

18+

Олег Здравин

Нутрициология для грешников Как выжить в мире фастфуда

Чек-листы



Олег Здравин

Нутрициология для грешников. Как выжить в мире фастфуда

<https://litres.ru/74147274>

ISBN 9785006985674

Аннотация

Устали начинать новую жизнь с понедельника? «Нутрициология для грешников» — честный гид по выживанию в мире фастфуда без диет и чувства вины. Как есть пиццу и не набирать вес, отличать голод от стресса, переживать офис, праздники и алкоголь без последствий. Концепция 80/20: 80% пользы, 20% удовольствия. Без запретов — с уважением к телу и здравым смыслом.

Содержание

Вместо предисловия: Исповедь нутрициолога	5
Глава 1. Смертные грехи диетической индустрии	10
Глава 2. Анатомия голода	18
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Нутрициология для грешников Как выжить в мире фастфуда

Олег Здравин

© Олег Здравин, 2026

ISBN 978-5-0069-8567-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Имеются противопоказания. Перед применением требуется консультация специалиста (врача).

Вместо предисловия: Исповедь нутрициолога

Приветствую вас, дорогие «грешники».

Если вы взяли эту книгу в руки, скорее всего, вы ожидаете увидеть здесь человека в белом халате, который смотрит на вас поверх очков и строго говорит: «Ну что, опять съели пончик?». Или, того хуже, вы представляете себе фанатика здорового образа жизни, чей холодильник забит только зелеными смузи, сельдереем и водой с лимоном.

У меня для вас две новости. Хорошая и очень хорошая.

Хорошая новость: я действительно нутрициолог. Я знаю, как работают макроэлементы, почему инсулин скачет и чем отличается насыщенный жир от ненасыщенного.

Очень хорошая новость: я тоже человек. Я люблю пиццу с двойным сыром. Я ем шоколад, когда мне грустно. Я заказываю бургеры, когда нет сил готовить. И я знаю секрет, который индустрия здоровья пытается от вас скрыть: для того, чтобы быть здоровым, не нужно быть святым.

Эта книга — моя исповедь и ваше освобождение от чув-

ства вины. Давайте поговорим честно.

Почему идеальное питание — это скучно и невозможно

Мы живем в эпоху «рекламного» здоровья. Лента соцсетей пестрит идеальными баулами с киноа, авокадо-тостами и контейнерами с взвешенной до грамма гречкой. Создается иллюзия, что правильное питание (ПП) — это когда ты, всегда красив, всегда сыт капустой и никогда не хочешь сладкого.

Это ложь.

Идеальное питание скучно, потому что оно лишает жизнь спонтанности. Представьте: вы идете на день рождения к лучшему другу. Все наслаждаются тортом, а вы достаете из сумки свой контейнер с творогом и мерно жуете его под завистливые взгляды гостей. Или вы в отпуске в Италии, вокруг запах свежей выпечки и пасты, а вы судорожно ищете в меню пункт «куриная грудка на пару без соли».

Где здесь радость жизни?

Биологически мы не приспособлены к перфекционизму. Наши предки выживали благодаря способности запасать энергию и есть всё, что плохо лежит. Психологически жест-

кие запреты работают как красная тряпка для быка: чем строже вы запрещаете себе «вредное», тем сильнее становится желание это съесть. Это неизбежно ведет к срывам, обжорству и новому витку чувства вины.

Идеальное питание невозможно еще и потому, что жизнь непредсказуема. Дедлайны, болезни, путешествия, праздники, просто плохое настроение. Требовать от себя идеального рациона 24/7 — это как требовать от себя никогда не ошибаться. Это путь к неврозу, а не к здоровью.

Концепция «80/20»: как быть здоровым, не становясь аскетом

Забудьте слово «диета». Давайте говорить о стратегии. Моя любимая стратегия, которая спасла здравомыслие моих клиентов (и мою собственную), называется правилом 80/20.

Суть проста, как все гениальное:

80% вашего рациона — это цельные, питательные продукты. Овощи, фрукты, качественное белковое мясо или рыба, крупы, полезные жиры. Это база, фундамент, на котором строится ваше здоровье, энергия и долголетие.

20% вашего рациона — это «душевная еда». То, что вы едите ради удовольствия. Пицца, мороженое, бокал вина, любимый десерт.

Это не лицензия на обжорство, это лицензия на жизнь.

Когда вы знаете, что у вас есть законные 20% на «вкусняшки», вы перестаете срываться в запой после одного съеденного печенья. Вы учитесь слушать себя. Иногда эти 20% заполняются быстро (например, в праздничную неделю), иногда медленнее. Это гибкая система.

Здоровье — это марафон, а не спринт. Один неудачный ужин не сделает вас больным, так же как один салат не сделает вас худым. Важно то, что вы делаете большую часть времени. Быть здоровым — значит иметь энергию на работу, хобби и детей, а не иметь идеальный процент жира в теле ценой постоянного голода и раздражения.

Кому посвящается эта книга

Эта книга посвящается вам.

Тем, кто знает, сколько калорий в яблоке, но все равно покупает шоколадку на кассе.

Тем, кто начинает «новую жизнь» каждый понедельник, а к среде уже заказывает суши на ночь.

Тем, кто чувствует укол совести каждый раз, когда откусывает кусок пирога.

Тем, кто любит пиццу больше, чем салат, но хочет дожить до старости без диабета и одышки.

Вы не «безвольные». Вы не «нарушители». Вы просто живые люди в мире, где еда стала главным доступным удовольствием и способом снятия стресса.

Я не буду заставлять вас выбрасывать все запасы еды и покупать весы для взвешивания каждого зернышка. Я научу вас договариваться с собственным организмом. Мы научимся обходить фастфуд так, чтобы он не вредил нам. Мы найдем способ есть вкусную еду и чувствовать себя легкими.

Добро пожаловать в клуб нутрициологии для грешников. Здесь не осуждают. Здесь помогают выжить, сохранить здоровье и при этом не отказаться от радости бытия.

Переверните страницу. Начнем спасать вашу жизнь без отказа от удовольствий.

Глава 1. Смертные грехи диетической индустрии

Добро пожаловать в секту. Ой, простите, в мир современного здоровья.

Диетическая индустрия стоит миллиарды долларов. И знаете, на чем она зарабатывает? Не на вашем здоровье. Она зарабатывает на вашей неуверенности, на вашем страхе быть недостаточно хорошим и на чувстве вины. Это бизнес-модель, построенная на том, чтобы вы чувствовали себя «сломанными», пока не купите очередную таблетку, порошок или подписку на рацион.

Чтобы выжить в этом мире и не сойти с ума, нам нужно провести экзорцизм над собственным сознанием. Давайте разберем главные догмы, в которые вас заставляли верить, и посмотрим, где здесь правда, а где — маркетинговая ересь.

Миф о «чистом» и «грязном» питании

Вы наверняка слышали эти термины. «Я сегодня почищу», «Это грязная еда», «Я соблюдаю чистоту рациона». Звучит как религиозный обряд, не правда ли?

Проблема в том, что мы начали приписывать еде моральные качества.

Салат = хороший, добрый, святой.

Бургер = плохой, злой, греховный.

Если вы съели «хорошую» еду, вы чувствуете превосходство. Если «плохую» — вы чувствуете себя грязным и заслуживающим наказания. Это прямой путь к расстройству пищевого поведения, которое называется орторексия — навязчивое стремление к правильному питанию, разрушающее жизнь.

Давайте посмотрим правде в глаза: у брокколи нет морального компаса. У пончика нет души. Еда — это просто химические соединения: белки, жиры, углеводы, витамины. Она не может сделать вас «грязным» внутри.

Когда вы делите еду на «можно» и «нельзя», вы создаете запретный плод. Чем строже запрет, тем слаще кусок. Это заканчивается тем, что человек неделю ест гречку с грудкой, а потом в пятницу вечером сметает пол холодильника, потому что «сорвался».

Новое правило: Перестаньте оценивать еду как «хорошую» или «плохую». Оценивайте её как «питательную» или

«развлекательную».

Гречка — питательная (дает энергию, стройматериалы).

Торт — развлекательная (дает дофамин, радость).

И то, и другое имеет право на существование в жизни взрослого человека.

Почему детокс на соках — это ересь

«Три дня на соках — и вы обновитесь!». «Выведите шлаки!». «Запустите организм!».

Стоп. Давайте включим биологию. У вас есть печень. У вас есть почки. У вас есть кожа и легкие. Это ваша встроенная, высокоэффективная система фильтрации, которая работает 24/7 бесплатно. Если бы вам требовался «детокс» на сельдереевом соке, чтобы выжить, человечество бы вымерло еще в пещерах.

Медицинский термин «детоксикация» существует, но он применяется в реанимации, когда человек отравился ядом или у него отказала печень. Здоровому человеку «выводить шлаки» не нужно, потому что понятие «шлаки» в медицине не существует. Это выдумка маркетологов.

Что происходит на самом деле, когда вы садитесь на со-

ковый детокс?

1. Сахарный удар. В соке нет клетчатки, которая замедляет всасывание сахара. Вы выпиваете эквивалент пяти яблок за раз. Инсулин взлетает, поджелудочная работает на износ.

2. Голод. Жидкие калории не насыщают. Вы ходите злой, голодный и думаете только о еде.

3. Стресс. Для организма резкое ограничение калорий — это сигнал опасности. Он замедляет метаболизм, чтобы выжить.

4. Эффект йо-йо. Как только вы возвращаетесь к нормальной еде, организм в панике запасает всё в жир, боясь новой голодовки.

Хотите помочь своей печени? Просто не наливайте в неё литры алкоголя, не ешьте тонны трансжиров и пейте достаточно воды. Лучший детокс — это не покупать очередной зеленый порошок, а просто регулярно ходить в туалет и спать по 8 часов.

Глютен, сахар и лактоза: враги человечества или козлы отпущения?

В последние годы эти три компонента стали главными злодеями голливудских фильмов о здоровье. Давайте разберем досье на каждого.

1. Глютен (Клейковина)

Вердикт: Для 99% людей — безопасен.

Глютен — это белок, содержащийся в злаках (пшеница, рожь, ячмень). Безглютеновая диета — это единственное спасение для людей с целиакией (аутоиммунное заболевание) или подтвержденной чувствительностью.

Но если вы здоровы, отказ от глютена не сделает вас стройнее. Часто безглютеновые продукты даже калорийнее, потому что производители добавляют больше жира и сахара для вкуса. Хлеб не враг. Враг — есть только хлеб без ничего.

2. Сахар

Вердикт: Любит меру, как и всё в жизни.

Сахар не является ядом в малых дозах. Это быстрый источник энергии. Проблема современного человека не в сахаре как таковом, а в его скрытом количестве и избытке.

Мы едим сахар в соусах, хлебе, колбасе и «здоровых» батончиках.

Совет грешника: Не нужно исключать сахар полностью. Нужно просто перестать пить его (газировки, соки) и следить, чтобы сладкое было десертом, а не основой рациона. Ложка сахара в кофе не убьет вас. Банка колы каждый день — приблизит к диабету.

3. Лактоза (Молочный сахар)

Вердикт: Индивидуально.

С возрастом у многих людей снижается выработка фермента лактазы. Отсюда вздутие после молока. Но это не значит, что все молочные продукты под запретом.

В кисло молочке (кефир, йогурт, твердый сыр) лактозы почти нет. Если вы любите сыр и творог, и они не вызывают дискомфорта — ешьте на здоровье. Это отличный источник белка и кальция. Не верьте мифу, что молоко «за слизывает» организм. Это физиологически невозможно.

Как перестать чувствовать вину за съеденный бургер?

И вот мы подошли к самому главному. Психологии.

Вы съели бургер. Или кусок торта. Или целую пиццу. И вот оно — знакомое чувство: тяжесть в желудке и камень на душе. «Я безвольный», «Я всё испортил», «Завтра буду голодать».

Чувство вины — это худший советчик в нутрициологии.

Вот что происходит физиологически:

1. Вы чувствуете вину → Это стресс.
2. Стресс → Выработка кортизола.
3. Кортизол → Повышает уровень глюкозы в крови и способствует накоплению жира (особенно в области живота), а также усиливает чувство голода.
4. Вы голодны и несчастны → Вы едите еще больше, чтобы заглушить эмоции.

Получается замкнутый круг: Срыв → Вина → Стресс → Новый срыв.

Как разорвать этот круг? Практика «Радикального Признания».

Представьте, что ваш лучший друг пришел к вам и сказал: «Я сегодня съел бургер, я ужасен». Вы бы стали его ругать? Говорить ему, что он жирный и безвольный? Нет. Вы бы сказали: «Ну и что? Один бургер ничего не решает. Ты живой человек».

Так почему же вы не можете сказать это себе?

Алгоритм прощения:

1. Признайте факт. «Да, я съел бургер. Мне было вкусно».
2. Отмените наказание. Никаких «завтра ничего не ем» или «отработаю в зале до рвоты». Еда — не валюта, которую нужно отрабатывать.
3. Вернитесь в режим. Следующий прием пищи должен быть обычным, здоровым, как будто ничего не случилось. Не пытайтесь компенсировать прошлое, думайте о будущем.

Помните: ваше здоровье определяется не тем, что вы съели на ужин в пятницу, а тем, что вы едите в течение тысяч

ужинов за всю жизнь. Один бургер не сделает вас больным. Так же как один салат не сделает вас олимпийским чемпионом.

Выдохните. Вы не грешник. Вы просто человек, который пообедал. Идем дальше.

Глава 2. Анатомия голода

Представьте, что вы водитель автомобиля. Чтобы ехать, вам нужно топливо. Когда бак пуст, загорается лампочка. Вы заезжаете на заправку, заливаете бензин, лампочка гаснет. Всё просто.

Если бы наш организм работал так же линейно, эта книга была бы толщиной в одну страницу: «Ешь, когда горит лампочка. Не ешь, когда не горит».

Но мы не автомобили. Мы сложные биохимические машины, управляемые древними инстинктами, гормонами и эмоциями. Наша «лампочка голода» часто загорается не потому, что кончился бензин, а потому что нам грустно, скучно, страшно или мы просто не выспались.

В этой главе мы залезем под капот и разберемся, кто на самом деле управляет вашей рукой, когда она тянется за очередной печенькой.

Физический голод vs Эмоциональный жор

Главный навык, который вам нужно прокачать, чтобы выжить в мире фастфуда, — это умение различать сигналы.

Большинство из нас разучились слышать настоящий голод. Мы едим по расписанию, за компанию, от скуки или чтобы заглушить тревогу.

Давайте проведем грань.

Физический голод — это биологическая потребность.

Как наступает: Постепенно. Сначала легкий дискомфорт, потом урчание, потом слабость.

Где ощущается: В желудке. Пустота, сосание под ложечкой.

Что хочется: Практически всё. Если вы действительно голодны, вы съедите даже отварную гречку без масла или кусок черствого хлеба.

Что после: Чувство насыщения. Вы останавливаетесь, когда наелись.

Эмоциональный голод (Жор) — это психологическая потребность.

Как наступает: Внезапно. Только что было всё нормально, и вдруг — «ХОЧУ ШОКОЛАДКУ ПРЯМО СЕЙЧАС».

Где ощущается: В голове. Вы представляете вкус, запах, текстуру. Желудок может быть полным.

Что хочется: Что-то конкретное. Обычно сладкое, соленое, хрустящее. Гречка не подойдет, нужна пицца.

Что после: Чувство вины. Вы едите быстро, почти не чув-

ствуя вкуса, и не можете остановиться, даже когда физически наелись.

Тест на брокколи

Если вы не уверены, голодны вы или просто хотите заесть стресс, задайте себе вопрос: «Съел бы я сейчас тарелку вареной брокколи (или любое другое полезное, но невкусное для вас блюдо)?»

Если ответ «Да, пожалуй, съем» — вы физически голодны. Идите и приготовьте нормальный обед.

Если ответ «Фу, нет, я хочу только пончик» — это эмоциональный голод.

Что делать с эмоциональным голодом?

Не запрещайте себе есть. Запрет приведет к срыву. Попробуйте технику «Пауза».

1. Осознайте импульс. «Я хочу есть, потому что меня взбесил начальник».
2. Отложите еду на 10 минут.
3. Выпейте стакан воды.
4. Спросите себя: «Что я сейчас чувствую?».

Часто просто признание эмоции («Мне обидно», «Мне скучно») снижает потребность заедать её. Если через 10 минут желание осталось — съешьте желаемое, но осознанно, смакуя каждый кусочек, а не глотая на бегу.

Дофаминовая ловушка: почему нас тянет на жирное и сладкое

Вы не безвольный слабак. Вы жертва эволюции и маркетинга.

Наш мозг формировался в условиях дефицита. Для древнего человека сладкое означало спелые фрукты (энергия), а жирное — мясо (запасы на зиму). Встретить такое сочетание в природе было редкостью. Поэтому мозг выработал мощную систему поощрения: съел что-то калорийное — получил выброс дофамина (гормона удовольствия). «Молодец, ты выжил, вот тебе награда».

Проблема в том, что современный фастфуд создан в лабораториях, чтобы взламывать эту систему. Существует понятие «точка блаженства» (bliss point). Технологи подбирают идеальное соотношение сахара, жира и соли, чтобы ваш мозг сходил с ума от удовольствия.

Чистый сахар — вкусно.

Чистый жир — так себе.

Сахар + Жир + Соль + Хрустящая текстура = Пищевой наркотик.

Когда вы едите чизбургер или пончик, ваш мозг получает

дофаминовый удар, сравнимый с эффектом от некоторых веществ. Он запоминает: «Это было круто! Надо повторить!». В следующий раз, когда вам станет чуть-чуть грустно, мозг не предложит пойти прогуляться. Он потребует быструю дозу удовольствия.

Как обмануть ловушку?

1. Не держите триггеры дома. Если у вас на столе стоит ваза с конфетами, вы их съедите. Не потому, что голодны, а потому что они видны. Сила воли — ресурс исчерпаемый, не тратьте её на борьбу с видимой едой.

2. Правило 15 минут. craving (острое желание) живет волнами. Оно нарастает, достигает пика и спадает. Если перетерпеть 15 минут, занимаясь чем-то другим, импульс ослабнет.

3. Добавляйте, а не убирайте. Вместо «я не буду есть сладкое», скажите «я сначала съем яблоко и орехи, а потом, если захочу, съем конфету». Часто после клетчатки и белка место для сахара уже не находится.

Стресс, недосып и кортизол: как усталость заставляет нас есть мусор

Вы когда-нибудь замечали, что после бессонной ночи вас тянет не на салат, а на пончики и кофе с сиропом? Это не случайность. Это биохимия.

Кортизол — гормон стресса.

Когда вы нервничаете или не спите, уровень кортизола растет. Для древнего человека стресс означал опасность (убегать от тигра). Организм думает: «Нам нужна быстрая энергия для спасения жизни!». Где самая быстрая энергия? В сахаре и жирах.

Поэтому в состоянии стресса тяга к «мусорной» еде возрастает в разы. Это попытка организма самосохранения, которая в офисе выглядит как обжорство конфетами во время дедлайна.

Грелин и Лептин — гормоны голода и сытости.

Недосып творит с ними чудеса:

Грелин (сигнал «хочу есть») повышается.

Лептин (сигнал «я наелся») понижается.

Исследования показывают: люди, которые спят меньше 6 часов, потребляют в среднем на 300—500 ккал больше в день, чем те, кто спит 8 часов. Причем эти калории приходят именно из быстрых углеводов.

Префронтальная кора и усталость.

За принятие взвешенных решений отвечает префронтальная кора головного мозга. Когда вы устали, она работает хуже. Вам становится сложнее говорить «нет». Вы пере-

ходите в режим «автопилота», а автопилот всегда выбирает путь наименьшего сопротивления — калорийную, вкусную, быструю еду.

Стратегия выживания для уставших:

1. Сон важнее диеты. Если вы выбираете между часом сна и часом тренировки ради похудения — выбирайте сон. Выспавшийся человек проще контролирует питание.

2. Не ходите в супермаркет голодным и уставшим. Это классика, но она работает. После работы мозг ищет легкого дофамина. Полки с готовой едой и сладостями на кассе созданы именно для вашей уставшей префронтальной коры.

3. Заготовьте «безопасную еду». Когда вы валитесь с ног, вы не будете готовить брокколи. У вас должна быть заправка: замороженные овощи, консервированный тунец, готовый салат, протеиновый батончик (нормальный, не конфета). Лучше съесть готовый полезный продукт, чем заказать пиццу.

Резюме главы

Голод бывает разным. Иногда желудку нужна еда, а иногда душе — отдых.

Вас тянет на сладкое не потому, что вы плохой человек, а потому что ваш мозг хочет дофамина.

Вы срываетесь на фастфуд не потому, что у вас нет силы воли, а потому что вы устали и ваш кортизол зашкаливает.

Перестаньте бороться с собой. Начните заботиться о себе. Выспитесь, снизьте уровень стресса (насколько это возможно в нашем мире) и научитесь распознавать сигналы тела. Когда вы поймете истинную причину желания съесть бургер, вы сможете выбрать: может быть, вам на самом деле нужно просто обняться, поспать или поплакать. А бургер подождет.

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.