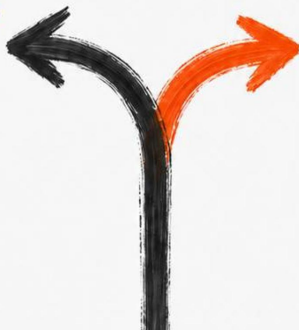


— Р О Н Д Е Й К А Р —

ГОЛОД, КОТОРОМУ НЕЛЬЗЯ ВЕРИТЬ

КАК ПЕРЕСТАТЬ **ПЕРЕЕДАТЬ**
БЕЗ ЗАПРЕТОВ И МУЧЕНИЙ



Рон Дейкар

Голод, которому нельзя верить. Как перестать переедать без запретов и мучений

<https://litres.ru/74108561>

SelfPub; 2026

Аннотация

Хватит начинать новую диету с понедельника. Вас подвели не весы и не сила воли, а еда, которая снова делает Вас голодным. Вы перестанете воевать с тарелкой и начнёте есть так, чтобы тело насыщалось, а не просило добавки через час. Узнаете, почему сладкое, мука, масло, сыр и перекусы держат Вас на круге срывов, и что поставить на стол вместо них без голодных подвигов. Вы сможете убрать пищевой шум, собрать нормальную кухню, пережить праздники без отката, наладить сон, движение и простой ритм еды. Это книга для Вас, если Вы устали худеть рывками, стыдиться ужина и снова обещать себе «с завтрашнего дня». Здесь всё по-бытовому: что купить, что убрать, как есть досыта и наконец перестать возвращаться к диетам.

«Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста».

Содержание

Введение	4
Глава 1. Голод, которому нельзя верить	11
Глава 2. Ложные спасения	29
Глава 3. Почему диеты делают нас голоднее	44
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Рон Дейкар Голод, которому нельзя верить. Как перестать переедать без запретов и мучений

Введение

Почти каждый человек, который хоть раз пытался худеть, знает это неприятное чувство. Ты начинаешь с надеждой, покупаешь правильные продукты, обещаешь себе держаться, несколько дней ходишь собранный и даже гордый. Потом наступает обычный вечер. Работа закончилась поздно, дома шумно, сил мало, в голове одна мысль: сейчас бы съесть что-нибудь простое, солёное, сладкое, жирное, такое, после чего не надо думать. И всё, что утром казалось ясным, вечером становится туманным.

После этого человек часто обвиняет себя. Говорит, что у него слабая воля. Что он опять не справился. Что все нормальные люди умеют остановиться, а он нет. Но дело почти никогда не только в воле. Еда, на которой вырос совре-

менный человек, устроена так, чтобы удерживать его рядом. Она слишком сладкая, слишком солёная, слишком жирная, слишком мягкая, слишком удобная. Её не надо жевать долго. Её легко проглотить больше, чем нужно. Она быстро даёт облегчение и так же быстро оставляет после себя пустоту.

Я не хочу начинать эту книгу с обещаний. Обещаниями забит весь рынок похудения. За десятилетия людям пообещали всё: плоский живот за неделю, лёгкую победу над аппетитом, особый завтрак, секретный порошок, чудесную схему белков и углеводов, продукты с красивой этикеткой и чувство контроля без настоящих перемен. Если бы обещания работали, вокруг нас было бы много спокойных, здоровых, стройных людей, которые давно перестали бы спорить о диетах. Но мы видим другое. Люди худеют, устают, срываются, набирают вес, снова ищут способ начать сначала.

Плохая новость проста: временная диета даёт временный результат. Организм не любит жить по приказу, который действует только до отпуска, свадьбы или медицинского анализа. Когда человек ест меньше, чем ему нужно, но продолжает хотеть прежнюю еду, он терпит. Терпение заканчивается. И тогда возвращается не только вес. Возвращается старый способ думать о еде: награда, утешение, быстрый отдых, способ не чувствовать усталость, злость, одиночество или скуку.

Хорошая новость тоже проста: вкус можно переучить. Аппетит можно успокоить. Тяга к еде, которая раньше казалась

непреодолимой, может ослабнуть. Не за счёт силы характера, а за счёт другого питания, другой привычки и другого отношения к собственному телу. Человек, который насытил организм нормальной пищей, не ведёт себя так же, как человек, который весь день держался на кофе, булке, сыре, сладком батончике и позднем ужине. Это разные состояния. В одном состоянии человек выбирает. В другом его несёт.

Основная мысль этой книги звучит без украшений: здоровье зависит не от того, как ловко вы считаете калории, а от того, сколько питательных веществ получает тело на каждую съеденную калорию. Калория из сладкой булки и калория из чечевицы дают энергию, но оставляют после себя разный след. Одна быстро поднимает сахар, зовёт добавку и почти ничего не приносит клеткам. Другая приносит клетчатку, минералы, растительный белок, плотность, насыщение и работу для кишечника. На бумаге это может быть одинаковая энергия. В жизни это разное будущее.

Современная еда часто обманывает тело. Она даёт много энергии и мало настоящего питания. Человек получает лишние калории, но его клетки продолжают жить бедно. Отсюда странная картина: желудок переполнен, а организм всё равно просит ещё. Не потому, что ему нужна новая порция жареной картошки или печенья. Ему не хватает нормальной пищи: зелени, овощей, бобовых, ягод, фруктов, орехов, семян, грибов, лука, всего того, что многие привыкли считать гарниром, украшением или скучной добавкой к главному блю-

ду.

Мы много лет называли главным блюдом то, что как раз стоило бы сдвинуть с центра тарелки. Мясо, сыр, белая мука, масло, сладости, жареное, готовые соусы, быстрые перекусы. Всё это удобно, привычно и социально одобрено. Попробуйте отказаться от торта на семейном празднике, и вам начнут объяснять, что один кусочек никого не убил. Формально не убил. Но привычка складывается не из одного кусочка. Она складывается из тысячи мелких уступок, которые никто не считает, пока врач не произнесёт слова, от которых становится тихо.

Я не предлагаю вам стать аскетом. Аскетизм плохо работает за обеденным столом. Человек, который всю жизнь любил плотную еду, не станет счастливым от мысли, что теперь ему положены только листья и вода. Но здоровая пища не обязана быть наказанием. Она становится наказанием только для человека, у которого вкус измучен сахаром, солью, жиром и постоянной стимуляцией. Первые дни нормальной еды могут казаться странными. Потом язык начинает различать то, что раньше терялось. Сладость моркови. Густоту фасоли. Свежесть зелени. Землистый вкус грибов. Сытность чечевичного супа. Простую радость от того, что после еды не хочется лечь и исчезнуть.

В этой книге речь пойдёт не о диете в привычном смысле. Диета обычно начинается с запрета и заканчивается торгом. Сколько можно? Когда можно? Чем заменить? Как обмануть

голод? Здесь разговор другой. Нам нужно перестать обманывать голод и начать отличать настоящий голод от тяги. Настоящий голод приходит спокойно. Он не требует срочно именно шоколад, пиццу или чипсы. Он готов к простой еде. Тяга суется, давит, обещает облегчение и торопит. Она говорит: съешь сейчас, разберёшься потом. Потом человек разбирается с тяжестью, виной и новой усталостью.

Многие люди уверены, что их проблема в количестве еды. Частично это верно. Но количество почти всегда подчиняется качеству. Если стол построен на продуктах с высокой калорийностью и низкой питательной ценностью, человек вынужден бороться с порциями. Он ест мало и остаётся голодным или ест много и набирает вес. Оба варианта плохие. Когда основой становятся продукты с высокой питательной плотностью, появляется третий путь: есть достаточно, жевать спокойно, чувствовать сытость и при этом не перегружать тело лишней энергией.

Представьте две тарелки. На первой немного белой пасты с маслом и сыром. Выглядит скромно, но калорий много, клетчатки мало, объёма мало, насыщение короткое. На второй большая миска салата с фасолью, овощами, зеленью, грибами, семенами и густым соусом из орехов или кунжута. Объём большой, питательных веществ много, жевать надо дольше, желудок получает понятный сигнал: еды достаточно. Человек не выходит из-за стола с ощущением, что его обделили. Он выходит сытым. Разница не в героизме. Разница в

устройстве тарелки.

Эта книга будет жёсткой к самообману, но не к человеку. Самообман надо прекращать быстро. Он дорогой. Он стоит здоровья, денег, сил, ясности головы и многих лет, которые можно было прожить легче. Но человек не обязан ненавидеть себя за то, что попал в зависимость от еды, которую десятилетиями делали всё более удобной и заманчивой. Виноватить себя бесполезно. Полезно разобраться, что происходит, и начать делать другое.

Мы поговорим о токсичном голоде, о пищевой зависимости, о мифах диет, о том, почему быстрые схемы ломают доверие к себе, о настоящей сытости, о силе простой растительной пищи и о том, как выстроить питание так, чтобы оно стало нормой, а не очередным проектом на две недели. Я буду писать прямо. Иногда неприятно. Потому что мягкие слова часто позволяют человеку ещё год ничего не менять.

Но в этой прямоте нет желания напугать. Страх плохо держит привычку. Человек пугается анализа, диагноза, чужой смерти, отражения в зеркале, а потом страх слабеет. Нужна не паника, а ясность. Когда вы ясно видите, что одна пища делает вас спокойнее, легче и свободнее, а другая снова тянет в круг переедания, выбор становится проще. Не всегда лёгким. Но проще.

Я не буду просить вас поклоняться одной системе. Питание не религия. В нём не надо искать партию, лагерь и врагов. Надо смотреть на результат. Если еда помогает те-

лу восстанавливаться, снижает тягу, даёт нормальное давление, лёгкость, ясную голову, хороший сон и устойчивый вес, она работает. Если еда требует постоянной борьбы с собой, оставляет тяжесть и ведёт к таблеткам, она не работает, даже если её защищают красивые слова, семейные традиции и дорогие рестораны.

Начнём с самого трудного и самого практичного: с голода, которому нельзя верить с первого слова.

Глава 1. Голод, которому нельзя верить

Человек редко переедает потому, что спокойно решил испортить себе здоровье. Обычно всё выглядит гораздо будничнее. Он пропустил нормальный завтрак, перехватил что-то на бегу, к вечеру устал, потом увидел еду, которая быстро обещает облегчение. Сначала одна порция. Потом ещё немного. Потом уже всё равно. В этот момент разум не исчезает полностью, но отходит в сторону. Тело требует привычного сигнала, мозг вспоминает быстрый путь к удовольствию, рука делает то, что делала сотни раз.

Если спросить такого человека через час, хотел ли он именно столько еды, он часто ответит: нет. Он даже не получил настоящего удовольствия. Первые куски были яркими, потом вкус притупился, а движение продолжалось. Это и есть одна из неприятных сторон пищевой зависимости: удовольствие уменьшается, а потребность повторять остаётся. Организм просит не радости, а прекращения дискомфорта.

Мы привыкли называть голодом всё, что толкает нас к еде. Сосёт под ложечкой, болит голова, раздражает голос коллеги, трясутся руки, пусто внутри, скучно, тревожно, одиноко, захотелось сладкого после обеда. Всё это попадает в одну корзину: я голоден. Но тело говорит на разных языках.

Настоящая потребность в пище и симптомы отмены после вредной еды могут ощущаться похоже, особенно если человек никогда не жил несколько недель на богатой питательными веществами пище.

Токсичный голод начинается не в пустом теле, а в перегруженном. Это звучит странно только на первый взгляд. Человек может иметь запасы жира на месяцы жизни и всё равно испытывать срочную тягу к еде через три часа после плотного обеда. Ему не нужна энергия. Ему нужно снять неприятные ощущения, которые появляются, когда организм перестаёт переваривать очередную тяжёлую порцию и начинает разбираться с тем, что уже накопилось.

После еды тело занято перевариванием. Оно принимает, сортирует, всасывает, распределяет. Когда этот этап заканчивается, начинается другая работа: уборка. В крови, тканях и клетках всегда остаются продукты обмена. Чем беднее рацион и чем больше в нём жареного, сладкого, мучного, жирного и переработанного, тем больше мусора приходится убирать. И вот тут человек часто чувствует слабость, раздражение, головную боль, дрожь, пустоту в желудке. Он решает, что пора есть. На деле ему часто нужно дать телу закончить уборку.

Но он ест. Пища снова запускает пищеварение, неприятные ощущения на время стихают, и человек получает ложное подтверждение: значит, это был голод. Так формируется круг. Плохая еда создаёт дискомфорт. Новая порция плохой

еды снимает дискомфорт. Мозг запоминает: помогло. Через несколько часов всё повторяется. В таком круге человек может жить годами и искренне считать, что у него просто сильный аппетит.

Особенно ловко этот круг поддерживают продукты, где вместе собраны сахар, соль, жир и мягкая текстура. Мороженое, печенье, пицца, жареная картошка, чипсы, сладкие напитки, белый хлеб с сыром, готовые соусы. Их не случайно трудно есть медленно. Они почти не требуют усилий. Они быстро дают мозгу сигнал удовольствия. Они рассчитаны на повтор. Нормальная еда так себя не ведёт. Мало кто открывает кастрюлю с фасолью и теряет контроль до боли в животе. С чипсами это случается легко.

Когда человек говорит: я не могу остановиться на одном кусочке, он часто говорит правду. Для него этот продукт уже не просто продукт. Это кнопка. Нажал, получил вспышку, захотел нажать снова. В такой ситуации советы вроде ешьте понемногу звучат красиво, но на практике бесполезны. Человеку, которого уносит от первого куса, не нужна романтика умеренности. Ему нужно хотя бы на время убрать кнопку из дома и насытить себя едой, которая не запускает этот механизм.

Пищевая зависимость отличается от зависимости от алкоголя или никотина одной коварной чертой: без еды жить нельзя. Человек не может сказать: я больше никогда не буду есть. Ему приходится каждый день входить в ту же область,

где он раньше терял контроль. Поэтому разговор о питании должен быть точным. Мы не боремся с едой. Мы убираем те виды еды, которые делают человека менее свободным, и возвращаем те, которые кормят без обмана.

Врачебная статистика, семейные истории и обычные наблюдения говорят одно и то же: люди редко меняются от одного знания. Почти каждый курильщик знает, что курение вредно. Почти каждый человек с лишним весом знает, что ему было бы лучше похудеть. Знание лежит в голове, а привычка живёт в теле, расписании, кухонном шкафу, маршруте с работы, отношениях с близкими, способе отдыхать. Поэтому нельзя просто вручить человеку правильную мысль и ждать, что она победит многолетнюю практику.

Нужно менять среду. Если дома лежат печенье, конфеты, колбаса, сыр, белый хлеб и сладкие хлопья, человек будет решать вопрос каждый день заново. Утром он может выиграть. После ссоры проиграет. После недосыпа проиграет. После тяжёлой недели проиграет почти наверняка. Не потому, что он плохой. Потому что он поставил себя рядом с тем, что создано для его слабого момента.

Первое честное действие часто выглядит не возвышенно, а очень просто: открыть шкафы и убрать оттуда то, что вами управляет. Не спрятать на верхнюю полку. Не оставить для гостей. Не купить маленькую упаковку. Убрать. В доме должна быть еда, которую можно есть спокойно: овощи, зелень, фрукты, ягоды, фасоль, чечевица, нут, цельные крупы,

грибы, орехи, семена. Тогда в момент усталости человек всё равно поест. Но он поест так, что завтра ему будет легче, а не тяжелее.

Многие возражают: я не хочу жить в запретах. И я с этим согласен. Постоянные запреты выматывают. Но убрать зависимую еду из дома не значит жить в тюрьме. Это значит перестать хранить дома то, что регулярно портит вам жизнь. Человек, который не держит сигареты в ящике стола, не считает это тюрьмой. Он просто знает, что в слабый момент лучше не спорить с предметом зависимости.

Тут появляется другой страх: а чем тогда насыщаться? Люди привыкли думать, что сытость дают мясо, сыр, хлеб, масло и сладкое. На самом деле устойчивую сытость даёт сочетание объёма, клетчатки, достаточного белка, полезных жиров и питательной плотности. Большая миска овощного супа с чечевицей может насытить лучше, чем бутерброды. Салат с фасолью и семенами может держать дольше, чем тарелка макарон. Гречка с грибами, зеленью и овощами работает иначе, чем белая булка с маслом. Тело получает не только калории, но и материал для нормальной работы.

Самая частая ошибка при переходе на здоровое питание: человек убирает вредное, но не добавляет достаточно полезного. Он ест немного салата, пару яблок, пустую кашу и к вечеру чувствует зверский голод. Потом делает вывод: мне это не подходит. Подходит. Просто он недоел. Высокопитательное питание не означает маленькие порции. В первые неде-

ли лучше думать не о том, как меньше съесть, а о том, как больше съесть нормальной еды. Больше овощей. Больше бобовых. Больше зелени. Больше настоящего объёма.

Есть надо так, чтобы не чувствовать себя обманутым. Если человек встал из-за стола с тоской, он скоро начнёт искать компенсацию. Поэтому тарелка должна быть щедрой. Не ресторанный соус и три листика на белой тарелке, а еда. Суп, салат, тушёные овощи, фасоль, грибы, фрукты. Чем больше в рационе продуктов, которые можно есть в приличном объёме без калорийной перегрузки, тем меньше приходится торговаться с собой.

В первые дни может стать хуже. Это надо сказать сразу. Человек убирает сахар, белую муку, избыток соли, жирные продукты, постоянные перекусы, и тело начинает отвечать: где привычный стимул? Может болеть голова. Может падать настроение. Может появиться усталость. Кто-то решит, что здоровая еда ему вредна. Обычно это не вред, а отмена. Организм привык к одному режиму и сопротивляется другому.

Эти дни нельзя превращать в драму. Их надо пережить практично. Пить воду. Есть достаточно. Ложиться спать раньше. Не назначать на эту неделю подвигов. Не сидеть рядом с чужой пищей и доказывать себе силу. Не вести долгие переговоры с тортом. Чем меньше решений, тем лучше. На первых порах полезно заранее знать, что вы едите утром, днём и вечером. Не потому, что вы ребёнок, а потому, что уставший мозг плохо выбирает.

Через несколько дней у многих людей появляется первое удивление. Они вдруг замечают, что обычный голод стал тише. Не исчез полностью, а перестал командовать. Между приёмами пищи уже можно работать, разговаривать, идти по улице и не думать о еде каждые двадцать минут. Это маленькое освобождение. Человек впервые понимает, что раньше он жил не с аппетитом, а с постоянным шумом.

Шум этот поддерживается ещё и эмоциями. Еда умеет притворяться другом. Она всегда рядом, не спорит, не требует объяснений, не задаёт вопросов. Плохой день? Съешь. Обида? Съешь. Усталость? Съешь. Праздник? Тем более съешь. В какой-то момент человек уже не различает, где голод, а где желание выключить чувство. Он не хочет пирожное. Он хочет, чтобы стало легче. Пирожное просто стоит ближе всех.

Эмоциональное переедание нельзя победить одной фразой: не заедай стресс. Если бы это работало, никто бы не заедал. Нужно дать стрессу другой выход. Поговорить с человеком, который не обесценит. Пройтись быстрым шагом. Убраться на кухне. Принять душ. Лечь спать. Записать, что именно произошло. Иногда достаточно назвать чувство: я злюсь, я устал, мне страшно, мне одиноко. Названное чувство уже не так легко маскируется под голод.

Но и здесь не надо изображать из себя святого. Бывают вечера, когда всё сделано плохо. Съели лишнее, взяли не то, вернулись к старому. Вопрос не в том, чтобы ни разу не оши-

биться. Вопрос в том, что вы делаете после. Старый сценарий говорит: всё испорчено, продолжай есть, начнёшь в понедельник. Новый сценарий скучнее и сильнее: остановись сейчас, выпей воды, убери остатки, ляг спать, утром вернись к нормальной еде. Не надо платить за одну ошибку недель разрушения.

Человеку помогает не самоунижение, а порядок. Самоунижение часто ведёт обратно к холодильнику. Порядок возвращает опору. Порядок в покупках, в готовке, в завтраке, в том, что лежит на работе, в том, что вы едите перед дорогой, чтобы не покупать ерунду на заправке или в киоске. Здоровое питание кажется трудным, пока оно каждый раз требует изобретения. Когда оно встроено в день, оно становится обычным.

Есть ещё одна причина, по которой люди не выдерживают: они ждут удовольствия от новой еды слишком быстро. Вкус меняется, но не за один обед. Язык, привыкший к избытку соли и сахара, сначала воспринимает нормальную еду как бледную. Это не значит, что овощи безвкусные. Это значит, что чувствительность сбита. Если каждый день слушать музыку на максимальной громкости, обычная речь кажется тихой. Нужно время, чтобы слух вернулся. Со вкусом то же самое.

Через несколько недель многие продукты раскрываются иначе. Яблоко становится сладким. Свёкла густой. Помидор ярким. Зелень не травой, а свежестью. Орехи дают не про-

сто жирность, а глубину. Бобовые перестают казаться бедной едой и становятся основой нормальной сытости. Человек вдруг понимает, что раньше он не любил овощи не потому, что они плохие, а потому, что ел их рядом с продуктами, которые кричали громче.

Отдельно надо сказать о белке. Страх недополучить белок стал почти народной тревогой. Люди могут годами питаться булками, сыром, колбасой и сладким, не переживая о дефиците клетчатки, минералов и фитонутриентов, но стоит предложить им фасоль и зелень, они сразу спрашивают: а где белок? Белок есть в бобовых, семенах, орехах, цельных крупах, зелени. Вопрос не в том, можно ли получить белок из растений. Можно. Вопрос в том, сколько животной пищи человек привык считать обязательной просто потому, что так стояла тарелка в его семье.

Это не означает, что всем нужно немедленно объявить себя веганами. Я не люблю, когда питание превращают в знамя. Но для здоровья почти каждому современному человеку нужно резко увеличить долю цельной растительной пищи и сильно уменьшить долю продуктов животного происхождения, особенно переработанных и жирных. Когда центр тарелки занимают овощи, бобовые, грибы, зелень, фрукты, орехи и семена, организм получает то, чего ему давно не хватало.

С маслом похожая история. Многие считают растительное масло здоровой пищей. Но масло это выжатые калории, по-

что без клетчатки и объёма. Ложка за ложкой оно незаметно превращает хорошее блюдо в калорийную ловушку. Оливковое лучше сливочного, но лучше не значит безвредное в любых количествах. Гораздо разумнее получать жиры из цельных продуктов: орехов, семян, авокадо. Они насыщают иначе, медленнее отдают энергию и приносят с собой вещества, которых в чистом масле почти нет.

Соль тоже держит человека крепче, чем кажется. Пересоленная еда заставляет есть больше. Она притупляет нормальный вкус и делает простые продукты скучными. Если резко убрать соль, первые дни будут унылыми. Потом рецепторы проснутся. Помогают кислота, травы, чеснок, лук, грибы, томаты, специи, лимонный сок, уксус без сахара. Еда не обязана быть пресной. Но она не должна бить по языку так, чтобы вы переставали чувствовать продукт.

Самый надёжный способ пройти первые недели это не спорить с каждой старой привычкой отдельно, а построить новый день. Утром, например, фрукты, ягоды, овсянка или гречка с семенами. Днём большая порция салата и суп с бобовыми. Вечером овощи, грибы, чечевица, фасоль или нут. Между ними фрукты, если нужен перекус. Не как железное меню на всю жизнь, а как каркас. Когда есть каркас, меньше шансов сорваться на первое, что попало.

Физическая активность в этой теме не украшение. Движение помогает мозгу пережить отказ от пищевых стимулов. Быстрая ходьба после работы иногда делает для вечернего

аппетита больше, чем долгий разговор с собой. Упражнение не должно быть наказанием за съеденное. Оно должно стать способом вернуть тело в нормальный ритм. Человек, который двигается, лучше спит, спокойнее реагирует на стресс и чаще чувствует настоящий голод, а не нервную тягу.

Сон стоит рядом с едой. Недоспавший человек почти всегда хочет более калорийную пищу. Он ищет энергию там, где можно было бы просто восстановиться. Если вы спите по пять часов, а потом требуете от себя идеального питания, вы ставите задачу слишком тяжело. Иногда лучший шаг для похудения это лечь спать, а не читать ещё один список запрещённых продуктов.

Надо также понимать роль близких. Еда социальна. Семья может помогать, а может тянуть назад. Кто-то будет шутить. Кто-то обижаться, что вы не едите его блюдо. Кто-то начнёт доказывать, что его дед ел сало и прожил девяносто лет. Спорить с каждым бесполезно. Лучше спокойно делать своё и не превращать стол в суд. Когда результаты станут заметны, часть людей перестанет смеяться. Часть нет. Их мнение не должно управлять вашим давлением, сахаром крови и суставами.

Особенно трудно тем, кто привык быть удобным. Им неловко отказаться, неловко принести свою еду, неловко попросить блюдо без масла или сыра. Но болезнь потом не будет спрашивать, было ли вам неловко. Она просто придёт. Здоровье требует некоторой взрослой твёрдости. Не грубо-

сти. Не лекций. Просто способности сказать: мне так лучше, я это есть не буду.

В этой главе я всё время возвращаюсь к одному: голоду нельзя верить сразу. Его надо расспросить. Ты настоящий? Ты готов к чечевичному супу, яблоку, салату, фасоли? Или тебе нужен именно сладкий рулет, именно жареное, именно солёное, именно то, что я ел в минуты усталости? Настоящий голод обычно соглашается на простую еду. Тяга капризничает. Ей нужен конкретный стимул.

Простой тест может многое показать. В следующий раз, когда вас резко потянет к вредной еде, спросите себя: я бы сейчас съел большую миску овощного супа или тарелку фасоли с салатом? Если нет, возможно, вы не голодны. Возможно, вы устали, злитесь, хотите отдыха или проходите через привычную волну отмены. Это не делает чувство выдуманым. Оно настоящее. Но еда, которую оно просит, не решит задачу. Она только отсрочит её.

Постепенно тело учится иначе. Когда клетки получают достаточно микронутриентов, когда кишечник занят нормальной клетчаткой, когда сахар не скачет вверх и вниз, когда соль и жир перестают дёргать рецепторы, между приёмами пищи появляется тишина. Не идеальная, не всегда, но заметная. В этой тишине человек впервые может выбирать без паники.

И вот тогда похудение становится побочным результатом, а не ежедневной пыткой. Вес уходит не потому, что вы всё

время запрещаете себе есть, а потому, что еда перестаёт провоцировать лишнее. Вы едите больше по объёму, но меньше по пустым калориям. Вы насыщаетесь раньше. Вы реже ищете добавку. Вы спокойнее проходите мимо витрины. Это не чудо. Это физиология, которой наконец перестали мешать.

Конечно, старые желания будут возвращаться. Иногда внезапно. Через месяц, через полгода, после праздника, после болезни, после конфликта. Не надо делать вид, что вы стали человеком без слабостей. Нужно иметь план. Что я ем, когда устал? Что лежит у меня дома? Кому я звоню, когда хочется заесть злость? Где я гуляю после работы? Какой суп я могу сварить за двадцать минут? Какие продукты должны быть в морозилке? План скучен, зато он спасает в тот момент, когда вдохновение ушло.

Настоящая перемена не похожа на рекламный плакат. Она состоит из повторов. Сегодня нормальный завтрак. Сегодня большая порция зелени. Сегодня фасоль вместо колбасы. Сегодня прогулка. Сегодня лечь раньше. Завтра снова. Через время эти действия перестают казаться проектом. Они становятся вашей обычной жизнью. И тогда еда, которая раньше управляла вами, начинает выглядеть иначе: слишком тяжёлой, слишком сладкой, слишком грубой, слишком дорогой для того облегчения, которое она обещает.

Первую победу лучше искать не на весах. Весы могут задерживаться, вода может гулять, тело может перестраиваться неровно. Первая победа это момент, когда вы поняли: я

хочу есть, но не обязан срочно хватать то, что меня разрушает. В этот момент между чувством и действием появляется расстояние. Сначала маленькое. Потом больше. В этом расстоянии и начинается свобода от диет.

Диеты говорят человеку: потерпи, потом станет можно. Новый подход говорит иначе: накорми себя так, чтобы прежнее стало не нужно. Это намного честнее. Человеку трудно всю жизнь терпеть. Но он может всю жизнь есть пищу, после которой ему легче жить. Не идеально. Не празднично каждый день. Просто легче: вставать утром, двигаться, думать, работать, быть рядом с людьми и не проводить половину дня в переговорах с холодильником.

Если вы узнаете себя в этом описании, не откладывайте всё до понедельника. Понедельник удобен для фантазий, но тело живёт сегодня. Следующий приём пищи уже может быть другим. Не последним ужином перед новой жизнью, не наказанием за старую, а обычным взрослым выбором. Большая порция настоящей еды. Без торга. Без спектакля. Так начинается выход из токсичного голода.

Есть ещё одна тонкость, о которой редко говорят в книгах о похудении. Человек часто хочет не только еды, а разрешения остановиться. Он весь день был полезным, быстрым, терпеливым, удобным, а вечером еда становится единственным законным отдыхом. Поэтому вредную привычку нельзя просто вырвать. На её месте должен появиться отдых, который не разрушает тело. Тихая прогулка, горячий душ, нор-

мальный разговор, книга, ранний сон, короткая тренировка, порядок на кухне. Звучит не так ярко, как торт. Зато утром за это не приходится расплачиваться.

Иногда приходится выдержать чужое непонимание. Люди любят, когда все едят одинаково. Тогда никому не надо думать о своих привычках. Ваш отказ от привычной еды может раздражать не потому, что вы сделали что-то плохое, а потому, что вы напомнили другим об их собственном выборе. Не надо читать им лекцию. Ешьте своё. Спокойная последовательность убедительнее спора.

Со временем меняется даже представление о награде. Раньше наградой была еда, после которой хотелось расстегнуть ремень. Потом наградой становится утро без отёков, лестница без одышки, ясная голова после обеда, анализы, которые больше не пугают. Эти вещи не дают мгновенной вспышки, зато возвращают человеку уважение к собственному телу. А это чувство крепче, чем удовольствие от лишней порции.

Никто не обязан делать всё безупречно. Но каждый день даёт несколько точек, где можно выбрать лучше. Не абстрактно стать здоровым, а прямо сейчас поставить на стол миску салата. Сварить чечевицу. Нарезать яблоки. Убрать сладкое из дома. Пройтись десять минут. Лечь спать. Так тело получает доказательства, а не обещания. И оно отвечает быстрее, чем принято думать.

Есть ещё одна тонкость, о которой редко говорят в кни-

гах о похудении. Человек часто хочет не только еды, а разрешения остановиться. Он весь день был полезным, быстрым, терпеливым, удобным, а вечером еда становится единственным законным отдыхом. Поэтому вредную привычку нельзя просто вырвать. На её месте должен появиться отдых, который не разрушает тело. Тихая прогулка, горячий душ, нормальный разговор, книга, ранний сон, короткая тренировка, порядок на кухне. Звучит не так ярко, как торт. Зато утром за это не приходится расплачиваться.

Иногда приходится выдержать чужое непонимание. Люди любят, когда все едят одинаково. Тогда никому не надо думать о своих привычках. Ваш отказ от привычной еды может раздражать не потому, что вы сделали что-то плохое, а потому, что вы напомнили другим об их собственном выборе. Не надо читать им лекцию. Ешьте своё. Спокойная последовательность убедительнее спора.

Со временем меняется даже представление о награде. Раньше наградой была еда, после которой хотелось расстегнуть ремень. Потом наградой становится утро без отёков, лестница без одышки, ясная голова после обеда, анализы, которые больше не пугают. Эти вещи не дают мгновенной вспышки, зато возвращают человеку уважение к собственному телу. А это чувство крепче, чем удовольствие от лишней порции.

Никто не обязан делать всё безупречно. Но каждый день даёт несколько точек, где можно выбрать лучше. Не аб-

страктно стать здоровым, а прямо сейчас поставить на стол миску салата. Сварить чечевицу. Нарезать яблоки. Убрать сладкое из дома. Пройтись десять минут. Лечь спать. Так тело получает доказательства, а не обещания. И оно отвечает быстрее, чем принято думать.

Есть ещё одна тонкость, о которой редко говорят в книгах о похудении. Человек часто хочет не только еды, а разрешения остановиться. Он весь день был полезным, быстрым, терпеливым, удобным, а вечером еда становится единственным законным отдыхом. Поэтому вредную привычку нельзя просто вырвать. На её месте должен появиться отдых, который не разрушает тело. Тихая прогулка, горячий душ, нормальный разговор, книга, ранний сон, короткая тренировка, порядок на кухне. Звучит не так ярко, как торт. Зато утром за это не приходится расплачиваться.

Иногда приходится выдержать чужое непонимание. Люди любят, когда все едят одинаково. Тогда никому не надо думать о своих привычках. Ваш отказ от привычной еды может раздражать не потому, что вы сделали что-то плохое, а потому, что вы напомнили другим об их собственном выборе. Не надо читать им лекцию. Ешьте своё. Спокойная последовательность убедительнее спора.

Со временем меняется даже представление о награде. Раньше наградой была еда, после которой хотелось расстегнуть ремень. Потом наградой становится утро без отёков, лестница без одышки, ясная голова после обеда, анализы,

которые больше не пугают. Эти вещи не дают мгновенной вспышки, зато возвращают человеку уважение к собственному телу. А это чувство крепче, чем удовольствие от лишней порции.

Никто не обязан делать всё безупречно. Но каждый день даёт несколько точек, где можно выбрать лучше. Не абстрактно стать здоровым, а прямо сейчас поставить на стол миску салата. Сварить чечевицу. Нарезать яблоки. Убрать сладкое из дома. Пройтись десять минут. Лечь спать. Так тело получает доказательства, а не обещания. И оно отвечает быстрее, чем принято думать.

Есть ещё одна тонкость, о которой редко говорят в книгах о похудении. Человек часто хочет не только еды, а разрешения остановиться. Он весь день был полезным, быстрым, терпеливым, удобным, а вечером еда становится единственным законным отдыхом. Поэтому вредную привычку нельзя просто вырвать. На её месте должен появиться отдых, который не разрушает тело. Тихая прогулка, горячий душ, нормальный разговор, книга, ранний сон, короткая тренировка, порядок на кухне. Звучит не так ярко, как торт. Зато утром за это не приходится расплачиваться.

Глава 2. Ложные спасения

С диетами происходит странная вещь. Человек обычно начинает с надежды, а заканчивает усталостью. Он покупает книгу, слушает врача по телевизору, скачивает приложение, вырезает из жизни хлеб, потом сахар, потом ужин после шести, потом всё, что хоть как-то напоминает радость. Первые дни идут бодро. Весы показывают минус. В голове появляется чувство, будто найден ключ. А через месяц, иногда через три, иногда через полгода, всё возвращается. Часто с прибавкой.

После этого человек винит себя. Не программу, не обещание, не автора красивой обложки, а себя. Значит, опять не хватило характера. Опять сорвался. Опять оказался слабее булки, тарелки макарон, куска сыра, жареной картошки, вечернего печенья у чайника. Он стыдится, хотя стыдиться здесь надо не ему.

Нас много лет учили искать спасение в системе запретов. Нам говорили: меньше ешь, считай, режь порции, убирай один продукт, добавляй другой, держись. Но организм не бухгалтерская контора. Он не живёт по таблице, где в одной колонке калории, в другой белки, жиры, углеводы, а внизу аккуратный итог. Организм живой. Он отвечает на качество еды, на недостаток питательных веществ, на избыток соли, масла, сахара, животного белка, на постоянное раздражение

вкусовых рецепторов. Он отвечает голодом, тягой, усталостью, тревожным поиском еды. И когда человек пытается сдержать всё это одной силой воли, он похож на того, кто решил остановить пожар стаканом воды.

Виновата не только реклама. Виновата привычка думать о еде слишком мелко. Один спорит о хлебе. Другой о мясе. Третий о масле. Четвёртый уверен, что всё зло в ужине. Пятый говорит, что фрукты опасны. Шестой клянётся, что спасся на жирной пище и больше никогда не прикоснётся к каше. Слушаешь это и понимаешь: люди спорят не о здоровье, а о любимых продуктах. Каждый защищает то, с чем ему труднее всего расстаться.

Наука о питании нужна не для того, чтобы дать человеку новую веру. Она нужна, чтобы вернуть его к простым вещам. Зелёные овощи полезны. Бобовые полезны. Ягоды, фрукты, грибы, лук, семена, орехи полезны, если они не превращены в десерт под слоем сахара и масла. Рафинированная мука, сладкие напитки, жареная еда, колбасы, избыток сыра, мяса и масла тянут здоровье вниз. Вот с этого и надо начинать. Не с моды. Не с названия диеты. Не с того, как красиво человек рассказывает о своём преображении в интернете.

Самая коварная ложь диет в том, что они почти всегда дают быстрый результат. Поэтому им верят. Человек убрал углеводы, потерял воду, вес пошёл вниз. Он решил, что нашёл истину. Человек начал есть меньше, стал голодать по вечерам, потерял несколько килограммов. Он решил, что вся

проблема была в дисциплине. Человек перешёл на белковые продукты, перестал есть сладкое, и ему стало легче на пару недель. Он решил, что тело наконец-то подчинилось. Но короткая победа ещё ничего не доказывает. Если способ нельзя спокойно держать годами, если он усиливает тягу, делает еду навязчивой мыслью, портит сон, настроение и здоровье, это не выход. Это отсрочка.

Я видел людей, которые знали о диетах почти всё. Они могли объяснить гликемический индекс, спорили о кетозе, читали этикетки с таким выражением лица, будто расшифровывали древнюю надпись. Но при этом вечером стояли у холодильника и ели прямо руками. Не потому, что им не хватало информации. Им не хватало настоящего насыщения. Их клетки получали калории, но не получали того, ради чего еда вообще существует: минералов, витаминов, клетчатки, фитохимических веществ, живой растительной нагрузки. После такой еды живот может быть полон, а организм всё равно требует ещё.

В этом месте обычно появляется очередной гуру и говорит: вся проблема в одном враге. В пшенице. В жире. В углеводах. В мясе. В завтраке. В ужине. В молоке. В соли. В сахаре. Один враг удобен. С ним легко продавать книгу, курс, порошок, список разрешённых продуктов. Человеку тоже удобно. Не надо менять всё питание, достаточно ненавидеть один продукт. Но болезнь не возникает от одного куса хлеба или одной ложки масла. Она годами складывается

из того, что человек ест каждый день, что покупает домой, чем перекусывает, что считает нормальной едой для ребёнка, чем награждает себя после тяжёлого дня.

Возьмём обычный современный рацион. Утром сладкий йогурт или бутерброд с сыром. На работе кофе, печенье, булочка. В обед белая паста, курица, соус, немного салата для вида. Вечером мясо или рыба, картошка, хлеб, что-нибудь к чаю. Между этим сок, сладкий напиток, горсть солёных орешков, кусок шоколада. Человек может искренне считать, что питается не так уж плохо. Он ведь не ест торт каждый день. Не пьёт литрами газировку. Иногда покупает яблоки. Но большая часть его калорий приходит из продуктов, где мало защитных веществ и много того, что подталкивает тело к лишнему весу и болезням.

Наша ошибка в том, что мы оцениваем еду по привычным ярлыкам. Курица кажется полезной, потому что не свинина. Оливковое масло кажется полезным, потому что не маргарин. Макароны из твёрдых сортов кажутся полезными, потому что не пирожное. Йогурт кажется полезным, потому что на упаковке нарисована ягода. Но тело не читает лицевую сторону упаковки. Оно получает вещества. Получает калории. Получает соль. Получает жир. Получает сахар. Получает или не получает клетчатку и защитные соединения растений. Вот где правда.

Одна из самых живучих диетических легенд говорит: главное - правильное соотношение белков, жиров и углеводов.

дов. Люди могут годами переставлять эти три слова местами. Меньше жира. Больше белка. Меньше углеводов. Больше жира. Умеренно всего. Потом снова сначала. Но кусок белого хлеба и тарелка чечевицы оба относятся к углеводной пище, а действуют на организм по-разному. Ложка масла и горсть семян оба дают жиры, но это разные миры. Куриная грудка и зелень с фасолью дают белок, но вместе с белком приходят совсем разные вещества. Тело реагирует не на название группы, а на состав еды.

Поэтому спор о процентах часто уводит в сторону. Можно составить рацион с красивыми цифрами и плохим качеством. Можно идеально распределить белки, жиры и углеводы, а потом получить завтрак из порошка, обед из жареного мяса и ужин из сыра с хлебцами. Формально всё сходится. На практике человек остаётся голодным, раздражённым, зависимым от яркого вкуса и всё дальше уходит от здоровья.

Настоящий вопрос другой: сколько в вашем дне еды, которая лечит, а сколько еды, которая только развлекает рот. Это неприятный вопрос. Он звучит почти грубо. Но именно он многое проясняет. Большая миска салата из зелени, капусты, огурцов, помидоров, лука, фасоли и семян делает одну работу. Пицца с сыром и соусом делает другую. Сладкий батончик делает третью. Нельзя поставить их рядом и обсуждать только калории. Калории одинаковыми бывают на бумаге. В теле они ведут себя по-разному.

Отсюда начинается разговор о популярных системах пи-

тания. Люди часто говорят: мне подошло. Но что значит подошло? Вес ушёл на десять килограммов? Тяга к еде пропала? Давление снизилось? Анализы стали лучше? Человек может спокойно жить так десять лет? Риск инфаркта, диабета, рака уменьшился? Или он просто перестал есть хлеб и первые недели радовался тому, что организм потерял воду и гликоген?

Высокобелковые диеты любят за скорость. Человеку разрешают мясо, яйца, рыбу, сыр, иногда масло. Запрещают хлеб, крупы, картофель, фрукты, бобовые. Вес падает. Аппетит на время притупляется. Кажется, что найден простой путь: ешь сытно и худей. Но у этого пути есть цена. Избыток животного белка и насыщенных жиров не становится безвредным только потому, что весы показали минус. Сосуды, почки, кишечник, гормональные сигналы, уровень воспаления - всё это продолжает жить своей жизнью, даже когда человек доволен ремнём на брюках.

Мясная диета особенно соблазнительна для тех, кто не хочет менять вкусы. Она разрешает оставить на столе то, к чему человек привык: жареное, жирное, плотное, солёное. Надо только убрать гарнир и хлеб. Многие воспринимают это как подарок. Можно худеть и не расставаться с любимым образом еды. Но здоровье не строится на том, что нам удобно. Если рацион беден овощами, зеленью, фасолью, фруктами, семенами и орехами, он не становится хорошим из-за отсутствия булки.

Есть и другая крайность. Очень низкожировая диета, где человек боится орехов, семян, авокадо, даже нескольких граммов полезного жира. Такой подход когда-то помог многим людям с тяжёлыми сердечными проблемами, потому что убрал из питания мясо, масло, сыр, жареную еду и большую часть промышленного мусора. Но часть людей сделала неверный вывод: значит, любой жир опасен. Они стали есть много крахмала, фруктов, круп, овощей, но избегали семян и орехов так, будто в них скрывался яд.

Организм не любит фанатизма. Ему нужны незаменимые жирные кислоты. Нужны вещества, которые помогают усваивать часть питательных соединений из овощей. Нужна сытость, которую дают семена и орехи в разумном количестве. Льняное семя, чиа, кунжут, грецкие орехи, миндаль, подсолнечник не имеют ничего общего с бутылкой рафинированного масла. В цельном продукте жир связан с клетчаткой, белком, минералами, защитными веществами. Он приходит медленнее, насыщает глубже, не превращает еду в скользкую калорийную ловушку.

Масло заслуживает отдельного разговора, потому что вокруг него накопилось много благочестивой путаницы. Особенно вокруг оливкового. Люди слышали про средиземноморский рацион и сделали вывод, который им понравился: надо лить больше масла. Но старая средиземноморская кухня держалась не на масле как на лекарстве, а на обилии овощей, зелени, бобовых, томатов, лука, чеснока, фруктов, оре-

хов, скромных порциях животной пищи и большой физической работе. Когда человек сидит весь день, ходит от стула до машины, а потом щедро поливает ужин маслом, он не повторяет жизнь крестьянина у моря. Он просто добавляет сотни калорий без клетчатки.

Оливковое масло лучше маргарина. Это слабая похвала. Лучше упасть с первого этажа, чем с пятого, но цель всё-таки не падать. Если человек худой, много двигается, ест огромные порции овощей и использует немного масла, беды может не быть. Но для большинства людей с лишним весом масло становится тихой причиной остановки. Они уже едят салат, уже варят фасоль, уже убрали сладости, но вес стоит. Почему? Потому что в тарелке плавает три столовые ложки жира, который почти не требует переваривания и легко уходит в запасы.

Средиземноморская диета полезнее типичного рациона с колбасой, белым хлебом, сладкими напитками и жареной картошкой. Это правда. Но нельзя путать лучшее с лучшим возможным. Если человек раньше ел плохо, почти любое движение к цельной растительной пище даст результат. Но наша цель не в том, чтобы стать чуть менее больными. Я не хочу, чтобы человек гордился снижением риска на четверть, когда можно убрать большую часть риска за счёт настоящего изменения питания. Сердцу всё равно, как называется кухня. Ему нужна чистая кровь, здоровые сосуды, нормальное давление, низкий уровень воспаления и тело без лишнего

жира.

Теперь о пшенице. Она стала удобным злодеем. Удобным, потому что вокруг неё много реальных проблем. Белая мука действительно вредна. Хлеб, пицца, булочки, печенье, крекеры, паста из рафинированной муки быстро превращаются в сахар, перегружают обмен веществ, дают мало клетчатки и мало микроэлементов. У части людей есть целиакия или непереносимость глютена, и для них пшеница действительно опасна. Но из этого не следует, что цельное зерно пшеницы является главным врагом человечества.

Когда человек перестаёт есть пшеничные изделия, он часто убирает из рациона половину мусора: булки, пироги, печенье, пиццу, сладкие завтраки, белый хлеб. Конечно, ему становится легче. Но причина не всегда в таинственном свойстве пшеницы. Причина в том, что он перестал есть рафинированную муку, сахар, жир, соль и сыр, которые обычно идут вместе с ней. Если вместо булки человек начнёт есть гречку, фасоль, овощи и ягоды, он выиграет. Если вместо булки он перейдёт на бекон, сыр и масло, он просто сменит одну беду на другую.

Нам надо научиться различать продукт и его промышленную карикатуру. Овёс и сладкие хлопья - разные вещи. Кукуруза и кукурузные чипсы - разные вещи. Цельная пшеница и белый круассан - разные вещи. Картофель, запечённый без масла, и картофель фри - разные вещи. Когда эти отличия стираются, человек начинает бояться нормальной еды и спо-

койно есть вредную, если она подходит под модное правило. Самый надёжный способ запутать себя - выбирать диету по названию. Палео звучит убедительно, потому что в нём есть образ древнего человека, сильного, свободного, без супермаркета и офисного кресла. Но древний человек не ел современную курицу три раза в день, не покупал бекон в вакуумной упаковке, не жарил мясо на масле и не жил с холодильником в двух метрах от дивана. Он ел то, что находил, много двигался, часто недоедал, умирал от инфекций, травм и голода. Делать из этого романтическую инструкцию для человека с лишним весом, высоким давлением и сидячей работой - плохая идея.

Другая диета звучит научно: низкий гликемический индекс, контроль инсулина, правильные перекусы. Третья звучит морально: чистое питание. Четвёртая звучит почти религиозно: естественная еда. Слова могут быть разными, а проверка одна. Сколько в тарелке овощей? Есть ли каждый день бобовые? Есть ли зелень? Есть ли грибы, лук, ягоды, семена? Сколько продуктов с мукой, сахаром, маслом, сыром и мясом? Можно ли есть досыта и при этом худеть без подсчётов? Уходят ли тяга и токсический голод? Улучшаются ли давление, сахар, холестерин? Вот где настоящий экзамен.

Человек часто сопротивляется именно простоте. Ему легче поверить в сложную схему, чем в миску фасоли с овощами. Легче купить дорогой порошок, чем каждый день резать салат. Легче спорить о биохимии жиров, чем признать, что

дома лежит печенье для вечерних срывов. Сложные правила создают ощущение контроля. Простая еда требует поступка.

Я не говорю, что все должны есть одинаково. У людей разные вкусы, разная работа, разный возраст, разные болезни, разные привычки семьи. Кому-то проще начать с завтрака. Кому-то с ужина. Кому-то надо постепенно убрать сладости. Кому-то легче сразу очистить кухню от всего, что тянет назад. Но принципы остаются одинаковыми. Чем больше цельных растительных продуктов с высокой питательной плотностью, тем меньше места для еды, которая разжигает аппетит и портит сосуды. Чем лучше насыщены клетки, тем тише становится навязчивый голод.

Здесь есть неприятный период. Первые дни человек может чувствовать пустоту, раздражение, слабость, головную боль, желание съесть что-нибудь привычное. Он решит, что новая еда ему не подходит. На самом деле тело часто просто перестаёт получать прежнюю дозу соли, сахара, кофеина, жира, быстрых калорий. Начинается уборка. Становится неудобно. Многие в этот момент возвращаются назад и говорят: я пробовал, мне было плохо. Но они не дошли до места, где становится легче.

Хорошая еда сначала кажется слишком простой. Салат без жирной заправки кажется скучным. Фасоль кажется тяжёлой. Зелень кажется кормом для тех, кто уже махнул рукой на радость. Фрукты кажутся недостаточной заменой десерту. Но вкусовые рецепторы меняются. Соль переста-

ёт командовать. Сахар перестаёт кричать. Жир перестаёт быть главным доказательством удовольствия. Через несколько недель человек вдруг замечает вкус помидора, сладость моркови, плотность чечевицы, запах грибов, свежесть яблока. Это не чудо. Это возвращение чувствительности.

Вредная еда выигрывает у нас не только вкусом. Она выигрывает скоростью. Открыл пакет - съел. Заказал - привезли. Разогрел - готово. Полезная еда требует заранее подумать. Поэтому человек, который хочет вырваться из диет, должен перестать жить так, будто здоровое питание появится само. Дома должны быть варёные бобовые или готовые без соли консервы, зелень, овощи, фрукты, замороженные ягоды, грибы, семена, простые соусы из орехов, лимона, чеснока, зелени. Не для красоты. Для тех минут, когда усталость начинает торговаться.

Нельзя строить новый рацион на героизме. Героизм заканчивается в пятницу вечером. Нужна среда, где правильный выбор лежит ближе, чем неправильный. Если в шкафу печенье, оно будет съедено. Если в морозилке пицца, она дождётся слабого вечера. Если на столе фрукты, а в холодильнике большая миска салата и чечевичный суп, шанс на хороший ужин выше. Мы любим считать себя свободными существами, но часто едим то, что лежит под рукой.

Отдельно стоит сказать о врачах, тренерах, популярных авторах и уверенных знакомых. Уверенность не является доказательством. Человек может говорить громко и ошибать-

ся. Может иметь диплом и повторять старые мифы. Может похудеть на опасной диете и считать себя специалистом. Может выглядеть спортивно и питаться так, что через двадцать лет его сосуды предъявят счёт. Поэтому я советую смотреть не на тон, а на результат и на логику. Рацион должен защищать от болезней, снижать вес без мучительного голода, давать энергию, улучшать анализы и оставаться пригодным для долгой жизни.

Диеты почти всегда спрашивают: что убрать? Настоящее питание спрашивает: что добавить, чтобы тело наконец насытилось тем, чего ему не хватало? Добавьте большую порцию зелени. Добавьте фасоль или чечевицу. Добавьте грибы с луком. Добавьте ягоды. Добавьте молотое льняное семя или немного орехов. Добавьте овощной суп. Добавьте нормальный завтрак из фруктов, овса, ягод и семян, если он вам подходит. Когда полезной еды становится много, вредная начинает терять власть. Не сразу, но заметно.

И всё же убрать кое-что придётся. Не надо делать вид, что можно сохранить прежний рацион и просто добавить салат. Салат не отменяет литр масла в неделю, сыр каждый день, сладости после ужина и мясо в каждой тарелке. Организм считает всё. Он не принимает оправдания. Если вы хотите перестать жить на качелях веса, придётся сократить продукты, которые держат вас в этой качке. Не из ненависти к ним. Из уважения к собственной жизни.

Мне нравится честная формула: ешьте так, чтобы еда де-

лала вас свободнее. Если после еды хочется ещё и ещё, если через два часа появляется дрожь и раздражение, если вечером вы снова ищете сладкое, если вес требует постоянного контроля, значит, рацион управляет вами. Если после еды спокойно, если голод приходит мягко и понятно, если вкус натуральных продуктов становится приятным, если вес уходит без ежедневной войны, значит, вы движетесь в правильную сторону.

В конце концов, смысл не в том, чтобы победить хлеб, мясо, жир или углеводы. Смысл в том, чтобы перестать быть покупателем чужих обещаний. Сегодня вам продают отказ от пшеницы. Завтра - жирный завтрак без углеводов. После завтра - порошок для очищения. Потом - приложение с баллами. Потом - новый список запретов. Все эти предложения держатся на одной беде: человек не доверяет простой, питательной, цельной еде, потому что она выглядит слишком обыкновенно.

Но здоровье часто выглядит обыкновенно. Капуста. Фасоль. Яблоко. Грибы. Зелень. Горсть семян. Тарелка супа. Спокойный ужин без чувства, что вы себя наказали. Прогулка после еды. Сон без тяжести в животе. Утро, где не хочется начинать день с кофе и сладкого, потому что тело уже не просит срочной помощи.

Когда человек перестаёт метаться между диетами, у него освобождается голова. Ему больше не нужно спорить с каждым новым правилом. Он начинает смотреть на тарелку про-

ще: эта еда меня насыщает или разжигает? Защищает или разрушает? Помогает мне стать легче, яснее, спокойнее или снова затягивает в круг тяги и вины? Ответы обычно видны без лаборатории.

Диетическая индустрия любит туман. В тумане легче продать фонарик. А нам нужен не фонарик, а ясный день. Больше цельной растительной еды. Меньше рафинированных калорий. Меньше животной пищи, если она занимает центр стола. Никакого поклонения маслу. Никакого страха перед разумным количеством семян и орехов. Никаких войн с отдельным продуктом, когда весь рацион требует пересмотра.

После этого остаётся самое трудное: делать. Не восхищаться идеей, не пересказывать её друзьям, не начинать с понедельника, а сегодня приготовить еду, которая поддержит вас завтра. Потому что здоровье меняется не в момент вдохновения. Оно меняется в обычный вечер, когда вы устали, но всё равно выбираете тарелку, после которой не придётся начинать жизнь заново утром.

Глава 3. Почему диеты делают нас голоднее

Врач часто видит одну и ту же сцену, только лица меняются. Человек садится напротив, кладет на стол толстую папку анализов или просто телефон с заметками и говорит почти виновато: я все понимаю, но не могу остановиться. Потом начинает перечислять. Утром каша, в обед курица без кожи, вечером салат, потом внезапно печенье, сыр, хлеб, еще печенье, потом стыд, потом обещание начать заново с понедельника. Снаружи это выглядит как слабость. На деле чаще всего это обычная биология, доведенная плохой едой до состояния, в котором человек уже не управляет аппетитом спокойно.

Мы слишком долго объясняли лишний вес характером. Мол, надо меньше есть, надо взять себя в руки, надо перестать лениться. Удобное объяснение. Оно позволяет не говорить о качестве еды, о привычках семьи, о магазинах, где целые проходы заняты сладким, соленым и жирным, о рекламе, которая каждый день учит мозг ждать удовольствия из пакета. Но организм не читает нравоучений. Он отвечает на то, чем его кормят. Если кормить его пищей, где много калорий и мало защитных веществ, он сначала терпит, потом приспособливается, а потом начинает требовать еще.

Вот почему обычная диета так часто заканчивается срывом. Человек убирает часть еды, но оставляет тот же принцип питания. Меньше бутербродов, но все еще бутерброды. Меньше сыра, но все еще сыр. Меньше сладкого, но вкус во рту по-прежнему требует сладкого. Он режет порцию, а не меняет среду внутри тела. Тело получает меньше энергии, но не получает больше питания. И через несколько дней начинается знакомое: слабость, раздражение, пустота в желудке, голова как в тумане, рука сама тянется к тому, от чего вчера торжественно отказался.

Это не настоящий голод в простом смысле. Настоящий голод приходит спокойно. Он не кричит. Он не требует именно булку с маслом, жареную картошку или шоколад. Он напоминает о себе постепенно, дает ясность, а не панику. Человек, который давно ест простую богатую питательными веществами пищу, знает это ощущение. Можно подождать. Можно приготовить нормальный обед. Нет дрожи, нет злости на весь мир, нет ощущения, что если сейчас не съесть что-нибудь плотное и яркое, день развалится.

Но большинство людей принимает за голод совсем другое состояние. После привычной еды, тяжелой, сладкой, соленой, жирной, организм несколько часов занят перевариванием. Потом работа желудка затихает, в крови меняется химия, клетки начинают избавляться от накопленного мусора, и человек чувствует дискомфорт. Ему кажется, что пора есть. Он ест, и неприятное ощущение уходит. Вывод кажется

очевидным: значит, я был голоден. На практике вывод ошибочный. Он просто снова запустил пищеварение и приглушил неприятные сигналы.

Так формируется круг, из которого трудно выйти одной силой воли. Еда снимает симптомы, которые сама же и создает. Это похоже на человека, который пьет кофе весь день, а потом уверен, что без кофе у него нет энергии. Или на курильщика, который говорит, что сигарета его успокаивает, хотя значительная часть этого спокойствия всего лишь прекращение никотиновой ломки. С едой происходит то же самое, только общество смотрит на это мягче. Никто не удивляется, когда взрослый человек после плотного ужина говорит, что ему срочно нужно что-нибудь к чаю.

Пищевая зависимость редко выглядит драматично. Она не всегда лежит на диване с коробкой пончиков. Чаще она прилично сидит за столом, покупает продукты в хорошем магазине, выбирает якобы полезные батончики, боится жира или, наоборот, боится углеводов, но каждый день возвращается к продуктам, которые не дают телу насытиться по-настоящему. Зависимость не обязательно означает потерять работу и семью. Иногда она означает тихую невозможность пройти мимо хлеба, постоянные мысли о перекусе, раздражение между приемами пищи, привычку есть уже после сытости.

Мозг любит быстрые награды. Сахар, масло, соль и белая мука дают ему резкий сигнал: вот удовольствие, повтори.

Чем чаще мы нажимаем эту кнопку, тем хуже мозг слышит обычные вкусы. Яблоко кажется скучным. Фасоль кажется бедной. Салат кажется наказанием, пока рядом есть жареное и сладкое. Человек говорит: я не люблю овощи. Но это часто не врожденный вкус, а результат тренировки. Если годами слушать громкую музыку, шепот покажется пустотой. Если годами есть продукты с усиленным вкусом, нормальная еда кажется безвкусной.

Поэтому первый шаг не в том, чтобы героически терпеть маленькие порции. Это плохая стратегия. Голодный человек с зависимым мозгом почти всегда проиграет кухонному шкафу. Первый шаг в другом: наполнить желудок и кровь едой, которая несет много пользы на каждую калорию. Не красивой идеей, не обещанием, не порошком из банки, а обычными продуктами: зеленью, капустой, помидорами, грибами, луком, ягодами, яблоками, чечевицей, фасолью, нутом, семенами, орехами. Не щепоткой зелени возле котлеты, а большим количеством растительной пищи, чтобы она заняла место и в желудке, и в привычке.

Люди боятся, что такая еда не насытит. Это понятный страх. Они привыкли измерять насыщение тяжестью. Если после обеда хочется расстегнуть ремень, значит, поел. Если клонит в сон, значит, еда была настоящая. Но сонливость после еды не награда, а счет. Тело бросило силы на переработку лишнего. Насыщение другого типа поначалу непривычно: желудок полный, но тело не прибито к стулу. Есть сытость,

но нет тупости. Через несколько недель человек вдруг замечает, что после большой тарелки овощей с фасолью ему легче работать, чем после привычного обеда с мясом, хлебом и сладким чаем.

Я не говорю о нежной дисциплине для людей с идеальной жизнью. Наоборот, чем тяжелее человеку, тем меньше ему подходят диеты, построенные на постоянном запрете. Запрет требует много внимания. А внимание утром уже уходит на детей, дорогу, работу, долги, больную спину, неприятный разговор с начальником. К вечеру от решимости остается тонкая пленка. Ее легко порвать запахом пиццы или мыслью: ну сегодня можно, день был тяжелый. Поэтому питание должно быть устроено так, чтобы хорошая еда была не редким подвигом, а самым простым выбором.

Если дома лежит печенье, оно будет съедено. Не потому что человек плохой. Потому что печенье лежит. Оно ждет минуты усталости, скуки или злости. Оно не спорит, не требует мытья, не просит резать лук. Оно готово сразу. Вот почему разговор о здоровье начинается не с тарелки, а с кухни. Что стоит на виду. Что куплено про запас. Что можно съесть за три минуты, пока кипит чайник. У многих людей главная битва происходит не в ресторане, а вечером на собственной кухне, когда никто не смотрит.

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.