

# ВСТУП

Ця книжка бере свій зачин в освітньому курсі, який я веду для слухачів з 2014 року. Коли я ще викладав у медичному університеті, мене попросили виступити з лекціями про наукові основи здорового харчування, розвіяти всілякі міфи й страхи, сформулювати універсальні правила харчування. Спершу це були заняття в групах, згодом — навчальний онлайн-курс, який пройшли тисячі людей. З кожною групою ми розбирали різні аспекти харчування та їх практичне впровадження у повсякденне життя. Звісно, ситуація кожної людини унікальна, але є й базові правила, загальні для всіх. Працюючи з різними людьми, займаючись лікуванням різноманітних захворювань, я бачу, що в основі індивідуальної дієти однаково лежить фундамент універсальних правил харчування. Розуміння і впровадження в життя цих правил допомагає кожній людині створити на їхній основі свої звички, які й стануть фундаментом майбутнього плану харчування.

У цій книжці я хочу розповісти вам про два найважливіших аспекти харчування — **режим харчування** (коли їсти) та **харчові продукти** (що їсти) — і навчи-

ти, як їх застосовувати у своєму повсякденному житті. Звичайно, є багато й інших питань, які стосуються психології харчування, харчування під час хвороби та безліч інших цікавих і важливих тем, але ми повернемося до них згодом. Консультуючи клієнтів і викладаючи на курсі здорового харчування, я визначив низку універсальних правил, які кожна людина може впровадити у своє життя й отримати від цього користь. У книжці 12 правил з режиму харчування і 12 правил з вибору продуктів. Критерії правил — наукова інформація та емпіричне знання (традиція різних культур і народів), кожна порада перевірена тисячолітнім людським досвідом і підтверджена науковими дослідженнями. Кожне правило має різні ступені практики, ви можете починати з найлегшого варіанта й рухатися залежно від ускладнення.

Нині з дієтології видається безліч різних книжок, але до консенсусу ще далеко. Одні книжки збільшують кількість дієтологічних міфів, інші ці міфи розвінчують. Хтось посилається на свій особистий досвід, а інші закликають його ігнорувати й спиратися лише на доказову медицину. А ось треті наводять докази, що більшість наукових досліджень у харчуванні фінансується харчовими виробниками, а крім них багато хто ще зацікавлений у лікуванні, а не профілактиці захворювань. Четверті фокусуються лише на персональних особливостях і підбиранні індивідуального харчування, п'яті радять кинути все це й харчуватися інтуїтивно.

Усе це нагадує індійську притчу про слона та сліпих мудреців. *Одного разу в місто привезли слона, і кожен мудрець став його обмацувати. Перший обмацав хобот і каже, що слон — це змія, другий обмацав вухо і став стверджувати, що слон — це*

*віяло, третій — ногу й вирішив, що слон — це колона, четвертий схопив хвіст і сказав, що слон — це пензлик. Хто з них має рацію? Кожен і має, і не має одночасно.*

Тому важливо дотримуватися золоті середини, враховуючи і наукові поради, і традиційне харчування, і свої індивідуальні особливості та переваги. Тож я вирішив написати цю книжку у вигляді окремих розділів, кожен з яких є інструментом, правилом для самостійного визначення харчових рішень. *Усі правила представлені гнучко*, так, щоб кожна людина могла самостійно його застосовувати й упроваджувати у свій спосіб життя. На жаль, багато течій в дієтології є радикальними крайнощами, проте існує і серединний шлях, який дасть вам змогу отримувати користь від різних стратегій. Ви можете отримувати користь як з калорійної їжі, так і від голоду, як з жирів, так і з вуглеводів! Принцип серединного, або золотого, шляху — це той стиль харчування, який вам зручний, приносить задоволення і корисний для здоров'я. І це реально — без крайнощів і фанатизму.

Кожний з 24 розділів побудований за одним принципом: спершу ми ознайомимося з історією питання, тобто дізнаємося, як їли люди раніше, до чого адаптований наш організм і що змінилося зараз. Потім ми коротко з'ясуємо, як саме це харчове правило впливає на наше здоров'я. Ви дізнаєтеся, що продукти та режим харчування глибоко впливають на наш організм на всіх рівнях. Вони впливають на нейрохімію мозку, сприяючи виробленню звичок і слабкостей, на роботу гормонів і чутливість тканин до них, на роботу імунної системи, на активність генів та ін. Багато з цих ефектів проявляються не відразу, а через тривалі роки. У третій частині кожного розділу — коротке формулювання

харчового правила та рівні його складності, а після цього — набір порад та ідей для його успішнішого втілення в життя. Ви можете почати читання з будь-якого розділу — адже кожне правило працює, навіть коли застосовується окремо. Утім ліпше, якщо ви читатимете по одному розділу на день і застосовуватимете прочитане на практиці — так читання книжки забере у вас майже місяць, за який ви придбаєте багато простих і корисних харчових звичок.

Здорові харчові звички — це ключ до довголіття. Хай зміни будуть невеликими, але їхня сила — в щоденному повторенні, в накопичувальному ефекті! Адже багато сучасних хвороб, наприклад, ожиріння, рак, серцево-судинні та нейродегенеративні захворювання і, зрештою, старіння не виникають за один день, а розвиваються протягом тривалого періоду. Тому важливо думати про своє харчування в довгостроковій перспективі, адже наше життя — це не спринт «схуднути до літа», а марафон «бути здоровим і енергійним багато років й запобігати ранньому старінню». Усі дієти схожі тим, що працюють в короткостроковій перспективі й провалюються в довгостроковій. Чому? Бо правильне харчування — це спосіб життя. Ми говоримо і про те, як впливають на наш метаболізм стрес, світло, температура, фізична активність, навіть настрої. Так, ви не помилилися — радість справді спалює жир! Коли ви замислилися над впровадженям нової харчової звички, подумайте, чи зможете дотримуватися її повсякчас? Якщо ні, то вам ліпше взяти планку трохи нижче — немає сенсу в тому, щоб тиждень не споживати цукор, а потім зірватися. А ось якщо запровадити звичку втримуватися від солодкого хоча б раз на два дні, то вже через рік це позитивно позначиться на вашому здоров'ї.

Будь-який дієвий інструмент впливу на здоров'я має й побічні ефекти. Харчування не є винятком. Сьогодні існують дві протилежні тенденції — харчова залежність, переїдання та орторексія\*. Тому спершу хочу запропонувати кілька правил техніки безпеки.

- 1** Ваше здоров'я — вищий пріоритет, тому сумнівайтеся в будь-якій інформації, зокрема і в тій, яку надаю я. Пам'ятайте, що загальні правила у вашому конкретному випадку можуть мати індивідуальні нюанси. Ставтеся до інформації як дослідник — експериментуйте й ухвалюйте зважене рішення.
- 2** Не все відразу стане зрозумілим і вдасться зробити з першого разу. Це нормально, вчіться на своїх помилках, робіть висновки, визначайте свої слабкі місця. Це дасть вам змогу ефективніше діяти в майбутньому. Погана не помилка, а те, що ви нічого не навчилися.
- 3** Почуття гумору. Посміхайтеся! І не забувайте посміятися, зокрема, над собою. Якщо вам не смішно — ви на шляху, що веде до порушень харчової поведінки. Ви завжди все можете з'їсти, їжа — це чудове джерело енергії, а не зло. Просто потрібно вибудувати з їжею межі для вашого загального блага.
- 4** Не вступайте в суперечки й загалом станьте партизаном щодо змін у харчуванні, але допомагайте тим, хто потребує допомоги. Багато людей і авторів переконуватимуть вас, що лише

\* Орторексія — розлад приймання їжі, що характеризується нав'язливим прагненням до «здорового й правильного харчування». — Прим. авт.

їхня схема харчування — єдино правильна у світі. Пам'ятайте, що існує безліч видів здорового харчування, і ваша мета — знайти такий для себе особисто. Утримуйтеся від моральної оцінки людей залежно від того, що вони їдять. Не вважайте себе ліпшим за інших, якщо харчуєтеся правильно, — це орторексія. Ви особисто та інші люди — не ліпші й не гірші через різний вміст тарілок.

- 5** Здорове харчування — це не просто їжа, а стиль життя. Це страви з дитинства, це домашні ритуали, це нові місця, це приємна компанія друзів, це те, що приносить вам задоволення від життя. Несмачна їжа ніяк не може бути здоровою.
- 6** Знайдіть баланс між гнучкістю та стабільністю. Визначайте правила й принципи, а не прив'язуйтеся до конкретних продуктів чи рецептів. Водночас напрацьовуйте смачні рецепти з продуктами, які завжди є у вас під рукою. Динамічно міняйте раціон залежно від сезону, фізичної активності та потреб організму.
- 7** Здорове харчування починається не з понеділка, а зі сніданку. Намагайтеся різко не міняти свій раціон, дійте поступово. Нам важко одночасно впроваджувати понад три звички, але остаточне їх дозрівання в мозку займає до трьох місяців! А перевантаження лише підсилює стрес і ризик зриву. Пам'ятайте про етапи змін, про обмеженість сили волі, силу звички та важливість малих, але щоденних дій. Дійте м'яко, але наполегливо. Кожне приймання їжі — це можливість потренуватись, щоб виробити нові корисні звички.

# ОСНОВНІ ПРАВИЛА РЕЖИМУ ХАРЧУВАННЯ

## **ПРАВИЛО 1.** Чисті проміжки

Чистий проміжок — це цілковита відсутність калорій у будь-якому вигляді між прийманнями їжі, включаючи перекуси, «рідкі» калорії (кава, чай, молоко, сік) тощо. Здорова харчова поведінка передбачає, що ми зайняті іншими питаннями в проміжках між прийманнями їжі: не перекушуємо, не розмовляємо про їжу, не читаємо рецептів та не дивимося кулінарні шоу. Зараз багато проблем зі здоров'ям і харчуванням виникають саме через звичку повсякчас перекушувати, до того ж багато людей недооцінюють її важливість.

Ведення «щоденника перекусок» дасть змогу побачити сотні й тисячі зайвих калорій, непомітно з'їдених за день. Багато перекусок ваш мозок і зовсім не помічає — ви їсте на автоматі. Крім калорій, для