фрукты, которые считаются лакомствами. В них множество витаминов и, невзирая на сладкий вкус, они мало влияют на уровень сахара в крови (за исключением некоторых фруктов, например, арбуза и ананаса).

Группа бобовых включает высокобелковую пищу с большим количеством клетчатки. В бобовых, чечевице и горохе содержится много кальция, железа, усвояемого волокна, в

них даже есть следы «хороших жиров» – то есть, жирных кислот омега-3. Кроме того, в эту группу входит многочисленный ассортимент соевых продуктов, начиная с тофу, темпе и мисо и кончая веджбургерами, немясными сосисками и деликатесами, имитирующими индюшку, курицу, болонскую колбасу, пепперони и канадский бекон.

Группа цельнозерновых включает коричневый рис, овсянку, ячмень, хлеб и макаронные изделия из цельных злаков, кукурузу, квиноа и все продукты, сделанные из этих злаков. В них содержится много сложных углеводов, клетчатки и белка. Макароны имеют более низкий ГИ, чем обычные виды хлеба. А при выборе хлеба имейте в виду, что ржаной хлеб более низкий ГИ, чем пшеничный.

Это деление оптимально при составлении диеты, помогающей преодолеть искушения. Вам желательно планировать рацион, опираясь на них, отказавшись от мясных и молочных продуктов и сократив до минимума масло, которое дополнительно добавляется в пищу. В этих продуктах содержится мало жира и много клетчатки; большая их часть имеет низкий ГИ.

На практике они превращаются в старую добрую овсянку с корицей и изюмом, в половинку дыни и тост из цельнозерновой муки; в овощной чили и гороховый или чечевичный суп, в овощной буррито с рисом на ленч; в обед, состоящий из макарон, осеннего рагу или вегетарианской лазаньи с большим количеством свежих овощей.

Какое количество продуктов из каждой группы вам нужно съесть? Ниже я Вам даю некоторые указания, но на самом деле, это Ваше дело. Многие люди, в том числе и разработчики Пищевой пирамиды, за образец считают традиционную азиатскую кухню – на тарелке находится особенно много цельных злаков, чуть меньше овощей и фруктов и другая пища в еще меньшем количестве. Это хорошо. Но вы можете сделать больший упор на овощи и фрукты, а также включить блюда из бобовых (если вы к ним не привыкли, то в небольшом количестве – они часто вызывают повышенное газообразование, особенно поначалу). А оставшуюся часть Вашей тарелки пусть заполняют цельные злаки.

4 новые пищевые группы

Указанное количество порций – это только идеи

Овощи: 4 или более порций в день. 1 порция – это 1 чашка сырых овощей или полчашки приготовленных.

Бобовые (бобы, горох, чечевица): 3 порции в день. 1 порция – это полчашки приготовленных бобов, 4 унции тофу или темпе или 8 унций соевого молока.

Цельные злаки: 8 порций в день. 1 порция – это полчашки приготовленных злаков, таких как овсянка или макароны, 1 унция сухих овсяных хлопьев или 1 кусок хлеба.

Фрукты: 3 или больше порций в день. 1 порция – это 1 маленький кусок фрукта, полчашки нарезанных фруктов или полчашки приготовленных фруктов либо фруктового сока.

Ежедневно принимайте мультивитамины, чтобы получать витамин B₁₂ (если только вы не выбрали продукты, обогащенные витамином B₁₂, такие как Kellogg's Cornflakes, Product 19, Total Cereal или обогащенное соевое молоко), а также витамин D (если Вы редко бываете на солнце).

Как Вы заметили, рекомендованная пища не включает в себя мяса, молочных продуктов, яиц и жирных жареных блюд. Если Вы сомневаетесь, насколько необходимо отказываться от этих продуктов по соображениям здоровья, перечитайте главы 4 и 5.

Если Вам кажется, что перейти на более здоровую пищу – дело трудное, расслабьтесь: мы Вам поможем, и Вы будете рады, что сделали это.

Вам надо также ежедневно принимать мультивитамины. Подойдет любая марка. Они Вас обеспечат витамином В₁₂, который необходим для нормального кровообразования и для здоровых нервов, и которого нет в достаточном виде в растительной пище – исключение составляют обогащенные хлопья для завтрака и соевое молоко. Они также дают витамин D: в нормальных условиях он образуется при нахождении на солнце, но у многих людей этого не происходит, потому что они проводят большую часть дня в помещении. 16 июня 2002 года Журнал Американской медицинской ассоциации (Journal of the American Medical Association) сообщил, что ежедневный прием мультивитаминов полезен всем, и я согласен с этой простой рекомендацией. Мясоеды могут думать, что их питание полноценно без витаминных добавок, но у них часто бывает недостаток витамина С, фолиевой кислоты, бета-каротина и других веществ. С этими проблемами помогают справиться обогащенные продукты, но проще всего это сделать с помощью мультивитаминов. В питании мясоедов часто наблюдается недостаточное количество клетчатки, но мультивитамины не могут его компенсировать (и, конечно же, витаминная таблетка неспособна устранить холестерин, жир и другие нежелательные вещества, присутствующие в животных продуктах).

Переход к здоровому питанию

Отказ от мяса, сыра и жирной пищи означает смену пищевых привычек, которые более всего распространены в Северной Америке и значительной части мира (давайте решимся на это, вы справляетесь с основными пищевыми соблазнами и нездоровыми привычками нашей культуры); и мы выяснили, что это, безусловно, самое здоровое питание, а в долгосрочной перспективе его придерживаться проще всего.

В 2000 году мои коллеги и я опубликовали в Американском журнале кардиологии (American Journal of Cardiology) материалы о клинических испытаниях, в ходе которых наблюдалось самое значительное из когда-либо зафиксированного снижение уровня холестерина у женщин в возрасте до 50 лет, при этом диету они соблюдали всего в течение 5 недель.¹ В ходе других исследований, которые проводила наша команда и не только, выяснилось, что такое питание помогает людям похудеть, улучшает течение диабета, гипертонии, артрита, заболеваний, связанных с пищеварением и многих других.

Диеты, основанные на «умеренности» и разрешающие небольшие количества мяса и сыра, как и традиционные диеты для контроля за уровнем холестерина, диабетом, давлением, включают в себя так много запретов (не более 6 унций мяса в день, лишь один яичный желток в неделю, не более 30% калорий из жира, 7% из насыщенного жира и т.д.), что вскоре они надоедают.

И, что еще важнее, они соблазняют вас теми самыми продуктами, которые вы пытаетесь ограничить, и таким образом усиливают аппетит. Исходя из теории, что все продукты хороши в умеренном количестве, вы съедаете маленький кусочек сыра. Но при этом сразу происходит «вкусение опиума», и вскоре вы обнаруживаете, что вышли за пределы умеренности и оказались там, откуда начали. Именно такое явление происходит во многих диетах. Они предписывают всего лишь несколько унций мяса каждый день, унцию или две сыра, крохотный кусочек шоколада и сахара. И очень скоро вы почувствуете, что это не диета, а одно непрекращающееся искушение.

Некоторые диеты дразнят Вас маленькими кусочками сыра, шоколада, сахара или мяса – то есть, теми самыми продуктами, которые Вы пытаетесь ограничить.

Когда речь идет об отказе от курения, то проще бросить полностью, вместо того, чтобы ограничиваться одной-двумя сигаретами, а в нашем случае рациональнее вычеркнуть из рациона сыр, мясо и другую нездоровую еду и не соблазняться ими день за днем. Ивонн, один из наших добровольцев, сказала: «Я поняла, что проще отказаться от пищи, к которой меня тянет, чем есть ее в малом количестве. Для меня нет такого понятия как две или три жевательные мармеладки».

Еще одна причина, по которой легче отказаться от какого-то продукта полностью, даже на короткий период времени, а не бороться с привычной пищей, заключается в том, что *соблазны подпитывают друг друга*. Жирная пища выводит гормоны из-под контроля, и они, в свою очередь, усиливают желание съесть шоколад или еще какие-то сладости. В результате, из-за сладкой пищи сахар в крови резко повышается и падает, подстегивая тем самым другие соблазны. Одна пищевая проблема ведет к другой.

В наши дни основная трудность с любой диетой заключается в том, что пища, вызывающая привыкание, сейчас заполонила все. Поначалу вы можете почувствовать себя в роли курильщика, который хочет отказаться от своей привычки, но находится в окружении людей, постоянно предлагающих ему сигареты. Но, как мы много раз наблюдали в наших исследованиях, вскоре это становится второй натурой. И наши сотрудники отказались от традиционного питания. В нашем вашингтонском офисе около 20 сотрудников, и большинство из них придерживаются нежирной веганской диеты, эффективность которой они могли наблюдать. И результаты налицо. Недавно я водил по нашему офису группу посетителей, и они не могли не удивляться, какие здесь все здоровые и стройные.

Соблазны подпитывают друг друга. Жирная пища выводит гормоны из-под контроля, и они, в свою очередь, усиливают желание съесть шоколад или еще какие-то сладости. В результате, из-за сладкой пищи сахар в крови резко повышается и падает, подстегивая тем самым другие соблазны. Одна пищевая проблема ведет к другой.

Пусть изменятся ваши вкусы

Ваши вкусовые рецепторы хранят память в течение примерно трех недель, и при переходе на другое питание вы можете учитывать этот факт. Вы когда-нибудь переходили от молока нормальной жирности к обезжиренному? Как я говорил в главе 5, поначалу обезжиренный вариант кажется водянистым и невкусным. Но что происходит через три недели? Обезжиренное молоко начинает казаться нормальным на вкус. А если вы снова попробуете цельное молоко, оно вам покажется слишком густым и жирным. Всего за несколько недель ваши вкусовые предпочтения полностью переменялись. Это не значит, что обезжиренное молоко является полезной пищей. Совсем нет – как мы увидели в главе 5, молочные продукты вызывают серьезные опасения. Но этот простой пример показывает, насколько легко бывает выработать новый вкус.

Теперь, когда Вы облегчаете весь ваш рацион, то испытываете то же самое, что и при переходе на обезжиренное молоко, но в гораздо более широком масштабе. Когда во время исследований мы использовали очень маложирную вегетарианскую пищу, некоторые добровольцы поначалу артачились. Но через неделю или две эта более легкая еда стала восприниматься совершенно нормально – часто она нравилась им больше, чем нездоровая пища, от которой они отказались. А если им приходилось вновь попробовать старые вредные продукты, то выяснялось, что желание потреблять их в значительной степени прошло.

В следующей главе мы рассмотрим простой план на 3 недели, чтобы вы смогли изменить питание самостоятельно. Это не потребует от вас долгих усилий. Вам нужно будет только в течение трех недель придерживаться диеты, как можно более приближенной к оптимальному режиму, и дать возможность своим прежним привычкам раствориться. Если три недели спустя Вам это понравится, то можете питаться так и далее.

Перемена питания творит чудеса. Например, у Лизы была зависимость от сахара. Она работала телефонисткой и почти не получала физической нагрузки. В течение дня она контролировала свой аппетит, но каждый вечер после работы ее начинали упорно манить печенья, торты и кондитерские плитки. В то время ей было под сорок, и она начинала думать, что от пищевых соблазнов отказаться невозможно. Еще Лиза выкуривала ежедневно по полпачки сигарет и не хотела бросать из-за опасений, что это усугубит проблему излишнего веса, которая с годами становилась все серьезнее. Ее самооценка очень страдала – женщина не хотела более смотреться в зеркало – и появление проблем с физическим здоровьем было всего лишь делом времени.

Лиза и ее подруга прочитали в газете объявление про одно из наших исследований. Лиза не могла принять участие в самом исследовании, потому что она курила. Но мы дали ей основную информацию о питании и особое внимание обратили на завтрак и ленч – чтобы она получала нужную пищу, поддерживающую одинаковый уровень сахара в крови, благодаря которому, легче справиться с вечерними искушениями. В прежние времена ей мало приходилось готовить бобовые и овощи, поэтому она выбрала некоторые простые блюда, которые ей больше приходились по вкусу: печеные бобы, чечевичный суп, черные бобы с рисом и сальсой плюс салат из шпината, печеная капуста брокколи с лимоном и спаржа.

Поскольку ее зависимость от сахара и распорядок дня были связаны, я рекомендовал ей изменить режим. Она решила утром выполнять упражнения и в течение примерно месяца работать в вечернюю смену. Кроме того, она изучила вегетарианские поваренные книги и выбрала простые рецепты, которые отвечали нашим требованиям. Она наполнила буфет покупками из местного магазина здорового питания. Она решила начинать каждый день с действительно полезного завтрака и питаться, исходя из рекомендованных нами полезных групп.

Первый ее порыв длился пару недель – к тому времени она похудела на несколько фунтов, и это стало стимулом, заставившим ее продолжить. В конце концов, она вернулась к прежнему распорядку дня, но она считала для себя обязательным не «совершать падения к сахару» (ее слова). За следующий год она похудела примерно на 60 фунтов и сейчас выглядит просто другим человеком.

Опыт ее подруги Елены впечатляет не меньше. После того, как мы включили ее в экспериментальную группу, но до начала исследования, у нее умер отец от осложнений диабета. Это событие привело ее в замешательство по многим причинам, и одна из них заключалась в том, что она почувствовала опасность применительно к себе. Две сестры ее отца также страдали этой болезнью, и в результате у них было много осложнений. Среди них – диализ из-за почечной недостаточности. Она не хотела идти по их стопам. Елена почувствовала, что жизнь схватила ее за шиворот и хорошо встряхнула.

Она с головой ушла в то исследование. До того времени она была закоренелой мясоедкой, но стала стремиться к чему-то другому. Она тщательно планировала меню на следующую неделю, покупала необходимые продукты и не отступалась от диеты. Она неуклонно теряла вес, около фунта в неделю или чуть больше.

А наибольшее значение для нее имело то, что по утрам сахар крови, который мы регулярно измеряли, постепенно снизился от пограничного значения 120 мг/дл (считается, что при уровне выше 125 человек болен диабетом) до совершенно нормального показателя

81. Она почувствовала, что стала контролировать свое питание, массу тела, здоровье и будущее.

Что самое примечательное, и у Лизы, и у Елены совершенно отпало желание возвращаться к нездоровой пище. Они почувствовали, что владеют собой. Впервые в жизни пища не имела над ними власти, на них не действовали даже искушения в супермаркетах. Больше всего им нравились те продукты, которые поддерживали здоровье.

Мы очень часто наблюдали это явление, но каждый раз бывает невероятно приятно видеть, как люди обретают силу и энергию. В то время как при самом переходе требуется некоторая решимость ступить на новый и несколько неизведанный путь, новый способ питания много раз окупится сторицей.

Полноценное питание

При перемене диеты, особенно при отказе от мясных и молочных продуктов вы, возможно, зададитесь вопросом, откуда взять белок, кальций, железо и так далее. На самом деле, это совсем легко. Давайте взглянем на питательные вещества в растительных продуктах.

Белок

Белок используется для формирования и восстановления тканей организма. Если бы вы взглянули на белковую молекулу через мощный микроскоп, то увидели бы, что она напоминает нитку бус, а каждая бусина состоит из примерно двадцати аминокислот, сочетающихся в разной последовательности (в зависимости от того, в состав чего входит этот белок – кожи, гормона и т.д.).

В бобовых, злаках, овощах и фруктах имеется много белка и все нужные вам аминокислоты. Раньше некоторые авторы ошибочно предполагали, что вегетарианцам надо тщательно следить за сочетаемостью разных продуктов, чтобы получить нужное количество белка. Например, хорошей комбинацией считались бобовые и зерновые. Но потом мы узнали, что при нормальных сочетаниях растительной пищи, которые легко включить в рацион, организм получает белка с лихвой. Нет необходимости специально выбирать особые комбинации продуктов.²

Но если Вы по какой-то причине стремитесь получить дополнительный белок, его содержится много в бобовых и в соевых продуктах (например, в тофу), а также в продуктах из пшеницы (например, в сейтане).

Нет оснований употреблять животный белок, и без него Вы будете здоровее. Как мы видели, пища, богатая животным белком, приводит к тому, что организм теряет большое количество кальция через почки, и считается, что именно по этой причине остеопороз гораздо чаще встречается в странах, где мясо выступает в роли основного продукта.³ Кроме того, животный белок вызывает заболевания почек, в том числе камни.

Кальций

Зеленые листовые овощи, а также бобовые богаты кальцием, и при этом у них нет недостатков молочных продуктов. В брокколи поменьше кальция, чем в молоке, но всасываемая доля – та часть, которую организм может усвоить – при потреблении брокколи и почти всех зеленых овощей выше, чем при потреблении молочных продуктов. Если Вы по каким-то причинам хотите получать дополнительное количество кальция, то он в избытке содержится в обогащенных соках и в соевом молоке.

Для соблюдения калициевого баланса важно не только потреблять его в достаточном количестве, но также минимизировать потери этого элемента. Это значит избегать животный белок, ограничить количество натрия в пище, достаточно двигаться и бывать на солнце, чтобы в организме вырабатывался витамин D.

Железо

Следы железа – это необходимая часть гемоглобина, который используется нашими красными кровяными клетками для переноса кислорода. Полезными источниками железа являются бобовые и зеленые листовые овощи – те же самые продукты, что дают нам кальций. Когда люди переходят на сбалансированную растительную диету, они без труда получают большое количество железа из этой полезной пищи. А продукты, богатые витамином С, такие как фрукты и овощи, способствуют усвоению железа.

Не так давно люди думали, что для получения достаточного количества железа требуется мясо. Но потом стало ясно не только то, что железо можно обеспечить с

помощью других продуктов, не несущих жир и холестерин, но также и то, что мясо приводит к повышенному содержанию железа. Железо, как и другие металлы, в избыточном количестве опасно – а многие люди по незнанию пытаются получить его «с запасом». Железо стимулирует выработку в организме нестабильных молекул, которые называются свободными радикалами, и эти молекулы, не способные приспособиться к окружающей обстановке, могут повредить ткани, что ведет к появлению признаков старения и способствует сердечно-сосудистым заболеваниям.

У молодых женщин уровень железа периодически оказывается низким из-за того, что они теряют кровь во время менструаций. Но прежде чем налегать на железо, им надо обратиться к врачу и проверить уровень железа в крови. Кроме того, им следует избегать молочных продуктов, которые препятствуют нормальному усвоению железа, а еще им надо следить за тем, чтобы в их питании присутствовало достаточное количество зеленых овощей и бобовых. Дополнительное количество железа требуется мало кому, даже отнюдь не каждой молодой женщине, и для его получения не обязательно есть мясо.

Цинк

Состояние Вашей иммунной системы и заживление ран, а также многие биохимические реакции в организме зависят от следов цинка. Но, как и в случае с железом, избыток этого вещества опасен – он влияет на иммунную функцию и вызывает другие проблемы. Среди полезных источников цинка – бобовые, орехи и обогащенные хлопья для завтрака (например, Bran Flakes, Granola, Grape-Nuts, Special K).

Жир

Вашему организму надо получать жир с пищей, но требуемое количество минимально – примерно 3-4% калорий. Большинство людей в западных странах потребляют его в 10 раз больше. На самом деле, Вашему организму нужно лишь два вида жира – альфа-линолевая кислота и линолевая кислота. В бобовых, овощах и фруктах жира немного, но те следы жира, которые в них имеются, достаточно богаты альфа-линолевой кислотой. Больше жира обеспечивают орехи, семечки, оливки, авокадо и соевые продукты. Если по какой-то причине вы ищете продукт, особенно богатый этим жиром, льняное масло более, чем на 50 процентов состоит из альфа-линолевой кислоты. Но не слишком набрасывайтесь на него – нет оснований съедать в день больше чайной ложки этого масла (а большинству людей добавка вообще не требуется). Эти растительные источники дают нам полезные жиры без загрязнителей, которые имеются в рыбе и других животных продуктах. Линолевая кислота присутствует во многих продуктах, и у вас не может наблюдаться ее дефицит.

Вывод можно сделать такой: Вы получите весь необходимый жир из диеты, в которую входят овощи, фрукты, бобовые и цельные злаки с эпизодическим добавлением орехов или другой более жирной растительной пищи.

Витамин B₁₂

Вам требуется мизерное количество витамина B₁₂ для здоровья крови и нормального функционирования нервов. Но этот витамин вырабатывают не растения и животные, а бактерии и другие одноклеточные организмы. Животные продукты содержат витамин B₁₂, который выработали бактерии в кишечнике животных, поэтому незначительное количество этого витамина присутствует в мясе и других животных продуктах. Но вместе с ним поступают холестерин, жир и животные белки. Как говорилось выше, среди более полезных источников можно отметить обогащенные хлопья, такие как Kellogg's Corn Flakes, Product 19 или Total, обогащенное соевое молоко и, конечно, мультивитамины.

Витамин D

Витамин D – это на самом деле гормон, который в нормальных условиях вырабатывается в Вашей коже под действием солнечного света. Кроме всего прочего, он помогает усваивать кальций. Если Вы регулярно бываете на солнце, то нет необходимости дополнительно получать его с пищей. Если нет, то Вам поможет мультивитамин, содержащий 400 международных единиц витамина D.

Как видите, получать здоровое, полноценное питание – дело несложное. До тех пор, пока Ваше питание состоит из полезных овощей, фруктов, бобовых и цельнозерновых плюс добавка витамина B₁₂, например, в виде мультивитаминов, проблем у Вас не будет.

Эти указания обеспечивают оптимальную диету на все периоды жизни: детство, юность, зрелость (в том числе период беременности и кормления грудью) и старость. За дополнительной информацией о распространенных вопросах питания Вы можете обращаться к моим предыдущим книгам, а также к сайту Комитета врачей за ответственную медицину, www.pcrm.org.

А теперь, когда Вы знаете, как выбрать питание, помогающее отказаться от пищевых соблазнов, давайте сделаем еще шаг вперед. В следующей главе дается программа на три недели, которая в общедоступном виде показывает ее на практике.

Трехнедельный план действий для начинающего

Теперь Вы достаточно хорошо представляете себе, что надо делать, чтобы справиться с привычками, и почему. Эта глава дает Вам быстрый старт в виде трехнедельной программы, которая, так сказать, дает возможность начать с чистого листа, освобождает от вредных пищевых привычек, и при этом у Вас есть достаточный стимул, чтобы не отклоняться от принятого решения.

Мы разработали методы, о которых Вы прочитаете в этой главе, в ходе наших исследований, в которых участвовали люди, желающие изменить пищевые привычки с целью сбросить вес, снизить уровень холестерина или справиться с другими болезнями. Некоторые из наших добровольцев имели высокую мотивацию и были готовы погрузиться с головой в работу, в то время как другие испытывали некоторую неуверенность по поводу смены пищевых привычек. Трехнедельный план был разработан для обеих категорий.

Если Вы страстно желаете начать, это направит Вашу мотивацию на путь успеха. А если Вы очень осторожничаете, это позволит Вам вступить в безопасный период, продолжительность которого невелика. Его краткость заставит Вас выполнять работу действительно хорошо, и по этой причине Ваши результаты – более полезное питание, потеря веса, значительное падение уровня холестерина или другое, к чему Вы стремитесь – не замедлят сказаться. Вы сами увидите, как Вам это окупится сторицей.

После начала этой программы Вы изменитесь физически. У Вас стабилизируется сахар, повысится энергия, возрастет образование лептина, укрощающего аппетит, станет более стабильным гормональный фон. Ваши вкусы тоже изменятся. Вкусовые рецепторы хранят память в течение примерно трех недель – мы это замечали всякий раз, когда люди сокращали потребление сахара, жира или соли. Пройдет три недели – и вы начнете отдавать предпочтение новому, более легкому вкусу.

И данная программа рассчитана на три недели, чтобы у вас была возможность отказаться от одних предпочтений в пользу других. Этого времени как раз достаточно, чтобы оставить в прошлом старые вкусы и полюбить новые.

Мы будем работать быстро. Итак, пристегните ремни, и давайте начнем!

Перед началом

Прежде всего, давайте проверим несколько вещей, чтобы Вы могли доказать сами себе, что несет с собой перемена питания.

- Вам надо проверить свой вес на надежных весах. Скорее всего, он начнет снижаться.
- Если у Вас проблемы с холестерином, сахаром крови или кровяным давлением, обратитесь к врачу и проверьте их. Эти показатели тоже, скорее всего, начнут улучшаться, и Вы захотите увидеть прогресс.
- Записывайте все, что едите.

Записывая все в течение трех дней, вы получите хорошую идею о Вашем питании. В наших исследованиях мы используем тот же самый способ наблюдения за рационом. Это делается по желанию, но данный метод стоит попробовать хотя бы один раз, так как он показывает Вам в мельчайших подробностях, что Вы едите. Возможно, Вы будете удивлены тем, сколько калорий получаете, как много жира и как мало клетчатки. И он

поможет Вам увидеть, как Ваше питание улучшается с течением времени. Если у Вас проблемы, Вы почти наверняка заметите, что не так, и что надо улучшить.

Просто возьмите листок бумаги и записывайте все, что съели и выпили (кроме воды) в течение трех дней – двух будней и одного выходного. Большинство из нас питается иначе по выходным, по сравнению с буднями.

Используя таблицу на с. 117 (сделайте нужное Вам количество распечаток), записывайте в отдельной строчке каждый продукт, приправу или напиток. Например, если Вы съели поджаренный хлеб с маслом и джемом, используйте три строчки, по одной на каждый ингредиент – поджаренный хлеб, масло и джем. Или если Вы съели жареный картофель с маслом, сметаной и черным перцем и запили его колой, используйте пять строчек, чтобы указать в отдельности каждый продукт: картофель, масло, сметану, перец и напиток. Записывайте все, кроме воды.

Также отмечайте, как Вы себя чувствовали перед едой: хорошо ли, испытывали ли стресс, подавленность, усталость и т.д. И то же самое делайте после приема пищи, чтобы увидеть, осталось ли Ваше самочувствие прежним, улучшилось или ухудшилось. В графе «Почему выбрали его» просто отмечайте, что заставило Вас съесть данный продукт в тот момент: голод, вкус, давление друзей (все другие ели) и т.д.

Записывайте съеденную пищу сразу, чтобы не забыть. Если Вам удобнее, можете фиксировать это в блокноте, а потом переносить в таблицу. Никто, кроме Вас, это не увидит, поэтому записывайте все тщательно.

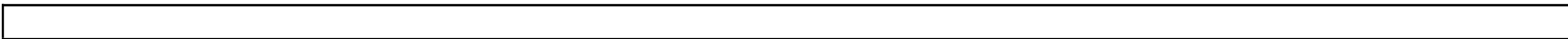
Когда закончите, внимательно все просмотрите. Какие продукты всплывают? Что Вы съели напрасно? Когда Вы съели эту пищу? Как Вы чувствовали себя до этого? А после? О чем свидетельствует запись?

Если хотите, сделайте подробный анализ питательных веществ, содержащихся в Вашей пище. Для этого тщательно указывайте количество продукта, используя весы для взвешивания пищи (их можно купить в магазине хозяйственных товаров), а затем зайдите на сайт, посвященный анализу питания, например, на www.dietsite.com или на сайт кафедры диетологии и человеческого питания в Университете Иллинойса – [|www.nat.uiuc.edu/mainnat.html](http://www.nat.uiuc.edu/mainnat.html).

Кстати говоря, хотя на этих сайтах дается точный анализ питательных веществ, не обращайтесь внимания на их рекомендации по питанию, разрешающие слишком много жира и холестерина. Взрослому человеку, потребляющему в день 2000 калорий, надо стремиться к 25-45 граммам жира. В идеале количество получаемого с пищей холестерина должно равняться нулю. Что касается белка, его надо принимать примерно 50 г в день. Не поддавайтесь искушению съесть слишком много белка (см. с. 52-53)

Через три недели мы снова проверим Ваши привычки, касающиеся питания, и разница Вас поразит.

Программа рассчитана на трехнедельный период, чтобы Вы могли сменить предпочтения. Этого времени как раз достаточно для того, чтобы Ваши вкусовые рецепторы отвыкли от старых вкусов и приучились к новым.



Съеденные продукты – пример

Вот примерная запись о пище, съеденной в течение утренних часов. Полная запись включала бы в себя приемы пищи и перекусы за весь день.

Время дня	Продукт	Количество	Способ приготовления	Место	Почему выбрали его?	Самочувствие до приема пищи	Самочувствие после приема пищи
7 30	Пшеничный поджаренный хлеб	Два куска	Жарка	Дома	Голод	Голод, усталость	Меньший голод
7 30	Сливочное масло	Два квадратика	(для тоста)	Дома	Вкус	Голод, усталость	Меньший голод
7 30	Виноградный джем	2 чайные ложки	(для тоста)	Дома	Вкус	Голод, усталость	Меньший голод
7 30	Омлет	3 яйца	Жареный	Дома	Вкус	Усталость	Объедение
7 30	Сыр Velveeta	2 унции	Для омлета	Дома	Вкус	Усталость	Объедение
7 30	Кофе	1 чашка	Растворимый	Дома	Чтобы проснуться	Усталость	Более бодрое состояние
7 30	Сливки	1 чайная ложка	—	Дома	Для добавления к кофе	Усталость	Более бодрое состояние
10 30	Шоколадное печенье	4	Домашней выпечки	Офис	Они там были	Нормальное	Нормальное
11 00	Шоколадное печенье	3	Домашней выпечки	Офис	Они там все еще были	Нормальное	Тошнота

Оцените Ваши соблазны. Последнее подготовительное мероприятие. Давайте проверим силу ваших привязанностей с помощью анкеты, которую надо заполнить в течение пяти минут. Мы ее заполним вновь через три недели, и Вы увидите, как изменилась картина.

Тест, выявляющий силу соблазнов

Дата: _____

Оцените свое желание съесть каждый из этих продуктов в течение последней недели по семибальной шкале: от 0 (отсутствие потребности) до 7 (очень сильная потребность). Наша цель заключается не в том, чтобы подсчитывать их и определить среднее арифметическое. Эти показатели скорее дают вам возможность сравнить силу искушений в разные периоды. Когда будете проходить этот тест снова, взгляните на оценку для каждого продукта до и после прохождения программы и сравните, как она изменилась.

Оценка от 0 (отсутствие желания) до 7 (непреодолимое желание)

Красное мясо		Не шоколадные конфеты	
Птица		Фрукты	
Рыба или моллюски		Зеленые овощи	
Сыр		Другие овощи	
Коровье молоко		Хлеб	
Мороженое		Печенья или торты	
Яйца		Сахар	
Шоколад		Картофельные чипсы	

Начало Вашей программы

Теперь у Вас есть четкая картина нынешней ситуации. Вы знаете, что едите, каков Ваш вес, перед какими продуктами не можете устоять, и, возможно, дополнительные подробности о своем питании и здоровье. Теперь пришла пора начать.

Выберите трехнедельный период. Возьмите календарь и выберите день, с которого Вам будет удобно изменить свое питание. Все это для Вас несколько ново, и вы, наверное, не станете выбирать время путешествия, праздники и, если Вы работаете бухгалтером, 14 апреля.

Если Вы молодая женщина, то Вы получите дополнительную пользу, если начнете в первый день менструального цикла и растянете программу с трех до четырех недель. Когда Вы приступаете к программе в начале периода, колебания гормонов на протяжении всего цикла происходят гораздо менее резко, чем если бы Вы начали в середине месяца.

Используйте 4 новые пищевые группы. В течение этого времени Вы будете придерживаться идеальной диеты и есть оптимальную пищу. Это даст возможность Вашим вкусовым рецепторам узнать новые вкусы и забыть старые. Сначала я Вам дам основные инструкции, а затем мы посмотрим, как они реализуются на практике.

Мы составим меню, опираясь на 4 новые пищевые группы, о которых мы говорили в главе 13. Напоминаю Вам, что это такое.

- Овощи: 4 или более порций в день.
- Бобовые (бобы, горох, чечевица): 3 порции в день.
- Цельные злаки: 8 маленьких порций (или 4 большие порции) в день.
- Фрукты: 3 или больше порций в день.

В течение этих трех недель исключите из рациона мясо (красное мясо, птицу и рыбу), молочные продукты, яйца, масло, которое добавляется в пищу, и жирные продукты (картофельные чипсы, оливки, орехи и ореховые масла, семечки и авокадо). Не потребляйте жареную пищу, а также жирные добавки, вроде маргаринов и обычных соусов для салата (нежирные годятся). Помните, что жирная пища влияет на лептин, а из-за него, в свою очередь, Ваш аппетит выходит из-под контроля, и происходят скачки гормонов. Все это ведет к соблазнам. Следите за тем, чтобы в течение трех недель ничего такого не происходило. Жирную пищу надо избегать еще и для того, чтобы помочь Вашим вкусовым рецепторам отвыкнуть от жирных вкусов. Это точно то же самое, что переход от обычного молока к обезжиренному, с той разницей, что сейчас Вы целенаправленно делаете более легким весь рацион.

При выборе хлеба, хлопьев и других зерновых продуктов отдавайте предпочтение тем, в которых сохранена естественная клетчатка (например, коричневый рис, а не белый), а также продуктам с низким ГИ, то есть, ниже 90 (см. таблицу, начинающуюся на с. 68). Так Ваш уровень сахара будет стабильным, и это удержит голод под контролем.

Основные правила таковы: выбирайте продукты, исходя из четырех новых пищевых групп, будьте осторожны с добавлением масла, ешьте пищу с большим количеством клетчатки и низким ГИ.

Как это реализуется на практике? Пища, которая должна стать для Вас основной, на самом деле не так уж сильно отличается от того, что Вы уже едите. На обед у Вас будет тот же самый салат, за исключением нежирной заправки. Вместо жирного куриного супа Вы съедите суп из овощей, чечевицы, гороха или лобии. Все эти блюда полезные и сытные, но в них очень мало жира и много полезной клетчатки, при этом они обладают очень низким ГИ и таким образом обуздывают разыгрывающийся голод.

Вместо мясного чили съешьте бобовое или овощное либо осеннее рагу из овощей, бобовых и полезных злаков. Положите в спагетти вместо мясной подливки томатный соус, из свежих овощей или из каперсов.

В Вашей пище мало калорий, поэтому, чтобы потом не испытывать голода, увеличьте размер порций. В ходе недавнего исследования мы выяснили следующее: когда люди придерживаются этих инструкций и едят до насыщения, они все равно получают значительно меньше калорий, почти на 400 в день. Причина заключается в том, что волокнистая пища очень насыщает, и при отказе от мяса, сыра и жирной пищи в рационе остается так мало жира, что калорийность значительно снижается. Возможно, Вы скажете себе, что мы предлагаем привнести больше изменений, чем Вам на самом деле требуется. Например, Вы чувствуете, что Вас приковывают к себе только шоколад или печенья, но Вы не испытываете беспокойства по поводу мяса, сыра и некоторых других продуктов, от которых мы требуем отказаться. Рекомендую Вам в любом случае придерживаться правил. Плохие привычки друг друга подпитывают. Как мы видели в главе 9, у молодой женщины, потребляющей мясо, сыр, сливочное масло и прочую жирную пищу, повышается уровень эстрогена в крови, что ведет к редкому падению этого гормона в конце периода, и из-за этого потребность есть шоколад в последнюю неделю менструального цикла усиливается. То же самое происходит со сладкой пищей. Сладости, съеденные утром, способствуют появлению соблазнов в течение дня. Лучше всего одновременно отказаться от всех вредных привычек.

Вместо мясного чили съешьте бобовое или овощное либо осеннее рагу из овощей, бобовых и полезных злаков. Положите в спагетти вместо мясной подливки томатный соус, из свежих овощей или из каперсов.

Не стремитесь целенаправленно сокращать число калорий. Не надо без необходимости сокращать размер порции. Ешьте все, что хотите, до тех пор, пока выбранные продукты согласуя с правилами. Если Вы привыкли считать калории, используйте Правило десяти (см. главу 8), чтобы не снизить калорийность пищи слишком сильно. Просто умножьте Ваш идеальный вес на 10, и так Вы получите минимальное количество калорий, которое Вам требуется ежедневно. Если Вы съедаете нужное количество пищи и при этом предпочтение отдаете нежирным продуктам, Ваша система выработки лептина будет работать правильно, и голод не выйдет из-под контроля.

Принимайте мультивитамины. Подойдет любой распространенный бренд. Так Вы обеспечите организм витамином В₁₂. А это важно (см. предыдущую главу). Если Вы беспокоитесь о том, что вследствие перемены питания чего-то недополучите, то сможете забыть об этих опасениях.

Делайте все полностью. Не поддавайтесь искушению нарушить эти правила. Дайте себе возможность почувствовать, что придерживаться практически идеального питания – дело несложное.

Как сказала Мэри Энн, наш доброволец, с которой мы познакомились во введении, проще отказаться от соблазняющей пищи, чем пытаться сократить ее до минимального количества. Если Вы будете дразнить себя маленькими кусочками нездоровой пищи, то это приведет к неизбежному чувству обделенности, потому что Вам придется так много себя ограничивать».

С ней соглашается Ивонн: «Я поняла, что проще отказаться от пищи, к которой меня тянет, чем есть ее в малом количестве. Для меня нет такого понятия как две или три жевательные мармеладки. Так мне легче есть полезную пищу».

Планирование меню

Давайте выберем завтрак. Возьмите бумагу и запишите возможные варианты, которые соответствуют правилам и нравятся Вам. В разделе меню есть много идей. Старая добрая овсянка с корицей и изюмом, половинка дыни, цельнозерновой поджаренный хлебец, буррито, омлет из тофу – есть много полезных вариантов.

Как мы видели в главе 6, мы призываем Вас не забывать две вещи при планировании завтрака. Во-первых, пусть в нем будет много клетчатки. Например, овсянка хорошо насыщает, а содержащиеся в ней сложные углеводы дадут Вам энергию и удержат аппетит под контролем. Во-вторых, включайте белковую пищу, вроде заменителя мяса (например, вегетарианские сосиски) или, как это часто бывает в Европе и Латинской Америке, блюдо из бобов. Например, горстка турецкого гороха кажется более уместной на ленч, но если Вы съедите ее в начале завтрака, то почувствуете, что она заряжает Вас энергией на весь день и при этом, в отличие от бекона, яиц и других традиционных продуктов, не несет с собой жира и холестерина.

Правильный завтрак имеет ключевое значение. Итак, запишите варианты продуктов для завтрака и идите с этим списком в магазин.

- **Теперь выберите оставшуюся часть меню на последующие 3 недели.** Если Вы знаете, какая пища Вас ждет, то не будете испытывать голода, и это поможет избежать ситуаций, когда пустой холодильник вынуждает пойти в обычный магазин или фаст-фуд.

Что у Вас на ленч? Как насчет обеда? Запишите варианты, которые Вам нравятся, для этого посмотрите меню и рецепты в конце книги. Как насчет лука по-французски, чечевичного супа, овощного рагу, грибного бефстроганова или закрытой пиццы с цуккини и ароматными травами? Выбирайте реалистичные варианты, с учетом того, где Вы будете. Например, дома у Вас больше свободы действий, чем на работе. Может быть, Вам принести остатки в офис и хранить их в холодильнике? Наверное, домашний бутерброд или тарелка супа полезнее, чем то, что подается за углом в фаст-фуде. Не ограничивайте калории и не пропускайте приемы пищи.

- **Спланируйте Ваши закуски.** Сделайте запас фруктов. Держите в холодильнике блюдо с нарезанной дыней. Если Вы проголодаетесь, спасением станут супы быстрого приготовления, морковки, рисовые хлебцы, сухофрукты и т.д. О других закусках Вы узнаете больше в следующей главе и в разделе рецептов.
- **Идите в магазин.** Запаситесь нужными продуктами. Наша цель заключается в том, чтобы у Вас не было недостатка полезной пищи. Возможно, Вам будет удобнее приготовить дополнительную еду в течение выходных.

Если Вы еще не были в магазине здорового питания, загляните туда, Выберите новые для Вас продукты и попробуйте их. Стоит попробовать заменители мяса, сыра и молока, которые сейчас появились на рынке. Попробуйте национальные блюда разных стран, такие как рисовый плов, хумус и табули. Сейчас они упакованы так, что их можно быстро приготовить.

Загляните в те части бакалейного отдела, на которые Вы раньше не обращали внимания. В продуктовых рядах бывают заменители мяса, соевое молоко и другие полезные продукты, а также всем известные и экзотические овощи и фрукты. Вы также, возможно, найдете интересную еду в диетическом отделе. И загляните на полки с многочисленными цветными бобами.

Купите или возьмите в библиотеке книги рецептов, перечисленные на с. 138-139.

- **Спланируйте посещение ресторана.** Подумайте, куда Вы можете пойти на ленч или на ужин. Как мы увидим в следующей главе, большой выбор предлагают рестораны национальной кухни (попросите повара, чтобы он не клал слишком много масла).

Не оставляйте дома соблазнительную еду. Если в холодильнике лежит что-то запретное, то риск поддаться искушению возрастает. Выбросите эту еду, отдайте ее соседям или в ночлежку. Если Вы не готовы сделать это, значит, Вы не готовы к перемене.

Если Ваш муж, жена или другой член семьи не хочет, чтобы вредная еда покинула дом, проявите решимость и воодушевите его. Доктор медицины покойный Бенджамин Спок шутил по поводу того, как это происходило в его жизни. Он решил стать вегетарианцем, когда ему было за восемьдесят. Его жена Мэри помогала ему оставаться верным своему решению в те минуты, когда он проявлял слабость. Она выбрасывала всю нездоровую пищу, которую он мог купить. Спок вспоминает, что иногда он покупал дорогой сыр, а потом не находил его. И спрашивал: «Мэри, у меня, кажется, в холодильнике был маленький кусочек сыра». И Мэри на это отвечала: «Да, милый, я его выбросила. Я тебя слишком люблю и не могу допустить, чтобы такая еда оставалась в доме».

- **Выявите «проблемное» время.** Когда будете начинать, еще раз взгляните в записи о своем питании, которые Вы делали в течение 3 дней. Когда обычно начинались проблемы, и где Вы обычно были в это время? Если во второй половине дня Вы обедали шоколадом, делая работу по дому, ответ прост: Вам не надо быть голодными в этот период (отрегулируйте время приема пищи), и Вам не надо находиться дома (пойдите куда-нибудь, где есть не получится).
- **Спланируйте физические упражнения.** В главе 10 мы видели, как физические упражнения помогают восстановить естественный дневной ритм и избавиться от соблазнов. Имеет значение не столько вид, сколько частота упражнений – их надо включить в режим так, чтобы они были распределены равномерно в течение дня. Используя инструкцию на с. 89-90, внесите упражнения в свой календарь и попросите кого-нибудь присоединиться к Вам – так Вам будет легче не бросить это дело.
- **Следите за Вашим весом.** На весы надо становиться раз в неделю или около того. Если за неделю Вы потеряете около фунта, это будет примерно то же самое, что у участников наших исследований.
- **Не сбивайтесь с пути.** Используя простую контрольную таблицу (см. ниже), мы помогаем нашим добровольцам ежедневно придерживаться правильного курса. Распечатайте ее и используйте в течение трех недель программы.

Контрольная таблица на каждый день

Вот контрольная таблица для пищи, которая Вам нужна каждый день. Это руководство обеспечивает около 1500 калорий. Ниже Вы найдете способы отрегулировать количество калорий, чтобы оно соответствовало Вашей потребности в энергии. Распечатайте эту контрольную таблицу и используйте ее ежедневно.

Пищевая группа	Рекомендации, касающиеся порций
ЗЛАКИ  (1 порция составляет примерно 80 калорий.) 6 из 6 порций должны состоять из цельных злаков: пшеничного хлеба, коричневого риса, макарон из непросеянной муки, отрубей, овсянки и т.д.	8 порций в день: порция – это ½ чашки приготовленных злаков, вроде овса или макарон. Исключение составляет рис: 1 порция риса – это 1/3 чашки. Порцией является ¾-1 чашка геркулеса, кусок хлеба, половинка питы или тортильи. Большинство рогаликов на самом деле представляют собой 4 порции – учитывайте это. 8 порций может показаться большим количеством, но, если задуматься, чашка овсянки на завтрак, бутерброд с двумя кусками хлеба на ланч и тарелка макарон, сделанная из полчаши макарон, плюс кусок хлеба, составляют искомые 8 порций. Проверьте количество порций здесь: 11111111
БОБОВЫЕ  (1 порция составляет примерно 100 калорий) Съедайте по меньшей мере чашку бобов ежедневно.	3 порции в день. Порция – это полчаши приготовленных бобов, гороха или чечевицы, ½ чашки нежирного спреда из бобовых, 1 чашка соевого молока или 1 унция вегетарианского заменителя мяса Проверьте количество порций здесь: 111
ОВОЩИ  (1 порция составляет 35-50 калорий) Хотя бы одна порция должна представлять собой свежий овощ, вроде салата или моркови	4 порции в день. Это означает ½ чашки приготовленных овощей или 1 чашка сырых. Если овощи не подаются с жирной заправкой или соусом, можете увеличить их количество. По меньшей мере, 1 порция должна представлять собой листовые зеленые овощи, богатые кальцием, такие как брокколи, кале или белокочанная капуста. Проверьте количество порций здесь: 1111

ФРУКТЫ  <i>(1 порция составляет 80 калорий)</i>	3 порции в день. 1 порция представляет собой $\frac{1}{2}$ чашки нарезанных фруктов или 1 маленький кусочек фрукта. Многие фрукты большие, поэтому под порцией обычно подразумевается половинка яблока или половинка банана. Старайтесь выбирать низкокалорийные, насыщающие варианты, такие как клубника, киви, манго, черника, персики, апельсины, виноград и малина Проверьте количество порций здесь: 111
СЛАДОСТИ (ПО ВЫБОРУ)  Одна порция сладостей содержит не более 1 г жира и равна 100 калориям	Не больше 1 порции сладостей в день. Ваши сладости не должны содержать жир. Если Вам хочется сладкого, попробуйте фрукты. Вот другие варианты некоторых сладостей: коктейль из подслащенных цельнозерновых хлопьев с нежирным соевым молоком или тушеные в воде бананы или яблоки с небольшим количеством сахара или корицы. Следите за тем, чтобы сладостей было не более одной порции в день: 1

Если Вы заполнили все клеточки, но испытываете голод, добавьте порции из группы овощей или бобовых. Если же этого количества пищи Вам слишком много, уберите в первую очередь сладости, потом порцию или две зерновых. Но не сокращайте количество калорий очень сильно. Большинству людей надо ежедневно потреблять не менее 1200 калорий. Чтобы установить свой минимум, используйте правило десяти.

Через 3 недели

Когда пройдут 3 недели, Ваш организм станет иным с физической точки зрения. У Вас будут более стабильными сахар крови и гормоны, и почти наверняка улучшится чувствительность к лептину и инсулину. Пора взглянуть, чего Вы достигли.

- **Давайте снова записывать в течение трех дней все, что Вы съели.** Так Вы сможете увидеть, насколько улучшились Ваши пищевые привычки. Если Вы проанализируете свое питание с помощью Интернета, то увидите, что количество жиров, особенно животных жиров в Вашей пище радикально снизилось, то же самое касается и холестерина. Благодаря овощам, фруктам и бобовым, которые Вы ежедневно фиксировали, многократно возросло количество защитных веществ, таких как витамин С, бета-каротин и фолиевая кислота. В долгосрочной перспективе тип питания, который Вы только что попробовали, укрепляет иммунную систему, помогает снизить вес и снижает риск многих сердечно-сосудистых заболеваний.
- **Давайте проверим Ваши соблазны.** Это серьезное испытание. Заполните новую копию теста, приведенного на с.119, и посмотрите, действительно ли искушения Вас меньше мучают. В наших исследованиях большинство людей стали гораздо меньше испытывать тягу к мясу, сыру, шоколаду, сахару, печени и картофельным чипсам, зато полюбили фрукты и овощи – наши мамы хотели, чтобы мы ели эту пищу.
- **Проверьте Ваше здоровье.** Настало время встать на весы, если Вы еще не сделали этого, и посмотреть, изменился ли Ваш вес в нужную сторону. Если до начала программы Вы проверили холестерин, кровяное давление или сахар крови, сдайте эти анализы снова в ближайшее время. Трех недель недостаточно, чтобы увидеть во всей красе действие новой диеты, но этого достаточно, чтобы заметить положительную динамику.

Если хотите, можете постоянно придерживаться нового, полезного питания, и это, конечно же, лучший путь. Если Вам придется есть не очень полезную пищу, которую, как Вам казалось, Вы раньше любили, то, скорее всего, обнаружите, что она точно так же утратила привлекательность, как цельное молоко.

Если Вы сойдете с этого пути, то можете использовать нашу программу по мере необходимости. Она поможет Вам вернуться к самому полезному питанию и отказаться от нездоровой пищи.

В следующей главе мы рассмотрим более подробно, как придерживаться здорового питания в ресторанах, фаст-фудах и во время путешествий. А в конце мы приведем идеи приготовления пищи и рецепты, чтобы в любой ситуации у Вас было достаточно возможностей сделать полезный выбор.

Еда вне дома: рестораны, фаст-фуды и перекусы

Когда мы вверяем нашу кулинарную судьбу официанту или шеф-повару, здоровое питание порой оказывается проблемой. Эта проблема усугубляется в фаст-фуде. Но наша цель состоит не только в том, чтобы справиться с трудностями, но также и в том, чтобы сделать еду в ресторане одним из удовольствий нового образа жизни. Это возможно. В настоящей главе мы рассмотрим, как выбирать рестораны и что в них заказывать. А потом мы увидим, как можно питаться полезной пищей в фаст-фуде и на самолете. В конце главы мы научимся брать с собой полезные закуски на работу и в путешествие.

В городе

В ресторане самое главное – выбрать. Начинаящим бывает полезно мыслить космополитично. Рестораны национальной кухни часто предлагают большой ассортимент полезных блюд.

- В итальянских ресторанах часто подаются такие блюда как овощной суп, суп с бобами и макаронами, макароны с томатным соусом или со свежими овощами, блюда с соусом песто и овощи, тушеные с чесноком.
- В китайских ресторанах овощам посвящены целые разделы меню, а основные блюда сделаны из тофу, брокколи, шпината, зеленых бобов и других ингредиентов; обычно они подаются жареными или тушеными. Там бывает также много супов и разнообразнее блюда из вермишели и риса.
- В мексиканских ресторанах подаются бобовые буритто и, если они приготовлены без сала и без сыра, то в них обычно мало жира и нет холестерина. Добавьте к ним соус сальса, а в качестве гарнира – рис.

Вы найдете итальянские, китайские и мексиканские рестораны в любом городе, даже в самом маленьком. В средних и крупных городах выбор гораздо больше.

- В японских ресторанах подается суп мисо, салаты, закуски и овощные суши. Во всех этих блюдах обычно очень мало жира, и они вкусны.
- Во вьетнамских и тайских ресторанах подаются блюда из мягкой лапши с овощами и изысканными соусами, а также тофу и многочисленные супы и салаты.
- В индийских ресторанах всегда бывает огромный выбор вегетарианских блюд, и все они вкусны, так же как супы и закуски вроде самос. Но проследите за тем, чтобы официант попросил повара не класть ничего молочного и слишком много масла.
- В кубинских ресторанах придерживаться здорового питания несложно, благодаря черным бобам, сальсе, салатам и плантейнам (вареным зеленым бананам).
- Эфиопские рестораны сосредотачивают внимание на том, что некоторые религиозные группы этой страны в определенные дни придерживаются веганского питания. Они научились превращать обычный нут, лущеный горох, чечевицу, зеленые бобы и перец в ароматные блюда, которые едят скорее с помощью тонкого мягкого хлеба, чем с помощью столовых приборов.
- В американских ресторанах и даже в стейкхаусах теперь есть салат-бар и вегетарианские разделы для желающих.

Фаст-фуд

Вильям Кастелли, доктор медицины, бывший руководитель знаменитого Фрамингхемского кардиологического исследования, шутил, что «когда Вы видите золотые арки, то, возможно, находитесь на пути к жемчужным воротам». Действитель, рестораны быстрого питания известны жирной пищей и огромными порциями газировки. Но в мире фаст-фуда можно выжить и даже отлично себя чувствовать.

Тасо Bell предлагает бобовые буритто и, если в это блюдо не класть сыр, оно будет нежирным и полностью веганским. Для вкуса добавьте перца халапино.

В Европе веджбургеры встречаются почти повсеместно, но в Америке они появились позже. Уже много лет Burger King предлагает бутерброд без мяса – он состоит из хлеба и овощной подливки Whopper's. В 2002 году эта сеть представила бутерброд Burger King Veggie, в котором содержится гораздо меньше жира, чем в других бутербродах (менее 10 г, в то время как в Whopper и в рыбном бутерброде около 40 г жира). Можно также выбрать Veggie Delite в Subway и Wendy's Garden Pita (без подливки) – при желании к ним можно попросить печеный картофель.

Многие семейные рестораны вроде Denny's или Иши Evans предлагают в качестве гарнира много овощей, из которых можно сделать сытный обед, а в меню Denny's есть еще и веджбургеры.

Полезные закуски для авиапассажиров

Многие авиакомпании больше не подают во время полетов еду и даже закуски, в результате, когда самолет надолго задерживается, многие путешественники задолго до прибытия начинают испытывать зверский голод. Особенно страдают семьи, путешествующие с детьми.

Вот некоторые идеи полезных закусок, которые можно взять в дорогу:

- **Перед полетом.** Зайдите в магазин здорового питания. Вы там найдете вегетарианские нарезки, которые не портятся, даже если долго лежат в дорожной сумке. Соевое молоко в индивидуальных пакетах не надо охлаждать, а те, у кого чувствительный желудок, переносят его лучше, чем коровье молоко. Возьмите пачку хумуса и питы (этот хлеб не раздавится – он уже плоский) – из этих продуктов несложно приготовить еду в самолет.
- **Закуски, которые легко упаковать.** Бананы полезны, но, если они окажутся на дне сумки, ничего хорошего с ними не произойдет. Возьмите лучше такие закуски:
- Сухофрукты, вроде кураги и банановых чипсов. Упакованные ассорти из сухофруктов продаются в аэропорту в любом киоске. То же самое можно сказать про ореховые смеси – еще один хороший выбор.
- Мандарины маленькие, они вкусны и их легко переносить.
- Удобно брать с собой индивидуальные порции яблочного соуса.
- Морковь полезна, и ее удобно упаковывать.
- Рисовые хлебцы легки, как пушинка.
- Супы быстрого приготовления в чашках – туда надо только добавить горячую воду. Попробуйте суп из чечевицы, из гороха, из черных бобов или Вегги Чили. Можно взять с собой маленькую банку турецкого гороха.

Если Вы путешествуете с детьми

Самый лучший напиток для полета – бутылированная вода. Не берите с собой сладкие напитки и кол, содержащую кофеин – из-за всего этого дети начинают капризничать.

Избегайте молока. Оно вызывает насморк и заболевания уха. Женщинам, у которых дети находятся на грудном вскармливании, тоже предпочтительно избегать молока и напитков с кофеином – из-за них у ребенка могут возникнуть колики.

Всегда можно купить PB&J. В нем содержится много белка, а если его намазать на хлеб из цельных злаков, то получится бутерброд с большим количеством клетчатки.

Более полезные закуски

Даже если Вы не застрянете в аэропорту, Вы захотите, чтобы под рукой были полезные закуски. Моя подруга Элен любит хрустящую пищу, поэтому у нее всегда рядом попкорн. Она добавляет в него разные приправы, и это полностью полезное блюдо (на одну чашку приходится всего 30 калорий и 0,3 г жира). Возможно, Вы захотите кренделей или шоколадного сорбета.

Возможно, Вы обнаружите, что со временем Ваши вкусы меняются. Много лет назад, когда я впервые попробовал рисовые хлебцы, то сразу скормил их уткам – мне казалось, им они понравятся больше, чем мне. Но я их как-то полюбил и ем даже без сахара и соли. Посмотрите на этот список продуктов и выберите, что Вы бы предпочли взять с собой в качестве закусок.

- Свежие фрукты: бананы, яблоки, груши, апельсины, виноград и т.д.
- Нарезанные фрукты. Можно купить дыни, которые нарезаны кусочками такого размера, что удобно класть в рот, или можно сделать это самим. Держите их в холодильнике специально для случаев, когда Вас начнут одолевать искушения.
- Сухофрукты: курага, папайя, яблоки, изюм, чернослив
- Шоколадный сорбет, которые можно купить во всех магазинах здорового питания и во многих обычных продуктовых магазинах
- Крендели
- Рисовые хлебцы. Выбирайте простые разновидности. Вскоре Вы увидите, что Вам не нужна сахарная глазурь.
- Попкорн без добавления масла, с чесночной солью, смешанными приправами (например, Spike) или пищевыми дрожжами.
- Нежирные крекеры с джемом
- Морковки
- Печеный сладкий картофель
- Горячие супы из овощей, лущеного гороха, чечевицы.

За последние десятилетия ритм жизни кардинально изменился. Мы находимся в пути больше, чем когда-либо раньше, и почти всегда обедаем не дома, а в ресторане или фаст-фуде. Но, как мы увидели, это не означает, что нам придется питаться нездоровой пищей. Выбор есть, если знать, где искать.

Ссылки

(Расшифровка аббревиатур см. далее)

Введение

1. Ludwig DS, Majzoub JA, Al-Zahrani A, Dallal GE, Blanco I, Roberts SB. High glycemic index foods, overeating, and obesity. *Pediatrics* 1999;103:656.
2. Drewnowski A., Krahn DD, Demitrack MA, Nairn K, Gosnell BA. Taste responses and preferences for sweet high-fat foods: evidence for opioid involvement. *Physiol Behav* 1992;51:371-9.
3. Shah NP. Effects of milk-derived bioactives: an overview. *Br J Nutr* 2000;84(suppl1): S3-S10.

1. Искушение начинается: как еда порабощает

1. Drewnowski A., Krahn DD, Demitrack MA, Nairn K, Gosnell BA. Taste responses and preferences for sweet high-fat foods: evidence for opioid involvement. *Physiol Behav* 1992;51:371-9.
2. Kim SW, Grant JE, Adson DE, Shin YC. Double-blind naltrexone and placebo comparison study in the treatment of pathological gambling. *Biol Psychiatry* 2001;49:914-21.
3. Wang GJ, Volkow ND, Logan J, et al. Brain dopamine and obesity. *Lancet* 2001;357:354-7.
4. Thompson J, Thomas N, Singleton A, Piggott M, Lloyd S, Perry EK, Morris CM, Perry RH, Ferrier IN, CourtJA. D2 dopamine receptor gene (DRD2) Taq1 A polymorphism: reduced dopamine D2 receptor binding in the human striatum associated with the A1 allele. *Pharmacogenetics* 1997;7:479-84.
5. Noble EP. Addiction and its reward process through polymorphisms of the D2 dopamine receptor gene: a review. *Eur Psychiatry* 2000;15:79-89.
6. Noble EP, St. Jeor ST, Ritchie T, Syndulko K, St. Jeor SC, Fitch RJ, Brunner RL, Sparkes RS. D2 dopamine receptor gene and cigarette smoking: a reward gene? *Med Hypotheses* 1994a;42:257-60.
7. Noble EP, Noble RE, Ritchie T, Syndulko K, Bohlman MC, Noble LA, Zhang Y, Sparkes RS, Grandy DK. D2 dopamine receptor gene and obesity. *Int J Eating Disord* 1994b;15:205-17.
8. Stahl SM. The psychopharmacology of sex, part 1: neurotransmitters and the 3 phases of the human sexual response. *J Clin Psychiatry* 2001; 62:80-1.
9. Spitz MR, Shi H, Yang F, Hudmon KS, Jiang H, Chamberlain RM, et al. Case- control study of the D2 dopamine receptor gene and smoking status in lung cancer patients. *J Natl Cancer Inst* 1998;90:358-63.
10. Knowler WC, Barrett-Conner E, Fowler SE, Hamman RF, Lachin JM, Walker EA, Nathan DM. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. *N Engl J Med* 2002;346:393-403.

2. Сладкие штучки: искушение сахаром

1. Blass EM, Camp CA. The ontogeny of face recognition: eye contact and sweet taste induce face preference in 9- and 12-week-old human infants. *Devel Psychol* 2001;37:762-74.
2. Brink PJ. Addiction to sugar. *West J Nurs Res* 1993;15:280-1.
3. Smith BA, Fillion TJ, Blass EM. Orally mediated sources of calming in 1-to 3-day-old infants. *Devel Psychol* 1990;26:731-7.
4. Blass EM, Ciaramitaro V. Oral determinants of state, affect, and action in new-born humans. *Monogr Soc Res Child Dev* 1994;59:1-96.
5. Morley JE, Levine AS, Yamada T, et al. Effect of exorphins on gastrointestinal function, hormonal release, and appetite. *Gastroenterology* 1983;84:1517-23.
6. Fukudome S, Yoshikawa M. Gluten exorphin C:A novel opioid peptide derived from wheat gluten. *FEBS Lett* 1993 Jan 18;316(1):17-9.
7. Dohan FC. Genetic hypothesis of idiopathic schizophrenia: its exorphin connection. *Schizophr Bull* 1988;14:489-94.

3. Шоколад или смерть: искушение шоколадом

1. Drewnowski A, Krahn DD, Demitrack MA, Nairn K, and Gosnell BA. Taste responses and preferences for sweet high-fat foods: evidence for opioid involvement. *Physiol Behav* 1992;51:371-379.
2. Pennington JAT. *Bowes and Church's Food Values of Portions Commonly Used, Seventeenth Edition* (Philadelphia: Lippincott-Raven, 1998), p.383.
3. Koehler PE, Eitenmiller RR. High pressure liquid chromatographic analysis of tyramine, phenylethylamine and tryptamine in sausage, cheese, and chocolate. *J of Food Sci* 1978;43:1245-7.
4. Hurst WJ, Martin RA, Zoumas, BL. Biogenic amines in chocolate: a review. *Nutr Rep Intl* 1982;26:1081-6.
5. di Tomaso E, Beltramo M, Piomelli D. Brain cannabinoids in chocolate. *Nature* 1996;382:677-8.
6. Tuomisto T, Hetherington MM, Morris MF, Tuomisto MT, Turjanmaa V, Lappalainen R. Psychological and physiological characteristics of sweet food "addiction." *Int J Eat Disord* 1999;25:169-75.
7. Michener W, Rozin P. Pharmacological versus sensory factors in the satiation of chocolate craving. *Physiol Behav* 1994; 56:419-22.
8. Macdiarmid JI, Hetherington MM. Mood modulation by food: an exploration of affect and cravings in "chocolate addicts." *Br J Clin Psychol* 1995;34:129-38.
9. Drewnowski A. Taste preferences and food intake. *Annu Rev Nutr* 1997;17: 237-53.
10. Michell GF, Mebane AH, Billings CK. Effect of bupropion on chocolate craving. *Am J Psychiatry* 1989;146:119-20.
11. Shapira NA, Goldsmith TD, McElroy SL. Treatment of binge-eating disorder with topiramate: a clinical case series. *J Clin Psychiatry* 2000 May;61(5):368-72.

4. Опиаты на крекере: искушение сыром

1. Hazum E, Sabatka JJ, Chang KJ, Brent DA, Findlay JWA, Cuatrecasas P. Morphine in cow and human milk: Could dietary morphine constitute a ligand for specific morphine (μ) receptors? *Science* 1981;213:1010-2.
2. Benyhe S. Morphine: new aspects in the study of an ancient compound. *Life Sci* 1994;55:969-79.
3. Meisel H, FitzGerald RJ. Opioid peptides encrypted in intact milk protein sequences. *Br J Nutr* 2000;84(suppl):S27-S31.
4. Panksepp J, Normansell L, Siviyy S, Rossi J, Zolovick AJ. Casomorphins reduce separation distress in chicks. *Peptides* 1984;5:829-31.
5. Shah NP. Effects of milk-derived bioactives: an overview. *Br J Nutr* 2000;84(suppl):S3-S10.
6. Meisel H. Chemical characterization of opioid activity of an exorphin isolated from in vivo digests of casein. *FEBS Letters* 1986;196:223-7.
7. Teschemacher H, Umbach M, Hamel U, et al. No evidence for the presence of β -casomorphin in human plasma after ingestion of cows' milk or milk products. *J Dairy Res* 1986; 53:135-8.
8. Umbach M, Teschemacher H, Praetorius K, Hirschhäuser R, Bostedt H. Demonstration of a β -casomorphin immunoreactive material in the plasma of newborn calves after milk intake. *Regulatory Peptides* 1985;12:223-30.
9. Chabance B, Marteau P, Rambaud JC, Migliore-Samour D, Boynard M, Perrotin P, Guillet R, Jollès P, Fiat AM. Casein peptide release and passage to the blood in humans during digestion of milk or yogurt. *Biochimie* 1998;80:155-65.
10. Clyne PS, Kulczycki A. Human breast milk contains bovine IgG. Relationship to infant colic? *Pediatrics* 1991;87:439-44.
11. Lindström LH, Nyberg F, Terenius L, et al. CSF and plasma β -casomorphin-like opioid peptides in postpartum psychosis. *Am J Psychiatry* 1984;141:1059-66.
12. Nyberg F, Lindström LH, Terenius L. Reduced beta-casein levels in milk samples from patients with postpartum psychosis. *Biol Psychiatry* 1988;23:115-22.
13. Nyberg F, Lieberman H, Lindstrom LH, Lyrenas S, Koch G, Terenius L. Immuno-reactive β -casomorphin-8 in cerebrospinal fluid from pregnant and lactating women: correlation with plasma levels. *J Clin Endocrinol Metab* 1989;68:283-9.
14. Chaytor JP, Crathorne B, Saxby MJ. The identification and significance of 2-phenylethylamine in foods. *J Sci Ed Agric* 1975;26 :593-8.
15. Teschemacher H, Koch G, Brantl V. Milk protein-derived opioid receptor ligands. *Biopolymers* 1997;43:99-117.
16. Ratner D, Eshel E, Vigder K. Juvenile rheumatoid arthritis and milk allergy. *J Royal Sac Med* 1985;78:410-13.
17. Giovannucci E, Rimm EB, Wolk A, Ascherio A, Stampfer MJ, Colditz GA, Willett WC. Calcium and fructose intake in relation to risk of prostate cancer. *Cancer Res* 1998;58:442-7.
18. Chan JM, Stampfer MJ, Ma J, Gann PH, Gaziano JM, Giovannucci E. Dairy products, calcium, and prostate cancer risk in the Physicians' Health Study. *Am J Clin Nutr* 2001;74:549-54.
19. Heaney RP, McCarron DA, Dawson-Hughes B, et al. Dietary changes favorably affect bone remodeling in older adults. *J Am Dietetic Asso* 1999;99:1228-33.
20. Cohen P. Serum insulin-like growth factor-I levels and prostate cancer risk - interpreting the evidence. *J Natl Cancer Inst* 1998;90:876-9.
21. Peyrat JP, Bonnetterre J, Hecquet B, et al. Plasma insulin-like growth factor-1 (IGF-1) concentrations in human breast cancer. *Eur J Cancer* 1993;29A:492-7.

22. Hankinson SE, Willett WC, Colditz GA, et al. Circulating concentrations of insulin-like growth factor-1 and risk of breast cancer. *Lancet* 1998;351:1393-6.
23. Ross RK, Henderson BE. Do diet and androgens alter prostate cancer risk via a common aetiological pathway? *J Natl Cancer Inst* 1994;86:252-254.
24. Lloyd T, Chinchilli VM, Johnson-Rollings N, Kieselhorst K, Eggli DF, Marcus R. Adult female hip bone density reflects teenage sports-exercise patterns but not teenage calcium intake. *Pediatrics* 2000;106:40-4.
25. Feskanich D, Willett WC, Stampfer MJ, Colditz GA. Milk, dietary calcium, and bone fractures in women: a 12-year prospective study. *Am J Publ Health* 1997; 87:992-7.

5. Шипящий соблазн: искушение мясом

1. Barnard ND, Nicholson A, Howard JL. The medical costs attributable to meat consumption. *Prev Med* 1995;24:646-55.
2. Yeomans MR, Wright P, Macleod HA, Critchley JAJH. Effects of nalmefene on feeding in humans. *Psychopharmacology* 1990;100:426-32.
3. Holt SHA, Brand Miller JC, Petocz P. An insulin index of foods; the insulin demand generated by 1000-kJ portions of common foods. *Am J Clin Nutr* 1997; 66:1264-76.
4. Ornish D, Brown SE, Scherwitz LW, Billings JH, Armstrong WT, Ports TA. Can lifestyle changes reverse coronary heart disease? *Lancet* 1990;336:129-33.
5. Hunninghake DB, Stein EA, Dujovne CA. The efficacy of intensive dietary therapy alone or combined with lovastatin in outpatients with hypercholesterolemia. *N Engl J Med* 1993;328:1213-9.
6. Nicholson AS, Sklar M, Barnard ND, Gore S, Sullivan R, Browning S. Toward improved management of NIDDM: a randomized, controlled, pilot intervention using a low-fat, vegetarian diet. *Prev Med* 1999;29:87-91.
7. Yaffe K, Barrett-Connor E, Lin F, Grady D. Serum lipoprotein levels, statin use, and cognitive function in older women. *Arch Neurol* 2002;59:378-84.
8. Seshadri S, Beiser A, Selhub J, et al. Plasma homocysteine as a risk factor for dementia and Alzheimer's disease. *N Engl J Med* 2002;346:476-83.
9. Thorogood M, Mann J, Appleby P, McPherson K. Risk of death from cancer and ischaemic heart disease in meat and non-meat eaters. *Brit Med J* 1994;308: 1667-70.
10. Willett WC, Stampfer MJ, Colditz GA, Rosner BA, Speizer FE. Relation of meat, fat, and fiber intake to the risk of colon cancer in a prospective study among women. *N Engl J Med* 1990;323:1664-72.
11. Giovannucci E, Rimm EB, Stampfer MJ, Colditz GA, Ascherio A, Willett WC. Intake of fat, meat, and fiber in relation to risk of colon cancer in men. *Cancer Res* 1994;54:2390-7.
12. Sinha R, Rothman N, Brown ED, et al. High concentrations of the carcinogen 2-amino-1-methyl-6-phenylimidazo-[4,5] pyridine [PhIP] occur in chicken but are dependent on the cooking method. *Cancer Res* 1995;55:4516-19.
13. Breslau NA, Brinkley L, Hill KD, Pak CYC. Relationship of animal-protein-rich diet to kidney stone formation and calcium metabolism. *J Clin Endocrinol* 1988;66:140-6.
14. Abelow, BJ, Holford, TR, Insogna KL. Cross-cultural association between dietary animal protein and hip fracture: a hypothesis. *Calcif Tissue Int* 1992;50:14-18.
15. Feskanich D, Willett WC, Stampfer MJ, Colditz GA. Protein consumption and bone fractures in women. *Am J Epidemiol* 1996;143:472-9.
16. Westman EC, Yancy WS, Edman JS, Tomlin KF, Perkins CE. Effect of 6-month adherence to a very low carbohydrate diet program. *Am J Med* 2002;113:30-6.

17. Ornish D, Scherwitz LW, Billings JH, Brown SE, Gould KL, Merritt TA, Sparler S, Armstrong WT, Ports TA, Kirkeeide RL, Hogeboom C, Brand RJ. Intensive lifestyle changes for reversal of coronary heart disease. *JAMA* 1998;280:2001-7.

18. Reddy ST, Wang CY, Sakhaee K, Brinkley L, Pak CY. Effect of low-carbohydrate, high-protein diets on acid-base balance, stone-forming propensity, and calcium metabolism. *Am J Kidney Dis* 2002;40:265-74.

6. Шаг первый: начинайте день со здорового завтрака

1. Boutelle K, Neumark-Sztainer D, Story M, Resnick M. Weight control behaviors among obese, overweight, and nonoverweight adolescents. *J Pediatr Psychol* 2002 Sep;27(6):531-40.

2. Smith AP. Stress, breakfast cereal consumption and cortisol. *Nutr Neurosci* 2002 Apr;5(2):141-4.

3. Chen MY, Liao JC. Relationship between attendance at breakfast and school achievement among nursing students. *J Nurs Res* 2002 Mar;10(1):15-21.

4. Holt SH, Delargy HJ, Lawton CL, Blundell JE. The effects of high-carbohydrate vs high-fat breakfasts on feelings of fullness and alertness, and subsequent food intake. *Int J Food Sci Nutr* 1999;50: 13-28.

5. Ludwig DS, Majzoub JA, Al-Zahrani A, Dallal GE, Blanco I, Roberts SB. High glycemic index foods, overeating, and obesity. *Pediatrics* 1999;103:656.

7. Шаг второй: выбирайте продукты, стабилизирующие уровень сахара в крови

1. Howarth NC, Saltzman E, Roberts SB. Dietary fiber and weight regulation. *Nutr Rev* 2001;59:129-39.

2. Ludwig DS, Pereira MA, Kroenke CH, et al. Dietary fiber, weight gain, and cardiovascular disease risk factors in young adults. *JAMA* 1999;282:1539-46.

3. Kabir M, Oppert JM, Vidal H, Bruzzo F, Fiquet C, Wursch P, Slama G, Rizkalla SW. Four-week low-glycemic-index breakfast with a modest amount of soluble fibers in type 2 diabetic men. *Metab* 2002 Jul;51(7):819-26.

4. Jenkins DJ, Kendall CW, Augustin LS, Martini MC, Axelsen M, Faulkner D, Vidgen E, Parker T, Lau H, Connelly PW, Teitel J, Singer W, Vandenbroucke AC, Leiter LA, Josse RG. Effect of wheat bran on glycemic control and risk factors for cardiovascular disease in type 2 diabetes. *Diabetes Care* 2002 Sep;25(9):1522-8.

5. Lovejoy JC, Windhauser MM, Rood JC, de la Bretonne JA. Effect of a controlled high-fat versus low-fat diet on insulin sensitivity and leptin levels in African American and caucasian women. *Metab* 1998;47:1520-4.

8. Шаг третий: стимулируйте выработку укротителя аппетита – лептина

1. Montague CT, Farooqi IS, Whitehead JP, et al. Congenital leptin deficiency is associated with severe early-onset obesity in humans. *Nature* 1997;387:903-8.

2. Farooqi IS, Jebb SA, Langmack G, et al. Effects of recombinant leptin therapy in a child with congenital leptin deficiency. *N Engl J Med* 1999;341:879-84.
3. Cella F, Adami GF, Giordano G, Cordera R. Effects of dietary restriction on serum leptin concentration in obese women. *Int J Obes* 1999;23:494-7.
4. Fox C, Esparza J, Nicolson M, Bennett PH, Schulz LO, Valencia ME, Ravussin E. Plasma leptin concentrations in Pima Indians living in drastically different environments. *Diabetes Care* 1999 Mar;22(3):413-7.
5. Heshka JT, Jones PJ. A role for dietary fat in leptin receptor, OB-Rb, function. *Life Sci* 2001;69:987-1003.
6. Reseland JE, Haugen F, Hollung K, et al. Reduction of leptin gene expression by dietary polyunsaturated fatty acids. *J Lipid Res* 2001;42:743-50.
7. Weyer C, Walford RL, Harper IT, Milner M, MacCallum T, Tataranni PA, Ravussin E. Energy metabolism after 2 y of energy restriction: the biosphere 2 experiment. *Am J Clin Nutr* 2000;72:946-53.
8. Chu NF, Stampfer MJ, Spiegelman D, Rifai N, Hotamisligil GS, Rimm EB. Dietary and lifestyle factors in relation to plasma leptin concentrations among normal-weight and overweight men. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2001 Jan;25(1):106-14.

9. Шаг четвертый: разорвите порочный круг циклического обжорства

1. Berteus Forslund H, Lindroos AK, Sjostrom L, Lissner L. Meal patterns and obesity in Swedish women - a simple instrument describing usual meal types, frequency, and temporal distribution. *Eur J Clin Nutr* 2002;56:740-7.
2. Barnard ND, Scialli AR, Hurlock D, Bertron P. Diet and sex-hormone binding globulin, dysmenorrhea, and premenstrual symptoms. *Obstet Gynecol* 2000;95: 245-50.
3. Vanovski JA, Vanovski SZ, Sovik KN, Nguyen TT, O'Neil PM, Sebring NG. A prospective study of holiday weight gain. *N Engl J Med* 2000;342:861-7.

10. Шаг пятый: регулярно занимайтесь физическими упражнениями и отдыхайте

1. Poehlman ET, Tremblay A, Nadeau A, Dussault J, Thériault G, Bouchard C. Heredity and changes in hormones and metabolic rates with short-term training. *Am J Physiol* 1986;250:E711-17.
2. Jakicic JM, Winters C, Lang W, Wing RR. Effects of intermittent exercise and use of home exercise equipment on adherence, weight loss, and fitness in over-weight women. *JAMA* 1999;282:1554-60.
3. World Cancer Research Fund, American Institute for Cancer Research. *Food, Nutrition, and The Prevention Of Cancer: A Global Perspective* (Washington, D.C.: World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research, 1997),398-403.

12. Шаг седьмой: найдите для себя дополнительные стимулы

1. Thorogood M, Mann J, Appleby P, McPherson K. Risk of death from cancer and ischaemic heart disease in meat and non-meat eaters. *Brit Med J* 1994;308: 1667-70.
2. Ornish D, Brown SE, Scherwitz LW, et al. Can lifestyle changes reverse coronary heart disease? *Lancet* 1990;336:129-133.
3. Kauppila LI. Can low-back pain be due to lumbar artery disease? *Lancet* 1995; 346:888-9.
4. Michal V. Arterial disease as a cause of impotence. *Clin Endocrinol Metab* 1982; 11:725-48.
5. Wabrek AJ, Burchell RC. Male sexual dysfunction associated with coronary heart disease. *Arch Sex Behav* 1980;9:69-75.
6. Nicholson AS, Sklar M, Barnard ND, Gore S, Sullivan R, Browning S. Toward improved management of NIDDM: a randomized, controlled, pilot intervention using a low-fat, vegetarian diet. *Prev Med* 1999;29:87-91.
7. Lindahl O, Lindwall L, Spangberg A, Stenram A, Ockerman PA. A vegan regimen with reduced medication in the treatment of hypertension. *Br J Nutr* 1984;52: 11-20.
8. Burkitt DP. Hemorrhoids, varicose veins, and deep vein thrombosis: epidemiologic features and suggested causative factors. *Canad J Surg* 1975;18:483-8.
9. Reddy ST, Wang CY, Sakhaee K, Brinkley L, Pak CY. Effect of low-carbohydrate high-protein diets on acid-base balance, stone-forming propensity, and calcium metabolism. *Am J Kidney Dis* 2002;40:265-74.
10. Barnard ND, Scialli AR, Bertron P, Hurlock D, Edmonds K, Talev L. Effectiveness of a low-fat, vegetarian diet in altering serum lipids in healthy premenopausal women. *Am J Cardiol* 2000;85:969-72.
11. Fraser GE, Shavlik DJ. Ten years of life: is it a matter of choice? *Arch Intern Med* 2001;161:1645-52.
12. Barnard ND, Nicholson A, Howard JL. The medical costs attributable to meat consumption. *Prev Med* 1995;24:646-55.

13. Пища, которая на любовь ответит взаимностью

1. Barnard ND, Scialli AR, Bertron P, Hurlock D, Edmonds K, Talev L. Effectiveness of a low-fat vegetarian diet in altering serum lipids in healthy premenopausal women. *Am J Cardiol* 2000;85:969-72.
2. American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *J Am Dietetic Asso* 1997;97:1317-21.
3. Abelow, BJ, Holford, TR, Insogna KL. Cross-cultural association between dietary animal protein and hip fracture: a hypothesis. *Calcif Tissue Int* 1992;50:14-18.

Аббревиатуры

<i>Am J Clin Nutr</i>	<i>American Journal of Clinical Nutrition</i>
<i>Am J Cardiol</i>	<i>American Journal of Cardiology</i>
<i>Am J Epidemiol</i>	<i>American Journal of Epidemiology</i>
<i>Am J Kidney Dis</i>	<i>American Journal of Kidney Diseases</i>
<i>Am J Med</i>	<i>American Journal of Medicine</i>
<i>Am J Physiol</i>	<i>American Journal of Physiology</i>
<i>Am J Psychiatry</i>	<i>American Journal of Psychiatry</i>

<i>Am J Publ Health</i>	<i>American Journal of Public Health</i>
<i>Annu Rev Nutr</i>	<i>Annual Review of Nutrition</i>
<i>Arch Intern Med</i>	<i>Archives of Internal Medicine</i>
<i>Arch Neurol</i>	<i>Archives of Neurology</i>
<i>Arch Sex Behav</i>	<i>Archives of Sexual Behavior</i>
<i>Biol Psychiatry</i>	<i>Biological Psychiatry</i>
<i>Br J Clin Psychol</i>	<i>British Journal of Clinical psychology</i>
<i>Br J Nutr</i>	<i>British Journal of Nutrition</i>
<i>Brit Med J</i>	<i>British Medical Journal</i>
<i>Calcif Tissue Int</i>	<i>Calcified Tissue International</i>
<i>Canad J Surg</i>	<i>Canadian Journal of Surgery</i>
<i>Cancer Res</i>	<i>Cancer Research</i>
<i>Clin Endocrinol Metab</i>	<i>Clinical Endocrinology and Metabolism</i>
<i>Devl Psychol</i>	<i>Developmental psychology</i>
<i>Eur J Cancer</i>	<i>European Journal of Cancer Prevention</i>
<i>Eur J Clin Nutr</i>	<i>European Journal of Clinical Nutrition</i>
<i>Eur Psychiatry</i>	<i>European Psychiatry</i>
<i>FEBS Lett</i>	<i>FEBS Letters</i>
<i>Intl J Eating Disord</i>	<i>International Journal of Eating Disorders</i>
<i>Intl J Food Sci Nutr</i>	<i>International Journal of Food Sciences and Nutrition</i>
<i>Intl J Obes</i>	<i>International Journal of Obesity</i>
<i>Intl J Obes Relat Metab Disord</i>	<i>International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders</i>
<i>J Am Dietetic Asso</i>	<i>Journal of the American Dietetic Association</i>
<i>J Clin Endocrinol</i>	<i>Journal of Clinical Endocrinology</i>
<i>J Clin Endocrinol Metab</i>	<i>Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism</i>
<i>J Clin Psychiatry</i>	<i>Journal of Clinical Psychiatry</i>
<i>J Dairy Res</i>	<i>Journal of Dairy Research</i>
<i>J Lipid Res</i>	<i>Journal of Lipid Research</i>
<i>J Natl Cancer Inst</i>	<i>Journal of the National Cancer Institute</i>
<i>J Nurs Res</i>	<i>Journal of Nursing Research</i>
<i>J of Food</i>	<i>Journal of Food Science</i>
<i>J Pediatr Psychol</i>	<i>Journal of Pediatric Psychology</i>
<i>J Royal Soc Med</i>	<i>Journal of the Royal Society of Medicine</i>
<i>J Sci Fd Agric</i>	<i>Journal of the Science of Food and Agriculture</i>
<i>Life Sci</i>	<i>Life Sciences</i>
<i>Med Hypotheses</i>	<i>Medical Hypotheses</i>
<i>Metab</i>	<i>Metabolism</i>
<i>Monogr Soc Res Child Dev</i>	<i>Monographs of the Society for Research in Child Development</i>
<i>N Engl J Med</i>	<i>New England Journal of Medicine</i>
<i>Nutr Neurosci</i>	<i>Nutritional Neurosciences</i>
<i>Nutr Rep Intl</i>	<i>Nutrition Reports International</i>
<i>Nutr Rev</i>	<i>Nutrition Reviews</i>
<i>Obstet Gynecol</i>	<i>Obstetrics and Gynecology</i>
<i>Physiol Behav</i>	<i>Physiology and Behavior</i>
<i>Prev Med</i>	<i>Preventive Medicine</i>
<i>Schizophr Bull</i>	<i>Schizophrenia Bulletin</i>
<i>West J Nurs Res</i>	<i>Western Journal of Nursing Research</i>

Рекомендуемая литература

Информация о питании

- Barnard, Neal. *Food for Life*. New York: Harmony Books, 1993.
- *Eat Right, Live Longer*. New York: Harmony Books, 1995.
- *Foods That Fight Pain*. New York: Harmony Books, 1998.
- *Turn off the Fat Genes*. New York: Harmony Books, 2001.
- Davis, Brenda, and Vesanto Melina. *Becoming Vegan*. Summertown, Tenn.: Book Publishing Co., 2000.
- McDougall, John. *The McDougall Program*. New York: Plume Books, 1991.
- Moran, Victoria. *The Love-Powered Diet*. San Rafael, Calif.: New World Library, 1992.
- Ornish, Dean. *Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease*. New York: Random House, 1990.
- *Eat More Weigh Less*. New York: HarperCollins, 1993.
- Physicians Committee for Responsible Medicine. *Healthy Eating for Life Series*. New York: John Wiley & Sons, 2000-2002. Includes the following titles: *Healthy Eating for Life for Children*, *Healthy Eating for Life for Women*, *Healthy Eating for Life to Prevent and Treat Diabetes*, and *Healthy Eating for Life to Prevent and Treat Cancer*.
- Stepaniak, Joanne. *The Vegan Sourcebook*. New York: McGraw-Hill, 2000.
- Weil, Andrew. *Natural Health, Natural Medicine*. New York: Houghton Mifflin, 1993.

Поваренные книги

- Barnard, Neal. *The Best in the World*. Washington, D.C.: Physicians Committee for Responsible Medicine, 1998.

- Barnard, Tanya, and Sarah Kramer. *How it all Vegan*. Vancouver: Arsenal Pulp Press Ltd., 1999.
- Bennett, Jannequin. *Very Vegetarian*. Nashville: Rutledge Hill Press, 2001. Bronfman, David, and Rachelle Bronfman. *CalciYum!* Toronto: Bromedia, 1998. Costigan, Fran. *Great Good Desserts Naturally*. Summertown, Tenn.: Book Publishing Co., 2000.
- Davis, Brenda, Bryanna Clark Grogan, and Joanne Stepaniak. *Dairy-Free and Delicious*. Summertown, Tenn.: Book Publishing Co., 2001.
- Keller, Jennifer. *The Best in the World II*. Washington, D.C.: Physicians Committee for Responsible Medicine, 2002.
- Klein, Donna. *The Mediterranean Vegan Kitchen: Meat-Free, Egg-Free, Dairy-Free Dishes from the Healthiest Place Under the Sun*. New York: HP Books, 2001.
- Kornfeld, Myra. *The Voluptuous Vegan*. New York: Clarkson N. Potter, 2000.
- Krauss, Pam. *Moosewood Restaurant Low-Fat Favorites*. New York: Clarkson N. Potter, 1996.
- McDougall, Mary, and John McDougall. *The McDougall Quick & Easy Cookbook*. New York: Plume Books, 1999.
- Oser, Marie. *The Soy of Cooking*. New York: John Wiley & Sons, 1996.
- . *The Enlightened Kitchen*. New York: John Wiley & Sons, 2002.
- Raymond, Jennifer. *The Peaceful Palate*. Summertown, Tenn.: Book Publishing Co., 1996.
- . *Fat-Free & Easy*. Calistoga, Calif.: Heart & Soul Publications, 1997.
- Sass, Lorna. *Lorna Sass' Complete Vegetarian Kitchen*. New York: HarperCollins, 1995.
- Stepaniak, Joanne. *The Uncheese Cookbook*. Summertown, Tenn.: Book Publishing Co., 1994.
- . *Table for Two*. Summertown, Tenn.: Book Publishing Co., 1996.
- . *Delicious Food for a Healthy Heart*. Summertown, Tenn.: Book Publishing Co., 1999.
- . *Vegan Deli*. Summertown, Tenn.: Book Publishing Co., 2001.
- Stepaniak, Joanne, and Suzanne Havala. *Vegan Vittles*. Summertown, Tenn.: Book Publishing Co., 1996.