

КАМИЛЛА БЕНДИНЕЛЛИ

дипломированный диетолог, специалист по интуитивному питанию

ПОХУДЕНИЕ БЕЗ ДИЕТ

Избавьтесь от пищевых зависимостей
и войдите в гармоничные отношения
с едой

**ВАШ ПРОВОДНИК
В МИРЕ ИНТУИТИВНОГО
ПИТАНИЯ**



Плюс один стройный человек. Книги для тех,
кто хочет найти свой путь к идеальному весу

Камилла Бендинелли

**Похудение без диет. Избавьтесь от
пищевых зависимостей и войдите
в гармоничные отношения с едой**

«ЭКСМО»

2022

УДК 613.5
ББК 51.23

Бендинелли К.

Похудение без диет. Избавьтесь от пищевых зависимостей и войдите в гармоничные отношения с едой / К. Бендинелли — «Эксмо», 2022 — (Плюс один стройный человек. Книги для тех, кто хочет найти свой путь к идеальному весу)

ISBN 978-5-04-204031-3

«Почему я не могу устоять перед этой шоколадкой? Она так и манит меня!», «Снова объелся на ночь! Почему я такой безвольный?», «Сегодня был такой сложный день, кажется, пора поднять себе настроение мороженым». Знакомые фразы? Часто ли вы корите себя за лишний кусочек пиццы, съеденный за ужином, и сокрушаетесь о том, что в этом году снова не успели подготовиться к лету? Итальянский диетолог Камилла Бендинелли расскажет вам о том, как разорвать порочный круг диет и перестать загонять себя в рамки. Она уверена, достаточно лишь научиться слушать и СЛЫШАТЬ свой организм, чтобы прийти в форму и, главное, удержать ее надолго. Без боязни сорваться и бесконечных запретов. В этой книге автор: – расскажет, почему НЕЛЬЗЯ демонизировать углеводы; – развеет все мифы о белках животного и растительного происхождения; – научит вас определять, какой вес считается нормальным и какие критерии мы должны учитывать при расчете ИМТ; – разберет частые ошибки при похудении; – предложит работающие тактики снижения веса без «запретных» продуктов и недоедания; – обучит вас тому, как отличить РЕАЛЬНЫЙ голод от ЭМОЦИОНАЛЬНОГО и прекратить импульсивные приемы пищи. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 613.5
ББК 51.23

ISBN 978-5-04-204031-3

© Бендинелли К., 2022

© Эксмо, 2022

Содержание

От автора	7
Введение	8
Часть первая	11
Глава 1	11
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Камилла Бендинелли
Похудение без диет. Избавьтесь от
пищевых зависимостей и войдите
в гармоничные отношения с едой

La guida MENO SCHEMI
di Camilla Bendinelli

© 2022 Mondadori Libri S.p.A., Milano, Italy, all rights reserved

© Изюменко В.О., перевод на русский язык, 2024

© ООО «Издательство «Эксмо», 2024

От автора

Для меня эта книга – бесценный шанс вернуться к анализу процесса питания. Это достаточно сложно, ведь его нужно изучать углубленно, не ограничиваясь понятиями силы воли, калорий, списком продуктов, которых следует избегать до следующего нарушения режима. На этих страницах я бы хотела поговорить с теми, кто всю жизнь мечется между тысячей диет. Кто-то из них даже не подозревает о том, что покупает легкие молочные продукты и еду без сахара, кто-то не знает, как нормировать потребление некоторых продуктов, и поэтому не покупает их, а кто-то употребляет только определенную пищу, думая, что, не соблюдая подобную диету, «ели бы только сладкое». Цель этой публикации – научить спокойно, без ограничений и контроля выбирать пищу.

Эта книга – путеводитель для неспециалистов в формировании нового подхода к телу и еде, умении слушать себя.

Все, что вы найдете на этих страницах, – это не моя диета или мой метод, не мое личное мнение. Книга основана только на прочном научном фундаменте и огромном профессиональном опыте работы с пациентами. Характеристики пищи и пищевого поведения – это наука, а точнее обобщенные данные, добытые из разных взаимодополняющих наук: биологии, химии, психологии, медицины. Эти сведения можно применить на практике с минимальным количеством шаблонов.

Здесь вы не найдете подсчетов, диаграмм и жестких еженедельных программ. Задача этой книги именно в том, чтобы понять, почему традиционные диеты, основанные на подсчете калорий и стремлении похудеть любой ценой, почти всегда терпят неудачу. Прежде чем подумывать о снижении калорийных компонентов и, следовательно, веса, на самом деле нужно исследовать первопричину излишеств, то есть пищевое поведение и явления, которые регулируют и определяют отношения с едой.

Согласно определению Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), здоровье «является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия». Поэтому усилия в области здравоохранения и профилактики должны быть направлены на поощрение более гибкого пищевого поведения, так как уже давно есть данные, указывающие, что патологическое поведение, связанное с избыточным весом (переедать, есть плохо), относится не только к еде и калориям. Если бы проблема была только в этом, достаточно было бы соблюдать одну диету, а не тысячи разных на протяжении всей жизни.

В моей публикации вы не найдете ответа на вопрос: что есть, а что не есть, чтобы похудеть?

Мы рассмотрим намного более интересный аспект: «Как бросить навязчивые мысли по поводу веса, являющиеся благодатной почвой для диетических неудач?»

Ответ мы должны найти вместе, и это связано с дальновидностью, разрушением ложных мифов и новым осознанием отношений между нами, питанием и весом.

Только отказавшись от жестких крайностей, черного и белого, и определив для себя золотую середину, равновесие, которое, впрочем, также динамично, можно освободиться от конфликта с едой, весом, телом.

Приятного чтения!

Введение

«Сколько диет ты соблюдала в своей жизни?»

«Очень много. Первую, когда мне было десять лет, потом еще две, следуя за профессионалами. А затем... я сбилась со счета, что выполняла сама, знаете, из интернета...»

«Почему ты решила довериться мне?»

«Я уже знаю, как питаться и что необходимо, чтобы кто-то меня контролировал. Проблема в том, что я сладкоежка, – смеется. – Если дома есть шоколад или печенье, я не могу сопротивляться и контролировать себя. Но когда берусь за дело, оказываюсь в жестких рамках: ничего не покупаю, а также на ужине не трогаю ничего, кроме белка и овощей. Если мне нужно что-то сделать – я делаю это до конца».

«Как часто ты взвешиваешься?»

«Эх! Когда была на диете, каждый день. Иногда даже несколько раз в день. Но сейчас я поправилась. Я не взвешивалась годами. Это портит мне настроение».

«Какие у тебя отношения с едой, сколько раз думаешь о ней в течение дня?»

(Смеется). «Непрерывно! Потому что я люблю поесть, даже слишком! Но заканчивается это тем, что чувствую себя переполненной, не могу остановиться и в то же время всегда насторожена. Модель завтрака, в который заложена калорийная бомба... не ела его много лет! Всегда беру 80-процентный шоколад, избегаю сыра, давно не ела пищу».

Уверена, в этих фразах узнали себя многие люди, которые садились на диету для похудения, потом забрасывали ее, возобновляли и снова отказывались, не добившись устойчивых результатов.

В моей голове уже со скоростью света вырабатываются слова, чтобы сгладить самые суровые намерения по отношению к себе.

Но это невозможно! Если это так, и, несмотря на отсутствие результатов, человек снова и снова садится на диету, значит, здесь что-то неправильно, и нужно понять, что именно. Если диеты продолжают терпеть неудачу, а у людей развиваются все более конфликтные отношения с едой и своим телом, нужно найти причину этого.

Я решила, что у этих людей были заметные трудности в отношениях с едой, и расстройство пищевого поведения вызывало у них клиническую тревогу. Однако опять-таки, где проходит граница между физиологическим и нефизиологическим поведением?

Оканчивая классический лицей, я должна была писать выпускное сочинение, и вся моя подростковая нетерпимость к трудным годам обучения вылилась в выбор темы. Я должна была остановиться на чем-то гуманитарном, подходящем под мою учебную программу, но мне хотелось поскорее оставить колледж и начать изучать вещи, которые меня действительно интересуют. Была мечта, следуя моим новым увлечениям, поступить на научный факультет. Даже не вспомню, как однажды мне в руки попала книга «Норма и патология» (*Il normale e il patologico*). Ее автором был Жорж Кангилем, научный философ. Это были рассуждения на стыке между философией и медициной о том, что действительно можно было назвать нормой. Анализировались различия – если они существовали – между двумя понятиями, сокращались дихотомические несоответствия между одним и другим. Это эссе, на мой взгляд, представляло собой запуск философского обсуждения подтвержденных концепций, которые мне пришли на ум в тот день, когда я спросила себя: как воспринимать людей и их конфликтные отношения

с едой, не приписывая им известные пищевые патологии и при этом не игнорируя ощущения, что где-то здесь прячется дисбаланс?

В своей дипломной работе на степень бакалавра по диетологии я проанализировала пищевое поведение детей, которые по причине очень редкого метаболического заболевания не могли есть практически никакой «правильной» еды. Они питались только специфическими пищевыми добавками. К счастью, после пересадки печени дети выздоравливают от этой болезни и могут есть безо всяких ограничений. Целью моей диссертации был ответ на вопрос: удастся ли им вернуться к нормальному питанию и поведению в целом после долгих дней, проведенных в беспокойстве о еде. Сразу же вам отвечаю – нет!

Для получения магистерской степени я решила глубоко изучить все, что касается этой проблемы. Нашла очерк двух канадских психологов, давших название поведению, которое я обнаружила, но не знала, как сформулировать: «Диагностика и лечение нормального питания». И вот опять нормального!

По мнению авторов, наше общество, с одной стороны, поощряет поведение, ведущее к ожирению. С другой же, подталкивает к худобе, предлагая очень четкие эстетические модели и признавая «нормальным» такое пищевое поведение, которое приводит к чувству вины и склонности к лишениям. Это, с точки зрения физики и психологии, и запускает неуравновешенные механизмы. Отсюда и провокационное название: «Диагностика и лечение» пищевого поведения, которое большая часть людей воспринимает как нормальное.

Поведение (пищевое) подсознательно стало путеводной нитью во всех моих исследованиях и, конечно же, в обеих университетских диссертациях. Пока пишу эту книгу, оглядываясь назад, понимаю, что это моя миссия.

Именно поэтому на следующих страницах мы отправимся в исследовательское путешествие, чтобы понять, как попытка контролировать вес тела в реальности является благодатной почвой для провала диеты и как понятие «норма» превращается в озабоченность по поводу веса и периодические попытки брать на себя обязательства по похудению. Мы более глубоко изучим так называемую «норму»; попытаемся понять, откуда берется чувство вины после соблюдения определенного режима питания, уменьшения или исключения хотя бы раз в жизни источников углеводов (хлеб, макароны, печенье), чтобы сбросить вес или сохранить его. И, конечно же, найдем другой баланс, более здоровый и реалистичный, который позволит нам перешагнуть через эту одержимость весом и калориями и построить бесппроблемные и живые отношения с нашим телом.

Чтобы все это сделать, мы проследуем по четкому пути, который начнется с определения понятий веса и калорий, ведь мы никогда не задумывались о них основательно. Все диетические предложения на сегодняшний день основываются на единственном обязательстве: нужно тщательно подсчитывать калории и питательные вещества, придерживаясь строгих диетических правил. Мы ясно увидим, что имеется в виду, когда говорят о весе, калориях и индексе массы тела (ИМТ, или ВМІ – английская аббревиатура). Обнаружим, что вес, который мы должны поддерживать, вовсе не тот, который мы для себя определили, основываясь на непонятно каких рассуждениях и сравнивая себя в зеркале с якобы идеалом, а тот, с которым нашему телу комфортно (естественный вес).

Второй шаг поможет понять, что происходит, когда мы пытаемся избавиться от этого веса любой ценой как с физиологической (адаптивный термогенез, АТ), так и психологической (сознательные ограничения) точек зрения. Наконец, исследуем Святой Грааль любого, кто садится на диету: похудение.

В конце этого исследования попытаемся найти истинную причину, по которой проваливаются диеты, осознаем тот факт, что именно пищевое поведение определяет приток калорий. Количество калорий определяется нашими привычками, убеждениями и поведением, и, двигаясь вниз, а не вверх, мы вернемся к исходной точке.

пищевое поведение → калории → вес

Другими словами, если мы перестанем так настойчиво кружить вокруг потери веса или поддержания необоснованной цифры на весах, то сможем избежать потери психологического благополучия и подумать о сохранении полученной физической формы, просто следуя более здоровому пищевому поведению и комфортным диетам. Поэтому речь идет не об отрицании того факта, что калории и адекватное питание существуют и играют роль в снижении веса, но о рассмотрении того, что изначально и в долгосрочной перспективе влияет на энергетический баланс. Другими словами, рассмотрим все виды пищевого поведения, которые связаны с более высоким, а не более низким индексом массы тела.

Мы наконец-то торжественно подойдем к тому, что похудение не обязательно должно быть принудительным и контролирующим актом – оно скорее следствие отказа от нежелательных пищевых привычек и принятия успокаивающего тело и разум и вызывающего общее чувство благополучия поведения в этой области. Это цель третьей части книги, которая поможет понять, как восстановить внутренний физиологический и психологический контроль, в том числе и с помощью практических упражнений, применяемых в повседневной жизни.

На вершине наших достижений мы сможем свободно поразмышлять об условиях и мотивах, которые двигали нас в неправильном направлении, и о модных диетах на основе полученных знаний. Это поможет избежать рецидивов в будущем.

С этого момента действительно пора начинать, только прежде нужно оставить все схемы и предубеждения за дверью.

Часть первая

Основные понятия, о которых нам стоит задуматься

Глава 1

Вес

Чтобы начать понимать, что пищевое поведение, которое мы считаем «нормальным», возможно, таковым не является, необходимо поразмыслить над тем, что мы всегда воспринимали как само собой разумеющееся. Например, мы полагаем, что потеря веса считается признаком успеха, и единственный способ быть удовлетворенным своей физической формой и уделять большое внимание потреблению калорий – это хорошие правила, продиктованные здоровыми принципами. Однако, попытавшись основательно изучить наши убеждения с научной точки зрения, можно сделать удивительные открытия.

Хочу начать с веса, потому что это самый переоцененный параметр успеха в истории и главная причина применения всяческих диет.

Понимание, что такое вес тела, и присвоение ему нового значения – главный шаг к тому, чтобы перестать хотеть его контролировать любой ценой.

Проверка и одержимость также являются параметрами, которые, как мне кажется, нужны, чтобы оценить состояние здоровья и понять, оказывает ли эффект спортзал или диета: обхваты, оценка жировой и мышечной массы – важно контролировать наше тело объективно. Нужно определиться, большая ли разница в понятиях «быть одержимым весом» или «быть одержимым процентом жировых отложений»?

Давайте перестанем не замечать слона в посудной лавке.

Часто вес ложится в основу выстраивания диеты не только пациентами, но и специалистами по питанию: медицинский осмотр превращается в показательное выступление, к которому предусмотрительно готовятся за день, чтобы весить как можно меньше. Его итогом становятся несколько слов судьбоносного вердикта доктора.

Размещение веса в центре внимания намного более вредно, чем кажется: установка его в качестве единственной цели диеты делает обучение питанию простым упражнением, которое сопровождается определенным количеством взвешиваний в день.

Вес – это то, что меняется часто и легко, то, что само по себе не определяет наше состояние здоровья и еще меньше решает проблему нелюбви к себе.

Мы привыкли считать правильным, что вес нужно снижать любой ценой: через голодание, пропуск приемов пищи или общественных мероприятий, отказ от соли, интенсивные занятия спортом. Даже малейший его набор должен быть предотвращен. Однако подобные идеи могут привести к нездоровым привычкам и быть действительно опасными.

Критерий потери веса всегда кажется более значимым, чем другие параметры, которые на самом деле куда более важны. Они могут улучшиться в процессе диеты и привести к изменению отношения к себе и своему телу: здоровье кишечника; устранение чувства вины после поедания определенных продуктов; привычка к перееданию, которая приводит к тошноте или, наоборот, к голоданию, из-за чего происходит упадок сил в течение дня; экспериментирование с новыми рецептами, удовлетворение от еды и многое другое – все это теряет свою ценность, если вес стабилен или увеличивается. Одного этого достаточно, чтобы увековечить бессмысленное чувство неэффективности и разочарования.

Избавьтесь от тревоги из-за цифр, внешнего контроля и восстановите свой образ без доверия каким-то техническим средствам – это единственный способ следовать курсу диеты (похудение, набор веса, перестройка) или правильному питанию в целом без развития Стокгольмского синдрома в сторону рецидива.

Что такое вес? Сумма из многих составляющих

Наше тело состоит из очень разных компонентов, и все они имеют вес.

Среди них:

- Костная структура
- Жировая масса
- Сухая масса, куда входит также и то, что мы называем мышцами
- Вода
- Гликоген

Все это имеет вес, к которому нужно добавить содержимое желудка и кишечника (т. е. проглоченную пищу и воду + мочу и фекалии).

Почему важно это знать? Потому что некоторые из этих компонентов меняются очень быстро, даже в течение одного дня, а другим требуется больше времени.

- Меняются быстро: вода, гликоген, еда, содержащаяся в желудке, моча, фекалии.
- Меняются медленно: жир, мышцы.

Общий вес тела – это не что иное, как результат энергетического баланса между приходом (едой) и расходом (физическая активность, повседневная деятельность, энергия, которую мы выделяем в ответ на внешнюю температуру и переваривание пищи). Если вес находится в равновесии, это значит, что энергия, которую мы получаем с едой, примерно равна энергии, которую мы «теряем», а точнее тратим.

Таким образом, ожирение возникает из-за нарушения энергетического баланса в сторону прихода (переедания) или торможения расхода (сидячий образ жизни). Похудение, наоборот, определяется уменьшением энергетических поступлений (например, из-за диеты, потери аппетита, появления некоторых расстройств пищевого поведения или психологических) и/или увеличением трат (например, интенсивной физической нагрузки, заболевания и т. д.). В самых крайних случаях похудения речь идет об энергетической недостаточности, когда запасы жира уменьшаются настолько, что организм вынужден извлекать энергию из мышц и внутренних органов. Это состояние может сопровождаться постоянным чувством холода, выпадением волос, расслаиванием ногтей, а у женщин детородного возраста нарушением менструального цикла.

Понятие энергии

Однажды пациент задал мне вопрос: а куда девается жир, который я теряю?

Согласно первому закону термодинамики, энергия не создается и не исчезает, она трансформируется. Когда вы решаете худеть, жир превращается в энергию. Это не что-то материальное, мы не можем это увидеть, но оно происходит. Эта энергия используется во время физической активности для поддержания обмена веществ и рассеивается в виде различных видов энергии, среди которых тепловая (температура). Поэтому, например, когда мы двигаемся, нам становится жарко. Затем энергия передается от нашего тела окружающей среде.

Когда мы едим, часть питательных веществ накапливается в нашем теле в разных формах. По этой причине в часы ночного сна мы не рискуем жизнью и не падаем в обморок: когда глюкоза, полученная с едой, заканчивается, тело тратит запасы гликогена. А гликоген – это длинная цепь молекул глюкозы, которая хранится в мышцах (может содержаться от 250 до

400 г) и в печени (около 100 г). Каждый грамм гликогена связан почти с 3 граммами воды (400 г гликогена несет более 1 кг воды), что составляет один из наиболее важных компонентов для изменения веса за короткое время.

Мышечный гликоген используется локально в течение дня для двигательной активности. Это можно представить как ряд маленьких складов, которые при правильном образе жизни постоянно наполняются и опустошаются, наполняются и опустошаются.

Если же наоборот, энергия, которую мы получаем с пищей (говоря точнее, макроэлементы), превышает расходуюмую, эта избыточная энергия будет превращаться в жировую ткань, напоминающую долговременное хранилище для использования в случае необходимости.

Печально известные калории

Сейчас принято думать о калориях как о чем-то, что нужно контролировать, и стремиться к их уменьшению. Наличие калорий в пище, несомненно, является чем-то реальным и важным, но концентрация внимания на их подсчете часто приводит к контрпродуктивным результатам.

Калории – это не только то, что заставляет нас худеть или набирать вес, это также и энергия, в которой мы нуждаемся, и питательные вещества – необходимые макроэлементы.

Фокусируя внимание только на калориях, можно прийти к несбалансированному питанию. Рассмотрим, например, механизм, по которому мы стремимся избегать в своем рационе макарон или хлеба, чтобы иметь возможность побаловать себя в конце калорийным кусочком торта. Или не включить хлеб, но переусердствовать с овощами и в итоге все время чувствовать вздутие живота и неудовлетворенность. Продукты питания обладают не только калорийностью, но и способностью вызывать сытость, а также снабжают макро- и микроэлементами. Например, липиды отвечают за растворение жирорастворимых витаминов и обеспечивают чувство сытости. Упорное стремление ограничить потребление калорий через легкую пищу или мегадозы некалорийных продуктов (например, подсластителей или злоупотребление клетчаткой) приводит к тому, что мы употребляем больше еды, не испытывая полностью чувства сытости и закладывая контрпродуктивные компенсации.

Другой пример касается пиццы в субботу вечером или аперитива: мы едим салат на обед, пропускаем перекусы, «потому что этим вечером я съем так много». Если отложить в сторону подсчет калорий и взвешивание питательных веществ, можно заметить совершенно другой подход к еде. Этот субботний вечер больше не превратится в большую трапезу, потому что мы придем к приему пищи с нормальным чувством голода и без той жадности, которую называют чревоугодием, адаптируясь естественным образом к порциям и получив более сбалансированный пищевой день как с точки зрения калорий, так и макроэлементов. Это и есть пищевое поведение. Рассмотрение еды и питания, а не калорий и макроэлементов приводит к прекращению этих двойственных механизмов: ежедневных ограничений в жизни с одной стороны и переедания с другой. Одержимость калориями приводит к ошибочным оценкам и принятию решений, не соответствующих поддержанию хорошего состояния здоровья. Чтобы сбалансировать питание более эффективно, нужно забыть о калориях и принимать во внимание еду и ее способность насытить, режим приема пищи (например, есть более медленно и без отвлекающих факторов), вкус. Страх «прибавить» и превысить лимит рано или поздно приводят именно к этому: в следующих главах мы подробнее рассмотрим эти механизмы.

Демонизация углеводов

Первое, о чем думают, когда хотят сбросить вес, – это хотя бы кратковременный отказ от углеводов.

Сложные углеводы (или полисахариды) в реальности являются для человека источником энергии номер один.

Как источник сложных углеводов нам прежде всего стоит рассмотреть крахмалистые, злаковые и злакоподобные культуры.

Часто демонизируемые сложные углеводы наоборот составляют основу нашего питания. В сбалансированной диете, согласно рекомендациям LARN (предлагаемые уровни приема питательных веществ и энергии для населения Италии, публикуемые SINU – Итальянским обществом по контролю за питанием человека), по крайней мере половина получаемых калорий должна происходить из сложных углеводов. Если же говорить о спортсменах, эта цифра легко достигает 60 %. Следуя этой типологии (совокупно или нет), пищевой источник углеводов может также содержать нерастворимую клетчатку.

Когда источники углеводов отсутствуют или их слишком мало, часто возникают трудности с концентрацией внимания. Но прежде всего вы почувствуете рост искушения в еде: лишение углеводов – это всегда то, что плохо для тела, и, чтобы избавиться от этого, оно начинает посылать сигналы, которые подталкивают наше внимание к сладким продуктам. Отсюда и появляется так называемая тяга к сладкому, на которую мы стараемся ответить, «сопротивляясь» искушению.

В реальности то, что мы склонны считать личной способностью сопротивляться соблазну и склонность предпочитать сладкую пищу, является следствием курса диеты с низким содержанием сложных углеводов.

Это создает порочный круг общего пищевого дисбаланса, вечного чувства неудовлетворенности и внутренней борьбы между сопротивлением и неспособностью больше сопротивляться.

Это один из простейших случаев, когда хотя бы часть решения может быть очень простой.

Достаточно только увеличить потребление сложных углеводов в течение дня.

Можно попробовать следующие шаги:

Стадия 1:

- Позаботьтесь, чтобы иметь какие-то источники углеводов хотя бы во время главных приемов пищи (завтрак, обед и ужин).

- Эти углеводы утоляют голод? Например, попробуйте заменить 3–4 печенья куском свежего хлеба с небольшим добавлением варенья, меда или шоколадного крема.

- Эти продукты в достаточном количестве? Иногда это продукты, дающие углеводы, но их мало. Если нет персональных указаний, придется идти методом проб и ошибок. Вы можете попробовать упражнения на чувство голода и сытости, чтобы понять свои специфические особенности. Мы рассмотрим их ниже.

- Ответьте на следующие вопросы. Нравится ли мне то, что я ем? Я жевал достаточно хорошо и достаточно долго?

Стадия 2:

- Попробуйте включить сложные углеводы также и при перекусе: может быть, полдник – это и есть наиболее критический момент.

- Эти углеводы утоляют голод? Например, таралли¹ великолепны, но они медленно приводят к сытости. Попробуйте брускетту с хлебом, помидором, маслом или убедитесь, что рядом с таралли есть стакан с водой или другая объемная еда, например фрукты.

- Добавьте стакан воды.

Знаю, что вы подумаете: «Есть хлеб на полдник?!» Сначала вы можете испытать трудности с управлением аппетитом, потому что тело находится в режиме желания, но продолжая более сбалансированное питание, постепенно будете упорядочивать и сигналы тела, и подход к сладкой еде.

Чтобы вы знали: встречается также сильный психологический компонент, называемый эмоциональным перееданием. Для него не существует простых решений и нет разработанных диетических стратегий. Следуйте курсом вместе с врачом для распознавания провоцирующих факторов и когнитивных стратегий, которые требуется применить.

ПОЧЕМУ ПОСЛЕ ПИЦЦЫ ВЕС УВЕЛИЧИВАЕТСЯ?

Некоторые продукты по своей разновидности и количеству могут временно увеличить запасы гликогена и воды, которую они несут с собой: эти молекулы, содержащие углерод и воду, имеют свой вес, но физиологически используются каждый день. Достаточно найти время, чтобы применить эти резервы, восстановив свои пищевые и двигательные программы.

Если за несколько дней до пиццы или какого-либо другого блюда с большим количеством углеводов вы соблюдали диету для снижения веса, изменения будут еще более выраженными, так как запасы гликогена, которые несут с собой очень много воды и действительно ответственны за изменение веса, уже были довольно низкими, и колебания могут оказаться высокими.

Миф про белки

Белки являются самыми популярными макроэлементами этого столетия. Они содержат столько же калорий, сколько и углеводы, но, несмотря на это, избыток белка ассоциируется с худым, стройным и подтянутым телом. На самом деле, если мы съедем батончик из яичного белка, или протеиновый, или обычный, калории получим одинаковые. Тогда почему белки ассоциируются с похудением? Много лет пищевая индустрия демонизировала сначала жиры, а потом углеводы. Единственные вещества, которые остались нетронутыми, – это белки.

Наоборот, важно понимать, что белки не несут никакой функции похудения: употребление белковой пищи вместо обычной не оказывает особого влияния на снижение веса.

Разница заключается в метаболической судьбе, точнее в том, как организм использует белки. Кроме отдельных случаев, они не применяются для выработки энергии: для этого существуют сложные (и простые) углеводы. Белки используются для строительных целей, например для создания мышц, гормонов, альбуминов, транспортных белков. Они являются «кирпичиками» нашего тела. Однако даже на стадии «строительства» потребления только белка недостаточно: для создания мышц необходима полностью сбалансированная диета, которая поэтому также включает углеводы и жиры в нужном количестве. В детстве избыток белка связан с ожирением и недостаточно здоровым питанием. На рынке есть продукты для детей с

¹ Таралли – хлебобулочное изделие итальянской кухни, схожее с сушками или бубликами. – *Прим. ред.*

очень высоким содержанием белков. Также существует тенденция увеличивать вторые блюда и злоупотреблять сыром и колбасами при перекусе. Долговременный избыток белка в целом коррелирует с ожирением. Калории, полученные из него (при избытке), фактически хранятся в виде жировой ткани. Кроме того, переваривание азотной группы аминокислот оказывает большую нагрузку на работу печени и почек, снижая в долгосрочной перспективе эффективность и хорошую функциональность этих органов.

Какие существуют источники белка?

Исходим из предположения, что никакая пища (если не считать масла, сахара и яичного белка) не содержит только одно вещество. Например, макароны не содержат только углеводы: чтобы это проверить, достаточно взглянуть на таблицу пищевой ценности пачки макарон. Доказано!

Чтобы понять, как «классифицировать» продукты питания в познавательных целях, надо знать, какого вещества в нем представлено больше всего. Однако следует учесть, что это служит только для самоуспокоения и не всегда полезно для правильного питания. Нужно помнить, что мы получаем белки почти с любой пищей (включая овощи): где-то его меньше, где-то больше, но если и есть вещество, в котором на Западе никогда не будет недостатка, – это белок.

Поэтому давайте начнем различать продукты, содержащие белки, то есть все, кроме масла и сахара, как уже было сказано, и источники белков, то есть продукты, содержащие его в большом количестве на порцию.

Источниками белка являются: белое и красное мясо, рыба, бобовые, сыры, яйца.

Потребность в белке

Несмотря на распространенное мнение, что нужно есть больше белка, достичь своей собственной потребности в белке достаточно просто: для упрощения можно сказать, что суточная необходимость в нем при нормальных условиях (исключая беременность и кормление грудью, конкретные патологические состояния и профессиональных спортсменов) составляет примерно 1 г на 1 кг веса. По сути, если вы весите 70 кг, ваша потребность – 70 г белка (источник: методические указания LARN 2014/SINU). В целом, при сбалансированном питании доля белка должна соответствовать 10–15 % нашего общего потребления калорий. В реальности этих питательных веществ должно быть меньше, чем других (меньше жиров и углеводов) в нашем рационе.

Для простоты давайте представим, будто мы не знаем, что все продукты содержат белок. Мы учтем только источники белка, среди которых выберем мясо. 100 г мяса (стандартная порция) содержит 20–25 г белка. Из 200 г уже всего за один прием пищи можно получить 40–50 г из необходимых в течение дня 70 г. Из двух порций вареных овощей в среднем добавляем еще 16 г. Из 100 г цельнозерновых макарон можно также добавить 15 г. Другими словами, если подумать, есть много продуктов питания, которые употребляются в течение дня и удовлетворяют потребность в белке.

Поэтому недостатка в белке в западных странах и у людей, не страдающих пищевыми расстройствами, просто не существует.

В научной литературе не содержится ни одного случая, который бы указывал на риск возникновения белковой недостаточности. Наоборот, проблема Запада как раз в избытке белка.

Растительные и животные белки

Согласно рекомендации LARN, 2/3 поступающих с пищей белков должны быть растительными. Растительный белок содержится в основном в бобовых (горох, белая фасоль, вьющаяся фасоль, соя, бобы, чечевица, нут), но также в больших количествах присутствует и во многих других продуктах, таких как макароны, хлеб, овощи, фрукты и сухофрукты. Для достижения нормы употребления белка достаточно съесть хотя бы раз в день порцию бобовых (эквивалентно 150 г свежих или приготовленных бобовых или 50 г сушеных, муки либо теста из нее).

Другой миф, который стоит развеять, состоит в том, что растительные белки неполноценны. Вы непременно слышали хотя бы раз, что растительные белки имеют «меньшую ценность», чем животные: говоря техническим языком, речь идет о белках с меньшей биологической ценностью. Белки являются цепочками аминокислот, среди которых есть заменимые и незаменимые. Последние не могут создаваться нашим телом из других элементов: чтобы получить такие, мы непременно должны вводить их вместе с пищей. Белки животного происхождения содержат все незаменимые аминокислоты в нужном количестве в соответствии с нашими потребностями. Белки растительного происхождения хоть и содержат все незаменимые аминокислоты, не удовлетворяют полностью потребности человека, потому что какой-либо из этих аминокислот (называемой лимитирующей и различающейся в зависимости от растительного источника) недостаточно. Но при этом нет необходимости в мерах предосторожности или сочетании продуктов для решения этого вопроса даже для тех, кто придерживается веганской диеты.

Разнообразие растительной пищи в течение дня обеспечивает достаточный запас незаменимых аминокислот.

КАК ГОТОВИТЬ БОБЫ?

Я обычно советую рассматривать бобы как полноценное второе блюдо или использовать как гарнир. При этом порция должна быть намного меньше 150 г (особенно горох). Разумеется, наличие углеводов и клетчатки отличает их от мяса, рыбы и т. п. Но это нормально: еда из разных пищевых групп никогда не будет идентичной и полностью взаимозаменяемой, иначе она принадлежала бы к одной пищевой группе. Поэтому мы не можем утверждать, что одни только бобовые идеально заменяют мясо (и наоборот) с точки зрения расчетов. Наоборот, их используют на практике, рассматривая вместе при приеме в течение дня, делая меню разнообразным и сбалансированным. Вот как можно использовать бобовые:

- Как заправку к первым блюдам (например, макароны с фасолью, рис и горох).
- В виде хумуса, чтобы намазать на хлеб или наполнить сэндвич либо лепешку на вынос.
- Использование муки для приготовления нутовой лепешки (ее также можно использовать для наполнения бутерброда).
- В виде кремов и супов, смешивая вместе с картофелем.

Примечание: нет необходимости одновременно принимать «взаимодополняемые» продукты, такие как макароны и овощи, как считалось несколько лет назад. Если что и следует учитывать, так это пищевой день,

поэтому нужно обеспечить себя адекватными порциями и разнообразным питанием.

Животные белки присутствуют в разных продуктах питания:

• *Красное и белое мясо* содержит большой процент белков, но злоупотребление ими действительно очень распространено. Я не буду касаться ни этического, ни относящегося к окружающей среде аспектов, связанных с употреблением животных белков, но, несомненно, уменьшение мяса является одной из главных составляющих улучшения собственного рациона и уменьшения влияния человека на природу. Следуя моему опыту, люди склонны недооценивать количество съеденного мяса, например, за неделю, потому что не учитывают его содержание в соусах, таких как мясной или панчетта², в колбасных изделиях, в начинках для пельменей и т. п. Белое мясо обычно нежирное (если вы не едите шкурку животного), но можно найти также много разновидностей красного мяса с небольшим содержанием жира (достаточно выбирать такие куски, где он не виден): телятина, нежирная говядина, свиная корейка, хорошо отобранный фарш. Нарезки и полуфабрикаты с большим содержанием жира нужно употреблять реже.

МИФ О МЯСЕ КАК ОБ ИСТОЧНИКЕ ЖЕЛЕЗА

Миф о том, что нужно в большом количестве есть мясо (чаще всего конину или печень), чтобы предотвратить или восполнить недостаток железа, сейчас уже полностью развенчан. Верно, что мясо, как и все источники белка животного происхождения, содержит намного больше «полезного» железа (то есть биодоступного, содержащегося в геме и не содержащегося) по сравнению с растительными белками. Однако достаточно принять некоторые меры, чтобы сделать железо, не содержащееся в геме, таким же биодоступным, как и в мясе:

1. Употребляйте во время еды подкисленную воду, например с небольшим добавлением лимона, и пейте через соломинку, чтобы не повредить зубы.
2. Вместе с бобовыми употребляйте продукты, богатые витамином С, к примеру перец или сырые овощи в целом.
3. Заканчивайте обед порцией фруктов, например клубникой, киви, цитрусовыми.
4. Полностью приправляйте овощные блюда лимонным соком.
5. Желательно не употреблять кофе после основных приемов пищи: пусть и незначительно, но он ограничивает усвоение железа.
6. Не переборщите с количеством клетчатки в еде, поскольку она отрицательно влияет на процесс усвоения железа.

• *Рыба, ракообразные и моллюски* также являются источником белка и могут стать хорошим источником незаменимых жиров, таких как омега-3, если принимать их 2–3 раза в неделю стандартной порцией в 150 г. Водоросли тоже содержат длинноцепочечные омега-3. Однако они собирают токсины, присутствующие в море, и содержат много йода – это информация для тех, у кого проблемы со щитовидной железой. Содержание жиров в рыбе сильно варьируется в зависимости от места происхождения и способа отлова (дикая или выращенная на ферме): взгляните на этикетку дикого лосося и вы увидите, что он полностью обезжирен в отличие от выращенного. Меня всегда раздражала тенденция избегать жирной рыбы (например, лосося) и больше питаться замороженным хеком, просто чтобы сэкономить немного калорий. То же

² Панчетта – разновидность бекона, грудинки, типичный мясной продукт итальянской кухни. – *Прим. ред.*

самое касается и консервированного тунца в собственном соку. Важно потреблять как обезжиренную, так и жирную рыбу (> 8 % жира), чтобы обеспечить себя достаточным количеством омега-3, и время от времени рассматривать понятие «вкусно», которое контрастно понятию «правильное питание» намного меньше, если подумать. Поедание консервированной рыбы (так же, как и колбас) следует ограничить до отдельных случаев и выбирать между тунцом, консервированным в собственном соку или в растительном масле, потому что разница в жире составляет всего 5 г, или чайная ложка масла, но выигрыш во вкусе и составе бесценен.

- *Яйца* являются отличным источником жиров и белков с небольшим количеством калорий, но мы часто стремимся избегать их (или только желтка) из-за содержащегося в них холестерина. Мы все напуганы тем фактом, что яйца могут в определенном смысле увеличить риск сердечно-сосудистых заболеваний. Но теперь научная литература развеяла этот миф при условии нормального употребления. Только 10–20 % нашего холестерина зависит от того, что мы едим. 80–90 % приходится на холестерин, который мы сами производим. Этот процесс регулируется генетически и не зависит от употребляемой пищи. Кроме того, эти 10–20 %, поступающие с едой, зависят не только от поглощаемого холестерина, но и от пищевого контекста: при одинаковом поступлении холестерина рацион, богатый сахарами и белками, и тот, что богат клетчаткой и растительными продуктами, оказывают совсем разное влияние на здоровье сердечно-сосудистой системы. Итальянская рекомендация говорит о 2–4 яйцах в неделю. Поэтому мы можем решить для себя потреблять 1 яйцо 4 раза в неделю (в этом случае оно не является полноценным вторым блюдом для взрослого человека, но может рассматриваться как добавка, например, к холодному рису) или 2 яйца 2 раза в неделю. Если вы регулярно употребляете их и в составе других продуктов (например, яичной пасты, яичного печенья, закусочного пирога), учитывайте этот факт в недельной норме. Если же иногда вы съедаете овощной или фруктовый пирог, не учитывайте это и воспринимайте как часть нормального пищевого разнообразия.

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.