

Сергей Леонов

# ПОМИРИТЬСЯ С СОБОЙ И ЕДОЙ

ЧТО ТАКОЕ  
ОСОЗНАННОЕ  
ПИТАНИЕ  
И ЗАЧЕМ ВАМ ЭТО?



*психолог,  
специалист  
по работе  
с пищевым  
поведением*



Здоровье Рунета

Сергей Леонов

**Помириться с собой и  
едой. Что такое осознанное  
питание и зачем вам это?**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 615.874  
ББК 51.23

**Леонов С. Ю.**

Помириться с собой и едой. Что такое осознанное питание и зачем вам это? / С. Ю. Леонов — «Издательство АСТ», 2023 — (Здоровье Рунета)

ISBN 978-5-17-157199-3

Как я выгляжу? Сколько я вешу? Как похудеть? Почему я переедаю? Это лишь часть из тех вопросов, с которыми сталкиваются люди, переживающие из-за внешности и питания. Тело и еда вместо радости и удовольствия становятся источником переживаний, боли, тревоги, вины и стыда. Эта книга призвана остановить гонку за идеальной внешностью, потому что в ней нет победителей. Цель книги — помочь вам наладить дружеские спокойные отношения с едой, принимать свое тело и себя. Книга: • развеет все популярные мифы, касающиеся питания, внешности и веса; • поможет уменьшить тревогу и убрать пищевые страхи; • научит бережно относиться к себе и своим чувствам, чтобы не заедать, а проживать их; • предложит план питания для людей с нарушениями пищевого поведения; • прояснит, откуда берется негативное отношение к телу; • научит сочувствовать себе и спокойно относиться к своей внешности. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 615.874  
ББК 51.23

ISBN 978-5-17-157199-3

© Леонов С. Ю., 2023

© Издательство АСТ, 2023

# Содержание

Введение	7
Глава 1. Освобождаемся от мифов	9
Миф или реальность: как проверить любые знания про питание и вес на объективность?	11
Миф 1. Человек приспособлен есть только определенную еду	13
Миф 2. Есть еда вредная и полезная	15
Миф 3. Стройность – хорошо, полнота – плохо	21
Лишний вес ухудшает здоровье, а похудение – улучшает	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# Сергей Леонов

## Помириться с собой и едой. Что такое осознанное питание и зачем вам это?

© Леонов С., текст

© ООО Издательство АСТ»

\* \* \*

### Посвящается

*моим клиентам*, рассказавшим свои удивительные жизненные истории, из которых я узнал, что значит страдать из-за проблем с едой и внешностью, и сколько мужества требуется, чтобы преодолевать эти страдания;

*моим коллегам*, создающим профессиональное, безопасное и принимающее пространство, куда не страшно обратиться за психологической помощью человеку, у которого есть трудности с пищевым поведением и принятием внешности;

*моим учителям в психотерапии*, которые показали, что человечность, сострадание и уважение к клиенту значат много больше знаний, техник, регалий и статусов специалиста

## Введение

Так сложилось, что у каждого из нас есть свое собственное тело. И оно нуждается в еде, для того чтобы жить. Эта та данность, с которой мы ничего не можем поделать и которую можем просто принять.

С одной стороны, это не должно вызывать никаких проблем и переживаний. Наше тело умеет дышать, двигаться, спать, ходить в туалет. Оно само регулирует ритм сердца, переваривание пищи, кровоснабжение мозга, рост волос и множество других важнейших процессов. Нам не нужно самим следить за всем этим. То же самое и с едой. Сейчас для людей в развитых странах еда доступна как никогда. Не надо бегать за мамонтом, подвергая себя опасности, чтобы поесть и не умереть от голода. Не надо самим выращивать и производить продукты. Часто даже не надо уметь хорошо готовить: есть готовые блюда, кафе, рестораны, «вторая половина» в конце концов.

Но с другой стороны, именно тело и питание являются источником проблем и переживаний для огромного количества людей. «Как я выгляжу?», «Сколько я вешу?», «Как похудеть?», «Почему я переедаю?», «Как правильно питаться?», «Как перестать себя все время ограничивать?» Это лишь часть из тех вопросов, с которыми регулярно могут сталкиваться люди, переживающие из-за тела, внешности и питания. Не говоря уже о том, что у части таких людей возникают нарушения и даже расстройства пищевого поведения, когда почти вся жизнь начинает крутиться вокруг мыслей и чувств о еде и весе. И это не радостные мысли и чувства, а тревожные.

Таким образом, получается, что наше тело и еда вместо источника радости, удовольствия, энергии становятся источником проблем, боли, тревоги, вины, стыда, ненависти. Приводят к бесконечным попыткам исправить свою внешность и свое питание, причем в 90 % случаев – попыткам безуспешным. На них мы тратим самое дорогое, что у нас есть, – время нашей жизни.

Эта книга призвана остановить гонку за идеальной внешностью, желаемым весом и правильным питанием, потому что в такой гонке не бывает победителей. Напротив, цель книги – помочь вам наладить спокойные, дружеские отношения с едой, своим собственным телом и самими собой.

Помните, что наше тело всегда будет только нашим, мы никогда не сможем взять себе другое, пусть даже и напрокат. Точно так же и еда – всегда будет нас окружать, где бы мы ни были, сколько бы нам ни было лет. Эта просто данность нашей жизни, на которую мы никак не можем повлиять. А вот то, какими мыслями, чувствами, ощущениями и действиями будут наполнены мои отношения с едой и телом, зависит от нас самих. Именно об этом написана книга.

В первой главе мы поговорим с вами о нескольких самых популярных мифах, касающихся питания, внешности и веса. Это поможет вам разобраться, где правда, а где ложь, и начать существенно меньше тревожиться о еде, поняв, что многие наши пищевые страхи не имеют под собой никакого научного обоснования.

Во второй главе мы поговорим о том, как понять, есть ли у вас нарушения или расстройства пищевого поведения, и о том, надо ли что-то менять в своем питании или нет. А также разберем план питания, разработанный специально для тех, у кого нарушено пищевое поведение. Сразу скажу, что никаких подсчетов, запретов или ограничений в этом плане питания не будет!

В третьей главе мы подробно остановимся на взаимосвязи еды и эмоций. Поскольку нередко мы можем прибегать к еде, чтобы справиться со своими чувствами, и просто «выключить» свои чувства мы не можем, то лучше научиться по-другому их переживать и выражать.

В четвертой главе речь пойдет про отношение к собственной внешности и телу. Мы обсудим, откуда вообще берется негативное отношение к телу, которое часто побуждает человека худеть, сидеть на диетах и проводить над собой другие неприятные эксперименты. А также поговорим о практиках, помогающих наладить нейтральное, спокойное отношение к своему телу и внешнему виду.

В пятой главе мы обсудим, как социум влияет на наше отношение к телу и еде и почему это влияние часто негативное. Разберемся, как можно противостоять этому воздействию, поскольку жить вне социума мы не можем.

И, наконец, в шестой главе речь пойдет про развитие сострадания к себе, или про отношения с самим собой. Поскольку во многом именно от того, как я отношусь сам к себе, зависит и то, как я отношусь к своему телу, к своей внешности, к своему питанию, к своим чувствам, к другим людям и к миру в целом.

И также несколько важных замечаний относительно всей книги.

Первое. Почти везде в книге я обращаюсь к читателю в женском роде, поскольку подавляющее большинство клиентов, обращающихся ко мне с вопросами веса и питания, – женщины. И, скорее всего, львиную долю читательниц книги тоже составят женщины. Однако важно помнить, что трудности в пищевом поведении встречаются и у мужчин. И для них эта книга также может быть актуальна.

Второе. Все рекомендации относительно питания, веса, внешности, приведенные в этой книге, носят информационный характер. Если вы хотите что-то попробовать, но не уверены, поможет ли это лично вам, лучше проконсультироваться со специалистом.

Третье. Все клиентские случаи из собственной практики, которые приведены в книге, носят обобщенный характер, даже если в примере речь идет об одном человеке, на самом деле это собирательный образ как минимум нескольких разных клиентов. Естественно, никакая конфиденциальная информация о конкретных клиентах в книгу не попала.

*Желаю вам приятного и полезного чтения!*

*С уважением, Леонов Сергей,*

*психолог, специалист по расстройствам пищевого поведения*



## Глава 1. Освобождаемся от мифов

*День, наполненный ростками фасоли, сушеными японскими сливами и сухим печеньем из амаранта, вызывает такое же ощущение святости, как день, посвященный помощи бедным и бездомным.*

*Стив Бретман, доктор медицины, автор термина «орторексия»*

Поела мало – «Ты чего так мало ешь, болеешь, что ли?»

Поела много – «Куда ты ешь столько, растолстеешь!»

Сварила суп – «Все витамины разрушила в овощах».

Нарезала сырых овощей – «Желудку-то с поджелудочной совсем плохо станет».

Убрала недоеденное в холодильник – «Так назавтра уже несвежее будет».

Достала из холодильника разогреть в микроволновке – «Там же всю структуру молекул микроволны разрушают, надо греть на плите».

Купила мясо – «Убийца!»

Накупила ведро зелени – «Что, опять на диете?!»

Поела вечером – «После 18:00 же нельзя!»

Не поела вечером – «Голод будешь копить, потом сорвешься!»

Поела в кафе – «Ты знаешь, КАК там готовят, совсем что ли?»

Приготовила дома жареную картошку – «Ну куда ты на масле жаришь? Это же канцероген!»

Стала есть с утра постную кашу – «Кашу маслом не испортишь, могла бы и положить».

Отрезала хлеба – «Да ты глютенная маньячка!»

Исключила хлеб совсем – «А хлеб всему голова!»

Исключила все углеводы вообще – «А дело-то не в них, а в избытке жиров!»

Перестала есть жиры – «А без жира часть витаминов не усвоится, как жить-то дальше будешь?»

Стала считать калории – «Совсем зациклилась на своих подсчетах!»

Перестала считать калории – «А ты знаешь, СКОЛЬКО калорий в этом эклере?»

Стала готовить себе отдельно – «Ага, сегодня готовишь отдельно, завтра спишь отдельно, а послезавтра жить отдельно будешь?»

Стала снова готовить всей семье – «Опять ты свои похудательные рецепты внедряешь...»

Села на диету – «Сейчас будешь мало есть, мышечную массу потеряешь, а там и до дистрофии миокарда недалеко!»

Стала есть больше белка – «Хочешь, чтобы почки отвалились?»

Стала тревожиться насчет каждого приема пищи – «Что, до паранойи себя довести хочешь?»

Стала есть то, что хочет тело – «Ну-ну, еще одна жертва “интуитивного питания”».

Решила обсудить вопросы еды с психологом – «Что, психичка, что ли, с катушек съехала?»

Мы живем в такое время, когда чуть ли не каждый день появляются новые знания, исследования, методики, открытия в области питания и регуляции веса. Разобраться во всем этом океане информации обычному человеку просто не под силу. Поэтому вместо того, чтобы пытаться выстроить сложную и часто противоречивую картину реальности, наша психика экономит усилия и выстраивает упрощенную и непротиворечивую картину, которая, к сожалению, чаще всего основана уже не на реальности, а на мифах и стереотипах.

С одной стороны, это здорово, потому что очень облегчает жизнь. Например, вместо того, чтобы разбираться, как на самом деле влияет сахар на здоровье у разных людей разного возраста и пола, гораздо проще считать, что «сахар – это зло». Везде, всегда, для всех!

С другой стороны, вера в такие мифы может создавать серьезные проблемы в наших отношениях с едой, весом и внешностью.

Например, поверив в то, что «сахар – это зло», человек приходит к идее полностью исключить сахар из своего рациона. Он исключает и сам сахар, и все продукты, которые его содержат. И спустя какое-то время обнаруживает, что начинает срывать на эти продукты. Потому что любой запрет рождает желание его нарушить. И исключение всего, что содержит сахар, скорее ухудшает наше пищевое поведение, а не улучшает его.

## УЧЕНЫЕ ГОВОРЯТ

В 2014 году международный журнал *Advances in Nutrition* опубликовал обзор доказательств связи между сахаром и ожирением. Оказалось, что «текущие исследования наиболее распространенных видов сахара не установили однозначной связи с ожирением, метаболическим синдромом, диабетом, риском развития сердечных заболеваний или ожирением печени, не связанным с употреблением алкоголя». Если говорить непосредственно об ожирении, авторы объединили данные трех недавних систематических обзоров потребления сахара и показатели веса. Выяснилось следующее: «Метаанализ рандомизированных контролируемых испытаний показывает, что замена сахара другими макроэлементами, сопоставимыми по энергетической ценности, не имеет влияния на вес тела». Так что любая причинно-следственная связь между сахаром и ожирением требует как минимум обсуждения.

Уорнер Э. Разъяренный повар. Как псевдонаука не дает нам нормально поесть. СПб.: Питер, 2018. С. 21.

Именно поэтому основывать свое ежедневное питание и отношение к внешности на мифах так опасно. В этой главе мы поговорим о самых популярных мифах о питании, весе и внешности. Обсудим, к каким последствиям ведет каждый миф и почему, собственно говоря, это миф. А в этом нам помогут современные научные исследования, клинический опыт специалистов, помогающих людям нормализовать пищевое поведение, и, конечно, здравый смысл! Но прежде, чем перейти к анализу самих мифов, давайте немного поговорим о том, а как вообще понять, где реальность, а где миф? Ведь часто можно встретить статьи с вполне серьезными заголовками: «Ученые обнаружили...» или «Ученые доказали...», а потом оказывается, что это, мягко говоря, неправда. Или какой-то «эксперт» пишет о том, что нельзя есть это или надо есть то, а ему в ответ пишут, что его советы антинаучны.

На самом деле, разобраться не так просто, но все же возможно.

## **Миф или реальность: как проверить любые знания про питание и вес на объективность?**

Главная рекомендация, которая позволит вам самостоятельно отсеивать «тонны» псевдонаучных знаний о питании и весе, – это развивать научный подход к анализу любой информации. Это значит подходить к любым данным о питании, здоровье, весе, внешности не с дилетантской, а с научной точки зрения. Конечно, насколько это возможно для человека, не занимающегося наукой.

Как это может выглядеть?

### **Пример 1**

Научный подход: когда вы смотрите на реальные исследования относительно свойств какого-то продукта. Например, где-то сказали, что зеленый чай содержит антиоксиданты и продлевает жизнь на 10 лет. Включить научный подход в данном случае – это поискать реальные исследования на этот счет. Потому что если чай действительно продлевает жизнь, то это исследовано и доказано в русскоязычных или иностранных базах научных исследований.

Дилетантский подход: видеть только отдельные мнения и частные факты, доверять слухам.

### **Пример 2**

Научный подход: доверять тем выводам, которые сформулированы в ключе предположений, когда говорят, что «это требует дальнейшего исследования», или «предположительно», или «вероятно». Потому что если ученые пришли к каким-то выводам, то обычно эти выводы верны только при определенных условиях. Например, есть огромное количество исследований о том, что современные антидепрессанты действительно помогают устранить депрессию примерно у 70 % людей. Однако это верно лишь в определенных условиях. Если депрессией страдает ребенок или подросток, то эффективность антидепрессантов снижается вплоть до отсутствия эффекта. Или если их принимать 1–2 недели, то клинический эффект может вообще не наступить (поэтому их назначают чаще всего длительным курсом).

Дилетантский подход: часто есть безапелляционные утверждения, свехобобщения. Например: «ученые выяснили, что чернослив помогает справиться с расстройством стула». И предполагается, что он помогает всем, всегда, в любом количестве в любой момент времени. Но, скорее всего, даже если он действительно оказывает какое-то влияние на работу кишечника, то очень маловероятно, что он помогает абсолютно всем людям с расстройством стула, потому что у этих людей будут разные особенности здоровья, пол, возраст и т. п. И поэтому кому-то он поможет, а кому-то – нет. А кому-то, быть может, даже способен навредить (да-да, натуральное – не значит безопасное, но об этом дальше!).

### **Пример 3**

Научный подход: когда вы ищете несколько источников по одному и тому же вопросу. Например, когда вы прочитали про то, что мясо лучше не употреблять, потому что оно долго переваривается и, соответственно, это плохо сказывается на деятельности ЖКТ. Лучше найти не просто какое-то одно исследование, а хотя бы несколько независимых друг от друга источников, где делаются одни и те же выводы о вреде мяса. Тогда, и то с некоторыми оговорками, можно предположить, что в них есть некоторая правда.

Дилетантский подход: опираться лишь на один источник. «Британские ученые доказали!» Да, в каком-то СМИ опубликовали информацию о том, что несколько ученых провели какое-то исследование и пришли к некоторым выводам. Но если вы про это больше не можете

найти никаких других источников, то это исследование, скорее всего, вообще ничего не доказывает.

#### **Пример 4**

Научный подход: проверять уровень экспертности людей и организаций, информацией от которых вы пользуетесь.

Дилетантский подход: доверять только самопрезентации человека, его популярности, широте аудитории и т. п. Допустим, вы подписались на какого-то популярного блогера. Он написал про себя: «бьюти-блогер, специалист по здоровому питанию, нутрицевтике» и т. п. Красивая фотография, красочно оформлены посты, 200 тысяч подписчиков, есть сайт и группы во всех соцсетях. И это сразу же чисто психологически может включить у вас в голове иррациональную установку: «раз он/она такой популярный, значит, точно его словам можно доверять». Не будет же он врать?» На самом деле, вовсе не факт.

Нередко люди, которые не являются экспертами, но при этом популярны, могут говорить откровенную чушь. Еще хуже, если эта чушь звучит из уст околонуточных деятелей или ученых, которые в силу разных причин давно перестали заниматься наукой, но везде пишут свои прежние регалии. Например, дипломированный психолог, который использует хиропрактики или астрологию. Кандидат медицинских наук, который давно не практикует как врач и не в курсе современных научных подходов и открытий в области доказательной медицины, вещает на 100-тысячную аудиторию о том, что СПИДа не существует, а онкологию нужно лечить силой мысли. И даже если какой-то обычный человек задает такому «эксперту» неудобный вопрос или что-то опровергает, это тонет в массе восторженных отзывов и комментариев.

#### **Пример 5**

Научный подход: доверять эмоционально нейтральной информации. Например, если вы прочитаете любую научную статью, вы заметите, что там формулируется все в эмоционально нейтральном ключе. «Было такое-то исследование, такая-то выборка, такие-то методы, и пришли к таким-то выводам». Никому ничего никто не доказывает, не пропагандирует, не настаивает только на таких выводах и т. п.

Дилетантский подход: доверять эмоционально, политически, религиозно «заряженной» информации. Например, история о том, что всех нас целенаправленно хотят чипировать, или что определенное явление – результат тайного заговора мирового правительства, или что редька – самый главный источник витаминов, и именно благодаря ее употреблению наши предки смогли противостоять суровому климату, в то время как другим нациям это было не по зубам.

Итак, вооружившись небольшими рекомендациями о том, как самим можно научиться отделять мифы от реальности, давайте поговорим о самых популярных мифах о питании, весе и внешности.

## **Миф 1. Человек приспособлен есть только определенную еду**

Предполагается, что за время эволюции человек как вид приспособился лучше переваривать и усваивать одну еду и хуже – другую. Если следовать тому, как «задумано» эволюцией (природой), то можно прожить здоровым и счастливым долгую жизнь. Если же есть то, что эволюцией не предусмотрено, то наступят страшные и неотвратимые последствия.

Этот миф лежит в основе очень многих рекомендаций и систем питания. Например, вегетарианство, утверждающее, что человек изначально приспособлен есть только растительную пищу. Ведь наши давние предки, обезьяны, ели фрукты и зелень, а никак не мясо (на самом деле нет). Адепты исключения молочных продуктов из рациона в качестве одного из основных доводов приводят аргумент, что коровье молоко и его производные противоестественны для нашего организма, и ни одна взрослая особь в живой природе не пьет молоко, некогда было модно раздельное питание, последователи которого утверждали, что наш организм просто не приспособлен переваривать одновременно разные компоненты пищи и поэтому белки, углеводы, жиры надо есть раздельно. А, например, сыроеды говорят о том, что вообще нельзя есть обработанную пищу и что наш организм вполне приспособлен есть только сырую.

Как же обстоят дела на самом деле?

Если мы обратимся к научным данным, в частности антропологии, мы увидим много интересного. Так, Станислав Дробышевский, канд. биол. наук, доцент кафедры антропологии биологического факультета МГУ и научный редактор портала «Антропогенез.ру», приводит такие научные данные в своей лекции «История вкусной и здоровой пищи»:

- раньше считалось, что орангутанги – сугубо растительноядные животные, однако позже были зафиксированы случаи ловли ими рыбы и полуобезьян;
- шимпанзе преимущественно растительноядные обезьяны, но при желании вполне могут централизованно охотиться на разных животных и даже друг на друга;
- наши древние предки, австралопитеки, около 2 млн лет назад действительно питались в основном растительной пищей, но позже стали добывать мясо; причем, когда они стали есть мясо, стал существенно быстрее увеличиваться объем мозга;
- а вот неандертальцы уже питались в основном мясом и изредка растительной пищей;
- первые же *homo sapiens* так же в основном питались животной пищей, но не потому, что человек – хищник, а потому, что других видов пищи было мало.

Дробышевский С. История вкусной и здоровой пищи. 2019. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Uk7PpfWYrvI>

Если мы посмотрим не на историю, а на современность, то увидим, что люди в разных уголках земли питаются по-разному. Это относится не только к конкретному набору продуктов, а к еде, составляющей типичный рацион. Например, в каких-то странах большую часть рациона будет составлять рис, потому что он там хорошо растет или является наиболее дешевой едой. В других странах почти ни один прием пищи не будет обходиться без мяса (например, на Кавказе). А в третьих – без рыбы, потому что там это – основной вид белка и жира (как, например, у коренных народностей российского Севера).

Таким образом, мы видим, что человек на самом деле всеяден. И эволюционно мы приспособлены есть любую еду. И это хорошая новость! Почему? Потому что теперь вы можете есть самую разнообразную еду, зная, что для вашего тела это – нормально, так как именно

способность адаптироваться к разным условиям жизни и переваривать самую разную пищу была эволюционно более выигрышной.

### ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Упомянув в данном разделе книги про вегетарианство, я не хочу сказать, что эта система питания плохая. Для меня как специалиста по РПП, скорее, важно, что скрывается за выбором человека, решившего стать вегетарианцем. Иногда это вполне осознанный выбор, который человек совершил еще во взрослом возрасте, ему так комфортно, он понимает, что его телу это подходит. А иногда – это может быть замаскированной формой расстройства пищевого поведения.



О том, как это разграничить, можете прочитать в моей статье «8 признаков, когда за вегетарианством кроется нарушение пищевого поведения».

## Миф 2. Есть еда вредная и полезная

Этот миф гораздо популярнее первого, потому что речь идет не столько о нашем теле, сколько о самой еде.

• Утверждается, что где-то там, в мире идеально стройных и непрестанно следящих за своим здоровьем людей есть чудодейственная полезная еда. А есть еда вредная, от одного взгляда на которую можно уже заболеть, а то и вовсе нанести непоправимый ущерб своему здоровью.

Ну, а если без иронии, то действительно каждый день почти отовсюду на нас «сваливаются» все новые и новые данные о пользе одной еды и вреде другой. Не поверить в то, что действительно объективно существует вредная и полезная пища, практически нереально.

Готовя материал для этой главы книги, я решил провести небольшое исследование. Выбрал в поисковике «Яндекса» раздел «Новости» и последовательно вводил в поисковой строке фразу, начинающуюся со слова «опасность», подставляя после нее разные обычные продукты (яблоки, хлеб, яйца, молоко и пр.). И, как вы думаете, нашел ли поисковик хотя бы какие-то сайты с новостями об «опасности» этих обычных продуктов?

Еще как!

Вот лишь несколько примеров реальных новостных заголовков:

- «Роспотребнадзор предупредил волгоградцев об опасности яблок»
- «Врач ... назвала нарезанный хлеб опасным для здоровья»
- «Противоречивый продукт: врач рассказала об опасности сыра»
- «Диетолог ... предупредила об опасности овсяной каши для здоровья»
- «Россиян предупредили об опасности жирного мяса»
- «Из всех колбас этот сорт самый опасный – вызывает рак»
- «Соевые продукты опасны для мужчин?»

Или вот еще один пример. Тоже на основе аналитики из «Яндекса». Количество запросов к «Яндексу» со словами «опасные продукты», «вредные продукты», «опасная еда», «вредная еда» достигает почти 40 тысяч в месяц! Если я вобью любой из этих запросов, то поисковик мне выдаст вагон и маленькую тележку сайтов со всевозможными списками опасных и запретных продуктов.

Беру для эксперимента сайт N, который находится прямо на первой странице в поисковой выдаче. Сайт на основе информации из открытых данных имеет более 1 млн просмотров в месяц, т. е. очень даже не мало.

Захожу на этот сайт на страницу со списком запрещенных продуктов. И что же я там вижу?

«Топ-10 продуктов, опасных для здоровья»:

1. Свежие фрукты, овощи, салаты.
2. Рыба и морепродукты.
3. Сырое или недостаточно термически обработанное мясо.
4. Яйца.
5. Пророщенная пшеница.
6. Непастеризованное молоко, творог и сыр, приготовленные из него.
7. Мороженое.
8. Рис.
9. Грибы.

## 10. Блюда, заправленные сметаной или сливочным маслом.

Мне одному кажется, что продукты попали в этот список случайным образом? Но самое удивительное, что если мы откроем соседний сайт с не меньшей посещаемостью, то там мы найдем список, в котором большую часть будут занимать уже совсем другие продукты. А на третьем сайте – это будет опять что-то другое. То есть полное ощущение совершенно хаотичного включения продуктов в категорию «опасных».

И это мы говорим только про интернет, но есть еще книги о вредных и полезных продуктах. Например, отечественная книга, в аннотации к которой говорится: «Безопасность питания – одна из самых актуальных проблем современности. Сегодня на полках российских магазинов можно найти массу продуктов, в состав которых входят различные пищевые добавки: консерванты, красители, эмульгаторы и т. д. Большинство из них не только вредные, но и смертельно опасные. Знания о подобной пище, широко рекламируемой и предлагаемой на каждом шагу, помогут нам научиться питаться без риска для здоровья и жизни. В этой книге представлена эксклюзивная объективная информация обо всем, что касается продуктов...»<sup>1</sup>

Есть еще передачи на телевидении в жанре «криминальная Россия», только в качестве главных героев там не авторитеты из лихих 1990-х, а ГМО-продукты, глютен-убийца и маньяк-лактоза. Есть звезды шоу-бизнеса, популярные блогеры и другие известные медийные персоны, которые делятся своими «авторскими» открытиями о том, что есть можно, а что нельзя. В итоге, куда ни глянь отовсюду звучит мысль о вредности одних и полезности других продуктов.

Почему эта идея откликается у такого большого количества людей? Возможно, потому что опять позволяет сделать сложное простым. Взял список вредных продуктов, исключил их из своего рациона и стал здоровым, стройным, счастливым. Однако в большинстве случаев такой подход заканчивается провалом. Люди, страдающие расстройствами и нарушениями пищевого поведения, знают, что если начать исключать из своего рациона множество продуктов, то рано или поздно все равно на них сорвешься. И это одно из важных негативных последствий данного мифа.

Но есть и другое, не менее серьезное последствие. Это рост тревоги по поводу повседневной еды. Так, вместо того, чтобы получать удовольствие от еды и в целом чувствовать спокойствие при выборе продуктов и приготовлении разных блюд, огромное количество людей начинается испытывать тревогу.

Выбор продуктов в магазине, приготовление еды дома, поход в кафе и ресторан, ужин у друзей, новая еда в отпуске – все эти вполне обычные житейские ситуации начинают наполняться чувством тревоги, а иногда и страха. И это понятно. Ведь если тебе из каждого утюга кричат о том, что чуть ли не любой продукт вреден или даже смертельно опасен, то оставаться спокойным крайне сложно.

**ЭТО ИНТЕРЕСНО!**

6 демонов правильного питания



---

<sup>1</sup> Ефремов О. Осторожно: вредные продукты! Новейшие данные, актуальные исследования. М., 2011.



Поэтому давайте наконец разберемся, почему утверждение о том, что есть вредная и полезная еда – это миф.

Скажите честно, если бы вы увидели на прилавке супермаркета продукт, на котором было бы написано, что в его состав входят бензойная кислота, 2,4-дигидробензойная кислота, а также хлорогеновая, 2-метилмасляная и виниловая кислоты, стали бы вы покупать такой продукт? Предположу, что с большой вероятностью, нет, потому что уж больно много «химии» в нем. Однако это всего лишь брусника и всего лишь часть кислот, входящих в ее состав.

А если вы видите в составе продукта разнообразные Е-добавки, то не хочется ли вам инстинктивно положить такой продукт обратно на полку? Но ведь, например, добавка Е-322 – это обычный лецитин, являющийся антиокислителем и эмульгатором и не представляющий никакого вреда для человека. Е-101 – не что иное, как витамин В2, участвующий во множестве важных биохимических реакций в нашем организме. Е-260 – это всем известная уксусная кислота, которую знали еще наши бабушки и дедушки (ну, а первые упоминания об уксусе относятся вообще к III веку до н. э.), и узнали они об этой кислоте задолго до того, как это стали печатать на этикетках продуктов.

К слову сказать, в 2020 году из сотен разных пищевых Е-добавок Роспотребнадзором в России официально запрещено использовать всего 8!

О маркировке «Е» на этикетках продуктов. 13.05.2021. URL: [https://www.rosпотребнадзор.ru/about/info/news/news\\_details.php?ELEMENT\\_ID=17561](https://www.rosпотребнадзор.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=17561)

Если же вы поищите информацию о вреде и опасности этих добавок в интернете, то найдете множество сайтов, где ко вредным будут отнесены почти все Е-добавки.

А как вы относитесь к надписи «без ГМО» на этикетках продуктов? Наверное, сразу становится легче, ведь генно-модифицированные продукты – точно вредны, а то и смертельны? На самом деле, конечно же, нет.

Как пишет диетолог Елена Мотова в своей замечательной книге «Еда для радости»:

«...Общество не знакомо с основами генетики и биотехнологии, да и просто человеку неочевидно, что еда расщепляется в организме до элементарных пищевых молекул и только в таком виде всасывается в кровь и поступает в клетки. Если вы съели помидор (обычный или генетически модифицированный, не важно – ДНК есть в них обоих), вы не покраснеете и не начнете производить семена. ДНК организмов, которые мы едим, спокойно переваривается и не может встроиться в наш собственный геном, что бы нам там ни писали на этикетках».

Мотова Е. Еда для радости: записки диетолога. М., 2021. С. 79.

А знали ли вы, что с помощью генетически модифицированных организмов ученым, например, удалось синтезировать инсулин, который спасает жизни миллионов людей по всей земле? И я тоже не знал. Ну, а когда «без ГМО» пишут на соли или рулоне туалетной бумаге, то это уже, наоборот, не имеет никакого отношения к науке и научным достижениям, а является чисто маркетинговым ходом, который работает только потому, что многие из нас, к сожалению, не знают в подробностях, что такое ГМО и опасны ли они на самом деле.

Можно и дальше приводить много примеров, развенчивающих популярные заблуждения о вредных продуктах, но вместо этого лучше отошлю вас к упомянутой книге Елены Мотовой «Еда для радости». Там все разбирается очень подробно, интересно и с большим количеством ссылок на современные научные исследования. В частности, развенчивается миф о вреде сахара, пальмового масла, мяса, молочных продуктов и многом-многом другом.

А я предлагаю рассмотреть еще немного аргументов против мифа о вредной и полезной пище, но уже с точки зрения банальной житейской логики, здравого смысла и... административного и уголовного кодекса РФ. Причем тут кодексы? Ну, как же! Ведь распространители мифа о существовании вредной и полезной пищи предполагают по умолчанию, что эту самую пищу мы покупаем в магазинах, торговых сетях, кафе, ресторанах и т. д. А значит, производители и продавцы такой вредной еды могут беспрепятственно ее реализовывать. Так? На самом деле, не совсем. Точнее – совсем не так.

Например, за продажу обычной «просрочки» уже будет наказание, предусмотренное ст. 14.4 КоАП РФ:

- штраф для физического лица – 1–2 тысячи рублей;
- должностные лица заплатят 3–10 тысяч рублей;
- предприниматели – 10–20 тысяч рублей;
- а юридические лица – 20–30 тысяч рублей.

Кто-то скажет, что это – пустяковые суммы, для больших торговых сетей не представляют проблемы. Но подождите, это еще не все. Так, например, при нарушении правил хранения товаров, их продажи или перевозки, которые могли стать причиной порчи продукта, к изготовителям и продавцам могут применяться положения ст. 14.43 КоАП:

- граждане заплатят все те же 1–2 тысячи рублей;
- а вот должностные лица уже от 10 до 20 тысяч рублей;
- ИП заплатят от 20 до 30 тысяч рублей;
- а юридические лица – 100–300 тысяч рублей.

Но и это еще не все. Ведь адепты мифа о вредной еде нередко говорят, что есть даже смертельно опасные продукты, но продаваться, по логике вещей, они тоже должны в обычных магазинах. Так вот, если магазин продал пищевой продукт, употребление которого в итоге повлекло причинение тяжкого вреда здоровью или смерть человека, то, согласно п. 2 ст. 238 уголовного кодекса РФ, владельцы такого магазина могут лишиться свободы на срок до 6 лет. Если же в результате такого деяния умерло 2 и более человек, то наказание может достигать 10 лет лишения свободы.

Скажите, будет ли кто-то из производителей или продавцов продуктов в здравом уме и трезвой памяти продавать опасные продукты, рискуя крупными штрафами и лишением свободы? Если такое и будет, то в порядке исключения. Ни о какой массовой продаже пищевых продуктов, которые могли бы быть вредны и тем более опасны для жизни, не может быть и речи. Да и если бы это действительно было массовым явлением, то наверняка каждый день в вечерних новостях мы бы слышали громкие скандалы и разоблачения на эти темы. Но их нет!

Важно понимать, что никакая еда не является опасной или полезной сама по себе. Все зависит от контекста. А желание выбирать и есть только правильную еду нередко может быть признаком серьезного расстройства под названием «орторексия».

**НА ЗАМЕТКУ: НЕРВНАЯ ОРТОРЕКСИЯ, ИЛИ НЕВРОЗ НАВЯЗЧИВОГО ПИТАНИЯ**



Как вы думаете, есть ли, например, разница во вредности для здоровья между человеком, съедающим по половине шоколадки в день, и человеком, съедающим по целой плитке вместо завтрака, обеда и ужина? Скорее всего, да. А связана ли эта разница с самим шоколадом или с его количеством? Скорее всего, с количеством.

Или, например, человек съел три куска пиццы и почувствовал дискомфорт. Можно сказать, что не стоило есть пиццу, это вредно, вот поэтому и дискомфорт! Но может ли быть так, что этот человек ел пиццу очень быстро, находясь посреди шумного фудкорта, а мысли его при этом были о проблемах на работе? Может! Но тогда разве дело во вредности пиццы или в тех условиях, в которых он ел?

Или вот еще пример. Допустим, вы пришли вечером домой, съели обычный ужин (второе и салат плюс чай с печеньем), но потом вам позвонил знакомый и сообщил очень неприятную новость, из-за которой вы стали переживать. И на этом фоне вам резко захотелось конфет. Вы пошли и приговорили полкоробки, а потом стали сокрушаться по поводу того, что конфеты – это вредно и зачем вы их съели. Но ведь если разобраться, то дело не в конфетах, а в том, что вы пошли «заедать» свои чувства. И в данном случае для вашего тела любая еда будет лишней, потому что вы только недавно нормально поели.

Эти простые примеры показывают, что часто «вредность», которую мы приписываем самим продуктам, связана не с ними, а с другими факторами пищевого поведения. Если же говорить про саму еду, то в 95 % случаев любая еда безопасна, а 5 % можно оставить на редкие случаи, когда мы вдруг съели просроченную пищу и нам действительно стало плохо. Но все же это бывает крайне редко, поэтому можно уверенно сказать, что объективно вредных для любого человека продуктов не существует.

Удивительно, но то же самое можно сказать и о полезных продуктах. Таких, которые полезны сами по себе. В качестве таких чаще всего приводятся в пример овощи, фрукты, зелень, перепелиные яйца, авокадо, свежевыжатые соки и пр. Но вот несколько простых примеров, которые опровергают всю эту чудо-полезность.

Допустим, у вас обострение панкреатита. А вы берете и бодро нарежете себе салат из свежих овощей, заправляете их, естественно, лимонным соком, а не вредным майонезом, и садитесь есть. С очень большой вероятностью вам станет плохо. Хотя продукты-то вроде очень полезные. Почему? Потому что при панкреатите нельзя есть свежие овощи и фрукты. То есть, получается, съев этот салат, вы нанесли себе вред, а не получили пользу.

Или другой пример. Предположим, вы позавтракали в 9:00 сытно и полноценно, а время уже 14:00, т. е. завтрак ваш давно переварился. Вы решаете, что вам съесть на обед. Внутренний голос тела подсказывает вам, что надо съесть что-то горячее, сытное, например, солянку и пюре с котлетой. А вот стройная подружка говорит вам, что лучше заказать смузи, который ускоряет обмен веществ, и бутерброд из цельнозерновых хлебцев с авокадо. Вы поддаетесь на ее уговоры, съедаете и выпиваете это все и с гордостью думаете о том, что сегодняшний день точно прожит не зря, раз вы съели столько всего полезного. Но вот только вечером, часов через 5–6 после обеда, когда вы садитесь ужинать, вдруг съедаете все, что не приколочено, а что приколочено, тоже отрываете и съедаете. В итоге переедаете и чувствуете себя крайне плохо.

Почему? Потому что те самые полезные продукты, которыми вы попытались утолить голод на обед, очень быстро переварились, и потом вы начали накапливать голод. А накопленный голод – это прямая дорога к перееданию. Оказывается, было бы лучше съесть солянку с пюре и котлетой и не переест благодаря этому на ужин. То есть продукты-то вроде полезные, а вот вышло все не очень.

Ну и каждый, думаю, согласится, что если за раз, например, навернуть килограмм яблок, то может стать плохо. Хотя яблоки ведь полезны! Но вред в данном случае будет связан с большим объемом пищи.

Подытожив, можно опять сказать, что есть хорошая новость! И она заключается в том, что вы можете перестать переживать о вредности продуктов и блюд, которые покупаете в магазине, кафе или ресторане. Подавляющее большинство этих продуктов и блюд – безопасно и не способно навредить вам само по себе. Вопрос в том, когда, как часто, с какой целью вы это покупаете и едите. А это уже совсем другая история!

#### УПРАЖНЕНИЕ «МОЙ СПИСОК ВРЕДНЫХ И ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ»

Возьмите листок бумаги и разделите его чертой на 2 одинаковых столбика. В левом столбике запишите продукты, которые вы сами считаете безусловно полезными. Затем в правом столбике запишите продукты, которые лично вы считаете вредными, опасными, плохими, запретными. Теперь перечитайте продукты из левого столбика и запишите внизу под ним те чувства, которые у вас вызывают эти продукты. После то же самое сделайте с правым столбиком. Что получилось?

Если внизу под списком «полезных» продуктов у вас только приятные чувства – радость, интерес, удовольствие и пр., то, возможно, действительно вам стоит есть именно эти продукты.

Если под правым столбиком «вредных» продуктов у вас только негативные чувства: скука, безразличие, тревога, отвращение, то, возможно, вам действительно можно обойтись без этих продуктов.

Однако мой опыт работы показывает, что чаще всего результат бывает совсем другой. А именно: «полезные» продукты, как это ни странно, часто ассоциируются с чувством скуки, апатии, неприязни, пресыщения и т. п. При этом «вредные» продукты, если и вызывают какие-то из негативных чувств (чаще – тревогу), то почти всегда одновременно ассоциируются и с приятными чувствами удовольствия, разнообразия, интереса, радости.

Если у вас получилось примерно так же, тогда идея исключить «все вредное» точно не приведет вас к желаемому результату, потому что для вашей психики эти продукты связаны не только с чем-то тревожным, но и с чем-то важным и нужным.

Могут ли «вредные» продукты на самом деле быть важными для нас, мы подробно обсудим во второй главе этой книги.

### **Миф 3. Стройность – хорошо, полнота – плохо**

Этот миф существует в трех разных ипостасях. Первая – здоровье. Здесь миф звучит так: лишний вес – это однозначно плохо для здоровья, а стройность и снижение веса – однозначно хорошо. Вторая – оценка социума. Здесь миф звучит так: полнота не ценится, осуждается социумом, полные люди менее счастливы и успешны, чем стройные. И третья ипостась – красота. Здесь миф звучит так: есть объективная красота, к которой надо стремиться, и, соответственно, полнота отдаляет от нее, а похудение приближает. Давайте попробуем разобраться, что здесь не так.

#### **Лишний вес ухудшает здоровье, а похудение – улучшает**

Много раз от клиентов, которые обращались ко мне за помощью и жаловались на лишний вес, я слышал истории про негативное влияние веса на здоровье. Кто-то из них сам подмечал такую связь, например, заметил, что, когда вес набрался, повысилось давление или заболели колени. Кто-то слышал это от родных и друзей. Кто-то (нередко) от врачей.

Всемирная организация здравоохранения, а за ней и многие другие крупные медицинские сообщества в разных странах говорят об эпидемии ожирения. Ожирение выделено в современной медицине в отдельную нозологическую категорию. Из телевидения, журналов, соцсетей непрестанно звучит послание о вреде набора веса и благе стройности. Но есть ли в этом вопросе такая же однозначность, какая есть у тех, кто верит в этот миф?

С одной стороны, надо признать, что есть много научных данных в пользу того, что набор веса может отрицательно влиять на самые разные показатели нашего здоровья и самочувствия. Ожирение и лишний вес являются фактором риска для развития множества заболеваний, среди которых такие серьезные, как сахарный диабет 2 типа, ИБС, сердечная недостаточность, некоторые виды рака и т. д.

Лишний вес – это нагрузка на суставы и кровеносную систему, это уменьшение подвижности, ряд социальных ограничений (вспомните расстояние между креслами в самолете или таблички в аквапарке перед спуском с горок). Люди, имеющие избыточный вес, часто жалуются на одышку, повышенную потливость, трудности при выполнении некоторых простых бытовых действий (нагнуться и зашнуровать обувь). Поэтому говорить о том, что избыточный вес не имеет никаких негативных последствий для нашего здоровья и самочувствия, – это значит вводить себя и других в заблуждение.

Но...

И вот тут как раз начинаются самые разные «но».

Возьмем довольно известный метаанализ (когда анализируется не одно, а множество серьезных исследований по одному вопросу; метаанализ считается наиболее достоверным с научной точки зрения источником данных о чем-либо. – *Прим. автора*) доктора Кэтрин Флегал, опубликованный в 2013 году в JAMA (Журнал Американской медицинской ассоциации). К слову, Кэтрин Флегал – американский эпидемиолог и старший научный сотрудник Национального центра статистики здравоохранения при Центре по контролю и профилактике заболеваний США. Она является одним из наиболее цитируемых ученых в области эпидемиологии ожирения по версии Thomson Reuters. В этом метаанализе изучалась связь смертности от всех причин с избыточным весом и ожирением с использованием известных многим категорий индекса массы тела. Было отобрано 97 исследований, в результате чего совокупный размер выборки составил более 2,88 млн человек и более 270 тысяч смертей. Что получилось в результате?

## **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.