



ЗАХИР  
БУТАЕВ

2.0

**Здоровое**  
**пищевое**  
**поведение**

Захир Бутаев

**Здоровое пищевое поведение**

«Автор»

2024

## **Бутаев З.**

Здоровое пищевое поведение / З. Бутаев — «Автор», 2024

Данная книга продолжает знакомить читателя с философией и психологией здоровья, вернее с одной из самых важных составляющих здоровья – теме формирования здорового пищевого поведения, где кратко представлены материалы докладов и семинаров-тренингов, проводимых автором. Мы хотели познакомить с оригинальной технологией формирования пищевого поведения. Книга рассчитана на психологов, специалистов традиционных систем оздоровления, космоэнергетов, биоэнергетов, специалистов Рейки, духовных хилеров и др. а также широкий круг читателей, интересующихся проблемами эффективного оздоровления и сохранения качественного здоровья до глубокой старости.

© Бутаев З., 2024

© Автор, 2024

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
ФОРМИРОВАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЧЕГО-ЛИБО	8
ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ЗДОРОВОГО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Захир Бутаев**

## **Здоровое пищевое поведение**

## ВВЕДЕНИЕ

Здоровое пищевое поведение – крайне важный элемент для приобретения, формирования и сохранения здоровья.

В последние годы в нашей стране много внимания уделяется именно этому аспекту здоровья человека.

Программа «Здоровое пищевое поведение» включает в себя, кроме изучения аспектов правильного здорового питания, обучение решению проблем, связанных с пищевым поведением (пищевой зависимостью), а также методы решения проблем, связанных со стрессом.

Программа рассчитана на:

- людей с избыточным весом, который не является следствием какой-либо болезни;
- тех, кто неоднократно худел и снова набирал вес;
- всех, у кого избыточный вес есть результат неправильного питания и отношения к еде;
- тех, кто хочет быть в отличной форме и душевном равновесии.

В последнее время психологи, психотерапевты, народные целители уделяют особое внимание культуре питания, пищевого поведения человека. Этот вопрос чрезвычайно актуален.

В экономически развитых странах большой проблемой является проблема избыточного веса. В США, к примеру, 70% жителей имеют лишний вес. У половины из них – патологическое состояние, т. е. ожирение.

На сегодняшний день более тысячи видов самых разных диет предлагается людям, а ведь именно диеты приводят к синдрому информационного изнурения, *и к расшитыванию организма.*

Какова же схема диеты? Сначала психологически создается образчик красоты, и девочки, начиная с подросткового возраста, подражают длинноногим дистрофичным «красоткам», стараются быть похожими на них с помощью самых разных существующих способов.

Общеизвестно, что с течением времени мода на красоту менялась. В старину красавицей считалась девушка среднего роста, в меру упитанная, крепкая, которая могла работать в поле, рожать и кормить грудью своих детей, т. е. она должна быть вынослива и физически и энергетически.

Было время, когда идеалом женской красоты считались худосочные, бледнолицые, слабо развитые в физическом отношении женщины.

Во времена Рембрандта красавица должна быть больших форм, полнокровная, крупная.

Шли столетия за столетиями. Сейчас нет необходимости женщине работать в поле по двенадцать часов в сутки, стоять у плиты и печь хлеб на большую семью, рожать много детей. В результате женские тела стали вытягиваться, стали появляться формы для любования, а не для тяжелой работы, не для жизни в большой семье.

В нашу страну ринулся поток представителей различных зарубежных фирм, навязывающих нам всевозможные биологически активные добавки, составы из трав, заморские препараты и пр. А наши девочки, психически неустойчивые, все это употребляют, худеют и болеют. В итоге с большим трудом продолжают род человеческий.

Чего только не предлагается в целях похудения! Однако все надо делать с умом.

Если использовать какую-то конкретную диету, то прежде всего следует удостовериться, нужна ли она именно этому человеку и для каких целей.

Наша задача – способствовать развитию телесного интеллекта, чтобы человек в совершенстве познал свое тело. Познал настолько хорошо, чтобы мог улавливать те или иные потребности тела. Если научиться общаться со своим телом и знать, что ему нужно и чего оно хочет, то тогда можно смело корректировать его. Только наше тело, как самое мудрое суще-

ство, подскажет, что делать, а не дядя Сэм. *Нашему читателю, мы полагаем, нужны не физические тела и не бестелесные идеи и знания, а метод или технология, где телесное и психическое – духовное образуют нераздельную целостность. Душа по Аристотелю это не самостоятельная сущность, а форма, способ организации живого тела. Душа и тело вообще неотделимы друг от друга, как материя, из чего сделана вещь, и форма этой вещи. Душа – это словно форма отпечатка на воске, который неотделим от самого воска.*

К примеру, на столе, за которым сидит мальчик пяти-шести лет, более десяти блюд, а ребенок лениво ковыряет вилкой в тарелке. Проходит день, два, три. Блюда меняются, но их по-прежнему много. Однако ребенок не поглощает все подряд, а ест совсем понемногу и избирательно. Через определенное экспериментом время ученые-исследователи посчитали калорийность съеденной пищи, и выяснилось, что их подсчеты не стыкуются с питанием ребенка: оказалось, что мальчик (точнее, его тело) сам регулировал калорийность и употребил за отведенное время столько калорий, сколько было необходимо его организму. Ребенок ел только то, что было нужно именно ему, а не то, что считали нужным другие.

Если бы мы были способны оценивать свои актуальные потребности в питании и умели удовлетворять их, то каждый бы был необычайно счастлив. *В этой работе хотелось объяснить нашим друзьям, что наша психика наш мозг, который постоянно и непрерывно перерабатывает всю информацию, связанную не только с нами самими но вообще в окружении, кодируя, нейтрализуя, отправляя на хранения, обладает уникальной способностью, причем врожденной способностью, к самоисцелению. Таким же свойством обладает и тело человека. Но однако физический и психический стресс или травма блокируют естественные процессы саморегуляции, не позволяя выполнять свою работу.*

Итак, правильное питание – это прежде всего ориентация на свой индивидуальный организм, на свое собственное неповторимое тело.

Помните, что единственное препятствие для осуществления вашей цели (в данном случае – формирование здорового пищевого поведения) – это вы сами, *ваши эмоции, ощущения, мысли, связанные с неприятными воспоминаниями застрявшими в памяти и не позволяющими организму выполнять функции саморегуляции.*

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЧЕГО-ЛИБО

Зависимость от чего-либо – это способ бегства от внутреннего неблагополучия, внутренней бедности, внешней иллюзии красоты и счастья. К любого вида зависимости склонен тот, кто не находит внутри себя достойной цели и поэтому всегда ощущает дискомфорт. А пустота (в данном случае – отсутствие цели) всегда заполняется, поскольку природа пустоты не терпит, *или же как и все системы, стремятся как можно быстрее перейти туда, где минимум энергетических затрат, тем самым меняя и телесную и психическую организованность в каждом конкретном человеке.*

В формировании аддиктивной, т. е. зависимой личности, огромное значение имеют факторы риска и факторы защиты. Рассмотрим их.

К факторам риска относятся:

- особенности личности;
- социальная среда;
- генетическая предрасположенность;
- особенности личности характеризуются следующими параметрами;
- предпочтение жертвенности;
- отказ от ответственности;
- ранимость при малейшей критике;
- предпочтение мнения других собственной оценке бытия;
- страх одиночества и опустошенности;
- страх быть отвергнутым;
- уход от проблем, а не решение их.

Социальная среда – это условия существования, характеризующиеся наличием угрозы появления негативных факторов, которые оказывают влияние на переживание человеком кризисной ситуации.

Генетический фактор, *которого так сильно многие боятся* – это всего лишь предрасположенность, а не Домоклов меч. Необходимо понимать, что при всех прочих равных условиях и наличии предрасположенности, неправильное пищевое поведение *может привести* к потере здоровья (нарушению обмена веществ, приводящему к полноте).

Факторам риска противостоят факторы защиты.

Факторы защиты: особенности, ограждающие человека от зависимости, умение решать проблемы, а не бежать от них. К ним относятся:

- позитивный настрой;
- способность управлять эмоциями и собой.

Если сумма факторов риска превышает сумму факторов защиты, то формируется предзависимость. Если преобладающие факторы риска реализуются, тогда возникает зависимость. Если стимулировать факторы защиты, то можно влиять на состояние предзависимости. Это чрезвычайно важно, особенно в раннем и подростковом возрасте.

Как же формируется зависимость? Механизм формирования зависимости включает в себя два базовых компонента: расщепление и диссоциация внутренней реальности.

Первый компонент – человек отрицает самого себя, происходит разделение на «Я» и «не Я». Это уменьшает дискомфорт и боль. Такой механизм формируется с детства с целью выжить (обеспечить свою сохранность). Например, отсутствие любви со стороны родителей, болезни, уничтожающие оценки, непризнание, формирование комплексов. Человек теряет связь с той частью реальности, которую он отвергает, так как перестает ей доверять. Отказывается воспринимать сигналы, извещающие о дискомфорте, и сигналы о потребностях. Поэтому часть

своей реальности он изгоняет, голос реальности игнорируется, и она лишается возможности сообщать о своем состоянии и своих целях.

Второй компонент – изоляция внутренней реальности. Каждый человек стремится к общению с другими людьми. Во время общения человек осознает свою миссию, непохожую на миссии других. Ее ни с кем нельзя разделять. В случае негативного восприятия это осознается как одиночество. Чтобы избежать одиночества, человек пытается раствориться в других, при этом разрушая собственную индивидуальность. Отсюда – слияние и диссоциация (расщепление) приводят к полной зависимости. Человек следует навязанным требованиям. Все, что он получает, – ощущение потери. Отсюда – одиночество, изоляция. Поэтому человек подсознательно ищет, чем заполнить пустоту, и использует зависимое поведение. А последнее – это не только неправильное питание, но и курение, наркомания, алкоголизм, Интернет, игрозависимость, сотовый телефон и др.

Формирование зависимости начинается в подростковом возрасте. Нехватка отношений или какая-то проблема в межличностных отношениях приводят подростков к компьютерной зависимости. Это серьезная проблема.

Исходя из вышесказанного, мы будем говорить об особом виде «бега» от реальности. Это бег в собственное тело, т. е. речь пойдет о пищевой зависимости.

Общеизвестно, что основным фактором жизнедеятельности человека является еда.

Цель питания – дать топливо для достижения человеком жизненных целей. Питание занимает важное, но не главное место в жизни людей. Отклонения в питании – это всегда следствия отклонения в определении и достижении главной цели в жизни. Поэтому место питания и его роль во внутренней реальности человека может меняться.

Необходимо учесть, что голод всегда связан с желудком (самым древним органом человека). Ощущение голода для нас – самое глубокое и правдивое. Энергетический и информационный дефицит приводит к истощению внутренней реальности. Эта пустота оценивается как голод и, конечно же, заполняется едой. Заменить цель едой значительно легче, чем заниматься поиском целей. А если еда сочетается с просмотром телепередач, чтением, разговорами, добавляется дополнительное ощущение заполнения пустоты.

Так формируется стабильная созависимость. Для пищевого поведения это особенно характерно. Созависимостей от еды много: зависимость от времени, места, компании и т. д.

Для создания новой реальности, т. е. для снятия дискомфорта, человек посвящает себя питанию, меняет пищевое поведение.

Что же такое пищевое поведение в целом? Прежде всего, это вкусовые предпочтения, диета, режим питания конкретного человека.

Пищевое поведение зависит от культурных, социальных, семейных, биологических факторов.

У детей пищевые пристрастия могут меняться на протяжении дня. Однако в течение длительного времени они меняются далеко не всегда.

Пищевые пристрастия могут меняться при некоторых психических расстройствах. Например, в случае депрессии интерес к еде снижается, в случае тревоги происходит снижение или усиление аппетита в зависимости от индивидуума. На пищевое поведение влияет и общественное представление о красоте. Для слаборазвитых физически достоинством считается полнота; для достаточно развитых – худоба.

Здесь имеет место важный момент: несмотря на то что самоограничения в еде могут быть и жестокими, к истинным расстройствам поведения они не могут быть отнесены. К расстройствам пищевого поведения относится нервная анорексия, нервная булимия и компульсивное переедание.

В большинстве своем от пищевой аддикции страдают женщины. Этому есть две причины:

– пища в жизни женщин занимает большое значение, поскольку закупка продуктов и приготовление еды чаще всего выполняется женщинами;

– женщины более пассивны и подчиняемы, особенно те, кого в детстве сильно опекали.

Главные признаки пищевой зависимости:

– гипертрофическое поведение, повторяющиеся приступы быстрого поглощения большого количества еды с потерей контроля за своим поведением. О нем можно говорить тогда, когда такое происходит не менее двух раз в неделю в течение трех месяцев. Это означает, что сформировалась пищевая зависимость.

– очистительное поведение, используемое для предотвращения прибавки веса. Это диеты, голодание, мочегонные и слабительные средства, повышенные физические нагрузки и т. п.

– постоянная чрезмерная обеспокоенность формами и весом (страх полноты, перепады настроения).

– агрессия к себе (пирсинг, татуировки и др.).

Общие черты личности, страдающей пищевой аддикцией:

– демонстративность, мнительность, суеверность, тревожность;

– повышенная чувствительность, обидчивость, замкнутость;

– низкая самооценка, дефицит уверенности в себе, зависимость от окружающих;

– уход от реальности к вкусной еде;

– максимализм: либо все, либо ничего;

– низкая удовлетворенность жизнью, работой, здоровьем, досугом и пр.

Повышенное или пониженное питание – это парадокс еды, так как пища одновременно восполняет ресурсы и несет угрозу для организма. Кроме этого, еда имеет еще и свои особенности как средство, инструмент. Изначальное предназначение еды – это создание внутренней реальности. В процессе питания человек позволяет реальности войти в себя, распознает ее вкус, связывает с ней себя, поддерживает и укрепляет ее. Таким образом, еда участвует в строительстве внутренней реальности.

Если еду наделить особыми качествами, свойствами и смыслом, она становится способна изменить эту реальность. Например, ритуальное питание.

Здесь есть важный момент – избыточное питание всегда приводит к выработке успокаивающих веществ, которые называются эндогенные опиаты, т. е. природные наркотики. К ним относят сладкую и жирную еду в сочетании с острой. Поэтому человеку требуется пища с особыми вкусовыми качествами и свойствами, а не пища вообще. Человек хочет не пищи, а хочет жевать, хрустеть, обсасывать косточки, как маленький ребенок, который успокаивается, когда сосет материнскую грудь. Еда при этом теряет свое единственное предназначение и перестает быть питательной субстанцией. Гиппократ говорил: «Если вы сомневаетесь: сходить вам в туалет или нет, то лучше сходите. Если вы сомневаетесь: покушать вам или нет, то не ешьте».

## ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ЗДОРОВОГО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Что же приводит к нарушению здорового пищевого поведения? Есть три вида весьма важных причин: физическая, психическая, энергетическая.

1. Физическая причина – это результат заболевания организма. Взрослые люди, имеющие лишний вес, будучи младенцами, тоже были полными. Количество жировых клеток определяется в раннем возрасте. Образовавшиеся единожды жировые клетки остаются на всю жизнь. Прогрессирующее увеличение веса у взрослого человека – результат растягивания имеющихся жировых клеток.

Заболевания вызваны с нарушениями работы щитовидной и поджелудочной желез, причиной которых могут быть частые стрессы. Почему? Потому что гипофиз, управляющий всей эндокринной системой, анатомически тесно связан с гипоталамусом, который управляет нашим поведением, в том числе и пищевым. И когда гипоталамус находится в напряжении, то, естественно, под удар попадает гипофиз. В результате, если человек не справляется с проблемами, приводящими к стрессам, либо отрицает их, то нарушается эндокринная система в целом, что ведет к нарушению функций эндокринной системы, гормонального равновесия и к полноте.

2. Психическая причина. К формированию этого аспекта относят традиционное застолье, привычка к которому формируется с детства и остается на всю жизнь. Если посмотреть по ситуациям, то можно увидеть стереотипные картины поведения. Например, если вы ищете подарок или гостинец, то первое, что приходит в голову, – это зачастую спиртное, коробка конфет; если принимаете гостей у себя дома, то, конечно же, будете угощать чем-нибудь вкусным. Вы считаете своим долгом предложить калорийные, вкусные блюда и напитки, в первую очередь, алкогольные.

Если вас пригласили в гости, ответьте себе на вопросы:

- Много ли вы едите, чтобы показать хозяевам, что вам все нравится?
- Едите ли вы, если сыты, чтобы не обидеть хозяев?
- Бойтесь ли вы показаться некомпанейским и капризным человеком, если не будете есть?
- Считаете ли вы, что в гостях нужно попробовать все?
- Есть ли такие праздники, когда, по вашему мнению, можно не есть обильно?
- Испытываете ли вы смущение, когда заказываете в кафе только чашку чая, или вы считаете, что лучше заказать дополнительное блюдо, чтобы не смущаться?

Если есть вопросы, на которые вы ответили «да», это говорит о том, что у вас сформировалось стабильное отношение к застолью, т. е. склонность к нему.

За всеми ситуациями скрываются определенные правила и традиции, поэтому следует понимать: снизить вес и поддерживать его на одном уровне можно только в том случае, если осознанно относиться к традициям и менять их.

3. К энергетической причине относят энергетический баланс. Надо помнить, что энергия, поступающая в организм, не образуется ниоткуда и не исчезает в никуда.

Энергетическая ценность продуктов имеет большое значение, к примеру, низкокалорийные продукты, по сути дела, вредны, ведь в них содержатся ненасыщенные жирные кислоты. Поэтому лучше использовать энергетически емкие продукты, но дозированно. Главное – это дозирование пищи. Необходимо употреблять ее столько, сколько нужно для жизнедеятельности, а значит, количество поступающей энергии не должно быть избыточным.

\* \* \*

Потребность в еде – это психологический фактор, результат душевных переживаний. У всех людей чувство голода является врожденным. Это необходимо, это важно, это естественно для поддержания жизни. После удовлетворения потребности в еде человек расслабляется, так как чувство голода притупляется. В ситуации же напряжения проявляются отрицательные эмоции, поэтому мы стремимся к разрядке, снимая напряжение едой в любом случае: голодны мы или нет.

При помощи питания человек пытается переварить негативные эмоции. Пережевывание рассматривается как кусание, жевание, проглатывание. Основное эмоциональное проявление необосновано лишнего употребления пищи состоит лишь в приглушении негативных эмоций. Это происходит тогда, когда ощущается чувство неясного, бес-причинного дискомфорта, чувство вины, тревоги, агрессии, гнева, апатии. Поэтому крайне важно знать и помнить, что посредством неадекватного питания человек подавляет поступление информации, свидетельствующей о проблемах и одновременно помогающей их разрешению. Питание заменяет утраченную цель.

Особенность такой реальности заключается в том, что она способствует возвращению в детство, к регрессу в развитии и связано с тем, что процесс питания является ведущей деятельностью в начале жизни. Через питание младенец познает мир, удовлетворяет свои потребности, поддерживает связь с матерью.

Восприятие еды, как единение с матерью, в случае зависимости возвращается. Быть сытым – означает быть защищенным, находиться в безопасности. При этом мать замещается магазином, рестораном, холодильником. Именно мать регулирует процесс питания и определяет, как воспринимается еда. Любые ограничения выбора, сформированные с детства и связанные с отношением к матери, компенсируются с помощью неадекватного питания. Часто ограничения в выборе связаны с невозможностью отделиться от матери, от ее мнения, навязанных ею убеждений.

Будучи подростками, мы испытываем вину за свое стремление к отделению от матери, и поэтому искаженное пищевое поведение характеризуется и ненавистью и привязанностью. Обжорство помогает «наполнить себя матерью», т. е. вернуть ее, сгладить вину. А голодание, освобождение желудка посредством рвоты, постоянные диеты – иллюзии освобождения от навязанного мира. В этом состоит суть механизма нервной булимии и нервной анорексии.

Оказывается, еда может стать лекарством. Зерна зависимости от еды опять-таки засеваются в младенчестве.

Часто родители не могут определить причину плача ребенка и, чтобы успокоить его, дают еду. Потребность ребенка в ласке, во внимании часто заменяется едой. Поэтому ребенок воспринимает еду как средство для успокоения.

Важным моментом является то, что эти ранние впечатления человек пронесет через всю жизнь. Такой способ борьбы с проблемами характерен для реальности ребенка. Прием пищи как ответ на стресс возникает в детском возрасте и становится привычным способом непродуктивного изменения реальности, который не дает человеку возможности избрать более совершенный путь встречи со стрессом. Отсюда переедание имеет место быть не обязательно при сильном голоде, при наличии ситуации тревоги, дискомфорта, напряжения.

В каких случаях еда может восприниматься как лекарство для души? Если вы приобрели привычку заедать проблемы, то еда становится для вас лекарством.

Например: «Я ем, когда у меня подавленное настроение или когда испытываю страх, когда сержусь, скучаю, испытываю возбуждение или нервное напряжение, чувствую себя одиноким, когда ненавижу себя или испытываю радость, чувствую себя виноватым, пребываю в

раскованной ситуации, нахожусь в ссоре, в случае неудачи, когда чувствую неудовлетворенность»...

Важно уяснить следующее: если вы переживаете из-за душевных тревог, есть две возможности решения проблемы избыточного веса:

1) необходимо найти такое занятие, которое поможет отвлечься от неприятных переживаний: заняться прослушиванием музыки, выпить минеральной воды, выполнить дыхательные упражнения; можно прогуляться, пообщаться с приятным для вас человеком, принять ванну и др.;

2) попытаться разобраться в своих душевных переживаниях и настроении.

Этому мы и будем учиться.

Еда может восприниматься как поощрение и как наказание. Родители поощряют детей сладостями, а наказывают тем, что лишают их этого. Таким образом, еда становится средством воспитания. Взрослея, человек начинает использовать эту стратегию по отношению к себе. Он успокаивает, утешает себя с помощью еды. Он ест в тех случаях, когда родители поощряют его. Обильно ест, когда удачно прошел день, тем самым поощряя себя. А когда случается неудачный день, он ест, чтобы утешить себя.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.