



# КНИГА О ТЕЛЕ

НАУКА СИЛЫ, ЗАКОН ГОЛОДА, ФОРМУЛА ДОЛГОЛЕТИЯ  
или КАК НАУЧИТЬСЯ ПОНИМАТЬ И ЛЮБИТЬ СВОЕ ВОСХИТИТЕЛЬНОЕ ТЕЛО

КЭМЕРОН ДИАС

САНДРА БАРК

# **Кэмерон Диас Сандра Барк Книга о теле**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=17077735](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17077735)*

*Книга о теле / Кэмерон Диас, Сандра Барк ; [пер. с англ. И.*

*Литвиновой].: Синдбад; Москва; 2015*

*ISBN 978-5-905891-61-8*

## **Аннотация**

Эта книга – не программа оздоровления, не сборник диет или комплексов физических упражнений. Кэмерон Диас делится в ней своим личным опытом – рассказывает, как стала прислушиваться к своему телу и научилась понимать, любить его и помогать ему. Она убеждена: сильное, выносливое и красивое тело позволит покорить любые вершины – в карьере, в любви, в творчестве. Оно поможет сделать жизнь долгой, здоровой и счастливой. Кэмерон Диас, бывшая модель, ныне «самая известная блондинка Голливуда», дебютировала в кино в 21 год в фильме «Маска» (1994), где успешно сыграла рядом с Джимом Кэрри. Всемирную популярность ей принесли фильмы «Ангелы Чарли», «Все без ума от Мэри», «Банды Нью-Йорка», «Ванильное небо» и другие. Сандра Барк – писательница, автор целого ряда бестселлеров по версии «Нью-Йорк Таймс».

Охотно работает в тандеме с увлеченными людьми, помогая им превратить интересные идеи в популярные книги.

# Содержание

Вступление. знание – сила	8
Привет, леди!	8
Часть I	15
Глава 1	15
Простите... а что такое клетка?	16
Мы есть то, что мы едим	17
Что значит быть здоровым?	19
Глава 2	21
Фаст-фуд все же не еда	22
Глава 3	29
Есть, чтобы жить	30
Как мы дошли до жизни такой	34
Еще, еще, еще!	40
Глава 4	43
Что такое голод?	44
Конец ознакомительного фрагмента.	46

**Кэмерон Диас,  
Сандра Барк  
Книга о теле. Наука  
силы, закон голода,  
формула долголетия  
или Как научиться  
понимать и любить свое  
восхитительное тело**

*Посвящается вашему телу*



Cameron Diaz  
with Sandra Bark

## THE BODY BOOK

The Law of Hunger, the Science of Strength, and Other Ways  
to Love Your Amazing Body

Copyright © 2014 by Cameron Diaz. All rights reserved.  
Design © Headcase Design [www.headcasedesign.com](http://www.headcasedesign.com)

Grateful acknowledgment is made for permission to  
reproduce the graphics:

p. 48: GRei/Shutterstock, Inc.; p. 99: Designua/Shutterstock, Inc.; pp. 120–121: Anteromite/Shutterstock, Inc.; Frank Anusewicz-Gallery/Shutterstock, Inc.; Tetat Uthailert/Shutterstock, Inc.; Valentin Agapov/Shutterstock, Inc.; Sarah2/Shutterstock, Inc.; Mathieu Viennet/Shutterstock, Inc.; pp. 124–125: Headcase Design; p. 147: Snapgalleria/Shutterstock, Inc.; p. 149: Okili77/Shutterstock, Inc.; p. 155: Stihii/Shutterstock, Inc.; pp. 166–167: Randall Reed/Shutterstock, Inc.; p. 181: Alila Medical Media/Shutterstock, Inc., Tetiana Yurchenko/Shutterstock, Inc.

This edition is published by arrangement with *William Morris Endeavor Entertainment, LLC*

and *Andrew Nurnberg Literary Agency*

*Перевод с английского Ирины Литвиновой*

# Вступление. знание – сила

## Привет, леди!

Спасибо, что выбрали эту книгу.

Вначале хотела бы пояснить, почему написала ее, что она значит для меня и чем, надеюсь, станет для вас.

У каждого человека бывают в жизни минуты, когда он испытывает огромную радость и чувство удовлетворения, и все, чего ему хочется, – это поделиться своим восторгом с другими. Скажем, вы едите что-то невероятно вкусное и вам трудно удержаться, чтобы не предложить тому, кто находится рядом с вами: «Обязательно попробуй!» Или вам понравилась песня и вы скачиваете ее для подруги, потому что вам не терпится, чтобы она тоже ее послушала. А вспомните, как вас переполняют чувства, когда вы узнаете новость, от которой голова идет кругом, и вы торопитесь пересказать услышанное знакомым и друзьям!

Так и у меня с этой книгой. Она рассказывает обо всем, чем я пользуюсь в своей жизни, что делает меня веселой и счастливой, и я просто не могу не поделиться этой информацией с вами.

Познать свое тело – что может быть важнее? Я расскажу вам о питании, о том, как выбирать продукты и готовить



вкусную и полезную еду. Вы узнаете много нового про фитнес и про то, как движение, физическая активность влияют на ваше тело. Не забудем и о душе – поговорим о воспитании самосознания и внутренней дисциплине. Потому что *питание, фитнес, самосознание и дисциплина* – не просто слова: это действенные инструменты. Это сила. Они помогут вам стать выносливее, умнее, увереннее и при этом остаться собой.

Познать свое тело – что может быть важнее? А *питание, фитнес, самосознание и дисциплина* – не просто слова: это действенные инструменты.

Я не случайно вынесла в подзаголовок этой книги слова: «Как научиться понимать и любить свое восхитительное тело». Ваше тело способно восхищать – в этом я уверена. В какой бы форме вы сейчас ни находились, ваше тело способно на многое и делает многое – от обеспечения мозга кислородом путем вдыхания до преобразования съеденного на завтрак в энергию, позволяющую резко ускориться и успеть на утренний автобус, отходящий через три минуты. Стоит ли говорить, насколько важно научиться ухаживать за этим чудесным сложным механизмом, заботиться о нем.

Ваше тело – оно ведь единственное, другого у вас не будет. Тело, которое вы обрели в момент рождения, останется с вами и в семьдесят пять. Да, оно изменилось и будет меняться дальше, но оно все равно ваше. Не важно, любите вы его или ненавидите, не важно, какое оно – усталое и изно-

шенное или бодрое и полное сил, тело – главная ценность, которая у вас есть.

Тело – ваше прошлое, настоящее и будущее. Оно несет в себе память о ваших предках, потому что содержит гены ваших родителей и прародителей. Ваше тело – кульминация всего вашего физического существования, результат того, чем вы питались, и того, как себя вели – много двигались или, напротив, ленились лишний раз пройтись. По внешнему виду вашего тела можно судить о том, хорошо ли вы знаете, как оно устроено и в какой заботе нуждается. От того, насколько грамотно вы ухаживаете за собой, зависит качество вашей жизни. Словом, если вы страдаете из-за недостаточной длины ног, слишком большого объема бедер и размера бюста или оттопыренных ушей, – эта книга для вас. Она поможет вам принять тело, данное природой, и *полюбить* его таким, какое оно есть, оценив его потрясающие физические возможности. Она подскажет, как сделать тело сильным и выносливым, чтобы вы покорили все вершины: в карьере, в любви, в творчестве и приключениях. Тело в буквальном смысле доставит вас в любой пункт назначения. И если вы действительно хотите достичь заветной цели, вам следует построить самое сильное, самое способное, самое могущественное тело.

Но нельзя добиться результата, не зная, как к нему идти. К сожалению, мы, женщины, живем в постоянном стрессе, стремясь быть красивее и стройнее, выглядеть моложе или

сексуальнее, стать еще более яркой блондинкой или брюнеткой. Мы постоянно вынуждены сравнивать себя с другими, тогда как нужно сосредоточить усилия на собственных силах, своих способностях и своей красоте.

Поэтому я и написала «Книгу о теле»: чтобы мы вместе разобрались, что скрывается за научными понятиями, чтобы вы смогли обрести уверенность в себе и своем теле, – уверенность, которую дают только достоверные знания, а не слухи и досужие домыслы. Я не ученый. Я не врач. Я – женщина, которая вот уже пятнадцать лет изучает возможности своего тела, и для меня этот опыт – самый увлекательный и полезный. Все, что у меня есть, все, чего я добилась, так или иначе связано с моими знаниями о теле. Я хочу, чтобы и вы добились многого. Чтобы вы познали себя, осознали свою силу, обрели уверенность в себе. Я хочу, чтобы вы поняли, какво это – ощущать свое тело, чувствовать каждую его клетку. Чтобы вам стало доступным это удовольствие – заботиться о своем здоровье, вкусно питаться и много двигаться. Тогда окажется, что ваша энергия безгранична, что вам по плечу любое дело. Вы сами удивитесь тому, какие силы в вас дремали, пока вы горевали о своих мнимых изъянах и недостатках.

Я много разговаривала со специалистами – врачами, диетологами, инструкторами по фитнесу, физиологами, психологами – с людьми, посвятившими жизнь и карьеру изучению человеческого тела и его возможностей. Их знаниями я

рада поделиться с вами, а мой собственный опыт послужит иллюстрацией применения этих знаний на практике.

Когда вы прочитаете эту книгу, когда все изложенные в ней сведения войдут в вашу плоть и кровь, в привычку, вам больше не придется заглядывать в учебник. Полезная информация станет частью вас, станет *вами*. И тогда ваша энергия преобразуется в положительную, направленную на созидание и творчество, а не на переживания по поводу внешности или лишних килограммов. Только подумайте, сколько всего интересного вы сможете сделать и создать, если почувствуете себя свободной, сильной, уверенной в себе!

Конечно, мгновенного преобразования после прочтения книги ждать не стоит. НЕ СУЩЕСТВУЕТ чудодейственных средств или волшебных таблеток, которые за ночь сделают вас здоровой и счастливой. Чтобы действительно измениться, необходимо не просто знать, как работает ваше тело и что ему требуется, но и применять эти знания постоянно, изо дня в день. Это не единственная попытка, а подвиг длиной в жизнь. Вот почему так важна информация – только глубоко изучив предмет, вы сможете увидеть все скрытые в вас возможности и правильно применить полученные знания.

Теперь о том, чего не стоит ждать от книги. Это не диета. Не комплексы упражнений. И не пособие на тему «Как стать другим человеком».

«Книга о теле» рассказывает о том, как *стать собой*. Познавая свое тело, вы начнете постепенно преобразоваться из-

нутри и снаружи. Вы будете здоровее, а значит, счастливее, и почувствуете, как это приятно – быть сильной и выносливой; вы убедитесь в том, что внутренняя гармония повышает качество жизни.

Вы станете самой красивой, здоровой и уверенной женщиной, какой можете быть именно *вы*. Вы этого заслуживаете, потому что **ВЫ КРАСИВЕЕ, ЧЕМ ВАМ КАЗАЛОСЬ**.

Прочитав книгу, вы будете знать, как живет и работает ваше тело. Как взаимодействуют тело и разум.

Мне бы очень хотелось помочь вам познать ваше восхитительное тело и сделать его таким, каким оно задумано природой. Пусть эта книга станет по-настоящему вашей! Возьмите карандаш и смело делайте пометки на полях. Загибайте уголки страниц. Задавайте вопросы. Ищите ответы. И будьте готовы встретить свое настоящее, сильное, здоровое, уверенное «Я».



# **Часть I**

## **Питание. Полюбите свой голод**

### **Глава 1**

#### **Ты есть то, что ты ешь**

Когда-то вы были микроскопически малы – не разглядеть невооруженным глазом: просто клетка в утробе матери, крохотная пылинка. Потом вы стали двумя клетками... затем четырьмя, восемью... и клетки продолжали делиться, повторяясь и видоизменяясь до тех пор, пока их не стало сто триллионов. В этом множестве каждой клетке отведена своя роль: есть клетки мозга и клетки кожи, клетки сердца и клетки желудка, клетки крови и клетки слез; клетки, которые вырабатывают молоко, и клетки, которые заставляют потеть; клетки, отвечающие за рост волос, и клетки, позволяющие видеть.

Рука, держащая сейчас «Книгу о теле», тоже начиналась с небольшого скопления клеток. Весь ваш организм изначально был едва заметной точкой, и вот каким-то непостижимым образом вы превратились в удивительное творение природы. *Как это происходит?* Как из малюсенького пятнышка жизни развивается невероятное, дышащее, бегающее, смеюще-

еся живое существо? Как росли и менялись ваши кости и мышцы? А другие органы – мозг и кожа? Или главная мышца – бьющееся сердце? Что заставляет их развиваться и функционировать, делает их здоровыми или больными, сильными или слабыми?

Ответ на все вопросы заключен в одном слове, и слово это – ПИТАНИЕ. Питательные вещества, поступающие с едой, определяют, как развиваются, растут и процветают (или чахнут) ваши клетки. Когда вы были плодом в утробе матери, ваше развитие – по крайней мере частично – зависело от ее образа жизни и питания (генетику ваша мама, конечно, контролировать не могла). Теперь вы взрослый человек, состоящий из триллионов клеток, и ваше здоровье зависит от того, чем вы питаетесь.

## **Простите... а что такое клетка?**

Когда я начинала писать книгу и собирала научные материалы о человеческом теле, этот вопрос возник и у меня. Действительно, а что же такое клетка? Вы удивитесь, но о существовании клетки людям известно всего каких-то 350 лет. До 1676 года никто и понятия не имел о клетках, потому что никто никогда их не видел. Так продолжалось до тех пор, пока голландский натуралист Антони ван Левенгук не исследовал кусочек ткани животного через сильнейший по тем временам микроскоп, обнаружив, к великому свое-



му удивлению, что живая материя на самом деле состоит из крошечных «ячеек», которые он и назвал клетками.

Ваши клетки – это пчелки-труженицы. Среди них есть кровяные клетки, делающие кровь красной. Есть клетки-остеобласты, отвечающие за построение костей. И все они содержат гены в виде ДНК. Это означает, что вся информация о вас – от цвета волос и глаз до группы крови и риска развития некоторых заболеваний – сосредоточена в клетках вашего организма, включая клетки яичников, создающие яйцеклетки, где собрана полная коллекция ваших генов для передачи их следующему поколению.

Все виды клеток работают как одна команда, создавая вашу физическую сущность, и всякий раз, как кто-то из членов команды занедужит, вы вынуждены отправляться к врачу. Вот почему необходимо правильно кормить свои клетки, выбирать и поставлять для них самые богатые питательными веществами продукты, чтобы они ни в чем не нуждались и могли исполнять свои прямые обязанности: защищать вас, насыщать энергией, исцелять, а также позволять вам думать и дышать. (Спасибо клеткам головного мозга и клеткам легких!)

Потому что *мы есть то, что мы едим.*

## **Мы есть то, что мы едим**

Сколько вам было лет, когда вы впервые слышали эту по-

говору?

Я слышу ее с раннего детства, но только став взрослой, поняла глубинный смысл этих простых слов. В юности они казались мне банальными – я не воспринимала их как жизненную мудрость, которая когда-нибудь пригодится и мне. Тогда я еще не понимала, что к чему. Не знала, что пища влияет на мое самочувствие, не говоря уже о том, что она буквально заряжает энергией клетки, которые заряжают энергией меня.

Теперь я куда умнее и знаю: в конечном счете то, что мы едим, обеспечивает главное в нашей жизни – саму жизнь.

Ваш день может быть наполнен энергичными поступками и новыми открытиями, счастьем и благодарностью, полезным трудом и успехами в работе, но может стать совсем другим – вялым, пустым, преисполненным печали и сожалений... в общем, днем упущенных возможностей. Мне понадобилось много времени, чтобы наконец понять это, и теперь я могу с уверенностью сказать: если я *ем* всякую гадость, то и *чувствовать себя* буду гадко. Здоровая пища, напротив, заряжает меня энергией.

Сегодня, завтра и через двадцать лет к питанию следует относиться с должным вниманием, потому что питание – это здоровье, а здоровье – это все.

В конечном счете то, что мы едим, обеспечивает главное в нашей жизни – саму жизнь.

# Что значит быть здоровым?

Сегодня о здоровье говорят все без исключения, поэтому хочу уточнить, что я имею в виду, когда призываю вас вести здоровый образ жизни. Для меня здоровье – это прежде всего здоровое человеческое тело, функционирующее в оптимальном режиме. Тело, наполненное энергией, позволяющей прожить целый день без сбоев. Тело, которое может побороть болезнь и сделать вас сильной. Для меня здоровье – это тот восторг, который испытываешь, просыпаясь утром, вставая с постели, готовя завтрак и двигаясь дальше навстречу новому дню. Это ясное сознание, это глубокие, содержательные и радостные мысли.

Если вы здоровы, вам невероятно повезло, и вы должны делать все, чтобы сберечь выпавшее вам счастье. Если у вас проблемы со здоровьем, нужно поддерживать иммунную систему, предоставляя клеткам все необходимые питательные вещества, помогающие им мобилизовать защитные силы организма, чтобы он преодолел недуг.

Зная, насколько изнурительна обычная простуда, я представляю себе, как трудно справляться с тяжелым заболеванием, которое меняет образ жизни, а то и вовсе несет смертельную угрозу. Когда мой организм работает не так, как я хочу, когда я не могу провести время с друзьями и семьей, потому что мое тело отзывается болью на любое движение,

я НЕНАВИЖУ его. Хотя знаю, что через несколько дней буду чувствовать себя лучше, это все равно раздражает. И это раздражение рождает во мне настойчивое желание сделать все возможное, чтобы мое тело было здоровым.

Неважно, с чего вы начнете, но одно нужно сделать обязательно: наладить питание так, чтобы каждая клеточка тела получала именно то, что необходимо для вашего отличного самочувствия.

И не забывайте про вкусовые рецепторы, ведь это тоже клетки.

## **Глава 2**

### **Еда, восхитительная еда!**

Я люблю поесть, я обожаю готовить – для себя и для других. Я люблю, когда мои друзья и родные готовят для меня. Мы обмениваемся рецептами, приглашаем друг друга на ужин, приносим продукты, когда кто-то приболел. Я люблю приглашать друзей к себе, и мы готовим все вместе; у каждого есть свое фирменное блюдо, поэтому угощений всегда много. Одно из приятнейших воспоминаний – грандиозный вечер кубинской кухни, который мы устроили на прошлое Рождество. Мы с мамой целый день готовили рождественский ужин: жаркое из свинины, жареный цыпленок, черные бобы с рисом, салат из авокадо... Это была еда, приготовленная с большой любовью. Мы приглашаем друзей с семьями и накрываем огромный стол. Детвора резвится на лужайке, перекусывая на ходу, пока взрослые устраивают себе праздник живота.

Мне всегда нравился тот эмоциональный заряд, который мы получаем, угощая друг друга всякими вкусностями. Как тепло становится на душе, когда кто-то готовит для тебя, и какое это счастье – готовить для других! Когда я была маленькой, по вечерам, как только мама приходила с работы, мы с ней отправлялись на кухню – вместе стряпали ужин. Эти семейные трапезы были пищей не только для тела, но и

для души.

Еда – неотъемлемая часть нашей жизни. За столом мы отмечаем культурные, семейные и религиозные праздники. Люди едят на свадьбах и похоронах, на званых обедах и ужинах, на приемах и вечеринках. Мы едим на свиданиях, едим на бизнес-ланчах. Еда стала атрибутом светской и общественной жизни. Но еда едой, а наше здоровье напрямую зависит от того, *что* лежит у нас в тарелке.

Если мы хотим быть здоровыми, то должны есть хорошую, настоящую, полезную пищу. Больше всего на свете я люблю хорошую еду – я из тех, кто готов вылизывать тарелку. К счастью, мы можем питаться не только ради утоления голода, но и для *удовольствия*. Вы можете выбирать пищу, которая вам по вкусу, одновременно обеспечивая себя питательными веществами, которые по вкусу вашему телу.

Настоящая еда. Хорошая еда. Вкусная еда. Тягучая, хрустящая, пряная, восхитительная еда. Полезная и сытная пища – источник нашей жизненной силы, здоровья, энергии и долголетия.

## **Фаст-фуд все же не еда**

Когда я говорю о еде *хорошей, настоящей и полезной*, я имею в виду лишь те продукты, что выращены на земле или подарены нам землей, но уж никак не те, что рождены новыми технологиями.

Как же быть? Избегайте фаст-фуда и полуфабрикатов. Выбирайте дельное зерно, овощи и фрукты, которые появились на прилавке практически сразу после сбора урожая. Фаст-фуд и полуфабрикаты, возможно, изначально и были едой, но к моменту вашей с ними встречи успели настолько насытиться консервантами, искусственными красителями и ароматизаторами, что назвать их едой язык не поворачивается. Серьезно. Я даже не считаю такие «продукты» пищевыми, поскольку *они совершенно бесполезны для моего здоровья*. Как и для вашего. На самом деле, как вы скоро узнаете, они даже голод не утоляют.

Нам предстоит разобраться, почему современные изобретения вроде снеков и фаст-фуда нельзя считать здоровым питанием, и понять, насколько пагубно для организма отсутствие здорового питания.

Что такое фаст-фуд, я знаю не понаслышке — я на нем выросла. Моя мама готовила каждый вечер, мы всегда ужинали дома, но, как и многие подростки, я не пренебрегала и фаст-фудом. Мы с друзьями были завсегдатаями закусочных, и я налегала на двойные чизбургеры с картофелем фри и кольцами жареного лука. Брат моей подруги работал в закусочной *Taco Bell*. После школы я непременно заходила туда и заказывала себе буррито с бобами и двойной порцией сыра и соуса, но без лука, и он, по дружбе, всегда давал мне два. Только вдумайтесь: каждый день я съедала два буррито и запивала их кока-колой. И так я питалась на протяжении трех

лет – каждый божий день.

Если верить поговорке «Человек – то, что он ест», я была буррито с бобами, двойным сыром и соусом, но без лука.

Все то время, что я наворачивала гамбургеры, буррито и картошку фри, запивая все это газировкой, у меня была отвратительная кожа. Хуже не бывает. Меня это ужасно смущало, и я делала все возможное, чтобы скрыть прыщи. Я пыталась маскировать их макияжем. Прибегала к таблеткам и мазям, выполняла самые суровые предписания. Ничего не помогало.

Прыщи оставались со мной и в двадцать лет, когда я уже осваивала профессию модели и актрисы. Это был адский труд – замазывать их перед съемками; было неловко и стыдно, я злилась на всех, и прежде всего на себя. Но оставалась верной поклонницей фастфуда, не отказываясь от привычек, сформировавшихся в подростковом возрасте, когда я понятия не имела о том, что пища может влиять на мою энергию и работоспособность – а также на состояние кожи. Мне даже в голову не приходило, что существует взаимосвязь между тем, что я ем, и тем, как себя чувствую или как выглядит моя кожа. Я продолжала баловать себя цыпленком гриль с сыром и беконом и, конечно же, своими любимыми кольцами жареного лука с картофелем фри и острым соусом.

Я не вылезала из закуской, меня там знали в лицо.

Я всегда была тощей – тощий ребенок, тощий подросток, тощая женщина. За столом я неизменно слышала: «Как же



тебе повезло! Ты можешь есть, что хочешь, и все равно не располнеешь!» Я не набирала вес, и у меня не было такого микроскопа, который показал бы, что творится внутри моего тела... Я никогда не думала, что причиной моих проблем с кожей может быть питание. Но на самом деле все, что мы закладываем в свое тело, влияет на его состояние, независимо от телосложения. Одни продукты – здоровые и полезные – заряжают нас энергией; другие – лишённые питательных веществ и напичканные химикатами, искусственными красителями и консервантами – могут нарушить гормональный фон и вызвать серьёзный сбой в организме.

Проблемы с кожей мучили меня лет до тридцати – до тех пор, пока я не рассталась с фаст-фудом. По мере того как менялось мое питание, в котором не осталось места полуфабрикатам, произошла удивительная вещь... Кожа стала очищаться. Прыщи исчезли не полностью, но общее состояние кожи заметно улучшилось. Оглядываясь назад, я понимаю, что мне вовсе не нужны были лекарства, лосьоны и мази. Я не должна была злиться на себя и свою кожу. Мне просто нужно было **ПРИСЛУШАТЬСЯ К СВОЕМУ ТЕЛУ**. Пусть у меня не было микроскопа, но акне были сигналами тревоги, которые подавал мой организм, призывая: «Остановись! Дай мне то, что нужно, чтобы я мог нормально работать!» Как только я перешла на здоровую пищу, исключила из рациона соленое, сладкое, жареное, фаст-фуд, организм постепенно восстановил равновесие и кожа очистилась. Вполне воз-

можно, что определенную роль в устранении проблемы с акне сыграли гормональные изменения и другие факторы, но что есть, то есть: кожные проблемы исчезли, когда я изменила диету. Довольно быстро я стала замечать и другие реакции организма на ту или иную пищу: скажем, спокоен или вздут живот. Я начала осознавать, что простым изменением системы питания могу влиять не только на состояние кожи, но и на внутренние процессы в организме, проще говоря, не только на внешность, но и на САМОЧУВСТВИЕ. Если мы с вами похожи, у вас, наверное, тоже возникал вопрос, почему вам некомфортно в собственном теле, или появлялось ощущение, будто тело вовсе не ваше – казалось, вы живете в чужом. Что ж, если вы, как и я когда-то, увлекаетесь фаст-фудом, то действительно живете *не* в своем настоящем теле. Но это не приговор, все можно исправить.

Я начала захватывающее путешествие в мир здорового питания. Поняв, что искать решение проблем следует не в косметических кремах и не в аптечке, я захотела расширить свои познания. У меня были друзья-диетологи, и я попросила дать мне несколько профессиональных консультаций. Чем больше я узнавала, тем больше вопросов о влиянии питания на состояние тела у меня возникало, поэтому я начала читать специальную литературу и смотреть телевизионные программы по теме. Чем больше ответов я получала, тем больше мне хотелось знать. Можно сказать, что любая новая информация была приглашением продолжить путешествие.

И я по-прежнему в поисках – читаю, слушаю, учусь.

Теперь, когда я понимаю, что качество моей жизни зависит от того, что я ем, я и сама изменилась. Так что если у вас есть проблема, с которой вы никак не можете справиться, будь то состояние кожи, лишний вес, изжога или плохое настроение, – вместо того, чтобы бросаться за таблетками, кремами или другими средствами скорой помощи, начните с главного: с питания. Потому что, клянусь вам, пища, которую вы едите, оказывает огромное влияние на то, каким человеком – в физическом и в нравственном смысле – вы являетесь сегодня и будете до конца ваших дней. Моя жизнь изменилась, когда я в полной мере осознала, что «я – то, что я ем», и решила сделать все, чтобы чувствовать себя как можно лучше.

Когда мы были маленькими, родители заботились о нашем здоровье – следили за тем, чтобы мы высыпались, завтракали, шли в школу с упакованным обедом или с деньгами на обед. Почему-то с возрастом мы упускаем из виду все это, и заложенные в детстве здоровые привычки забываются в будничной суматохе.

Ответственность за собственное здоровье лежит на вас, за вас никто ничего не сделает. Так задайте себе вопрос: хочется вам жить в теле, которое позволит делать все, что вы пожелаете, теле здоровом и активном, которое вы с гордостью могли бы назвать своим родным? Выбор за вами. И самое удивительное, что вам не придется выбирать между здо-

ровьем и вкусной едой. Вы можете наслаждаться едой без ущерба для здоровья.

Теперь, когда я понимаю, что качество моей жизни зависит от того, что я ем, я и сама изменилась.

# Глава 3

## От охоты и собирательства – к фаст-фуду

Ваше тело – это великолепно сконструированная машина. Подобно всем другим машинам, тело нуждается в топливе – но ему годится не всякое. Если на приборной панели загорается красный индикатор, предупреждая вас о необходимости заправить бак, вы ведь не станете покупать томатный сок, чтобы залить его в двигатель, не так ли? Конечно нет, это было бы нелепо. Автомобилию нужен бензин, дизельное топливо или электричество. Ваши клетки тоже работают на топливе и, как в случае с автомобилем, для нормальной работы важно залить правильное топливо. Назовете вы пищу топливом, продуктом или питательными веществами, источником вашей энергии все равно будет то, что вы едите. Еда дает вам возможность действовать, думать, говорить, чувствовать, хотеть. Еда дает вам *жизнь*.

Я уже слышу ваш ответ: «Да ладно, Кэмерон. Разумеется, еда поддерживает во мне жизнь. Потому я и ем». Нисколько не сомневаюсь в вашей осведомленности, но... Понимаете ли вы разницу между здоровой пищей – той, которая дает вам жизнь, – и полуфабрикатами, в которых питательных веществ не больше, чем в их целлофановой упаковке? Пред-

ставляете ли вы, как ваш организм извлекает питательные вещества из пищи, а потом перерабатывает их в энергию? Известно ли вам, что такое *гликоген* и какова его функция? Знаете ли вы, что *углеводы* составляют основу энергетической системы тела? Что пищеварение происходит главным образом в тонком кишечнике, а не в желудке? Что, если хотите сохранить здоровье, необходимо получать с пищей достаточное количество правильных жиров?

Не стоит морочить себе голову наукообразными подробностями, возможно, решите вы. Но поверьте: на протяжении всей истории человечества информация о том, как прокормить себя, чтобы жить, принесла людям больше пользы, чем изобретение пороха, ракеты или мобильного телефона.

## **Есть, чтобы жить**

Тысячи лет назад жизнь человека зависела от щедрости природы и от его собственной способности ловить или убивать животных и собирать растения. Как охотники и собиратели мы обязаны были знать, какие корни и ягоды полезны, а какие ядовиты. Человек тратил много времени, постигая науку охоты на зверя куда более мощного и быстрого, чем он сам. Наверное, еще больше времени уходило на поиск надежных источников воды.

Возможно вы решите, что не стоит морочить себе голову наукообразными подробностями. Но

поверьте: на протяжении всей истории человечества информация о том, как прокормить себя, принесла людям больше пользы, чем изобретение пороха, ракеты или мобильного телефона.

Сегодня мы охотимся разве что на бургеры, чтобы разогреть его в микроволновке, но в нас по-прежнему живет охотник-собиратель. Проблема в том, что теперь объектами охоты и собирательства стали полуфабрикаты и концентраты. И пусть в наших пещерах центральное отопление, а гастрономические отделы магазинов ломаются от заманчивых упаковок, мы все те же люди. Я, конечно, могу вызвать такси со смартфона, но мои потребности в питании точно те же, что были у тех, кто добывал огонь трением. Мы так же, как они, нуждаемся в энергии, и наш организм подает такие же сигналы к охоте на еду, когда она оказывается в поле зрения. И цель жизни у нас та же: раздобыть себе пропитание.

Только подумайте: большая часть нашей жизни так или иначе связана с добыванием пищи. Вы, может, и не бегаете с копьем по лесу, но еще в раннем детстве научились пользоваться вилкой, чтобы ловчее отправлять еду в рот. Вы научились говорить, чтобы попросить поесть (одно из первых слов ребенка, как правило, «ДАЙ!»). Потом вы учились математике, чтобы пересчитывать деньги на покупку еды. Вы получили образование, чтобы найти работу и обеспечивать свои жизненные потребности – прежде всего в пище. Конечно, иметь крышу над головой – тоже очень важно, но, согла-

ситесь, если бы у вас были деньги на что-то одно, вы выбрали бы еду. Все, что вы знаете и чему научились, неизменно возвращается к главному в нашей жизни: к еде.

То, что можно положить в рот, прожевать, проглотить и переварить, — это еще не еда. А лишь доказательство того, что вы способны жевать, глотать и переваривать.

Совершенно очевидно: разбираться в том, какие продукты нужно есть, а от каких лучше воздержаться, так же естественно и необходимо, как уметь завязывать шнурки и чистить зубы или знать назубок алфавит. Но, как ни странно, этого-то мы как раз и не умеем. С нашествием в последние десятилетия полуфабрикатов люди, вместо того чтобы есть полезную и здоровую пищу (в разумных, к слову, количествах), стали объедаться расфасованными бомбами из жиров, сахара и соли. Плачевный результат не заставил себя ждать: слишком много людей изо дня в день потребляют пищу, которая вызывает у них тошноту, тяжесть в желудке, вздутие, вялость, головную боль и изжогу; заставляет набирать лишний вес, уродует кожу, мучает приступами диареи или запорами.

Еще страшнее другое: появляется все больше больных и несчастных, которые даже не догадываются о том, что причину их недугов и несчастий, возможно, следует искать на обеденном столе. Они и не подозревают, что еда, которую они выбирают, это даже не еда! Вот ведь какая штука: то,



что можно положить в рот, прожевать, проглотить и переварить, – это еще не еда. А лишь доказательство того, что вы способны жевать, глотать и переваривать.

Так же, как я когда-то не догадывалась, почему так гадко себя чувствую и откуда берутся эти мерзкие прыщи, многие из нас просто не знают, как правильно «заправить топливом» свой организм. До тех пор, пока мы не усвоим, что человек функционирует так же, как любое живое существо, мы будем продолжать калечить себя. А ведь перечисленные мной симптомы (вздутие живота, изжога, неприятности с кожей и другие) могут оказаться предвестниками гораздо более серьезных проблем – смертельно опасных заболеваний, которые распространяются с пугающей быстротой. Америка столкнулась с проблемой ожирения. Это настоящая эпидемия: в 2013 году каждый третий американец страдал ожирением! И это, увы, не только «взрослая» проблема. По данным центров по контролю над заболеваниями, более трети американских детей страдают избыточным весом или ожирением. С 1980-х годов число подростков, набравших лишние килограммы, выросло *втрое*. Неудивительно, что Американская медицинская ассоциация недавно официально признала ожирение болезнью.

Само ожирение и сопутствующие ему заболевания – убийцы. Наше поколение является свидетелем глубокого сдвига в человеческом существовании: впервые в истории все больше людей умирает от болезней, связанных не с *нехваткой* про-

довольствия, а с перееданием.

На протяжении всей истории нашей цивилизации продолжительность жизни медленно, но неуклонно растет. Если бы в 1750 году вам было двадцать, вы могли бы рассчитывать прожить еще десяток лет, в лучшем случае – пару десятков. Сегодня двадцатилетняя женщина может рассчитывать еще лет на пятьдесят пять... если она здорова. Но ожирение угрожает приостановить рост продолжительности жизни и даже повернуть процесс вспять. По данным исследования 2005 года, опубликованным в *New England Journal of Medicine*, выросло первое поколение американских детей, продолжительность жизни которых ожидается меньшей, чем у их родителей. Как вам это нравится? **ВПЕРВЫЕ** в истории (не считая войн и чумы) ожидаемая продолжительность нашей жизни **КОРОЧЕ**, а не **ДЛИННЕЕ**. Качество и количество пищи, которую мы потребляем, приводит к тому, что мы в буквальном смысле слова съедаем самих себя. **С УМА СОЙТИ!** Почему мы убиваем себя едой, вместо того чтобы ею наслаждаться и получать от нее то, для чего она предназначена, – жизнь и здоровье?

## **Как мы дошли до жизни такой**

Современный мир строится вокруг идеи удобства. Вы можете пойти в супермаркет и купить фрукты и овощи, выращенные и собранные кем-то (зачастую доставленные с дру-

гого конца света); мясо животных, тоже кем-то выращенных и забитых; хлеб, испеченный для вас. Вы можете выбирать из тысяч и тысяч расфасованных продуктов, созданных для удовлетворения всех ваших потребностей и желаний. Но если бы мы не жили в обществе, где можно запросто зайти в супермаркет и побросать в свою корзину все, что угодно, от ананасов до свиных отбивных, нам пришлось бы самим производить еду – выращивать и собирать урожай, забивать скот, готовить, печь. В самом деле, вся наша жизнь превратилась бы в погоню за едой, потому что на все остальное попросту не осталось бы времени.

Поскольку пища необходима для жизни, вы старались бы находить и есть натуральные продукты, насыщенные питательными веществами. И наедались бы до отвала. Предусмотрительный организм обязательно отложил бы излишки жира на случай голода, чтобы у вас в запасе всегда был источник питания. Вы были бы благодарны своему телу за эту жировую прослойку, зная, что она пригодится зимой, когда ничего не растет, и позволит вам дотянуть до теплых дней.

В давние времена люди ели, даже если не испытывали голода, просто ради выживания. Но потом все изменилось. Вместо охоты и собирательства мы постепенно стали сами выращивать еду и разводить скот. И жизнь стала легче. Хотя и ненамного, потому что работы все равно оставалась прорва.

Если бы вы жили во времена зарождения сельского хо-

зяйства, вам пришлось бы вникать в то, какие растения способны произрастать в вашей местности и давать наилучший урожай. Вы от зари до зари трудились бы в поле и ухаживали за своим стадом. Вы старались бы вырастить как можно больше самых разных растений, следили бы за тем, чтобы ваш скот получал здоровые корма, потому что животные, как и люди, – «то, что они едят». У вас не было бы других забот и увлечений, поскольку создание того, что мы называем едой, отнимало бы все ваши силы и время.

Однако постепенно развитие сельского хозяйства привело к появлению больших и малых городов, где люди могли заниматься чем-то другим – скажем, быть почтальонами или поэтами. Сегодня человечество кормит те, кто любит и умеет культивировать растения и выращивать скот, тем самым предоставляя остальным возможность выбрать себе другую профессию. И это хорошо.

Плохо то, что, сделав свою жизнь удобной, мы сняли с себя заботу и ответственность за собственное питание. Мы как будто отдали его на аутсорсинг. Гиппократ, отец западной медицины, произнес знаменитую фразу: «Пусть твоя пища будет твоим лекарством, а лекарство – пищей». И сказал он это более 2500 лет назад! По прошествии веков мы стали умнее в том, что касается санитарии, транспорта, технологии маникюра, наконец, но ничего не смыслим в важнейшей материи, которая поддерживает в нас жизнь.

СТОЛЕТНЯЯ ЭВОЛЮЦИЯ АМЕРИКАНСКОГО

## ПИТАНИЯ

Сто лет назад Соединенные Штаты не были общепитовским раем, где в каждом городе можно найти и мексиканские пирожки тако, и китайскую лапшу, и пиццу (первая пиццерия в Нью-Йорке открылась, кажется, в 1905 году). Что говорить, ничего этого и в помине не было. К услугам американцев были лишь немногочисленные ресторанчики, предлагающие блюда по местным рецептам, приготовленные из местных же продуктов. Никаких вам сетевых фаст-фудов, фуд-кортков и доставки пиццы за тридцать минут.

И всего каких-то сто лет назад технологии позволили начать массовое производство продуктов питания. В 1910 году рекламодатели стали призывать домохозяек отказаться от выпечки хлеба и экономить время, покупая в магазинах готовые батоны. В 1930-е более совершенное кухонное оборудование, позволявшее хранить продукты дольше и готовить еду без особых хлопот, сделало идею удобства еще привлекательнее. Компания *Kraft* представила готовый продукт мак-н-чиз (макароны с сыром), а *Nescafe* вышла на рынок с растворимым кофе. В 1950-е «телеужины» пришли на смену семейным обедам за большим столом, а 1960-е – десятилетие, отмеченное рождением фондю, – принесли американцам полуфабрикаты в виде сладких пирожков «поп-тарт», низкокалорийных блюд *Weight Watchers* и диетических коктейлей. Видите, как это работает? Больше готовых продуктов, меньше натуральной пищи, а потом всем приходится садиться

на диету.

В последующие десятилетия американцы налегали на полуфабрикаты и... на модные диеты. Знакомая картина? К счастью, в последние годы все громче звучат мудрые голоса: нам стали рассказывать правду о том, почему для сохранения здоровья необходима именно натуральная пища.

## КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ЕДЫ В СОЕДИНЕННЫХ ШТАТАХ АМЕРИКИ

1900-е:	1910-е:
Первый доступный автомобиль. Первые ограничения скорости. Кукурузный сироп <i>Karo</i> . Консервированный тунец. Электричество в городских кварталах. Чай в пакетиках. Мини-шоколадки <i>Hershey's Kisses</i> . Первая пиццерия в Нью-Йорке. Кукурузные хлопья. Пищевая добавка глутамат натрия.	Коктейльные вечеринки. Суффражистки. <i>Felischmann Co.</i> запускает кампанию по рекламе хлебобулочных изделий. <i>Campbell's</i> продвигает свои готовые супы. Шоколадное печенье <i>Oreo</i> . Взбитый зефир <i>Marshmallow Fluff</i> . Кексы <i>Hostess</i> .

1940-е:	1950-е:
Картонная система. Конфеты <i>M&amp;M's</i> . Сухой завтрак <i>Cheerios</i> . Тертый сыр пармезан <i>Kraft</i> . Крошка для пирога <i>Pillsbury</i> . Замороженный картофель фри. Растворимое картофельное пюре. Взбитые сливки в баллончике <i>Reddi-Wip</i> . «Моментальный рис». Американский сыр в ломтиках <i>Kraft</i> .	Роза Паркс. «Холодная» война. Кукла Барби. Барбекю. Полуфабрикаты «телеужин». Приправа для салатов «Ранчо». Лапша быстрого приготовления. Бренд <i>Pizza Hut</i> . Смеси для выпечки <i>Duncan Hines</i> . Заменитель сахара <i>Sweet'N Low</i> . Диета «Капустный суп». Грейпфрутовая диета. Первая диетическая газировка: имбирный эль <i>No-Ca</i> .

1980-е:	1990-е:
Флуоресцентные и кислотные джинсы. Грибы портобелло. Вегетарианские бургеры <i>Gardenburgers</i> . Энергетик <i>Red Bull</i> . Полкорн <i>Pop Secret</i> для микроволновки. Эскимо на палочке <i>Jell-O</i> . Диета Беве́рли-Хиллз. Овсяные отруби. Сеть ресторанов <i>Olive Garden</i> . Фруктовые ароматизированные снежки <i>Fruit Roll-Ups</i> . Паровые быстрозамороженные блюда <i>Healthy Choice</i> .	Светящиеся кроссовки. Серил «Беве́рли-Хиллз, 90210». Диетический гамбургер Маклин Делюкс от <i>McDonald's</i> . Картофельные чипсы <i>Lay's</i> . Обезжиренные чипсы <i>Pringles</i> . Обезжиренное мороженое. Печенье <i>Snackwell's</i> . «Медленная еда». Компания <i>Whole Foods</i> завоевывает национальный рынок. Домашний хлеб. Пицца с хрустящей корочкой. Батончик <i>Mars</i> , жаренный во фритюре.

<p><b>1920-е:</b></p> <p>Сухой закон. Флапперы. «Сигаретная» диета. Растворимый порошок <i>Kool-Aid</i>. Готовое (его прозвали герп-скаутским) печенье. Фруктовое мороженое на палочке. Сухой завтрак <i>Wheaties</i>. Плавильный сыр <i>Velveeta</i>. Замороженные блюда <i>Bird's Eye</i>. Бренд <i>Mike and Ike</i>. Конфеты <i>Pez</i>. Консервированное детское питание <i>Gerber</i>. Желейные конфеты <i>Twizzlers</i>.</p>	<p><b>1930-е:</b></p> <p>Великая депрессия. Современная кухня с холодильником и плитой в помощь американским домохозяйкам. Нарезанный хлеб <i>Wonder Bread</i>. Печенье <i>Hostess Twinkies</i>. Арахисовое масло <i>Skippy</i>. Печенье с шоколадной крошкой <i>Nestlé</i>. Мороженое <i>Carvel</i>. Макароны с сыром <i>Kraft</i>. Растворимый кофе <i>Nescafé</i>. Дешевые мясные консервы <i>Spam</i>.</p>
<p><b>1960-е:</b></p> <p>Глория Стайнем. Мартин Лютер Кинг. Сидячие забастовки. Брюки клеш. Джулия Чайлд. Фондю. Запеканки. Порционные пакетики с кетчупом. Соки <i>Tang</i>. Быстрорастворимый завтрак <i>Carnation</i>. Сладкие пирожки «пон-тарт». Кукурузный сироп с фруктозой. Быстрозамороженные низкокалорийные блюда <i>Weight Watchers</i>. Диетический шейк <i>Knudsen Diet 25</i>.</p>	<p><b>1970-е:</b></p> <p>Кубик Рубика. Автомобиль-универсал. Полуфабрикат «Ужин с гамбургером». Элиз: Уотерс открывает ресторан <i>Chez Panisse</i>. Сеть кофеен <i>Starbucks</i>. Шипучие конфеты <i>Pop Rocks</i>. Минеральная вода <i>Perrier</i>. Пригодные к переработке бутылки для газировки. Домашнее мороженое <i>Ben &amp; Jerry's</i>. Хлопья <i>Cookie Crisp</i>. «Диета-печенье». Диета красоты. Диета города Скарсдейла.</p>
<p><b>2000-е:</b></p> <p>Цветной кетчуп в бутылочке <i>Heinz Funky Purple EZ S squirt</i>. Овощные салаты в <i>McDonald's</i>. Рогалик с сыром «Филадельфия». Фермерские рынки. Майкл Поллан. Молочно-зерновые батончики. Замороженный йогурт <i>Pinkberry</i>. Индейка <i>Spam</i>. «Диета Южного пляжа». Низкоуглеводные диеты. Говядина травяного откорма, цыплята свободного содержания, органические продукты.</p>	<p><b>2010-е:</b></p> <p>Кудрявая капуста, кале, киноа. Греческий йогурт. Передвижные фургоны-киоски с едой. Напиток <i>Vitamin Water Zero</i>. Салаты с калорийностью более 1000 калорий, предлагаемые сетями <i>Applebee's</i>, <i>T.G.I. Friday's</i>, <i>California Pizza Kitchen</i>. Низкокалорийный апельсиновый сок <i>Trop50</i>. Шоколад с беконом. Пирожные <i>Cake Pops</i>. Мини-кексы. Меню с указанием калорийности блюд. Безглютеновые диеты. Веганы. Соковая диета.</p>

## Еще, еще, еще!

Мы с раннего детства научились требовать: «Еще!», и с тех пор никак не можем остановиться. Оглянитесь вокруг. Мы же просто тонем в океане еды. Рестораны на каждом углу. Полуфабрикатами забиты полки любого супермаркета.



Перекусить можно на автозаправке. Вы получаете еду за пять минут, подъехав к окошку закусочной и прокричав свой заказ. Энергетические батончики стали заменителями полноценной пищи, хотя полезных веществ в них редко бывает больше, чем в одном яблоке. И повсюду реклама ресторанов, хвастающих огромными порциями жирных и сладких блюд; предлагающих два блюда по цене одного: предполагается, что одно блюдо вы съедите на ужин, а второе прихватите домой для следующего ужина (звучит заманчиво, если забыть о том, сколько придется потратить на похудение и поправку здоровья). Мы привыкли думать, что чем *больше*, тем лучше, когда речь заходит о еде, – а потому устраиваем оптовые закупки в гипермаркетах, хватаем продукты «два по цене одного» в гастрономах, в ресторанах опустошаем корзинки с хлебными палочками. Понятно, что именно нами движет, – в конце концов, мы, как охотники-собиратели, гонимся за добычей. Но сегодня мы живем в мире излишеств, а не лишений. И все эти БОЛЬШЕ оборачиваются МЕНЬШИМ в другом: в питании. Подумайте только: мы переедаем, но не насыщаемся! Представьте: тут нет никакого противоречия – вы можете наесться до отвала и все равно не почувствовать насыщения, если пища, которую вы едите, не обеспечивает ваш организм питательными веществами.

Пока не поймем, как тело перерабатывает пищу и что такое настоящая еда, мы, как заколдованные, обречены вновь и вновь делать неправильный выбор, недоумевая, почему же

он не приближает нас к цели. И только достоверная информация может разрушить эти чары невежества. Овладев такой информацией, вы поймете, почему одни продукты заряжают вас энергией на целый день, а от других вы уже к обеду чувствуете усталость и мечтаете о том, чтобы рабочий день закончился не позже трех. Вы узнаете, как правильно выбирать продукты с учетом обстоятельств вашей жизни и в зависимости от того, сколько у вас времени и денег.

Пока не поймем, как тело перерабатывает пищу и что такое настоящая еда, мы, как заколдованные, обречены вновь и вновь делать неправильный выбор, недоумевая, почему же он не приближает нас к цели.

Если вы хотите стать *более* активной и трудоспособной, *более* сильной и выносливой, вы просто обязаны освоить азы науки питания.

Я знаю, как это трудно – не соблазниться всей этой вкуснятиной, доступной круглосуточно и повсеместно. Когда я чувствую дразнящие ароматы, я тоже становлюсь похожей на охотничью собаку – мне хочется пойти на запах, подбежать к прилавку и сделать заказ. Но едва я напоминаю себе, что со мной будет, когда я все это съем, картинка теряет все очарование. Я хочу хорошо себя чувствовать и хорошо выглядеть, и поэтому мое единственное «Еще!» заключается в следующем: мне нужно больше **НАСТОЯЩЕГО ПИТАНИЯ**.

## Глава 4

# Как полюбить свой голод

Открою вам маленький секрет: человеку свойственно чувство голода. В первые месяцы своей жизни мы громким плачем сообщаем о том, что голодны, призывая взрослых покормить нас. Потом засыпаем, снова просыпаемся от голода и поднимаем крик. Младенцы плачут не от того, что им скучно или не хватает снэков и картофельных чипсов, которые в дополнение к игрушке мобиле над кроватью стали бы отличным развлечением, и не от того, что им хочется какого-нибудь необыкновенного мороженого. Они плачут, потому что их клеткам необходимы питательные вещества для роста и развития, и неприятное чувство голода – это всего лишь сигнал, который подает тело, требуя пищи.

Став взрослыми, мы можем накормить себя сами. Нам представляется масса возможностей сделать это, ведь проголодаться мы успеваем пять-шесть раз на дню, и так изо дня в день, из месяца в месяц, из года в год. Выходит, за год мы более двух тысяч раз испытываем чувство голода. Цифра впечатляющая, и шансов помочь себе (как, впрочем, и навредить) немало. Так давайте разберемся, что такое голод, почему мы его чувствуем и почему этим чувством ни в коем случае *нельзя пренебрегать*.

# Что такое голод?

Как мы уже говорили, ваше тело – великолепная машина, которая нуждается в заправке топливом. Голод – это сигнал вашего тела, предупреждающий, что топливо на исходе. Если вы проигнорируете это предупреждение, чувство голода никуда не денется, а лишь усилится. На более длительное невнимание ваш организм ответит неприятными симптомами: слабостью и рассеянностью. Вы станете невнимательным, приметесь раздражаться по пустякам, все начнет валиться из рук. Наконец, когда терпеть голод станет совсем невозможно, вы наброситесь на любую еду – даже на невкусную. Поскольку ваше тело отчаянно нуждалось в топливе, вы наверняка съедите гораздо больше, чем требуется, и все из-за того, что не утолили голод, когда он только начал напоминать о себе.

А вот что при этом происходит внутри вас. Когда от голода урчит в животе, это означает, что клетки лишены питательных веществ и энергии, необходимой для роста и развития, и ваш организм подает сигнал: нужна дозаправка. Очень важно помнить об этом, поскольку такое абсолютно здоровое явление, как голод, некоторые диеты, модные журналы, а то и наши фантазии выдают за какой-то трюк организма, лишь сбивающий нас с толку. Факт между тем остается фактом: голод – это призыв вашего тела позаботиться о себе, на-

сытить себя энергией, необходимой для жизни.

Вы когда-нибудь задумывались, почему, даже после того как хорошо поели, вы снова голодны уже часа через три? Все очень просто: любые ваши действия требуют энергии. Энергия расходуется, когда вы сидите, стоите, бежите, идете, говорите. Один только мыслительный процесс требует 20 процентов всей энергии, поступающей в тело, – именно столько расходуется вашим трудолюбивым, энергоемким мозгом. Вы сжигаете энергию даже во сне – чтобы билось сердце и циркулировала кровь. Энергия заряжает не только все осознанные действия – скажем, наполнение стакана водой, – но и бессознательные механизмы жизнеобеспечения, такие как дыхание и регулирование температуры тела. Каждое мгновение вашего существования требует энергозатрат.

# 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.