

# Правила НОРМАЛЬНОГО ПИТАНИЯ



**Разумные доводы  
для людей, которые**

- **сидят на диете**
- **едят слишком много**
- **едят слишком мало**
- **едят под влиянием эмоций**
- **и просто для всех  
заинтересованных**

**Карен Кениг**

# Карен Кениг

# Правила нормального питания

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=28758520](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28758520)*

*Правила нормального питания : Попурри; Минск; 2012*

*ISBN 978-985-15-3216-8*

## **Аннотация**

Нездоровое отношение к еде, весу и собственному телу может стать причиной возникновения многих ложных убеждений – стереотипов, которые будут оказывать влияние на все аспекты вашей жизни. В книге развенчиваются подобные убеждения и указываются пути, ведущие к подлинному физическому и эмоциональному удовлетворению. В ней рассказывается о том, как найти золотую середину, а также приводятся конкретные модели поведения, которые принесут пользу людям с самыми разными видами расстройств пищевого поведения. Для широкого круга читателей.

# Содержание

Слова благодарности	5
Введение	7
1	18
Что такое «нормальное» пищевое поведение	19
Каковы правила «нормального» питания?	23
Как понять, голоден ли я?	25
Что такое тяга к определенному виду пищи	27
Как понять, какая именно еда утолит голод?	29
Что значит чувствовать свое тело и принимать пищу с полным осознанием этого процесса и удовольствием	32
Идентичны ли чувства сытости и удовлетворенности?	36
Конец ознакомительного фрагмента.	39

# Карен Кениг Правила

## нормального питания

© 2005 by Karen R. Koenig

© Перевод. Издание. Оформление. ООО «Попурри»,  
2012

\* \* \*

*Эта книга посвящается моему отцу, который  
заставил меня поверить в свои силы.*

# Слова благодарности

Только радость от возможности публично выразить благодарность тем людям, которые поддержали мое желание стать писательницей и помогли в создании этой книги, превышает чувство признательности им. Я благодарю всех своих слушателей и пациентов за то, что они доверились мне и позволили помочь им решить проблемы с питанием, за то, что я смогла лучше понять наши сложные и противоречивые отношения с едой и друг с другом, а также за очередное доказательство того факта, что мы не должны быть жертвами своего голода.

Я благодарю своих рецензентов Нину Кейс Мартин, Бет Майер и Эмили Фокс-Кейлз за ценные замечания, которые были необходимы мне для окончательной доработки книги. Также благодарю Одри Эйдз, Эллис Розен, Ривку Симмонс и Мэрилин Унгер-Рип из бостонского Объединения по проблемам расстройств пищевого поведения и телосложения за неоценимую помощь в процессе создания этой книги.

Мне посчастливилось работать с Дженис Пьерони, которая поддерживала мои начинания, с энтузиазмом отнеслась к написанию этой книги, а также была терпима ко всем моим литературным переживаниям. Данной работе также повезло. Ей посчастливилось найти заботливый дом в издательстве «Gurze Books» у Линдси Холл Кон и Ли Кона, чей вклад в освещение проблем, связанных с расстройством пищевого

поведения, заслуживает самой высокой оценки.

Я выражаю признательность Линде Пасква за то, что она была рядом в трудные времена и всегда умела поднять мне настроение, а также моему мужу Киту Лорину: благодаря его молчаливой вере в меня эта книга смогла появиться на свет.

# Введение

В те дни, когда я либо голодала, либо наедалась до отвала, кто бы мог подумать, что я буду давать советы, учить других и писать книгу о том, как преодолеть расстройства пищевого поведения, следуя правилам «нормального» питания. Кстати, я взяла в кавычки слово «нормальный», чтобы подчеркнуть отсутствие общей для всех панацеи. Вместо нее есть целый ряд правильных пищевых привычек, которые зависят от нашего веса, аппетита, обмена веществ, биохимии организма, образа жизни и уровня активности. Кавычки должны напоминать о том, что выбор стиля питания зависит от того, кем *вы* являетесь. Копирование «нормального» пищевого поведения других людей – это как списывание на экзамене: результат может быть неплохим, но урок вы не усвоили, и в итоге оказывается, что вы обманули самого себя.

Хотя я никогда чрезмерно не увлекалась диетами, более 20 лет я балансировала между двумя крайностями: то строго ограничивала себя в еде, то поддавалась пищевому безумию. Это разрушало мое тело и мой дух. Набирая лишний вес, я ненавидела себя, а теряя его и вновь становясь стройной, панически боялась растолстеть. Звучит знакомо, не правда ли?

Когда в начале 1980-х годов я прочитала книгу «*Полнота как феминистический вопрос*» Сьюзи Орбах, мое отношение

к еде изменилось навсегда. Эта книга стала моей библией, путеводителем, компасом, лучом света во тьме, опорой, наставником, рукой, подталкивающей меня вперед, навстречу будущему. Она открыла мне абсолютно новый способ отношения к еде – слушая свое тело и доверяя ему. Следующие 10 лет я училась и старательно тренировала такое пищевое поведение и отношение к еде, которое «нормальные» едоки воспринимают как само собой разумеющееся.

Я начала учиться доверять своему телу выбор пищевого поведения, читая все книги на эту тему, какие только могла найти. Я также прошла курс терапии, который помог мне углубить, расширить и ускорить процесс осознания того, что именно мне надо изменить в себе, чтобы стать человеком с «нормальным» пищевым поведением. Через несколько лет меня пригласили принять участие в психолого-образовательной программе по вопросам хронического переедания. В качестве куратора этого проекта я продолжала учиться и исправлять собственное пищевое поведение.

В течение последующих 10 лет я получила ученую степень магистра в сфере социальных проблем и начала проводить семинары для людей с различными расстройствами пищевого поведения, консультировала тех, кому нужна была дополнительная помощь, и писала статьи по вопросам решения проблем, связанных с питанием. В настоящий момент у меня частная психотерапевтическая практика, я читаю лекции по вопросам правильного питания, а также в рамках программы

дополнительного образования провожу семинары для своих коллег на тему того, как вести себя с пациентами, у которых есть проблемы с пищевым поведением.

В 95 процентах случаев я считаю себя человеком с «нормальным» пищевым поведением. Учитывая мои проблемы с едой, длившиеся более 30 лет, я понимаю, что никогда не смогу относиться к еде так же, как люди, которые никогда с ними не сталкивались. Меня это устраивает. Это как выучить иностранный язык и говорить на нем бегло, но с небольшим акцентом. Или слегка прихрамывать после травмы ноги. Я не ожидаю от себя совершенства.

Мне удалось добиться успеха в исправлении своих пищевых привычек благодаря трем факторам: 1) я больше не могла выносить потерю контроля над собой при виде еды, и мне до смерти надоело ненавидеть себя за это; 2) я без колебаний искала помощи в книгах и у профессионалов; 3) я не сдавалась и верила в то, что если другим под силу научиться правильному отношению к еде, то смогу и я.

Я чрезвычайно благодарна за ту мудрость, которую обрела, и сейчас цель моей жизни – донести до других, что спокойное отношение к еде – это вполне решаемая задача для людей с расстройствами пищевого поведения. Когда ваши привычки становятся «нормальными», вся жизнь меняется в лучшую сторону – вы здоровы и счастливы. Следуя правилам «нормального» питания, вы не только улучшите свои отношения с едой; ваше восприятие самого себя и окружа-

ющего мира претерпит значительные изменения. Я консультировала и обучала сотни людей, которые чувствовали себя несчастными из-за расстройств пищевого поведения, и была свидетельницей замечательных позитивных изменений в их отношении к еде и жизни в целом. Если они смогли сделать это, если я смогла, то сможете и вы!

Если вы читаете эту книгу, то, скорее всего, уже много лет боретесь с проблемами, связанными с едой. Вероятно, вам сложно сказать «нет» определенным продуктам, а когда вы начинаете себя ограничивать, то чувствуете, что вам чего-то жутко не хватает. Или же, наоборот, вам сложно сказать еде «да» и вы ощущаете вину и стыд, когда кормите свое тело тем, что ему действительно необходимо. Вы можете сидеть на диете дни, недели или месяцы, но в выходные позволяете себе превращаться в обжору. Люди с расстройствами пищевого поведения могут иметь разный вес и фигуру. Нездоровое отношение к еде также бывает неодинаковым. Объединяет их разрушительное пищевое поведение и отношение к продуктам, питанию в целом и весу, которое мешает понять свое тело, чувства и истинные внутренние потребности.

Если вы уже испробовали все возможные диеты или годами и даже десятилетиями ограничиваете себя, вам может быть страшно отказаться от внешних ограничителей, таких как подсчет калорий или углеводов, строгое отмеривание определенного количества продуктов либо ежедневное взве-

шивание, и начать учиться доверять своему телу во всем, что касается еды. Вы настолько привязаны к идее сохранения стройности, что не в состоянии даже представить себе набор нескольких килограммов в обмен на привычки здорового питания. Вы можете так бояться еды и жира, что от одной только мысли о высококалорийных или жирных продуктах вас бросает в дрожь.

Современная культура помешана на худобе. Мы даже не понимаем того, что наша неспособность сказать еде «да» является такой же проблемой, как и неспособность некоторых людей сказать ей «нет». *Основная цель заключается в том, чтобы научиться говорить еде «да» и «нет» в правильном соотношении.* Для достижения такого здорового равновесия надо сформировать радикально новый образ мышления и пищевого поведения. В большей степени это означает отказ от диет и их разрушительного воздействия на разум.

Надеюсь, вы уже поняли, что ограничения не могут помочь в долгосрочной перспективе. Действительно, 98 процентов людей, которые сидели на диете и похудели, в будущем снова набрали вес. Так происходит потому, что, во-первых, постоянные диеты и длительное ограничение калорийности питания могут вынудить организм перейти в режим голодания, когда обмен веществ значительно замедляется. В результате снизить вес и поддерживать его неизменным становится сложнее. Во-вторых, диеты и им подобные режимы питания не считаются с нуждами процесса обмена

веществ, потому что основываются на внешних, строгих и изнурительных правилах, которые отрицают и предают естественные механизмы работы организма. В-третьих, такое искусственное ограничение вызывает стойкое чувство физической и эмоциональной опустошенности, которое еще больше усиливает испытываемое вами недоверие к собственному телу.

Вопреки общепринятому мнению (и, возможно, вашему тоже), нет такого понятия, как «неудача», относительно диеты, потому что нельзя потерпеть ее в том, что по своей сути является неразумным и нереальным. Мой рост чуть более 150 сантиметров. Если кто-то попытается пристыдить меня за то, что я не могу достать до потолка, я подумаю, что этот человек не в своем уме, поскольку ожидает от меня невозможного. То же самое и с диетами. *Настоящая* неудача заключается в распространенном мнении о том, что люди должны сознательно лишать себя радости и удовольствия от еды и превратить это в образ жизни. С таким же успехом можно закрыть себя в клетке и проглотить ключ!

Идея длительного и чрезмерного ограничения питания не только нелепа, но и опасна, поскольку ухудшает эмоциональное состояние и подтачивает физическое здоровье. Практически невозможно придерживаться строгих требований диеты больше нескольких недель (по мере того как проходит первоначальный кайф от контроля над своим организмом, растут нервозность и напряжение). В итоге вы съеда-

ете запретный кусочек и начинаете испытывать чувство вины. Каждая такая «неудача» отнимает часть доверия к своему телу и уверенности в том, что вы способны питаться правильно. Не доверяя организму, вы прибегаете еще к одной диете как к средству спасения, и все повторяется. Получается порочный круг.

Другая крайность – полный отказ от каких бы то ни было пищевых ограничений – тоже причиняет немало страданий. Чувствуя неспособность внутренне установить для себя рамки относительно употребляемой пищи, вы начинаете думать, что с вами что-то не так. Постоянно думая о «можно» и «нельзя», вы начинаете тонуть в море вины, стыда, презрения к себе и всепоглощающей ненависти к своему телу. Смотря по сторонам и видя «нормально» питающихся людей, вы обвиняете себя в том, что не способны расслабиться и успокоиться относительно еды, что вам не хватает той дисциплинированности, которая, как вы считаете, должна у вас быть. Если в результате переедания, использования слабительных средств или разнообразных чисток организма вы набрали вес, уровень вашей самооценки снижается, а чувство вины удваивается. У вас появляется еще одна причина ненавидеть себя. Независимо от того, как идут дела в других сферах жизни, вы не в состоянии смотреть на себя как на успешного человека. Теперь это ваш постыдный секрет и тайный позор.

Не важно, какой из крайностей вы держитесь – хрониче-

ского переедания или недоедания. В любом случае вы испытываете ненужную боль и страдания. Эта книга призвана избавить вас от них. Конечно же, она не решит все ваши проблемы, однако поможет повысить самооценку, даст ощущение власти над собственной жизнью, научит уважать свои эмоциональные и физические потребности, доверять себе, а также освободит эмоциональную энергетiku, чтобы вы могли жить более продуктивной и приятной жизнью.

Эта книга нужна вам, если вы:

- не считаете себя человеком с «нормальным» пищевым поведением и хотите им стать;
- слишком худые, полные или ваш вес постоянно и значительно меняется;
- принимаете пищу под влиянием эмоций (чтобы заглушить их) или испытываете к ней непреодолимое влечение (едите, сами того не осознавая);
- испытываете страх, чувство вины и стыда, когда едите то, что требует ваш организм;
- с самого детства были и остаетесь полными;
- набрали лишние килограммы после рождения ребенка или наступления менопаузы;
- не разрешаете себе сказать еде «да» или не в состоянии произнести «нет»;
- устали от диет, ежедневного взвешивания и мыслей о «можно» и «нельзя»;
- хотите иметь комфортный вес тела, не лишая себя удо-

вольствий, связанных с едой;

- хотите помочь дорогому для вас человеку справиться с проблемами избыточного или недостаточного питания;
- верите, что можете изменить свое отношение к еде в пользу здоровья.

Эта книга учит такому подходу к трансформации поведения, который уже давно и успешно используется при лечении депрессии, различных тревожных состояний, злоупотребления алкоголем и наркотиками. Когнитивная поведенческая терапия фокусируется на трех аспектах, необходимых для того, чтобы стать человеком с «нормальным» пищевым поведением: 1) что вы думаете; 2) что чувствуете; 3) как себя ведете. Поскольку все эти аспекты одинаково важны и тесно связаны друг с другом, для достижения цели надо внимательно и тщательно прорабатывать каждый из них. Недостаточно изменить только привычки, ведь они являются всего лишь внешним выражением ваших мыслей и чувств. Необходимо копать глубже, осознать и переосмыслить то, что в группах анонимных алкоголиков принято называть «отвратительный образ мышления». Не будете же вы разбивать сад на месте свалки токсичных отходов!

Хочу также сказать несколько слов о том, чем эта книга не является. Она не поможет вам быстро решить проблемы, связанные с питанием, и устранить все трудности в отношениях с едой. Вы годами развивали и укрепляли непра-

вильное отношение к питанию. Поэтому понадобится время (много месяцев, а то и несколько лет), чтобы в вашем сознании прочно обосновались здоровые взгляды на еду и соответствующее пищевое поведение.

Кроме того, эта книга не является пособием по рациональному питанию. Разумеется, для сохранения психического и физического здоровья крайне важно получать все необходимые питательные вещества. Однако если заострять внимание на этом аспекте в тот момент, когда вы только начали приводить свое пищевое поведение в «нормальное» состояние, это лишь собьет вас с толку и нарушит процесс восстановления. Когда вы наконец станете человеком с «нормальным» отношением к еде, у вас будет достаточно времени для концентрации на рационе. Это означает, что надо подождать, когда ваше новое отношение к еде и поведение укрепятся и станут абсолютно естественными, вы научитесь принимать и понимать сигналы своего тела, говорящие о голоде, насыщении, радости, удовлетворении, и сможете выбирать ту еду, которая необходима вашему организму. Если вас беспокоит баланс необходимых питательных веществ, сходите к врачу-диетологу, и пусть он подберет вам соответствующий витаминно-минеральный комплекс.

Идеи, которые я предлагаю на страницах этой книги, достаточно просты, однако их усвоение может вызвать трудности. Превращение в человека с «нормальным» пищевым поведением – одна из сложнейших задач. Я не могу сказать,

сколько времени вам понадобится и сколько неудач вас постигнет на пути к достижению цели. Много всего произойдет. Будут победы и поражения, взлеты и падения, прежде чем вы усвоите все, что необходимо. Однако я гарантирую, что на пути к «нормальному» пищевому поведению каждое новое убеждение, истинное чувство и изменение в привычках станет тем шагом, который приведет вас к лучшей жизни, здоровому и безопасному отношению к пище.

*Карен Р. Кениг*

# 1

## Правила «нормального» питания

*Ах, эти правила!*

Одна из моих пациенток, страдающая от навязчивого пристрастия к еде (компульсивное переедание), в самом начале курса терапии рассказала мне о случае, который настолько потряс ее, что даже спустя неделю она все еще находилась под впечатлением. Стоя возле прилавка с десертами в кафе, работающем по системе «все включено», одна из ее коллег повернулась к ней и сказала: «Что-то мне ничего не хочется». Моя же пациентка, наоборот, размышляла о том, сколько десертов она сможет донести до стола и не уронить. Ей было непонятно, как эта женщина, которая, судя по виду, с легкостью могла позволить себе несколько сотен лишних калорий, может не хотеть десерта, особенно если он не будет стоить ей ни копейки. Я объяснила своей пациентке, что, вероятно, ее коллега не испытывала голода или ей не хотелось сладкого, что она была человеком с «нормальным» пищевым поведением.

Женщина с удивлением покачала головой и спросила: «“Нормальное” пищевое поведение? Что это?»

# Что такое «нормальное» пищевое поведение

Если в течение некоторого времени вы замечаете, что едите под влиянием эмоций, не можете устоять перед едой или, наоборот, строго ограничиваете себя, вы постепенно начинаете понимать, что питаетесь не «нормально». Человек, которому свойственно *компульсивное переедание*, ест автоматически, не задумываясь о своих действиях, съедает большую пачку чипсов, пока смотрит телевизор, опустошает холодильник, даже не осознавая этого, один за другим поглощает шоколадные батончики в машине по дороге с работы домой. Человек, который ест под влиянием эмоций (*эмоциональное переедание*), автоматически тянется к еде, заглушая ею неприятные для него чувства. После ссоры с супругом вы вдруг обнаруживаете, что как-то незаметно для себя опустошили ведро с мороженым или же достаете из холодильника и кухонных шкафчиков все свои любимые продукты, чтобы сделать длинный субботний вечер не таким одиноким. Большинство людей, которые едят слишком много, одновременно относятся как к одной, так и к другой категории.

Противоположность им – человек, который *ограничивает* себя в еде, знает о калориях и жирах, вероятно, больше, чем многие профессиональные диетологи. Такие люди постоянно держат себя на коротком поводке диет и крайне редко от-

пускают на волю. Испытывая чувства стыда и вины по отношению к еде, они больше всего на свете боятся набрать вес и следуют строгим правилам, регулирующим, когда и сколько они могут есть. Через отношение к еде вы пытаетесь справиться со своими проблемами и чувствами.

Многие из тех, кто страдает расстройством пищевого поведения, мечутся между перееданием и недоеданием. Такие люди либо практически голодают на работе в течение дня и наедаются до отвала поздно вечером, либо неделями жестко ограничивают себя с понедельника по пятницу и устраивают праздник живота в выходные. А бывает, что недели или месяцы строгой диеты сменяются такими же периодами хаотичного компульсивного или эмоционального переедания.

Если какая-либо из этих моделей соответствует вашему поведению, это означает, что ваше отношение к еде нельзя назвать «нормальным». Люди с «нормальным» пищевым поведением кажутся вам неземными созданиями, наделенными магической силой, для которых еда – это всего лишь еда. Кто же эти удивительные создания? Они выглядят как люди, но в то же время находятся в полной гармонии со своим телом и запросто могут произнести кажущиеся невероятными фразы: «Я не голоден», «Нет, спасибо, я больше не хочу» или «Что, уже пора обедать?». Как они могут так спокойно и безбоязненно относиться к еде, думать о ней с такой любовью и беззаботно говорить: «Как же я проголодался. Поскорей бы уже поесть», «Не помню, когда в последний раз

ел такую вкуснятину» и «Спасибо, я с удовольствием съем еще кусочек»?

Кто же они, эти люди с «нормальным» отношением к еде? Они ходят только в вегетарианские рестораны, покупают продукты исключительно в магазинах здорового питания, избегают изделий из муки высшего сорта и простых углеводов? Едят строго три раза в день и никогда не перекусывают на ходу? Никогда не переедают и не недоедают? Каждый ли человек, вес которого не является избыточным или недостаточным, может считаться «нормальным» едоком? И главное, как им это удается?

На самом деле единственно верного способа стать человеком с «нормальным» пищевым поведением не существует. Такие люди имеют похожее отношение к еде, однако некоторые из них едят два раза в день и помногу, а другие употребляют пищу часто и небольшими порциями. Одни очень требовательны к еде и всегда следят за тем, чтобы официант в точности выполнил их заказ, другие едят практически все подряд. Кто-то заботится о том, чтобы в рационе были все необходимые питательные вещества, а кто-то не отличит углевод от угломера. Некоторые могут пропустить прием пищи, если заняты, другие же уделяют особое внимание удовлетворению своих потребностей в еде и следуют принципу «Война войной, а обед по расписанию». Одни переедают очень редко, потому что пища не имеет для них особого значения, другие переедают иногда, в особых случаях, и не пе-

реживают по этому поводу. (Подъем с кровати каждое утро *не* считается особым случаем!)

Сколько или как часто ест человек, не может характеризовать его пищевое поведение. Важно, что он думает о еде — *хорошая* она или *плохая*. Люди с «нормальным» отношением к еде осознают, что есть продукты с высоким и низким содержанием калорий, и иногда могут учитывать это при выборе пищи. Многие из них стремятся питаться правильно, полноценно и быть здоровыми. Однако свой выбор они основывают не только на количестве калорий и содержании жиров в том или ином продукте. Большинство действительно получают удовольствие от процесса приема пищи. И им даже в голову не приходит взвешивать еду или думать о том, что покажут весы, когда они на них встанут.

Люди с «нормальным» отношением к еде соблюдают ряд сознательных и бессознательных правил. Да, именно *правил*. Многие полагают, что правила могут быть только в диетах. Те, кто склонен к компульсивному или эмоциональному перееданию, с ужасом думают, что без диет *не* будет никаких рамок и наступит калорийный хаос. На самом деле подобный взгляд очень далек от правды.

# Каковы правила «нормального» питания?

Они очень просты. Не считая необычных обстоятельств, люди с «нормальным» пищевым поведением:

1. Едят, когда испытывают чувство голода или потребность в каком-то определенном виде пищи.
2. Выбирают те продукты, которые удовлетворят их потребность в пище.
3. Не теряют связь со своим телом, едят с полным осознанием этого процесса и с удовольствием.
4. Прекращают есть, когда насытились.

Они слышат сигналы своего тела, которые сообщают им о необходимости поесть или о страстном желании какого-то определенного продукта; уважают свой голод и реагируют на него, выбирая еду с учетом того, чего хочет организм; не пытаются следовать чьим-то идеям, касающимся правильности выбора еды; не ожидают, что пища принесет им ни с чем не сравнимое удовольствие, однако не прочь порадовать свои вкусовые рецепторы и насладиться чувством сытости; прекращают есть, когда насытились (позже мы поговорим об этом). Таким образом, принятие пищи так же естественно, как дыхание. Ключевой момент состоит в том, что для человека с «нормальным» отношением к еде не представляет аб-

совершенно никакой сложности говорить ей «да» или «нет».

# Как понять, голоден ли я?

Когда я говорю о голоде, то имею в виду ощущение нехватки топлива в системе. Сигналы, говорящие о голоде, включают в себя сверлящее чувство или ощущение пустоты в груди либо в области желудка, головокружение, урчание в животе, легкую раздражительность, возможно, несильную головную боль и смутное физическое беспокойство, которое трудно описать словами. Голод представляет собой биологическое явление, которое постепенно проявляется все сильнее, причем не только желанием пожевать, что-нибудь проглотить или наполнить рот едой. В дальнейшем мы еще вернемся к этому вопросу.

Понимание степени своего голода – важная составляющая «нормального» питания. Если вы голодны до потери сознания и готовы съесть что угодно, значит, вы ждали слишком долго и теперь, вероятно, проглотите все, что находится в пределах досягаемости. Если вы не испытываете голода, то не поймете, когда надо перестать есть, потому что с самого начала были сыты. Нет ничего удивительного в том, что еда кажется вкуснее тогда, когда мы испытываем умеренное чувство голода. Как же логично устроен наш организм!

А вот то, что не имеет ничего общего с голодом: душевная боль, нежелание делать что-либо, тоска или изнеможение, любая эмоция, которая подталкивает вас к еде, стремле-

ние «заесть» неприятные чувства. *Все эти ощущения можно устранить какими-то другими средствами, а не едой, поскольку это не голод.*

## **Что такое тяга к определенному виду пищи**

Тяга к определенному виду пищи представляет собой потребность, которую надо удовлетворить. Это как зуд. Главная идея – перестать чесать, как только он проходит. Применительно к еде это означает, что надо есть ровно столько, сколько нужно для удовлетворения потребностей организма. Тяга к определенной пище отличается от голода. Она может быть, а может и не быть его частью. И то и другое является физическим ощущением, идущим из глубины организма. Голод говорит о том, что пора поесть, а тяга сообщает, что именно.

Так что же такое тяга к определенному виду пищи? Это страстное желание ощутить вкус какого-нибудь продукта, которое возникает внезапно и из ниоткуда. Организму просто резко хочется чего-нибудь сладкого, кислого, острого или соленого. В этом случае рот наполняется слюной, вы даже можете ощутить во рту вкус желаемого продукта, хотя его там нет! Иногда я чувствую на языке вкус киви, хотя на самом деле его нет даже в пределах видимости. Это и есть тяга к продукту (да, понимаю, это может казаться немного странным). Я не являюсь страстной любительницей мяса, однако где-то раз в два года (вероятно, когда моему организму начинает не хватать белков) я понимаю, что до смерти хо-

чу свиных ребрышек или сочный бифштекс. Желание может быть настолько сильным, что, несмотря на всю мою любовь к мужу, он оказывается в смертельной опасности, если вдруг встанет перед моей машиной, когда я собираюсь мчаться на поиски куска сочной отбивной. Это и есть самая настоящая тяга к определенному продукту.

Такое непреодолимое желание – явление не обязательное. Иногда, едва почувствовав голод, вы уже точно знаете, что именно хотите съесть. А иногда вы бродите по продуктовому магазину, или по кухне, или долго листаете меню, прежде чем сделать выбор.

А вот то, что не имеет ничего общего с тягой к определенному виду пищи: вам нечего делать, и вы решаете поесть; хотите заполнить эмоциональную или душевную пустоту; вы расстроены или разочарованы и думаете, что еда поднимет вам настроение; вам не дает покоя оставшийся в холодильнике кусок именинного пирога. Тяга к определенному виду пищи не появляется вследствие эмоционального дискомфорта. Это биологическое, а не психологическое состояние. Оно не зависит от ваших чувств и эмоций. Так же как и голод, тяга к определенному виду пищи связана только с потребностью организма в еде.

## **Как понять, какая именно еда утолит голод?**

Если вы в течение многих лет придерживались диет или ограничивали свой рацион питания, то, скорее всего, временно утратили способность понимать, какая именно еда вам требуется. Придется пойти по пути проб и ошибок. Первый вопрос, который, конечно же, сразу возникает, – насколько вы голодны. Если очень, то, вероятно, захотите что-нибудь питательное и существенное. Если же слегка, то предпочтете что-нибудь менее калорийное. Надо спокойно сесть и представить себе то или иное блюдо. Если вы находитесь в ресторане, несколько раз просмотрите меню, останавливаясь на каждом блюде, и постарайтесь понять, к какому из них ваш организм проявит интерес. Или же посмотрите, какая еда есть у вас на кухне, а затем спокойно представьте, какова она на вкус. Если выбор слишком велик и вы не можете решить, чего именно хотите, или ни одно из имеющихся блюд не притягивает вас, задайте себе следующие вопросы:

- Хочу ли я чего-нибудь сладкого, соленого, кислого, горячего, холодного, кашеобразного, кускового, твердого, мягкого, жидкого, пастообразного, хрустящего, замороженного, ледяного, острого, пряного, пресного, крахмалистого, существенного или легкого?
- Хочу ли я чего-нибудь мягкого, что практически не надо

жевать, или же мои зубы желают потрудиться?

Чтобы понять, какая именно еда утолит ваш голод, надо искать ответ внутри себя, а не в таблицах диет, мерных емкостях и на весах. Ваш выбор будет зависеть от настроения, разнообразия блюд, обстановки, от того, что вы уже ели сегодня и чем собираетесь восстанавливаться позже. Вы единственный человек во всей Вселенной, который знает, что именно он хочет съесть!

Люди с «нормальным» отношением к еде особо не огорчаются, если в ресторане вдруг не оказалось их любимого блюда, а просто заказывают что-нибудь другое и надеются, что в следующий раз им повезет больше. Они стараются выбирать ту еду которая удовлетворит их. Если же такой возможности нет, они не набивают желудок чем попало, чтобы заглушить чувство досады. *Совсем наоборот*: если еда их не устраивает, они съедают ее в меньшем количестве!

А вот как не надо выбирать еду: обращать внимание только на калорийность продукта или содержание в нем жиров; заказывать блюдо с наименьшей жирностью из всех, что есть в меню; брать все самое жирное; питаться только зеленым салатом до тех пор, пока не начнет казаться, что у вас выросли заячьи уши; умирая от голода или вообще не испытывая его; будучи расстроенным или сердитым; заказывать то, что и другие.

Не важно, как долго вы подавляли в себе то внутреннее

чутье, которое точно знает, какая именно еда нужна вам в тот или иной момент. Оно не покинуло вас навсегда. Возможно, придется хорошенько попросить его снова начать работать и, конечно же, надо будет очень внимательно прислушиваться к нему. Если вы проявите определенную настойчивость, то чутье с радостью проснется, благодаря вас за то, что вы его наконец услышали.

# **Что значит чувствовать свое тело и принимать пищу с полным осознанием этого процесса и удовольствием**

Если у вас когда-нибудь был потрясающий секс, то вы знаете, что значит чувствовать свое тело. Вас переполняют неземные ощущения, вы буквально мурлыкаете от удовольствия, остро реагируя на каждое прикосновение партнера. Вы на 100 процентов со своим телом. Оно ликует! Опыт посредственного секса позволяет понять состояние оторванности от своего тела. Вы подсчитываете, сколько осталось выплатить за новую машину, прикидываете, когда сможете забрать костюм из химчистки, или беспокоитесь о том, получила ли ваша мать рецепт на нужное ей лекарство. Вы бессознательно (а возможно, и намеренно) отключаетесь от того, что с вами происходит. В этот момент вы находитесь далеко от своего тела.

А где вы витаете в то время, как ваши руки и рот заняты едой? Вы целенаправленно избегаете мыслей о еде, потому что боитесь ее? Подсчитываете калории или размышляете о том, что бы еще съесть? Тело за столом, а все мысли в офисе? Связь с телом в процессе принятия пищи подразумевает концентрацию на двух вещах, и только на них: еда и ваше

тело, ваше тело и еда. Это легко, когда вы обедаете или ужинаете в одиночку, если, конечно, вы в это же время не читаете, не смотрите телевизор, не разговариваете по телефону, не работаете за компьютером или не отвлекаете себя от связи «тело – еда» каким-либо иным способом.

Люди с «нормальным» пищевым поведением автоматически (бессознательно) поддерживают связь со своим телом, даже если во время принятия пищи занимаются чем-то еще. Они способны выполнять множество дел одновременно, не теряя при этом контакта с телом и понимая, как оно реагирует на еду, потому что их процессуальная память продолжает работать. Последняя устанавливает связи, даже если мы не осознаем их. В нашем случае – между едой и сигналами тела, усвоенными еще в раннем детстве. Такие люди неосознанно поддерживают связь между телом и едой, даже если они заняты обсуждением последних новостей или смотрят документальный фильм. Они безошибочно реагируют на сообщения своего тела. Эти сигналы им понятны, поскольку в течение длительного времени люди учились получать их, доверять им, а также правильно интерпретировать.

Обычно поведение людей с «нормальным» отношением к еде выглядит так:

- Они спокойно и ровно дышат.
- Они тщательно пережевывают пищу, прежде чем проглотить ее.
- Они часто отводят взгляд от тарелки.

- Они делают паузы и наслаждаются вкусом того, что едят.
- Они периодически откладывают в сторону вилку или ложку и не думают о них как о продолжении своих рук.
- Они автоматически ведут молчаливый диалог со своим телом, чтобы понять, продолжают ли испытывать чувство голода или уже утолили его и чувствуют себя сытыми и довольными.
- Они концентрируются на той еде, которая сейчас перед ними, а не думают о вчерашней или завтрашней.
- Их не интересует содержимое чужих тарелок и мнение окружающих об их питании.

А вот что надо делать, чтобы *утратить* связь со своим телом:

- Есть быстро и жадно.
- Обвинять, стыдиться или ненавидеть себя за то, что вы едите сейчас или поглощали раньше.
- Есть так же много, как и человек, сидящий рядом за столом.
- Говорить себе, что вы не заслуживаете еды.
- Есть так же мало, как и сосед за столом.
- Забывать дышать во время еды и не чувствовать вкуса пищи.
- Проглатывать еду как можно скорее.
- Заставлять себя голодать.
- Есть в тот момент, когда вы испытываете слишком силь-

ный стресс, чтобы насладиться вкусом еды.

- Во время еды о чем-то беспокоиться.
- Стесняться того, что вы едите.
- Есть, чтобы порадовать кого-то другого.

# Идентичны ли чувства сытости и удовлетворенности?

Сытость и удовлетворенность отличаются друг от друга, хотя и обозначают физическую реакцию на принятие пищи. Очень часто их трактуют одинаково, но разница есть. Если вы не ели несколько часов, чувствуете пустоту в желудке и головокружение, значит, вы испытываете голод, то есть ваше тело нуждается в топливе – в еде. Воспринимайте голод как сигнал об отсутствии еды в теле, а сытость, наоборот, как сигнал о наличии ее в достаточном количестве. Сытость – понятие *количественное*.

Удовлетворенность – понятие *качественное*. Оно не имеет ничего общего с тем, сколько вы съели. Можно испытать удовлетворение, проглотив всего несколько кусочков, а можно и после обеда из семи блюд не почувствовать его. Сытость может сопровождаться удовлетворенностью, а иногда и нет.

Представьте, что вы едите сэндвич с тунцом. Вот несколько вариантов возможных реакций вашего тела:

- *Вы чувствуете удовлетворенность, но не ощущаете сытости.* Вы уже достаточно съели и чувствуете удовлетворенность, однако все еще не ощущаете сытости. Вы голодны, но тунца больше не хотите.
- *Ощущаете сытость, но не чувствуете удовлетворенности.* Вы больше не испытываете голода и уже достаточно съе-

ли в плане количества, однако не чувствуете удовлетворенности, потому что вам не понравился сэндвич, а может, он пришелся по вкусу, но после него страстно хочется чего-нибудь еще. *Чувствуете сытость и удовлетворенность.* Вы с удовольствием съели сэндвич и больше ничего не хотите.

• *Не чувствуете ни сытости, ни удовлетворенности.* Вы испытывали настолько сильный голод, что сэндвич лишь немного приглушил его. Вы толком и не распробовали, что ели, поэтому не испытываете удовлетворенности.

Есть еще один вариант, когда вы можете искать в еде не сытость, а удовлетворенность: вы не голодны, но до смерти хотите какого-то определенного продукта. Представьте, что вы сидите на работе и вдруг вам захотелось, скажем, лимонных леденцов. Обычно вы их не едите, но сейчас что-то внутри вас требует *кисло-лимонно-сладкого*. Когда возникает такое жгучее желание, вы концентрируетесь на вкусе и текстуре продукта. Если вы медленно рассосете один или два леденца, скорее всего, этого окажется достаточно, чтобы почувствовать удовлетворенность, и мысли о них улетучатся.

Вот два простых уравнения, которые помогут решить, какое из ощущений вам нужно в данный момент:

- Голод + Пища = Удовлетворенность и/или Сытость.
- Тяга к определенному продукту + Желанный продукт = Удовлетворенность.

В общем виде эмпирическое правило относительно сытости и удовлетворенности звучит так: и сытость, и удовлетворенность – это здоровый ответ организма на чувство голода, при этом последняя является единственно возможной правильной реакцией на тягу к определенному продукту. Если вы на самом деле чувствуете связь со своим телом и выбираете пищу осознанно, то вам хватит и пары кусочков страстно желаемого продукта, чтобы воспарить на облаках удовольствия. Захотите еще – пожалуйста. Здесь важно понимать, что, увеличив порцию, вы не получите двойного удовольствия. Более того, полностью осознавая процесс еды, вы быстрее достигнете пика удовольствия (удовлетворенности), а затем продукт уже не будет казаться таким же вкусным. И помните: иногда вы можете почувствовать *удовлетворенность*,

# 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.