

ЛЕГКОСТЬ

питание для стройности

**Диеты
Зацикленность
на весе
Груз вины и стыда**

**Новые привычки
Бережное отношение
к себе
Радость жизни**



Анна Камитова

12+

Анна Камитова

Легкость: питание для стройности

«Автор»

2022

Камитова А.

Легкость: питание для стройности / А. Камитова — «Автор»,
2022

Если вы хотите сохранить фигуру или вернуть утраченную стройность, эта книга поможет добиться цели без диет и строгих ограничений. Да-да, это не просто возможно — единственно правильно! Автор, опытный нутрициолог, непринужденно и убедительно развенчивает популярные мифы о питании и отмечает надуманные запреты, предлагая взамен простую и понятную систему пищевых привычек, сформировать которые не составит труда. Вы узнаете, какое питание является полноценным, научитесь составлять оптимальный рацион и выбирать качественные продукты, сможете вкусно и разнообразно питаться — и при этом улучшать свою физическую форму! Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Камитова А., 2022

© Автор, 2022

Содержание

Благодарности	5
Жить в гармонии – уважать свою физиологию	6
Добавим щепотку осознанности	13
Позаботьтесь о себе	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Анна Камитова

Легкость: питание для стройности

Благодарности

Позвольте поблагодарить вас, дорогие читатели за то, что вы держите в руках мою книгу. Изданий на данную тему великое множество, но почему-то ваш выбор пал именно на «Легкость: питание для стройности». Я очень надеюсь, что эта книга станет вашим помощником и проводником в новый образ жизни без диет и строгих ограничений. Вы иначе посмотрите на многие надуманные запреты и пищевые правила, возможно, подберете умеренную физическую активность по душе и начнете высыпаться и заботиться о себе.

Цель этой книги – изменить отношение читателей к еде и к собственному телу. Похудение (если оно действительно необходимо) – процесс вторичный, он будет сопровождать новый образ жизни.

Благодарю мою семью и друзей за то, что верили в меня и оказывали горячую поддержку, которая придавала сил. Мой супруг, Александр Камитов, всегда был, есть и будет надежным плечом, на которое можно опереться в любой ситуации. Папа, Владимир Шиканов, и мама, Ирина Тодожекова, – врачи от Бога. Я очень признательна им за консультации по отдельным вопросам и безграничное терпение.

*С большой благодарностью за доверие,
Анна Камитова, специалист
по коррекции веса
и психологии пищевого поведения, нутрициолог,
член ОО «Нутрициологи России»*

ВАЖНО! Прочтите дисклеймер.

Эта книга не является и не должна считаться медицинской рекомендацией. Она не заменяет индивидуальных встреч с вашим врачом. Содержание книги преследует исключительно информационные цели. Поскольку каждая отдельная ситуация уникальна, вам следует поступать по собственному усмотрению после консультации с практикующим врачом, прежде чем выполнять рекомендации, данные в этой книге.

Жить в гармонии – уважать свою физиологию

Человеческий организм удивителен, сложен, строен и совершенен: системы, органы и ткани словно произведение искусства, наполненное грацией и величием. В нашем теле нет ничего неправильного или лишнего. Например, какое-то время назад отросток слепой кишки, аппендикс, считался просто проблемным рудиментом, который так и норовит воспалиться и доставить своему обладателю немало неприятностей. В Японии, Германии и США решили удалять здоровый аппендикс младенцам заранее. Каков был результат эксперимента? Эти дети, по сравнению со сверстниками, хуже усваивали материнское молоко, отставали в росте и развитии, чаще болели и имели различные проблемы с пищеварением. Позднее было выяснено, что аппендикс является мини-хранилищем полезных кишечных бактерий, которые особенно нужны при восстановлении микрофлоры после инфекций, а также он содержит лимфоидную ткань, участвующую в формировании иммунной защиты.

Когда человек живет по законам природы: спит, трудится, полноценно питается и может справляться со стрессами, – он здоров и полон энергии. Если в этих сферах жизни порядок, то и самочувствие будет отличным, стоит выпасть одному из элементов – начинаются проблемы.

От рождения нам дается разное здоровье. Есть, например, генетические заболевания, когда человек не сам «заработал» болезнь, а она ему была предопределена. Можно злиться на судьбу, проклинать стечение обстоятельств, пребывать в отчаянии – или жить, учитывая свои особенности.

Позвольте мне рассказать историю-метафору о своей любимой кружке. Однажды я покупала продукты в ближайшем к дому супермаркете и забрела в отдел с посудой. Там мое внимание привлекла керамическая кружка, бежевая, с изящным орнаментом из розовых и голубых цветов. Когда я принесла покупку домой, то с грустью обнаружила небольшой скол у ручки. Однако эта вещь мне так понравилась, что я пренебрегла ее дефектом. Затем появлялись новые сколы, но я бережно использовала кружку до момента, пока она не разбилась окончательно.

Так и мы, сделанные из «разного теста», можем получать удовольствие от жизни, несмотря на особенности своего здоровья. В любом случае нормализация сна, питания, физической активности и управление эмоциями существенно улучшат качество жизни.

В этой главе мы поговорим о таких столпах здоровья, как сон, физическая активность, умение противостоять стрессам и питание. Считается, что 50 % нашего здоровья зависит именно от этих факторов (иными словами, от образа жизни), 20 % – от генетики, еще 20 % – от состояния окружающей среды и 10 % – от качества медицинских услуг, доступных нам.

Исходя из этих слагаемых, можно утверждать, что:

- 1. Наше здоровье – в наших руках.***
- 2. Здоровье – это личная ответственность каждого человека.***
- 3. Даже имея слабое здоровье, можно улучшить качество жизни.***

Подумайте, есть ли среди ваших жизненных ценностей такая важная составляющая, как здоровье? Насколько для вас важны хорошее самочувствие и долгая жизнь? Все же более значимы, чем, скажем, работа и карьерные успехи?

Если вы держите в руках эту книгу, вероятнее всего, вы хотите похудеть. Возможно, у вас есть опыт различных диет, детоксов, голоданий, употребления слабительных и мочегонных чаев, БАДов и пр.

Вопрос такой: всегда ли вы задумывались о безопасности таких методов, о том, как эти манипуляции отражаются на состоянии здоровья? Если случались моменты, когда вы были готовы любой ценой получить заветную цифру на весах, то сейчас самое время остановиться

и переосмыслить свои жизненные ориентиры. Ваше тело не лучший объект для сомнительных экспериментов.

И не случайно мы начали говорить в начале книги именно о здоровье, а не о стандартах красоты. Когда организм здоров, мы живем счастливой, наполненной радостными событиями жизнью; у нас есть силы творить, любить, мечтать, давать что-то этому миру. Если человек не заботится о своем теле, подвергает его издевательствам вроде работы по ночам, голодовок, отсутствия отдыха, то организм рано или поздно ответит возникновением заболеваний. Смещайте фокус внимания с яркой обертки в виде точеной фигуры, сантиметров и килограммов на психическое и физическое (соматическое) здоровье.

Будет здоровье – будут и легкость в теле, энергия, радость; вы сможете реализовать все остальные ценности жизни: создать семью, воспитать детей, построить карьеру, путешествовать и т. д. Сейчас главное – правильно расставить приоритеты.

Поставьте себя и свое здоровье на первое место на лестнице приоритетов. Повторюсь: не супруга, не детей, не работу, а себя и свое здоровье. Такой порядок не имеет ничего общего с эгоизмом, это разумная забота о себе и верная система, которая позволит вам жить в полную силу.

Обмануть природу невозможно, а значит, нужно жить по ее законам. Человек, особенно в большом городе, следует правилам, которые диктует общество: ест и спит кое-как, мало движется и много переживает по мелочам. Такой образ жизни здоровым не назовешь. Поймите меня правильно: я не призываю переехать в деревню, пахать там землю и коротать вечера при лунине – хочу лишь сказать, что можно перестроить свой режим и рацион так, чтобы дольше оставаться здоровыми и активными.

Сон

Сон является важнейшим компонентом нашего хорошего самочувствия. Это своего рода фундамент здорового образа жизни, на который надстраиваются другие элементы. По данным исследования 2016 г. Центра контроля и профилактики заболеваний (США), каждый третий взрослый американец регулярно недосыпает. У наших сограждан ситуация аналогичная. Ночные смены, использование телефонов и планшетов в кровати, высокий уровень стресса, световое и шумовое загрязнение – самые популярные причины нарушения сна. Систематический недосып приводит к снижению умственных способностей, повышению артериального давления, тахикардии, другим сердечно-сосудистым заболеваниям, потливости, непереносимости жары, раздражительности, депрессиям, увеличивает риск диабета 2 типа, ожирения и респираторных заболеваний.

Во время сна в темном помещении шишковидная железа, размером с кончик мизинца, вырабатывает гормон мелатонин. Он обладает антиоксидантным эффектом: гормон нейтрализует свободные радикалы и препятствует старению и увяданию кожи. Также этот гормон противостоит росту раковых опухолей. Журнал *Epidemiology* сообщает, что работа в ночное время имеет серьезные физиологические и психологические последствия. В Дании исследовали женщин в возрасте от 30 до 54 лет и выяснили, что чаще болеют раком молочной железы сотрудницы ночных смен. Похожее исследование было проведено в Германии. По статистике, медсестры, работающие по ночам в течение 30 лет, на 40 % более подвержены раку молочной железы по сравнению с коллегами, которые не остаются на ночные дежурства.

Дефицит мелатонина связан с риском рака молочной железы у женщин и рака предстательной железы у мужчин. Если человек по какой-либо причине не спит полноценно четыре ночи в неделю, то он автоматически попадает в группу риска.

И, наконец, мелатонин имеет иммуномодулирующий эффект. Если вы легли спать с простудой, а проснулись здоровыми, вы теперь знаете, кого благодарить.

Есть разные рекомендации по продолжительности сна, но большинство специалистов сходится на том, что нам нужно спать от 7 до 9 часов в сутки (кстати, именно эту рекомендацию дает авторитетная клиника Мауо на своем официальном сайте). Конечно же, все индивидуально, и вы должны опираться на свои ощущения после пробуждения, но если спать меньше семи часов, то вряд ли получится сохранить здоровье, молодость и стройность.

Интересно то, что вреден не только недосып, но и пересып. В 2010 году был создан мета-анализ, который вобрал в себя 16 качественных исследований при участии около 1,5 миллионов испытуемых. Выяснилось, что как недостаточный, так слишком долгий сон увеличивают вероятность смерти по любым причинам.

Как вы можете помочь себе наладить режим и легко уснуть?

– Сдвигайте график сна и бодрствования постепенно, с шагом в 15 минут. Скажем, вы легли в 00:45 и вставали в 07:00, на следующий день запланируйте отход в постель на 00:30, еще через день – в 00:15 и т. д., пока продолжительность не достигнет семи – девяти часов. Кстати, придерживаться режима нужно и в выходные, хотя перспектива остаться в кровати подольше весьма заманчива. Ложитесь и вставайте в одно и то же время ежедневно.

– Обеспечьте комфортные условия сна: выбирайте постельное белье и пижаму из приятных наощупь материалов, желательно, чтобы матрас был средней жесткости, а на окнах висели шторы, не пропускающие свет (blackout). Предварительно проветрите комнату, чтобы в ней не было жарко и душно. Будет здорово, если вы приобретете будильник, имитирующий рассвет.

– Ужинайте примерно за три-четыре часа до сна и исключите кофеин после 16 ч (крепкий чай, кофе, колу и др.). Но, если ужин был совсем легким, вы легли в кровать, и желудок скручивает от голода, то перекус будет весьма кстати.

– Отложите гаджеты минимум за 20 минут до сна; за два часа, по возможности, сделайте свет в вашей комнате приглушенным. Также не рекомендуется вечером смотреть напряженные фильмы и ужастики, лучше почитайте бумажную художественную книгу со спокойным сюжетом.

– Не можете уснуть? Попробуйте неспешно прогуляться вечером либо сходите на спортивную тренировку до 19 ч.

– При плохом засыпании также можете использовать эфирные масла (при отсутствии аллергии) лаванды, кедра, можжевельника, апельсина. Нанесите пару капель на запястье, подушку или добавьте в аромадиффузор.

– Если вы занимаетесь йогой, сделайте шавасану прямо в кровати.

Физическая активность

Сидячая работа по восемь часов в одной позе вкупе с парой часов сидя в автомобиле или в общественном транспорте – неизменная часть жизни многих людей. Малая подвижность отражается на самочувствии и состоянии здоровья: снижается объем мышечной ткани и увеличивается объем жировой, повышаются риски возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, человек может на своем опыте узнать, что такое остеохондроз, снижение моторики кишечника, раздражительность и сонливость.

Зачем нужна умеренная физическая активность?

1. Достижение спортивных результатов повышает самооценку.
2. Во время и после тренировки повышается настроение.
3. Физическая активность способствует лучшему функционированию мозга.
4. Тренировки помогают снизить уровень стресса.
5. Вы улучшаете выносливость в условиях физических и умственных нагрузок.

6. Повышается качество сна.
7. Тренировки улучшают липидный профиль, способствуют здоровью сердечно-сосудистой системы.
8. Грамотно подобранные упражнения помогают суставам дольше оставаться здоровыми.
9. Люди, занимающиеся спортом, более продуктивны, чем их коллеги, предпочитающие сидячий образ жизни.
10. Регулярные нагрузки тренируют вашу самоорганизацию и самоконтроль.
11. Укрепляются скелетно-мышечные ткани.
12. Снижается риск инфекционных заболеваний.
13. Регулярная физическая активность помогает предотвратить депрессию.



ВОЗ дает такие рекомендации по нагрузке для разных возрастных групп:

Дети и подростки (5–17 лет). Более 60 минут активности в день от умеренной до высокой интенсивности, большая часть из которой приходится на аэробную. Нагрузка высокой

интенсивности, включая упражнения по развитию скелетно-мышечных тканей, должна проводиться, как минимум, три раза в неделю.

Взрослые (18–64 лет). Взрослым необходимо заниматься от 150 минут в неделю аэробной активностью средней интенсивности, или не менее 75 минут аэробикой высокой интенсивности. Увеличение продолжительности занятий дает дополнительные преимущества для здоровья. Силовым упражнениям следует посвящать 2 или более дней в неделю.

Люди старшего возраста (от 65 лет). Рекомендации по продолжительности и интенсивности такие же, как и для взрослых. Физическая активность включает оздоровительные упражнения, подвижные виды досуга, профессиональную деятельность (если она продолжается), домашние хозяйственные дела, игры с внуками и др.

Возможно, у кого-то возник вопрос, как определить, что интенсивность аэробной нагрузки является средней. Самый простой способ – это разговорный тест: человек во время активности может говорить, но не может петь.

Используйте каждую возможность для движения: ходите до метро пешком, поднимайтесь по лестнице, а не на лифте, пройдите по улице в обеденный перерыв, делайте несколько разминок во время рабочего дня и т. д. Возможностей больше, чем кажется! Выбирайте виды активности, которые не будут восприниматься вами как каторга и тяжелая обязанность, наоборот, будут заряжать энергией и хорошим настроением: танцы, командные игры, плавание и др.

А если слово «спорт» вызывает негативные ассоциации, то его можно заменить на «движение» или «активность». Действия те же, а настрой на них – совсем другой.

Некоторые стройнеющие совершают ошибку и воспринимают фитнес только как способ сжечь калории. Когда они занимаются снижением веса, то по графику ходят в спортзал и, возможно, ненавидят тренировки всеми фибрами души. Когда физическая активность превращается в способ «отработки» булочек и шоколада, возникает отвращение к ней.

Не проще ли выбирать виды движения не по количеству энергозатрат в час, а по объему удовольствия от них?

До пандемии коронавируса я считала себя, мягко говоря, не самым спортивным человеком. В детстве у меня было ожирение, я чувствовала себя круглой и неуклюжей, но худобно посещала секцию по легкой атлетике. Будучи взрослой, ходила в спортзал и старалась больше двигаться, но без особого энтузиазма. Когда после самого первого локдауна нам всем разрешили выходить на улицу, я решила вспомнить про бег. Выходила на пробежки неделю, две, три... и втянулась! Кто знает, что будет потом, но пока мне нравится этот вид активности. Бег мне лично дает ощущение свободы, помогает упорядочить мысли и высвободить эмоции, бодрит и делает тело крепким и выносливым.

У каждого свой вид активности, который зажигает. Будет здорово попытаться прочувствовать, что по душе именно вам. Если вы читаете эти строки и грустите, потому что не понимаете, что вам нравится, то просто пробуйте. Невозможно умозрительно выбрать привлекательный вид движения, здесь помогут только практика и перебор. Есть возможность посещать фитнес-клуб – ходите на разные групповые тренировки, что-то да приглянется, нет абонемента – вспоминайте, чем занимались в детстве и в подростковом возрасте, включайте тренировки на YouTube, присмотритесь к видам спорта, которые практикуют друзья. Пробуйте, и ваше тело подскажет активность для радости.

Для человека двигаться – это естественно, неорганично вести сидячий образ жизни. Чаще меняйте положение тела, если позволяют обстоятельства (например, вы работаете на дому), старайтесь в течение дня прерываться на разминку: ходите, приседайте, отжимайтесь, стойте в планке, танцуйте – главное, чтобы это вам нравилось. Таким образом вы будете вносить весомый вклад в свое здоровье, самочувствие, работоспособность и хорошее настроение.

Как вы видите, физическая активность нужна не только для поддержки стройной фигуры, но и для общего тонуса, настроения и профилактики многих заболеваний.

Умение противостоять стрессам

Казалось бы, человеку должно быть комфортно в современном мире, ведь мы редко вступаем в схватку с дикой природы. Например, мы уже не спасаемся от зверей, а вместо охоты ходим в ближайший продуктовый магазин.

Удивительно, но стресса от этого стало в жизни не меньше, а, возможно, даже больше, чем прежде. Это связано с тем, что увеличилась доля социальных тревог: давление общества, проблемы с самооценкой, страх бедности, тревога за личные отношения и прочее.

Жизнь современного человека напоминает сплав физиологических и психологических источников стресса.

Так, к примеру, несбалансированность рациона тоже вносит свою лепту. В большинстве развитых стран доля продуктов глубокой переработки приближается к 50 % от рациона. В эту группу относится готовая замороженная еда, сладкие газированные напитки, полуфабрикаты, фаст-фуд, соленые снеки, кондитерские изделия. Перечисленные блюда и продукты не плохи сами по себе, важна их доля в рационе. Если она меньше 15–20 %, то это замечательно, если больше, то организм будет испытывать нехватку одних питательных веществ и избыток других.

Среди чисто физических причин стресса выделяют холод, голод, недостаточный или некачественный сон, любые болезни, акклиматизацию, смену часовых поясов, световое и шумовое загрязнение в городах, неблагоприятную экологию, вредные условия работы и прочее.

Среди социально поощряемых деловых качеств, которые могут стать причиной стресса, многозадачность. В один момент времени мы можем хорошо выполнять одно дело и обдумывать только одну мысль. Когда необходимо совершить несколько действий одновременно, внимание прыгает, как мартышка с ветки на ветку. Эффективность падает, а усилий приходится прикладывать больше.

Не последнюю роль играет информационная перегрузка. Мы буквально живем в потоке информационного шума: мессенджеры, социальные сети, электронная почта, мобильные приложения. В день мы получаем десятки, а то и сотни писем, сообщений и оповещений, которые вырывают нас из текущей деятельности. Во многом благодаря такой перегрузке мы включаемся в режим многозадачности.

Хронический стресс ведет к расстройствам сна, преждевременному старению, развитию психосоматических и сердечно-сосудистых заболеваний, тревожных расстройств и снижению качества жизни в целом.

Очевидно, что мы живем не изолировано и не можем оградить себя от стресса, но в наших силах научиться с ним справляться. К универсальным мерам относятся:

- достаточный сон
- умеренная физическая активность
- отдых от социальных сетей как минимум на один день в неделю
- отказ от злоупотребления стимуляторами: алкоголь, кофеин
- внимательное отношение к своим потребностям
- перерывы на отдых в течение рабочего дня
- реалистичное планирование и отделение главных задач от второстепенных
- умение отстаивать свои личные границы.

Конечно, у каждого есть своя личная стратегия стресс-менеджмента: кто-то успокаивается медитацией, а кто-то – побив боксерскую грушу, один находит покой в вязании, другой – в верховой езде. Учитывайте ваши личные особенности и предпочтения при выборе способа справиться с нервным напряжением.

Если вы испробовали многие методы, но они не принесли облегчения, то не стесняйтесь обратиться за помощью к квалифицированному психологу или психотерапевту. К счастью, отношение к этим специалистам у наших сограждан уже меняется, но все еще есть люди, которые полагают, что человек должен справляться со своими проблемами исключительно сам. Наше психическое здоровье неразрывно связано с физическим и требует не меньшего внимания. Согласитесь, вряд ли кому-то придет в голову лечить больной зуб самостоятельно, и точно так же нам нужна помощь при сложных душевных состояниях.

Питание

Важным слагаемым здоровья является достаточное, вкусное, сбалансированное и разнообразное питание. Дальнейшие главы книги посвящены вопросам питания, а именно слагаемым нашего рациона, выбору продуктов, мифам о пищевом производстве, осознанности в питании, кулинарной обработке и умеренности.

Новые привычки:

Отход ко сну и подъем в одно и то же время.

Сон 7–9 часов.

Ежедневная практика естественного движения.

Разработка собственной стратегии стресс-менеджмента.

Добавим щепотку осознанности

Про осознанность сейчас не говорит только ленивый, и этот термин настолько растиражирован, что, возможно, потерялось понимание его значения. В переводе с английского языка слово *mindfulness* значит «осознанность» или «внимательность». То есть, осознанность – это присутствие в текущем моменте, внимательность к себе и происходящему вокруг.

Быть в состоянии «здесь и сейчас» можно, в том числе, и во время еды.

Понаблюдайте за собой, как вы питаетесь, когда остаетесь одни. Кто-то сервирует себе стол со скатертью, достает любимую посуду и трапезничает не спеша. Кто-то покупает готовую еду в коробке, закидывает ее в микроволновку и ест прямо из упаковки стоя, торопливо глотая пищу.

Если жуеете слишком быстро, перекусываете на бегу или отказываетесь от еды, когда голодны, но есть более важные и срочные дела, то в жизни слишком мало вас. Есть клиенты, начальник, домашние обязанности и еще много всего, что важнее вас самих. Вы словно винтик в этой системе, который выполняет определенную функцию: мама/отец, жена/муж, сотрудница/сотрудник компании. Где здесь ваша личность и собственные потребности? Может быть, вы их игнорировали долгое время, а сейчас просто уже разучились их слышать?

Согласитесь, не о такой взрослой жизни вы мечтали, когда были ребенком.

Конечно, тема игнорирования своих потребностей огромна, и можно к ней подступиться со стороны питания. Давайте мы договоримся, что с сегодняшнего дня вы будете выделять минимум 20 минут без отвлечений на каждый прием пищи.

Это время неприкосновенно, никто не может подойти и заставить вас заняться срочным делом. Слоган «Пусть весь мир подождет» должен стать вашим девизом во время трапезы.

Если вы едите дома, накрывайте для себя стол, создавайте приятную обстановку. Еда – это не просто набор белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ, но и особая эстетика. Продукты должны привлекательно выглядеть, пахнуть и, конечно же, быть первой свежести. Пусть на столе не будет предметов, которые могли бы отвлекать вас. Естественно, каждый день можно не доставать накрахмаленную скатерть и столовое серебро, сервируйте стол просто, но со вкусом, украшайте блюда зеленью или свежими ягодами, создавайте визуально привлекательную картинку.

Порой люди берегут самую красивую посуду для особого случая вроде Нового года или прихода гостей. А в остальные дни тарелки и бокалы покрываются пылью в сервантах или на антресолях. Пора их достать и использовать, ведь каждый день неповторим, а самые дорогие для нас люди – это мы.

С выбором продуктов дела обстоят точно так же. Достойна ли еда, которую вы кладете в корзину в супермаркете, оказаться на вашем столе? Как вы решаете, покупать ли тот или иной товар? Есть несколько стратегий:

– Ориентация на скидки. «Купи 2 и получи 3 бесплатно». Иногда человек попадает на эту удочку и покупает совершенно ненужные продукты, а потом вынужден их есть, потому что выгодно.

– Первое, что попадется под руку. Человек говорит по телефону и параллельно кладет товары в корзину, что называется, не глядя.

– За компанию. Соседка попросила купить ей зефир, пожалуй, и себе захвачу.

– Поиск по бренду. Покупатель ищет товар из рекламы.

– Только «быстрые продукты»: полуфабрикаты или готовая еда.

– На основании потребности, пользы, привлекательности и вкуса.

Стоит ли говорить, что только последняя стратегия является во всех смыслах верной? Обращайте внимание на описание состава продукта на упаковке, там можно найти, например, информацию об энергетической ценности, количестве добавленного сахара и насыщенных жиров, сроках годности. Станьте требовательным покупателем, который выбирает для себя только лучшее, ориентируясь на качество, а не на скидки и рекламу.

Это одна из форм заботы о себе и своем благополучии. И, конечно же, продукты должны вам нравиться, быть вкусными. Заставлять себя есть нелюбимый продукт только потому, что он полезен, какая-то форма самонаказания.

Еда должна быть вкусной и полезной одновременно. Но нам еще важно иметь в меню специальную еду для удовольствия. О ней мы поговорим позже.

Насчет цен и скидок: есть популярный миф, что питаться здоровыми продуктами дорого. Я специально провела анализ товаров федеральной сети супермаркетов. Выяснилось, что продукты, которые должны составлять основу нашего рациона, или в одной ценовой категории с полуфабрикатами, или даже дешевле. Гораздо больше денег уходит на кондитерские изделия, снеки, сладкие газированные напитки и другую необязательную еду.

Пусть ваше доброе к себе отношение распространится и на сферу питания. Выбирайте вкусные и полезные продукты, готовьте с любовью, сервируйте стол не только для гостей, но и для себя и членов вашей семьи просто так, без повода. Даже когда едите в одиночестве, создайте приятную обстановку, посвятите 20 и более минут неспешной трапезе.

Исключите все отвлекающие факторы: телевизор, радио, видео на YouTube; не проверяйте с телефона почту, социальные сети, новостную ленту. Сконцентрируйтесь на процессе: почувствуйте аромат блюда, рассмотрите его со всех сторон, отмечайте оттенки вкуса, консистенцию, температуру. Нравится ли вам еда? Может быть, подсолить или поперчить? Смакуйте каждый кусочек, получите не только физическое насыщение, но и наслаждение. Постарайтесь не есть с теми людьми, которые вам не нравятся, от которых еда становится поперек горла. В противном случае вы не получите удовольствие и спешно завершите трапезу.

Будет нелишним делать паузы продолжительностью в несколько минут в начале, середине и в конце приема пищи. Первая делается для того, чтобы наш организм подготовился к процессу пищеварения и выделилась слюна в достаточном количестве. Во время второго перебива, в середине, вы задаете себе вопрос: «Голоден ли я? Нуждается ли мой организм в большем количестве еды или этого достаточно?» В конце мы также оцениваем степень насыщения, отслеживаем ощущения в желудке.

Пусть эти три паузы войдут в привычку. Во время них откладывайте столовые приборы, спокойно дышите, не отвлекайтесь на посторонние дела.

Не приступайте к еде до начала слюноотделения. Если есть голод, а во рту еще сухо, то, видимо, вы переживаете о чем-то, переносите в мыслях в будущее или прошлое. Замедлитесь и вернитесь в состояние «здесь и сейчас».

О том, что полезно тщательно пережевывать еду, знают, пожалуй, все без исключения. Достаточно ли измельчена еда, можно судить по ее консистенции: она должна быть однородной, без крупных включений.

Почему важно разжевывать пищу?

Во-первых, у нашего желудка нет зубов, поэтому мы трудимся для благополучия желудочно-кишечного тракта.

Во-вторых, процесс пищеварения начинается в ротовой полости. Ферменты слюны воздействуют на углеводы, и уже во рту они начинают расщепляться, затем пищевой комок по пищеводу попадает в желудок, и далее переваривание углеводов продолжается уже в двенадцатиперстной кишке.

В-третьих, длительное пережевывание помогает нам почувствовать истинный вкус пищи. Иногда на первый взгляд вкусные продукты при разжевывании не кажутся уже такими привлекательными.

В-четвертых, длительная трапеза поможет вовремя заметить сигналы насыщения. Когда человек быстро закидывает в себя еду, то нередко через 10–15 минут после выхода из-за стола понимает, что объелся. Если вы будете тщательно пережевывать пищу, то такого с вами не случится.

В-пятых, вкусовые рецепторы располагаются только в ротовой полости; в пищеводе, желудке и кишечнике их нет. Когда мы проглатываем еду, то уже не получаем от нее удовольствия. Соответственно, чем дольше мы жуем, тем больше наслаждения от процесса.

Если вы выполняли рекомендации по паузам и тщательному пережевыванию, то основной прием пищи должен составлять не менее 20 минут.

Часто для моих клиентов медленная еда и тщательное пережевывание вызывают эффект «Ничего себе, я стал(а) есть в два раза меньше по объему».

Заключительное и чрезвычайно важное правило питания: стараться есть по физиологическому голоду.

Когда человек говорит: «Я хочу есть» – это может означать и настоящий физиологический голод, и эмоциональный, он же аппетит. Давайте выясним, в чем состоит отличие голода от аппетита.

Признаки аппетита:

- Может возникнуть внезапно, когда вы увидели любимое блюдо, почувствовали его запах или услышали шуршание обертки.
- Появляется в ответ на эмоции: грусть, обиду, злость, бессилие, скуку и др.
- Хочется чего-то изысканного, необычного.
- Желание порадовать или поддержать себя с помощью еды.
- Желудок все еще полон, но вы все равно хотите есть.
- Аппетит нетерпелив и требует срочного удовлетворения здесь и сейчас.
- Может возникнуть чувство вины за съеденное, потому что интуитивно мы понимаем, что эта еда была лишней.

Признаки голода:

- Урчание в животе.
- Чувство пустоты в желудке.
- Легкая тошнота.
- Слабость, невозможность сконцентрироваться на делах. Все мысли только о еде.
- Может быть легкий тремор конечностей, головная боль, раздражительность.
- Эмоции не влияют на возникновение голода, но могут его подавлять.
- Голод нарастает постепенно. Если вы сейчас чувствуете первые проявления, то через час они станут очевидны.
- При сильном голоде человек менее избирателен в еде, он согласен съесть любую съедобную пищу, не только какие-то кулинарные изыски.
- После приема пищи голод исчезает.
- Нет чувства вины после трапезы, поскольку вы удовлетворили свою базовую потребность.

Если еще остались сомнения, голод сейчас проявляется или аппетит, то положите руку на то место в теле, где присутствует дискомфорт. Ощущение истинного голода локализуется в области желудка в виде спазмов. Если есть сигналы выше или ниже, то это аппетит, возникший на почве каких-либо эмоций.

Аппетит бывает трех типов: экстернальный, эмоциональный и социальный.

Экстернальный аппетит разгорается, когда мы видим или чувствуем аромат чего-то вкусного. Вечер, девушка выходит из метро, проходит мимо пекарни, а в воздухе витает запах свежих булочек с корицей. Аппетит появляется моментально: еще доли секунды назад она размышляла о чем-то другом, но мысль о булочках ворвалась в сознание и, кто знает, может быть, подтолкнула к импульсивной покупке.

То же происходит, когда мы видим предложение комбо-обеда в сети фаст-фуд/ баннер с освежающим напитком летом/ рекламный ролик про ириски и прочее.

Эмоциональный аппетит возникает как ответ на дискомфорт, вызванный эмоциями. Причем не обязательно, чтобы эти эмоции были негативными. Например, когда мы смотрим комедию, может захотеться в процессе жевать что-то вкусное, чтобы усилить радость. Аппетит способен выступать как предохранитель для психики в случае сильных эмоций, таких как горе, гнев, презрение, ярость, ужас. Именно поэтому некоторые люди едят «как не в себя», когда в их жизни происходит сильный стресс. Жевательные и сосательные движения и дофамин успокаивают человека, создают ощущения комфорта, снимают нервное напряжение.

Если вы сейчас переживаете не самый простой период в жизни, чувствуете, что эмоции или захлестывают вас с головой или, наоборот, уже ничего не ощущаете и не можете получать удовольствие, то лучшим решением будет обратиться к психологу или психотерапевту. Если вы находитесь в этом состоянии и переедаете, то хотя бы не вините себя.

Социальный аппетит провоцирует нас есть в компании. Мы не живем изолировано, а постоянно контактируем с другими людьми. Когда мы собираемся вместе и идем в ресторан или готовим обед дома, то повышаются шансы переест. Это происходит, потому что за столом мы находимся дольше, а также неосознанно копируем поведение окружающих, чтобы быть полноценным членом своей «стаи».

Как вы видите, у аппетита немало шансов взять ситуацию в свои руки. Задача непростая, но при возникновении незначительного аппетита есть не стоит даже самую полезную еду: ни огурчик, ни помидорчик, ни яблочко. Вы начинаете формировать новые пищевые привычки, которые останутся с вами на всю жизнь. Навык питания по физиологическому голоду – один из ключевых на пути к здоровью и стройности.

Если вы слышите сигналы своего тела и питаетесь, когда испытываете чувство голода, то вы никогда не наберете избыточный вес.

А что, если голод не приходит? Вернее, он приходит, но не деликатно стучась в дверь, а выбивая ее ногой, когда от понижения глюкозы в крови летят мушки перед глазами. Такое бывает, когда человек имеет богатый опыт строгих диет или восстанавливается от расстройства пищевого поведения (РПП). Или, к примеру, один мужчина рассказывал, что он ощущает постоянное невнятное скребущее нечто, которое похоже на голод. Оказалось, что его воспитывала мама с алкогольной зависимостью, и он все детство ел скудно. Потерялась связь с организмом, который долгое время был недокормленным. В подобных ситуациях можно перейти на питание по часам. То есть, приемы пищи будут в заранее установленное определенное время.

Есть еще один важный момент: голод нельзя терпеть или глушить его чаем и кофе. Уважайте тело и его потребности.

Верна и обратная ситуация: вы не голодны, но надо поесть, потому что:

- потом будет некогда;
- будет неудобно;
- ест вся семья, и вроде бы надо присоединиться;
- хочется попробовать что-то экзотическое в ресторане и пр.

Из любой из этих ситуаций можно найти выход: взять завтрак с собой на работу в контейнере, на семейном ужине отложить себе кусочек и сидеть пить чай или воду, попросить в ресторане завернуть еду с собой.

А что, если вы съели нормальную по размеру порцию и через час снова почувствовали голод? Подумайте, как бы вы поступили?

Физиологический голод возникает не раньше двух с половиной часов после основного сытного приема пищи: завтрака, обеда или ужина. Если прислушаться к телу, то, возможно, вы почувствуете сигналы, которые не относятся к настоящему голоду. Порассуждайте: когда возникло это желание, с чем оно может быть связано, какие эмоции вы испытываете? Чего вы хотите на самом деле? Какая другая потребность кроется за аппетитом?

Порой еда становится быстрым и доступным способом получить или выразить положительные эмоции и чувства, например любовь, уважение и защищенность.

Классический пример: бабушка кормит внуков как на убой, готовит обед из трех блюд и двух десертов, лишь бы чадо не исхудало. Вместо слов «Я тебя люблю» ребенок слышит «Иди поешь» и «Что тебе вкусенького приготовить?». Очевидно, это извращенное выражение любви, человек с детства привыкает едой замещать то, что можно и нужно выражать словами и действиями. Нормально баловать ребенка и готовить его любимые блюда, но ненормально закармливанием выражать любовь. У некоторых народов есть культура застолья, когда гостей напичкивают угощениями до колик в животе. Отказался – не уважаешь хозяина дома. Да и у нас в странах СНГ поход в гости не обходится без обеда/ужина, а на прощание вам еще что-нибудь с собой завернут.

Во взрослой жизни человек, когда хочет любви, иногда идет к холодильнику в поисках съестного. Не всем и не всегда он может открыто говорить о своих чувствах: смущается, боится или не умеет. Женщина вместо того, чтобы подойти к мужу и попросить: «Обними меня», принимается за шоколадный торт.

Еда дает временное мнимое ощущение любви и спокойствия, но вскоре дискомфорт возникает снова. Научиться удовлетворять не пищевые потребности другими способами – большой шаг на пути установления контакта со своим телом.

Теперь о связи между потребностью в безопасности и перееданием.

Если мы посмотрим на пирамиду Маслоу, то заметим, что безопасность находится прямо над физиологическими потребностями (сон, пища, вода, продолжение рода и др.).



Если человек не чувствует угрозы жизни, то и потребности, расположенные выше, также не будут удовлетворяться (социальные связи, любовь, уважение, одобрение, признание, самоактуализация). Как мы уже выяснили, сегодня мы уже не боимся, что при выходе из пещеры придется вступить в схватку с медведем, скорее, это понятие подразумевает финансовое благополучие, защищенность от эмоционального и физического абьюза, стабильность.

К примеру, на вас кричал начальник. Вы в этот момент не чувствуете себя в безопасности, так как есть страх потерять работу и стабильность в жизни, да и вы находитесь в эмоционально уязвимом положении.

Еда приносит ложное ощущение комфорта и безопасности по нескольким причинам:

1. Когда желудок полон, организм на какое-то время переключается с проблем в голове на интенсивный процесс переваривания пищи.

2. Еда успокаивает, временно снижает уровень стресса. В Германии было проведено исследование: сформировали 3 группы, по 10 мужчин и 10 женщин в каждой, и в течение 2 недель кормили их горьким, молочным и белым шоколадом. Самый яркий антистресс-эффект наблюдался у женщин при употреблении горького и молочного шоколада. Только это успокоение длится недолго, и на смену ему может прийти чувство вины.

3. При подавленном гнев образует напряжение в нижней челюсти, пережевывание пищи его снимает.

Формируется устойчивая схема поведения: стресс или потребность в любви, уважении, безопасности провоцирует заедание.

Также еда кем-то может использоваться как:

- Награда за проделанную работу. Сдал(а) годовой отчет – вот мне конфетка.
- Отвлекающий маневр при скуке и прокрастинации. Женщина садится пить чай с бутербродом, потому что хочет отсрочить выполнение дел по дому.
- Утешение. Когда выдался плохой день, коробка печенья призвана сделать его чуть лучше.
- Объект воздействия при гневe, раздражении, обиде. Человек ест вместо того, чтобы отстоять свою точку зрения.

Конечно, все вышеперечисленные случаи замещения непищевых потребностей едой влекут за собой разрыв связи с телом. Человек, который регулярно ест по причине возникновения аппетита или по инерции, не слышит сигналов своего организма.

Что делать, если в гости заглянул чрезмерный аппетит? Можно ли с ним договориться?

Прежде всего отойдите на безопасное расстояние от еды, осознанно переключаясь на другое действие. Это может быть любая деятельность продолжительностью 20 и более минут: работа в саду, вязание, фитнес, уборка дома, разговор с подругой по телефону и пр. В это время вы переживаете пик аппетита, занимаясь приятным делом.

Когда градус желания заесть не такой высокий, вооружитесь блокнотом и ручкой и ответьте письменно на эти вопросы:

1. Что я делал(а) /не хотел(а) делать? Просто зафиксируйте те обстоятельства, при которых возник чрезмерный аппетит.
2. О чем я думал (а)?/не хотел(а) думать? Можете записать целые фразы, которые прокручивали в своей голове.
3. Что я чувствовал(а) /не хотел(а) чувствовать? Будет здорово, если сможете определить несколько чувств или эмоций.

Порой ответы на первые три вопроса уже помогают предотвратить заедание. Если аппетит все еще здесь, то продолжайте выполнять упражнение.

4. Чего я хочу? Представьте, что есть волшебная палочка, и вы можете заколдовать все, что угодно. Обращение идет к детской части, не останавливайте свою фантазию.

5. Как мне помочь себе? /Как себя успокоить/порадовать без помощи еды? А этот вопрос уже адресован к взрослой части. Получив ответ, сделайте для себя то, что доступно в данный момент.

Это упражнение можно делать как комплексно, так и в той части, которая касается осознанного переключения. Иногда достаточно переждать наивысшую точку желания съесть что-то без голода, как эта идея сама сходит на нет.

Теперь главной причиной, по которой вы завтракаете, обедаете, ужинаете или перекусываете, будет настоящий голод, который вы определите по признакам, описанным выше, договорились?

Новые привычки:

- 1. Накрываем стол для себя.**
- 2. Контакт с едой без отвлечений.**
- 3. Трапеза не менее 20 минут.**

- 4. Паузы в начале, середине и конце приема пищи.**
- 5. Тщательное пережевывание еды.**
- 6. Питание по физиологическому голоду.**

Позаботьтесь о себе

Еда – это наша базовая потребность, без питания не может существовать ни один живой организм. Из пищи мы получаем питательные вещества и килокалории, которые идут на нужды нашего тела: строительство новых клеток, синтез ферментов и гормонов, восполнение энергии. Мы уже условились, что голод терпеть нельзя.

Игнорировать его – это как бороться ночью со сном или с позывами сходить в туалет.

К сожалению, до сих пор находятся поклонники разных вариантов голодания. В общем-то это неудивительно, ведь отказу от еды (а иногда и от воды) приписывают поистине чудесные свойства: быстрое похудение, омоложение, повышение общего тонуса и иммунитета, избавление от заболеваний. Есть даже специальные клиники и центры лечебного голодания, которые периодически посещают наши и зарубежные звезды. Вам еще не захотелось выкинуть всю еду из холодильника?

Если в голове зародилась тень сомнения, давайте вспомним не самое гуманное, но очень показательное исследование, которое вошло в историю как «Миннесотский эксперимент».

1944 год, миллионы людей истощены после войны, а врачи и ученые толком не понимают, как им помочь преодолеть последствия голодания. Ансель Кис берет дело в свои руки и объявляет о начале уникального эксперимента, для которого он отбирает 36 здоровых парней. Целый год добровольцы должны принимать пищу по определенной схеме: 3 месяца – обычное питание, затем 6 месяцев – пониженный калораж и еще 3 месяца – восстановление.

Как вы понимаете, первые 3 месяца все шло как по маслу: парни съедали в день приблизительно 3500 ккал. и были довольны жизнью.

Затем ученый урезал паек участников эксперимента до 1570 ккал./сут. Для миниатюрной девушки это просто меньше нормы, но для крепкого мужчины – перманентное чувство голода. Причем была симуляция рациона людей во время Второй Мировой войны: питание 2 раза в день, основа – еда, богатая углеводами: картофель, крупы, белый хлеб, а также репа, брюква и капуста. По расчетам Анселя Киса, в среднем испытуемый на этом этапе должен был потерять около четверти от своего первоначального веса.

Последствия такого скудного питания оказались вполне предсказуемы:

- Снижение физической активности
- Раздражительность и агрессия
- Постоянная усталость
- Умственная апатия
- Снижение либидо
- Уменьшение роста за счет снижения тонуса мышц и нарушения осанки
- Голодные отеки
- Снижение обмена веществ на 40%
- Анемия, мерзлявость
- Депрессия, ипохондрия, истерия
- Головокружение, звон в ушах, боли в мышцах, нарушение координации.

Также, как несложно предположить, центральной темой разговоров участников эксперимента была стала еда. Парни проводили время, просматривая с небывалым азартом кулинарные книги. При этом испытуемые могли выпивать неограниченное количество кофе (порой по 15 чашек в день), что дополнительно дестабилизировало их психоэмоциональное состояние.

За полгода 2 парня угодили в психиатрическое отделение больницы.

И, самое интересное, у одних мужчин стали появляться признаки анорексии, изменилось восприятие собственного тела, а другие испытуемые казались им “толстыми”. Если вы начнете искать фото этого эксперимента в Интернете, то увидите страшные кадры: из молодых здоровых мужчин испытуемые превратились в скелеты, обтянутые кожей.

Через 6 месяцев начался заключительный этап – восстановление. Теперь всем давали рацион на 3 000–4 000 ккал. и наблюдали, как будет идти реабилитация. Вес стал прибавляться, но не за счет мышц, а благодаря увеличению жировой ткани.

Еще несколько человек согласились продолжить эксперимент. Эти испытуемые отмечали, что не чувствуют сытость, сколько бы еды они ни съели. Их либидо восстановилось лишь спустя 5 месяцев.

Напомню, эксперимент проводился на здоровых парнях, которые прошли строгий отбор: из 400 желающих допустили к участию только 36, из них 2 сошли с дистанции.

Как вы видите, голодание и низкокалорийные диеты не только приводят к изменениям на уровне тела, но и могут стать спусковым механизмом для начала расстройств пищевого поведения.

Если тело сигнализирует о том, что пора поесть, покормите его. Осмелюсь выразить свое субъективное мнение: если бы мы все стали сами для себя лучшими друзьями, то удовлетворенность жизнью выросла бы колоссально. Подобно тому, как мы не только не заставляем своего близкого человека терпеть голод, холод и нехватку сна, но и поддерживаем его в трудные моменты, таким же образом будет неплохо относиться к себе. Если говорить на языке психологии, то нам стоит укреплять и растить внутреннего позитивного родителя. Это состояние побуждает нас заботиться, сопереживать и подбадривать не только других людей, но и себя.



Относиться к себе с заботой и уважением – это норма, а не признак эгоизма.

Повторюсь: уважайте тело и его потребности, не доводите себя до волчьего голода. Если вы дотерпели до головокружения, тошноты, мушек в глазах и дрожи конечностей, то очень вероятно, что вы переедите. Обычно человек начинает сметать все, что есть в холодильнике, без разбора. Ест, практически не пережевывая и не осознавая, что попало ему в рот. Когда есть такой сильный голод, сложно находиться в состоянии «здесь и сейчас». Последствия предсказуемы: тяжесть в желудке и сожаление о содеянном.

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.