

# НЕТРЕВОЖНЫЕ ОТНОШЕНИЯ



## С ЕДОЙ (И С СОБОЙ)

Осознай свои истинные  
потребности в питании

МАРИЯ КАРДАКОВА

МИОО

МИФ Здоровый образ жизни

Мария Кардакова

**Нетревожные отношения с  
едой (и с собой). Осознай свои  
истинные потребности в питании**

«Манн, Иванов и Фербер»

2023

УДК 630.2  
ББК 51.230

**Кардакова М.**

Нетревожные отношения с едой (и с собой). Осознай свои истинные потребности в питании / М. Кардакова — «Манн, Иванов и Фербер», 2023 — (МИФ Здоровый образ жизни)

ISBN 978-5-00-195012-7

Практичная книга с научно обоснованными рекомендациями, которая поможет снять тревожность с темы питания, наладить отношения с едой, приобрести здоровые пищевые привычки и составить рацион, подходящий лично для вас. То, что мы едим, напрямую влияет на наше здоровье и внешний вид. Но как постоянно питаться правильно, а не пытаться срочно худеть к пляжному сезону? И как разобраться в противоречивой информации о полезной еде? – Насколько сбалансированно мое питание? – Каковы плюсы и минусы строгих диет? – Можно ли есть сладкое? – Обязательно ли правильное питание должно быть дорогим? Мария Кардакова – дипломированный нутрициолог и специалист общественного здравоохранения Великобритании. В этой книге она делится научно обоснованными рекомендациями, которые помогут составить разнообразный и недорогой рацион, подходящий лично вам, и перестать тревожиться о питании. А практические задания в каждой главе помогут вам закрепить здоровые пищевые привычки. Вы познакомитесь с рекомендациями ведущих мировых организаций по питанию и оцените, где «находитесь» в настоящий момент. Разберетесь в плюсах и минусах самых известных диет и систем питания (кетодиета, вегетарианство и веганство, интуитивное питание, палеодиета и т. д.) и поймете, какие их принципы реально работают и помогут вам изменить питание и свою жизнь. Почему мы решили издать эту книгу • Осознанный подход к питанию. • Рекомендации, основанные на последних научных исследованиях. • Бережное отношение к читателям и поддержка автора. • Практичность: это не столько теория, сколько рабочая тетрадь – знания осваиваются и закрепляются прямо в процессе чтения. • Ответы на спорные и вызывающие беспокойство вопросы

о еде. Для кого книга Книга рекомендуется всем, кто хочет наладить свою систему питания, питаться сбалансировано, хорошо выглядеть и быть здоровым.

УДК 630.2

ББК 51.230

ISBN 978-5-00-195012-7

© Кардакова М., 2023

© Манн, Иванов и Фербер, 2023

## Содержание

Введение	7
Глава 1. Мне кажется, здоровое питание – это скучно	10
Что заставляет вас думать о здоровом питании?	10
Откуда берется здоровое питание и кто им занимается?	13
Мифы о здоровом питании и реальность	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Мария Кардакова**  
**Нетревожные отношения**  
**с едой (и с собой). Осознай свои**  
**истинные потребности в питании**

Иллюстрации: [freepik.com](https://freepik.com)

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© Кардакова Мария Юрьевна, 2023

© Оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

\* \* \*

## Введение

В человеческой жизни не так много постоянного, надежного, того, что будет рядом всю жизнь. Это в детстве кажется, что завтра и всегда будет все то же, что и сегодня: и друзья, и бабушка с дедушкой, и привычная квартира, и природа вокруг. Но по мере взросления все меняется: саженцы у дома превращаются в деревья, родители решают переехать в новый дом, появляются новые друзья, а спустя десять лет вы вдруг обнаруживаете себя в совсем другой жизни.

Выходит, постоянными остаются лишь две физические материи: ваше тело и еда, которой вы его кормите. Без этих простых структур мы не можем существовать в реальном мире.

Навсегда с вами лицо в зеркале, широкая улыбка, как у мамы, волосы и глаза такого же цвета, как у папы, и вы нравитесь таким себе и окружающим. Если что и меняется в этом образе, то лишь в деталях, чуть-чуть.

Казалось бы, очевидно: первое, что нужно сделать в этом мире – узнать как можно больше о своем теле, изучить его, построить с ним доверительные отношения, подружиться. Понять: какая еда ему подходит? Сколько получается съесть разных продуктов в разное время суток? Чем лучше ужинать сегодня, а чем завтра? Много ли энергии нужно телу, чтобы пробежать от дома до остановки?

Жить, зная собственные потребности, приятно и эффективно. Но почему же вам все время кажется, что кто-то разбирается в них лучше? Давай вспомним детство.

Вот идешь ты на кухню – на плите каша, которую не очень хочется, потому что сварена она так, как нравится папе, а не тебе. В холодильнике фрукты: каждому по одному, в хлебнице печенье, которое «только к чаю», на столе миска с засохшим вареньем, а на подоконнике диетические хлебцы, которые ест мама вместо хлеба. И в поле зрения нет никаких продуктов или блюд, которые хотелось бы для себя. А попытки перекусить вафлей пресекаются мамой: «Аппетит перебьешь».

В детстве фраза «Мам, мне уже пора есть?» почему-то не звучала противоестественно. Но исчезал и шанс узнать, что тебе нравится, как тебе питаться, ешь ты быстро или медленно. Приходилось спрашивать у родителей: «Можно мне это съесть? А сколько?» – папа говорил: «Пока не доешь, из-за стола не выйдешь», – бабушка добавляла: «Тощенький совсем», при этом в школьной столовой звучало: «Какая тебе еще добавка?»

Близкие, безусловно, служат опорой, с ними мы разделяем важные моменты, храним о них теплые воспоминания. Но без хороших отношений с собственным телом и едой, которая дает ему силы, – жизненный путь будет сложным и не самым радостным.

Взрослые почему-то знали лучше, когда и сколько надо съесть, чтобы твое тело выросло «сильным и здоровым». Словно шарик для пинг-понга, окружающая реальность перекидывала тебя от одной попытки разобраться в отношениях с самим собой к другим, так и не давая надежной опоры.

«Когда ты уже наешься?», «Тебе бы спортом не помешало заняться, смотри, живот торчит. Закругляйся столько есть!»

Так от простого непонимания, что можно есть, а что нет, пришла еще и неоднозначность в оценке окружающих. Со временем стало стыдно за отдельные части тела, а иногда и за свой выбор продуктов и даже аппетит. Все чаще хотелось съесть что-то в тишине, без посторонних (в то же время самых близких) осуждающих взглядов.

Ситуация стала еще хуже, когда тело и еда вдруг стали врагами. Однажды утром ты, уже подростком, посмотрел в зеркало, и вроде бы ничего не изменилось, но ощущения от собственной внешности стали другие, потому что недавно одноклассник обозвал тебя уродиной.

Фокус жизни поменялся: стремление избежать подобных комментариев стало идеей фикс. Что со мной не так? Я толстая? Что сделать, чтобы больше меня так не называли? Спросить подругу? Маму? Где найти ответ?

Когда нет доверия своему телу, нет опоры на доскональное знание его потребностей и уверенности в том, что мы уже даем ему все необходимое для оптимального функционирования, нам начинает казаться, что оценка его окружающими более объективна, чем наша собственная.

Так получается, что многие оценивают твоё тело по критериям, известным только им, согласно их жизненному опыту и ценностям. Они заглядывают в твою тарелку и комментируют её содержимое, рассказывают, как ты все делаешь неправильно, и, поверь, уже припасли пару советов насчет того, что нужно срочно изменить. К сожалению, если советчиков вокруг слишком много, сохранять здоровое отношение к своему телу очень сложно.

– Принесите еще морковный торт, пожалуйста. – Вы отдаете меню официанту.

– А я не ем сладкое уже год. Стало так хорошо, – сообщает собеседник. И тоже отдает меню.

Есть любимый торт в такой атмосфере? В голове кружат мысли от «а мне тоже хорошо от моего тортика» до «блин, выглядит приятель отлично... Может, тоже со сладким завязать?». Эти мысли-жвачки могут остаться с нами надолго, дополниться вариантами того, как надо было отстоять свое право съесть торт с чистой совестью. Но поезд ушел, и припоминать диалог при следующей встрече будет странно.

Люди, которые ценят и любят вас без условий, без требований к размеру талии, обхвату бедер и калорийности вашего меню, возможно, встречаются реже, но их стоит беречь как зеницу ока. Только благодаря им вы сможете видеть в зеркале себя самого: улыбчивое лицо, распахнутые глаза все того же цвета, только теперь еще и счастливые.

Сколько же фраз отдалают нас самих от наших изначально любознательных отношений с нашим собственным телом? От здорового отношения к еде, когда есть эта радость от нового дня и его возможностей без внешней оценки?

В какой момент «ты так похудела» стало комплиментом? А примерку джинсов в магазине стала сопровождать мысль «ну и щиколотки»? И главное, как наконец построить здоровые отношения с едой и познакомиться с телом?

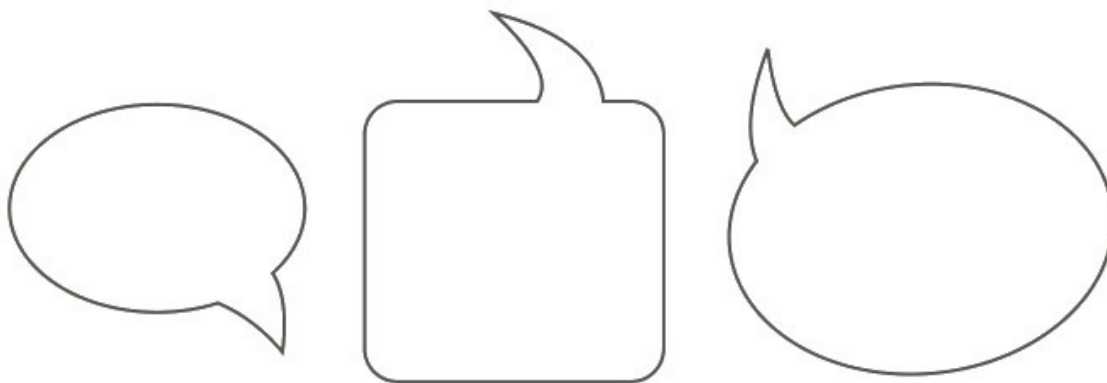
Я надеюсь, что эта книга станет для вас тем самым доброжелательным принимающим другом, поможет разобраться с проблемами в питании, научит не считать еду врагом, а подружиться с ней. Здесь вы найдете много упражнений, выполняя которые постепенно познакомитесь со своим телом и его потребностями.

Первое упражнение предлагаю выполнить прямо сейчас.

## КТО ЭТО СКАЗАЛ?

Попробуйте вспомнить основные убеждения в отношении своего тела или, возможно, в отношении своего питания, аппетита, работы организма в целом, которые появились из-за других. Возможно, человек никогда не говорил вам этого, но по его глазам было все ясно. Запишите их. Это хорошие слова и мысли или не очень? Они вам помогают или, наоборот, усложняют ваши отношения с самим собой? Можете подписать, чьи именно слова так отпечатались в вашем мозгу.





Здорово, если со временем мы научимся отделять мысли других людей о нас от того, что мы сами думаем о себе. Так можно выстраивать свой образ жизни более персонализированно – с любовью и уважением к себе и своему организму.

Прежде чем вы продолжите чтение, хочу обратить ваше внимание на важный аспект относительно здорового рациона! Универсальные советы по питанию редко работают в долгосрочной перспективе, за исключением принципов общественного здравоохранения, которые основаны на научных данных и являются общим руководством для большинства людей. Так случилось, что информация о питании слишком часто преподносится в черно-белом свете без учета огромного количества нюансов, связанных с особенностями каждого отдельного человека и продукта.

**Никакая еда не может быть просто «хорошей или плохой».**

Когда мне задают вопрос о питании, я обычно начинаю со слов «ну, это зависит от...». Поэтому в книге вы найдете разные взгляды и важные подсказки в рубрике «С какой стороны посмотреть». Постарайтесь активно работать с книгой: не бойтесь делать заметки на полях, отмечать в тексте то, что уже делаете и знаете, что хотите попробовать, а к чему вернуться в более подходящее время. Погнали!

## Глава 1. Мне кажется, здоровое питание – это скучно

### Что заставляет вас думать о здоровом питании?

Согласно исследованиям<sup>1</sup>, более 60 % взрослых недовольны тем, как они выглядят.

Навязывание стандартов внешности, на которые мы равняемся, – дело совсем не новое. До конца позапрошлого столетия пышные женские формы считались признаком достатка, фертильности (плодовитости), но уже в середине XX века стандарты поменялись и в моду вошла худоба: теперь она – признак утонченности, интеллигентности. В человеке, существе социальном, желание соответствовать неким эталонам заложено природой: если вы им отвечаете, то шанс встретить мужчину (женщину) мечты повышается.

«Выглядеть надо вот так», – решаете вы, вырезаете картинку из журнала и приклеиваете на холодильник с мыслью, что пора регулировать питание для достижения этого идеала.

Потом стандарты меняются, и вы подписываетесь в социальных сетях на десяток блогов с современными эталонами «красоты». Кажется, полдела уже сделано. Осталось найти способы выглядеть так же... Ага, вот и чудо-марафон таинственного «чистого питания». Какие правила лежат в его основе – не так важно, как стремление получить обещанный и желанный результат.

У мотивации менять свои пищевые привычки ради внешности есть несколько больших минусов. Во-первых, вам никогда не будет достаточно: изменятся стандарты красоты, и придется искать очередной чудо-метод питания. Но диеты не способны творить чудеса, новый рацион влияет на внешность намного меньше, чем вы ждете.

Во-вторых, в поисках универсальных принципов питания вы забываете об индивидуальных потребностях своего тела. Помните, мы говорили об этом в начале книги? Вы думаете, что кто-то другой лучше знает, что вам нужно, и оплачивает модный диет-марафон. Неделями строго придерживаетесь всех рекомендаций, но в итоге никаких удивительных преобразований во внешности не происходит. Или вы замечаете результат, но лишь кратковременный, и жизнь после превращается в постоянную гонку за удержанием того самого эффекта. Ваши паттерны питания ухудшаются, потому что ожидания от диеты слишком высоки, ведь она с самого начала совершенно не подходила вашему организму, образу жизни, потребностям и предпочтениям.

Какой выход? Здесь поможет осознанность, которая позволяет проживать собственную уникальную жизнь. Жизнь, в которой мы не стремимся соответствовать канону, необходимому, по сути, только животным для удачного спаривания.

Когда речь заходит об идеале красоты, мы сразу представляем себе женщину, ее фигуру или лицо. И не задумываемся, что она прошла через все круги ада, чтобы приблизиться к этому стандарту, – «банального» здорового образа жизни недостаточно. Это подтвердил социальный эксперимент, когда людям предлагали по фотографии выбрать женщин, которых они считали красивыми. Выбор большинства пал на фотографии девушек, имевших низкий и дефицитный вес, а не здоровый. К мужчинам в этом смысле в нашем обществе требований не так много, поэтому и внимания своей внешности они, как правило, уделяют не так много. К ним предъявляют другие требования – способность обеспечить определенный уровень жизни своей семье. Если говорить о питании, то в большинстве случаев мужчины идут на изменение раци-

---

<sup>1</sup> The Women and Equalities Committee, A survey on body image, UK, 2020. Special Report Body Image Survey: What We Learned. <https://publications.parliament.uk/pa/cm5801/cmselect/cmwomeq/805/80502.htm>

она из желания улучшить здоровье – это, кстати, куда более осознанный подход, основанный на большем уважении к своему телу.

Я упомянула понятие «здоровый вес». Помните, что это не относится к чьему-либо представлению о красивом или некрасивом теле. Это медицинское понятие! Критерии здорового веса в медицинских терминах задаются с помощью показателя индекса массы тела (ИМТ), он рассчитывается как отношение (деление) веса человека в килограммах к квадрату его/ее роста в метрах ( $\text{кг}/\text{м}^2$ ). Например, ваш рост 170 см, а вес 60 кг, то ИМТ будет рассчитываться так:

$$60:(1,7^2) = 20,76 \text{ кг}/\text{м}^2.$$

По классификации ВОЗ считается:

- показатель ниже  $16 \text{ кг}/\text{м}^2$  – выраженный дефицит массы тела;
- диапазон  $16\text{--}18,5 \text{ кг}/\text{м}^2$  – недостаточная (дефицит) масса тела;
- $18,5\text{--}25 \text{ кг}/\text{м}^2$  – норма;
- больше  $25,0 \text{ кг}/\text{м}^2$  – избыточная масса тела;
- а вот больше  $30,0 \text{ кг}/\text{м}^2$  – уже ожирение.

Но и это не такой уж и точный медицинский показатель для определения человека в категорию «здоровый» или направления его в группу риска. Ведь, например, спортсмены могут быть очень тяжелыми за счет мышечной массы и соответственно иметь высокий ИМТ. Поэтому при первичном обследовании индекс массы тела часто применяют в сочетании с показателем соотношения обхвата талии к обхвату бедер.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровое соотношение талии (waist) к бедрам (hips) – это:

- 0,9 или меньше у мужчин;
- 0,85 или меньше для женщин.

**Мотивация следовать здоровому питанию для укрепления организма рождается из любви к своему телу, а не из желания стать красивее ради современных стандартов. Это помогает с интересом изучать свои особенности и менять вредные привычки питания.**

Проблемы со здоровьем, связанные с избыточным весом, имеют более 40 % взрослого населения. Но так ли необходимо именно «худеть»? Исследования показывают, что намного важнее вести здоровый образ жизни, не курить, употреблять меньше алкоголя, есть больше овощей и фруктов, заниматься спортом (да-да, именно все то, что для нас уже так банально звучит!). Сам по себе более низкий вес не защитит нас от болезней, связанных с нездоровым образом жизни.

Очень важную роль играет то, какую мотивацию мы выбираем для себя в качестве отправной точки в желании изменить привычки питания. Худеть в угоду подругам или партнеру? «Лепить» из себя эталон красоты? Или жить долгую и насыщенную впечатлениями и новым опытом жизнь?

Конечно, спорить с тем, что питание влияет на внешность, я не буду. Здоровый рацион действительно может сделать вас более энергичным, здоровым и выносливым. Именно с помощью сбалансированного питания вы действительно демонстрируете уважение к своему телу и заботу о нем. Ведь так логично и просто:

### ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

Чтобы узнать потребности своего организма и определить собственный здоровый рацион, важно понять, кто занимается вопросами питания, какой информации можно доверять и почему, как вести наблюдение за своим питанием и оценивать результаты. На первый взгляд это может показаться сложным. Не переживайте, я расскажу все очень подробно, и вы сможете с легкостью шаг за шагом прийти к пониманию своего тела и здоровья.

## Откуда берется здоровое питание и кто им занимается?

Существует наука о питании – нутрициология, и в последнее время все больше людей стало ею интересоваться.

Если в XX веке эта наука занималась глобальными проблемами (например, формированием оптимального рациона населения в военное и кризисное время), то теперь нутрициология решает повседневные задачи:

- помогает человеку составить простой и сбалансированный рацион;
- разобраться, как справиться с эпидемией диабета второго типа;
- следит за тем, чтобы следующее поколение детей имело более здоровый жизненный старт без дефицита основных важных элементов, который был свойствен поколению наших родителей и даже нам.

Если обобщить, то есть два типа экспертов, связывающих свою деятельность с нутрициологией:

- 1) ученые, которые занимаются анализом и систематизацией клинических данных;
- 2) практики, помогающие изменить пищевые привычки и выстроить правильный рацион разным группам людей: спортсменам, беременным, пожилым, страдающим от лишнего веса, подросткам и просто тем, кто хочет улучшить свое питание.

Многие тянут до последнего, пока не увидят опасный диагноз в карте (например, ожирение, диабет второго типа, серьезный дефицит различных элементов или заболевание сердца), но ведь в этот момент приступить к переменам намного сложнее. Здесь и приходят на помощь специалисты по питанию, поскольку коррекцией рациона можно добиться огромных, почти волшебных результатов. Во многих странах нутрициологи работают рука об руку с врачами, которые назначают пациентам коррекцию образа жизни как основную профилактику развивающихся недугов. Если вы сомневаетесь в том, что ваш врач назначил корректные рекомендации по питанию, слишком ограничил рацион и не обосновал целесообразность ограничений, – не ищите помощь у нутрициолога. Грамотный нутрициолог не будет отменять назначения врача, тем более онлайн, а отправит вас за вторым врачебным мнением. Я всегда рекомендую поискать врача среди специалистов, опирающихся на принципы доказательной медицины, потому что они смогут четко обосновать все свои назначения и рекомендации, не запугивая и не сажая на ненужные диеты.

Но, к сожалению, есть люди, которые называют себя нутрициологами (или нутритерапевтами, натуропатами, специалистами превентивной медицины, целостного подхода к здоровью и т. д.), но помощи от них может быть мало, а вреда достаточно. Часто они не имеют профессионального образования в области научной нутрициологии, могут быть сертифицированы в каких-либо учреждениях, но насколько этичны их действия, никто не проверяет. Они углубляются сами и утягивают вас в мир альтернативной медицины, предлагая сомнительные «уникальные» методы. Проблема в том, что такие «специалисты» берут на себя слишком много: одних обещают излечить от серьезных заболеваний с помощью питания или биологически активных добавок (БАДов); других, не имеющих проблем со здоровьем, убеждают в обратном, пугают наличием несуществующих болезней, паразитов, дисбактериоза, повышают тревожность в отношении привычных доступных продуктов, которые необходимы нам на ежедневной основе. С такими горе-экспертами вы можете потерять деньги и время, а если предложенные

меры экстремальные, то еще и здоровье – подобное «лечение» может сильно усложнить течение болезни, привести к повышенной тревожности в отношении к еде.

Правила в работе нутрициолога «защищать интересы клиента» и «ссылаться на установленные, действующие рекомендации во время ведения практики» кажутся очевидными. Настоящий специалист обязан их соблюдать, чтобы не потерять свою аккредитацию. Но пока такой этический код есть не во всех странах, и до тех пор, пока у нас нет четкого описания профессии «нутрициолог», далеко не все стремятся его соблюдать, продолжая причислять себя к специалисту, работающему в этой сфере.

Рекомендации по питанию, созданные учеными-нутрициологами, – это сочетание клинического и научного опыта на основе исследований, в которых участвовало большое число людей.

### **ОСТОРОЖНО! ВАС ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ, ЕСЛИ СПЕЦИАЛИСТ ПО ПИТАНИЮ:**

- продвигает долгосрочные и слишком ограничительные диеты. Это способствует развитию расстройств пищевого поведения;
- обещает излечить от серьезных хронических заболеваний «натуральными» способами, призывает отказаться от основного лечения;
- предлагает «детокс», «очищение», «защелачивание», «голодание» как средство решить все проблемы разом. Эти процессы могут привести к ухудшению обмена питательных веществ в организме, развивают орторексию – страх и тревожность в отношении еды;
- делает акцент на низком весе, «видимом результате», а не общем здоровье человека. Такой подход повышает риск дефицита элементов, провоцирует общее ухудшение самочувствия, способствует появлению дисморфии (неадекватного восприятия своего тела);
- упоминает не подтвержденные исследованиями и действующими рекомендациями некие «факты», написанные непонятно, сложным языком. Это только усугубит тревожное отношение к еде;
- продвигает конкретные бренды, те самые «суперфуды», без которых ЗОЖ будет якобы уже совсем и не ЗОЖ. Это опасная дезинформация и твоя потенциальная финансовая зависимость – придется регулярно тратить деньги на продукты, без которых на самом деле можно обойтись;
- демонизирует отдельные продукты. Часто можно встретить страшилки про крестоцветные овощи, мясо, продукты, содержащие глютен, молочные продукты и другое. Это тоже провоцирует развитие орторексии, а следование таким запретам на определенную еду может привести к дефицитным состояниям;
- сторонник конспирологических теорий про «продажную науку», «биг фарму», «химозные овощи», «нас хотят отравить», «государству выгодно». На такого специалиста вы только зря потратите время;
- продвигает высокие дозировки БАДов. Они повышают риск печеночной недостаточности и других проблем со здоровьем;
- предлагает противогрибковые, антипаразитарные, аутоиммунные протоколы питания. Они бесполезны и опасны, а также повышают риск развития психических расстройств. С таким специалистом вы рискуете

не заметить серьезные симптомы, упустить драгоценное время, отказываясь от своевременной квалифицированной медицинской помощи;

- допускает фазы «уникальная методика и система». За этим стоят либо интересным образом представленные уже известные факты о здоровом питании (тогда вам повезло), либо методы специалиста настолько необъяснимы и имеют слабую аргументацию, что назвать их «уникальными» – единственный выход для горе-эксперта. Вас они вряд ли приведут к чему-то хорошему;

- настойчиво рекомендует и самостоятельно назначает псевдоанализы, по результатам которых прописывает строгие диеты или хитрые схемы приема добавок. К таким ненужным обследованиям относятся: анализы на пищевую непереносимость и IgG, определение аллергии на продукты методом Фолля, оценка состояния микробиоты (анализ крови ХМС по Осипову), диета по анализу волос на микроэлементы, диета на основании теста ДНК;

- меняет в результатах анализов референсные значения норм, предоставленных лабораторией (например, на витамины или гормоны). В результате чего «видит необходимость» назначения корректирующих доз витаминов и минералов в виде БАДов;

- ссылается на личный опыт, опыт «одного профессора», «автора книги или системы» и только на него. С таким специалистом вы рискуете потерять время или долго быть сфокусированным на том, что вам совсем не подходит.

**Отличие нутрициолога с научным подходом от человека, который решил прийти в эту профессию без образования, в том, что настоящий специалист соблюдает этический код.**

Сегодня мы уверены, что людям стоит есть как минимум пять порций овощей и фруктов в день. Данные рекомендации связаны не с тем, что нутрициологи заметили положительное влияние овощей и фруктов на 20 людях, а потому что написаны сборники с тысячами страниц многолетних научных исследований:

- лонгитюдных (в рамках которых долгое время следят за образом жизни и здоровьем одних и тех же людей);

- интервенционных (исследования, когда, например, группа людей на определенное время начинает есть большее количество овощей, а ученые наблюдают за происходящими изменениями);

- эпидемиологических (когда собирают данные о здоровье и питании большого числа людей одновременно).

Кстати, данные подобных исследований показывают, например, что исключение тех самых страшных продуктов, богатых углеводами, из рациона или сильное их ограничение повышает риск преждевременной смертности.

Грамотный нутрициолог в курсе последних качественных исследований, транслирует клиенту действующие рекомендации – о сбалансированном рационе и осознанном подходе к процессу приема пищи. А знание отдельных научных фактов делает нутрициологов очень осторожными в выборе информации. Ведь, как и в медицине, работая с питанием человека, можно навредить.

Когда эксперт противопоставляет свои особые методы результатам работы ученых – это должно насторожить. Да, проще следовать схеме, или, как сейчас любят писать, протоколу. Учиться готовить овощи кажется скучной идеей, когда есть вера в золотую пилюлю. Еще сложнее взглянуть на свои отношения с телом и все-таки спросить его: «А что мне нужно именно сейчас? Чего я хочу? Как мне вкусно? Чему я могу научиться?»

Хороший нутрициолог поможет вписать максимум здоровых привычек в уже существующий образ жизни, адаптирует рекомендации под клиента, задаст вопросы, которые помогут скорректировать расписание и семейное меню, научит замедляться во время приемов пищи, расскажет про свойства продуктов, чтобы развеять страхи. Он не перевернет всё с ног на голову, заставляя вас есть кейл с рукколой и запивать это водой с лимоном. Работая со специалистом, вы не будете испытывать стыд за съеденное печенье, а прокачаете навыки готовки и снизите уровень стресса в отношениях с едой, узнаете свой организм намного лучше, научитесь замечать новые продукты на полках магазинов. Еда станет источником вдохновения, а не стресса.

Важно трансформировать ваше меню так, чтобы оно было совместимо с ритмом жизни. Я не стану говорить, что вам нужно есть пять раз в день или обязательно завтракать. Моя задача – трансформировать ваше питание под ваш запрос, а не навязать свою систему.

Отчасти доверие к специалистам по питанию подорвано. Ведь совсем недавно нутрициология и диетология убедили людей в необходимости считать граммы и калории, что сложно, непонятно и опять же вселяет тревожность. Но сейчас все иначе, наука шагнула вперед, и мы отходим от этих строгих правил, теперь цель – ваша свобода в отношениях с едой.



## Мифы о здоровом питании и реальность

*«Сначала говорят: “Жиры не ешь”! Потом прошел слух, что сахар – это вредно! Потом советуют калории считать! Как разобраться?» – возмущаются многие, читая десятый блог «всё о правильном питании». И это замешательство легко понять.*

Хотите похудеть? Блогеры расскажут теперь уже о пользе жиров в формате кетодиеты, которая на самом деле рекомендована врачами для людей, страдающих от эпилепсии, – ну да ладно, блогерам виднее! Про безглютеновое питание не забываем, тоже в блоге подглядеть удалось. Мечтаете об идеальном здоровье и долголетьи? Хотите начать правильно питаться? Подруга зовет на марафон «отказ от сахара», потому что вместе веселее. И вот он – новый чатик участниц «бессахарного марафона».

В этом многообразии информации очень сложно разобраться обычному человеку, который хочет давать своему телу максимум пользы и не знает, как это сделать.

Парадокс в том, что в основе здорового питания нет жестких правил, а есть простые продукты, максимально разнообразные и сезонные, и простые способы их приготовления.

С точки зрения науки в еде важны:

- **пищевая ценность:** чем больше стадий обработки проходит продукт, тем меньше становится его природная пищевая ценность;

- **баланс:** достаточное и в то же время умеренное включение различных пищевых групп в рацион;

- **разнообразие:** цветов, вкусов, запахов, форм, текстур;

- **хорошее самочувствие:** место, где мы едим, скорость, с которой питаемся, компания, атмосфера, эмоции, которые испытываем во время приема пищи.

Нельзя недооценивать ни один из принципов здорового питания. Давайте рассмотрим, что в реальности противостоит мифам о здоровом питании.

### Пищевая ценность

Исторически мы были сфокусированы в основном на максимальной энергетической ценности рациона. Побольше, погуще, пожирнее – каждая калория была на счету, от нее зависела наша работоспособность и, если говорить глобально, выживание рода. Когда человек захотел не просто выживать, но и жить более долгую и качественную жизнь, этих знаний стало недостаточно.

Со временем наука стала уделять внимание не столько энергетической, сколько пищевой ценности еды: какое количество тех или иных продуктов нужно употреблять, чтобы организм работал оптимально, какие элементы ему важны и чем состав рациона одного человека должен отличаться от состава рациона другого. Это уперлось в ограничительный подход к питанию, а также в большое количество мифов о том, что должно лежать в тарелке у человека. А если он вообще не хочет это есть? Надо ли заставлять?

## **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.