

ДЖИЛЛИАН
РАЙЛИ

КАК
ЕСТЬ
МЕНЬШЕ

КНИГА ДЛЯ ТЕХ,
КТО РАЗОЧАРОВАЛСЯ
В ДИНАХ

ПРЕОДОЛЕВАЕМ
ПИЩЕВУЮ
ЗАВИСИМОСТЬ

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	9
ГЛАВА 1 Пищевая зависимость	11
ГЛАВА 2 Следите за рационом, а не за весом	35
ГЛАВА 3 Не всё то золото... ..	49
ГЛАВА 4 Эффективная мотивация	65
ГЛАВА 5 Дайте себе свободу	80
ГЛАВА 6 Как справиться с желанием получить больше	104
ГЛАВА 7 Что на ужин?	132
ГЛАВА 8 Голод — это проблема	159
ГЛАВА 9 Чем вы себя оправдываете?	171
ГЛАВА 10 «Мой организм меня вынуждает!»	201

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ГЛАВА 11	Зависимость и самооценка	218
----------	---------------------------------	-----

ГЛАВА 12	Умение совершать ошибки	235
----------	--------------------------------	-----

8

Дополнительные материалы	250
--------------------------	-----

Благодарности	251
---------------	-----

ВВЕДЕНИЕ

Когда человек собирается изменить рацион или стиль питания, сесть на диету, похудеть или перейти на более здоровую еду, он нередко пользуется разными советами и рекомендациями. В этой книге я развенчаю некоторые мифы и проверю истинность популярных рекомендаций.

- МИФ: не ешьте, пока не ощутите голод. Ориентироваться на чувство голода не всегда удобно и в целом не очень правильно. Есть немало исследований, доказывающих, что есть нужно не всегда, когда нам кажется, что мы голодны.
- МИФ: останавливайтесь, когда наелись. Многие из нас чувствуют, что наелись, через несколько минут *после* того, как прекратили есть. И если вы склонны к перееданию, то ориентироваться на чувство насыщения не стоит: оно приходит с опозданием.
- МИФ: сахар вызывает зависимость, так что единственное решение — не есть сладкого. Но это вряд ли возможно. И если ваша стратегия борьбы с зависимостью — избегать сладкого, вы встаете на скользкий путь. Что вы будете делать, если не удержитесь и нарушите собственный запрет?

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

- МИФ: нужно отказаться от сахара, пшеницы, переработанной еды — и приступы голода прекратятся. Многие из нас живут на «диете в стиле йо-йо»: по несколько месяцев держатся и запрещают себе всё вредное, но потом срываются и снова начинают объедаться. Ведь зависимость от вредной еды не исчезает.
- МИФ: можно есть что угодно: организм сам подскажет, что ему нужно. Если бы всё было так, не было бы такого числа заболеваний, вызванных неправильным питанием. Из этой книги вы узнаете, как преодолеть зависимость от переработанных продуктов, которые и едой-то не назовешь и от которых мы так ужасно себя чувствуем.
- МИФ: избегайте соблазнов, находите себе занятия, чтобы не думать о еде. Вы и сами наверняка знаете, что такой подход не дает устойчивого результата. Избегание проблемы не помогает ее преодолеть.
- МИФ: не ешьте перед телевизором. Неплохой совет; он означает, что во время еды не нужно отвлекаться. Но ведь разговаривать во время еды можно! Вы можете есть меньше — и одновременно разговаривать, читать или даже смотреть телевизор, если вам так хочется.
- МИФ: переедание — следствие нерешенных эмоциональных проблем. Возможно, но многие переедают и когда вполне счастливы и прекрасно себя чувствуют. Чтобы контролировать «жор», не обязательно копаться в прошлом.

Я расскажу вам о совершенно новом подходе к решению давней проблемы.

ГЛАВА 1

ПИЩЕВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

На время поста я откажусь от шпината.

Скотт Фитцджеральд

Вы чувствуете, что зависимы от еды? Если затрудняетесь с ответом, сообщу вам: зависимость не обязательно предполагает избыточное потребление. Человек, выкуривающий пару сигарет в день, все-таки зависим от никотина. Да, в меньшей степени, чем тот, кто курит без остановки, но процессы в организме обоих происходят схожие.

Пищевая зависимость может проявляться по-разному. От нее страдают и люди с нормальным весом, и те, у кого избыточный вес или даже ожирение. Она бывает даже у тех, кто весит недостаточно: некоторым удастся оставаться стройными, питаясь исключительно вредной едой.

Я расскажу, как преодолеть пищевую зависимость, в чем бы она ни проявлялась. Увы, она стала неотъемлемой частью нашей культуры, поэтому порой ее даже сложно разглядеть. Подумайте, соответствуют ли какие-то из приведенных ниже характеристик вашему поведению.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

- Вы знаете, что едите слишком много, но, если уменьшить порцию, вы не наедаетесь.
- Вы то и дело что-то перехватываете даже после ужина.
- Вы открываете пачку печенья, собираясь съесть одно-два, но вряд ли остановитесь, пока не съедите всё.
- Вы слишком часто думаете о еде.
- Вы часто ощущаете голод.
- Вы голодны даже после того, как плотно поели.
- Вам часто бывает плохо после еды (например, хочется спать, подташнивает, ощущается тяжесть).
- Вы редко чувствуете настоящий голод.
- Вы боитесь голода.
- Вы едите слишком быстро, а снизить темп вам сложно.
- Иногда вы впадаете в транс и даже не замечаете, что едите.
- Вы редко съедаете рекомендуемые пять порций овощей и фруктов в день.
- Вам сложно соблюдать диету, а если все же удастся, то по окончании диеты вес быстро возвращается.
- Иногда вам очень хочется наесться вредных продуктов, которые вы обычно не употребляете, и позже вы об этом жалеете.
- Сейчас вы не в лучшей форме; возможно, страдаете от изжоги, запоров или постоянной вялости.
- Сахар, кофеин и/или никотин — важные для вас источники энергии.

- Вы уделяете гораздо больше внимания тому, насколько здоровую пищу получают члены вашей семьи, чем собственному рациону.
- Вам регулярно бывает стыдно за то, что именно или сколько вы едите.
- Вы то и дело даете себе слово перестать или начать есть те или иные продукты и никогда не выполняете обещанного.
- Вы понимаете, что едите слишком много вредного, но вам очень не нравится здоровая пища, особенно овощи.
- Весы для вас — главный враг хорошего настроения.

Наверное, каждый из нас время от времени ведет себя в соответствии хотя бы с некоторыми из этих характеристик. Важно помнить: зависимость предполагает определенную остроту проблемы. Сложно точно определить, в какой момент она начинается, но это не значит, что ее не существует. Если вам кажется, что некоторые из приведенных характеристик описывают ваше поведение, стоит разобраться, как это связано с пищевой зависимостью.

Не каждый готов признать, что страдает пищевой зависимостью. Я это заметила, еще когда работала с людьми, старающимися бросить курить. Курильщики часто берут сигарету вместо того, чтобы поесть, а когда пытаются бросить, едят каждый раз, когда им хочется покурить. Большинство признаёт, что табак вызывает зависимость, и для многих желания покурить и поесть становятся взаимосвязанными, а иногда и неразличимыми.

Встречаются курильщики, у которых зависимость от еды серьезнее, чем от никотина: они используют курение как способ контролировать аппетит, объем съеденного и собственный

вес. Это не курильщики — это обжоры, которые иногда курят. Им отказаться от сигарет несложно — сложнее справиться с пищевой зависимостью без помощи табака.

Еще одно сходство между курильщиками и теми, кто склонен к перееданию, — почти одинаковая периодичность рецидивов. Для любой зависимости характерна неспособность контролировать свое поведение: известно, как сложно в течение долгого времени соблюдать ограничения и курящим, и обжорам. Исследования показывают, что из 100 курильщиков, серьезно пытающихся бросить, до 95 вновь берут сигарету в течение года. Примерно та же пропорция наблюдается и среди тех, кто садится на диету. По данным исследования, проведенного в Великобритании в 2003 г., здесь ситуация даже хуже. Невероятно, но 99% тех, кто хотел бы изменить пищевые привычки, не может сбросить вес или вновь набирает его в течение года¹.

В последние годы ученые начали лучше понимать природу биохимических реакций в человеческом организме, связанных с пищевыми зависимостями. Похоже, жиры и простые сахара вызывают в мозге примерно те же реакции, что и никотин и другие наркотики².

Говоря, что еда вызывает зависимость, мы не раздуваем проблему на пустом месте — мы признаём ее существование и серьезность. Я не стремлюсь вызвать у вас чувство вины; скорее, предлагаю осознать связь между перееданием и зависимостью. Только поняв, что это и как она формируется, вы сможете использовать предлагаемые мной стратегии для борьбы с ней.

Но даже если мы согласимся, что переедание — зависимость, останется немало открытых вопросов. У разных видов зависимости — от никотина, кофеина и т. д. — есть уникальные особенности. Быть заядлым курильщиком — явно не то же самое, что быть наркоманом. Зависимость от героина серьезно отличается от зависимости от азартных игр. Но у всех ее типов есть общие характеристики. Посмотрим, как они проявляются в случае с едой.

ЗАВИСИМОСТЬ И ЕЕ ОСОБЕННОСТИ

15

НАВЯЗЧИВОЕ ЖЕЛАНИЕ: «ОЧЕНЬ ХОЧУ»

Самая очевидная характеристика зависимости проявляется очень ярко, и в любом языке есть много слов для ее обозначения: желание, тяга, порыв, жажда, мания, непреодолимое влечение, вожделение и даже одержимость. Вас так и тянет к чему-то, и это сложно контролировать.

Вот одна из неотъемлемых характеристик зависимости: вам очень сложно чего-то не делать. Вы хотели бы это прекратить, но вам слишком хочется продолжать! Поэтому вы снова переедаете, а потом жалеете об этом, но добиться устойчивого изменения поведения не можете.

Нередко утверждается, что избыточный и непреодолимый аппетит возникает в результате падения уровня сахара в крови, вызванного употреблением углеводов определенного типа. Мы подробнее поговорим об этом в главе 8. Но это лишь часть истории.

Во многом привязанность и навязчивое желание — результат работы отдельного типа памяти, которую называют *условным рефлексом*: это автоматическая ассоциация в мозге в ответ на определенные раздражители. Например, если я каждый вечер ем перед телевизором, я формирую у себя условный рефлекс ожидать пищу всякий раз, как сажусь перед экраном. Мой мозг вызывает неконтролируемое желание, независимо ни от того, голодна ли я, ни от колебаний уровня сахара в крови. Условный рефлекс — ключевой элемент формирования зависимости. Он особенно важен в случае с никотином или едой: раздражители, вызывающие автоматическую реакцию, повсюду.

Непреодолимое желание поесть может восприниматься как голод, причем оно возникает и до, и после того, как мы поели.