

18+

Avi Hohma

Пищевое здравомыслие

Принцип 111 для обычной
жизни

Avi Hohna

Пищевое здравомыслие.

Принцип 111 для

обычной жизни

<https://litres.ru/74218313>

ISBN 9785007034463

Аннотация

Почему разумный человек снова и снова теряет управление над питанием — не потому, что слабый, а потому что нет рабочей системы. Принцип 111 — три равноправные опоры тарелки: белки, жиры, углеводы. Ни одна не враг. Но книга шире одного принципа: о сне, стрессе, движении, алкоголе, срывах и обычной неделе. О том, как вернуть управляемость без героизма, запретов и новой жизни с понедельника.

Не диета. Пищевое здравомыслие для обычной жизни.

Содержание

Предисловие. Откуда эта книга	5
Глава 1. Почему разумный человек теряет управление над питанием	19
Глава 2. Не диета	31
Глава 3. Принцип 111	46
Глава 4. Калории, ИМТ и другие грубые линейки	63
Конец ознакомительного фрагмента.	81

Пищевое здравомыслие

Принцип 111 для

обычной жизни

Avi Hohma

© Avi Hohma, 2026

ISBN 978-5-0070-3446-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Пищевое здравомыслие. Принцип 111 для обычной жизни

ни

Предисловие. Откуда эта книга

Эта книга выросла не из желания придумать новую диету. Диет и так слишком много.

Каждая обещает порядок. Каждая говорит, что теперь найден правильный путь. Одни запрещают углеводы. Другие боятся жиров. Третьи считают калории. Четвёртые предлагают есть по часам. Пятые объясняют всё гормонами, кишечником, стрессом, генетикой, возрастом или отсутствием силы воли.

В каждой такой системе может быть часть правды.

Но часть правды — ещё не здравомыслие.

Меня интересовал другой вопрос:

почему нормальный взрослый человек теряет управление над питанием, хотя вроде бы всё понимает?

Он знает, что не надо переедать.

Знает, что алкоголь не делает сон лучше.

Знает, что сладкое каждый вечер — плохая опора.

Знает, что без движения тело постепенно сдаёт позиции.

Знает, что вес — не единственный показатель.

Знает, что стресс влияет на еду.

Знает, что врач нужен, но врач не проживёт за него обычную неделю.

И всё равно теряет управление.

Значит, проблема не только в знании.

Проблема в системе, в которой человек ест.

Питание начинается не с тарелки

Питание начинается раньше.

Оно начинается в семье.

С того, как дома говорили о еде.

Что считалось нормальным завтраком.

Что давали «для сил».

Что называли полезным.

Чем утешали.

Чем награждали.

Что заставляли доедать.

Что ставили на праздничный стол.

Как относились к хлебу, супу, мясу, сладкому, алкоголю, полноте, худобе, аппетиту.

Человек не рождается с чистой тарелкой.

Он получает пищевую прошивку.

В ней есть семейные привычки, культура, дефицит, достаток, советское и постсоветское наследие, реклама, школьные столовые, больничные диеты, застолья, праздники, фразы родственников, личные стыды, утешения и маленькие сделки с собой.

«Доешь».

«Хлеб всему голова».

«Без супа нельзя».

«Мясо нужно для силы».

«Сладкое — детям».

«Не обижай хозяйку».

«За компанию».

«Праздник же».

«Немного можно».

«От одного раза ничего не будет».

Иногда это просто бытовые фразы.

Иногда — команды, которые потом десятилетиями живут внутри взрослого человека.

Он может давно жить отдельно, сам покупать еду, читать книги, сдавать анализы, спорить с врачами, считать калории и знать слово «микробиота».

Но вечером у холодильника с ним разговаривает не только сегодняшняя голова.

С ним разговаривает вся его пищевая история.

Мы едим не только еду

Мы едим привычку.

Едим усталость.

Едим тревогу.

Едим одиночество.

Едим недосып.

Едим семейную память.

Едим рекламу.

Едим социальные сценарии.

Едим попытку быть хорошим гостем.

Едим желание не выделяться.

Едим протест против запретов.

Едим награду за трудный день.

Едим надежду, что сейчас станет легче.

Именно поэтому фраза «просто ешь меньше» так часто бесполезна.

Может быть, математически она верна.

Но практически она слишком бедная.

Она не видит человека целиком.

Не видит его ночь.

Не видит его работу.

Не видит его стресс.

Не видит его семью.

Не видит его дорогу.

Не видит его холодильник.

Не видит его попытку расслабиться.

Не видит, почему он не может остановиться после первого куса.

Не видит, почему он вечером ест не столько пищу, сколько возможность наконец перестать держаться.

Питание — это не только вопрос тарелки.

Это вопрос управляемости жизни.

Реклама тоже сидит за столом

Есть ещё один участник питания, которого часто недооценивают.

Реклама.

Она давно научилась говорить языком здоровья.

«Здоровое питание».

«Без холестерина».

«Фитнес».

«Лёгкий».

«Натуральный».

«Для иммунитета».

«Без сахара».

«Высокобелковый».

«Правильный перекус».

«Полезный завтрак».

Иногда за этими словами стоит нормальный продукт.

Иногда — просто упаковка.

Надпись «без холестерина» на растительном масле может выглядеть заботой о здоровье, хотя холестерина в растительных маслах и так нет. Сладкий продукт может называться «для иммунитета». Десерт может переодеться в «полезный батончик». Завтрак может стать «правильным» не потому, что он нужен телу, а потому что его хорошо продали.

Реклама не обязана делать человека здоровым.

Она обязана продавать.

Это не обвинение. Это функция.

Если человек забывает об этом, он становится слишком удобным покупателем.

Он видит слово «здоровое» и исключает вопрос.

А пищевое здравомыслие начинается как раз с вопроса:
что именно мне продают — еду, надежду, страх, чув-

ство вины или иллюзию контроля?

Чужой авторитет не заменяет свою голову

Пищевые мифы редко приходят в грубой форме.

Они приходят через авторитет.

Врачи.

Эксперты.

Диетологи.

Тренеры.

Блогеры.

Учёные слова.

Исследования без контекста.

Личный опыт другого человека.

Тысяча людей, которые «подтвердили».

Красивая история успеха.

Страшная история вреда.

Человек слышит уверенный голос и хочет снять с себя сложность.

Пусть кто-то скажет, как правильно.

Но питание слишком близко к жизни, чтобы полностью отдать его чужому голосу.

Врач нужен.

Наука нужна.

Анализы нужны.

Профессиональные рекомендации нужны.

Но своя голова тоже нужна.

Не для того, чтобы спорить со всеми подряд.

Не для того, чтобы лечиться интернетом.

Не для того, чтобы объявить себя умнее медицины.

А для того, чтобы видеть контекст.

Что именно мне советуют?

Для кого это работает?

Какие есть ограничения?

Что происходит с моим телом?

Что с талией?

Что со сном?

Что с энергией?

Что с анализами?

Что с врачом?

Что с моей обычной неделей?

Не покупаю ли я очередной способ не думать самостоятельно?

Пищевое здравомыслие — это не недоверие ко всем.

Это отказ выключать собственное наблюдение.

Эта книга не от врача

Я не пишу эту книгу с позиции врача.

И не собираюсь заменять врача.

Это важно сказать в начале.

Если есть заболевание, диагноз, резкое изменение веса, постоянная усталость, проблемы со сном, давление, нарушения пищевого поведения, стойкие проблемы с кишечником, тревога, депрессия, симптомы диабета, апноэ сна или другие серьёзные сигналы — нужна медицинская помощь.

Книга не лечит.

Книга помогает иначе посмотреть на систему, в которой человек живёт, ест, спит, двигается, нервничает, пьёт, срысывается, возвращается и снова пытается договориться с телом.

Мой интерес здесь не медицинский, а практический.

Как взрослому человеку вернуть управляемость там, где он давно устал от войны с собой?

Я тоже проходил через крайности

У этой книги есть личная причина.

Я не пришёл к теме питания из чистой теории.

Я тоже пробовал крайности. Пробовал подходы, которые казались убедительными. Пробовал диетические конструкции, где сначала всё выглядит логично, а потом тело начинает говорить неприятнее, чем любая книга.

В какой-то момент мне стало ясно: если система требует от человека постоянного насилия над собой, она может дать результат, но плохо подходит для жизни.

Можно временно похудеть.

Можно временно удержаться.

Можно временно быть дисциплинированным.

Можно временно поверить, что теперь найден правильный путь.

Но если после этого человек возвращается в ту же усталость, тот же стресс, тот же плохой сон, тот же холодильник, тот же алкоголь, тот же страх перед едой, — система не собрана.

Она просто пережала человека на короткое время.
Мне ближе другой путь.
Не героический.
Более скучный.
Наблюдать.
Проверять.
Упрощать.
Не врать себе.
Не верить красивым обещаниям.
Не превращать еду в религию.
Не отдавать тело на аутсорсинг.
Не воевать с тарелкой.
И не путать мягкость с самообманом.

Почему 111

Принцип 111 появился как простая опора.

Белки.

Жиры.

Углеводы.

Три части, с которыми человек часто начинает воевать по очереди.

Сначала боится жиров.

Потом боится углеводов.

Потом поклоняется белку.

Потом считает калории.

Потом ругает себя за срыв.

Потом начинает новый круг.

111 — это не точная математическая формула.

Не требование есть всё поровну.

Не универсальная диета.

Не медицинское назначение.

Не способ отключить индивидуальность.

Это напоминание:

еда должна иметь опоры.

Белки — не единственные спасатели.

Жиры — не враги.

Углеводы — не преступники.

Если вернуть этим трём частям нормальное место, становится легче думать.

Не идеально питаться.

Именно думать.

А с этого начинается управление.

О чём эта книга на самом деле

Эта книга не о том, как быстро снизить вес.

И не о том, как стать «правильным».

Она о том, почему питание выходит из-под управления не потому, что человек слабый или глупый, а потому что он живёт без простой рабочей системы.

Система включает не только еду.

Она включает:

сон;

движение;

стресс;

алкоголь;
талию;
кишечник;
врачей;
анализы;
семью;
рекламу;
среду;
обычную неделю;
срывы;
собственную меру.

Если смотреть только на тарелку, можно не увидеть половину причин.

Если смотреть только на вес, можно не увидеть тело.

Если смотреть только на калории, можно не увидеть поведение.

Если смотреть только на врача, можно не увидеть свою ответственность.

Если смотреть только на себя, можно не увидеть среду, которая каждый день программирует выбор.

Пищевое здравомыслие начинается там, где человек снова видит связи.

Как читать эту книгу

Не как инструкцию.

Не как систему, которой надо подчиниться.

Не как спор с врачами, диетологами, мясоедами, вегета-

рианцами, спортсменами, любителями интервального голодания или противниками сахара.

Лучше читать её как карту.

На карте есть разные участки.

Где-то вы узнаете себя.

Где-то не узнаете.

Где-то согласитесь сразу.

Где-то захотите спорить.

Где-то потребуется врач.

Где-то достаточно будет выспаться.

Где-то придётся убрать алкоголь.

Где-то — перестать покупать домой будущий срыв.

Где-то — наконец признать, что дело не в еде, а в усталости.

Карта не проходит путь за человека.

Но она помогает перестать ходить кругами.

Главный вопрос

В этой книге будет много тем.

Калории.

ИМТ.

Талия.

Инсулин.

Сон.

Движение.

Стресс.

Алкоголь.

Кишечник.

Врачи.

Срывы.

Обычная тарелка.

Обычная неделя.

Своя мера.

Но главный вопрос один:

что возвращает управление, а что только имитирует его?

Курение ради веса имитирует управление.

Алкоголь для расслабления имитирует управление.

Запреты без понимания имитируют управление.

Калории как единственная правда имитируют управление.

Весы как суд имитируют управление.

Реклама здорового питания имитирует заботу.

Чужой авторитет без собственной головы имитирует ясность.

Новая жизнь с понедельника имитирует действие.

А управление начинается проще.

С честного наблюдения.

С обычной тарелки.

С нормального сна.

С движения.

С отказа от самообмана.

С готовности увидеть свою систему такой, какая она есть.

И с маленького следующего шага, который можно сделать не в идеальной жизни, а в обычной.

Именно для неё эта книга и написана.

Глава 1. Почему разумный человек теряет управление над питанием

Человек редко теряет управление над питанием в один день.

Обычно это происходит медленно.

Сначала он просто ест не тогда, когда хотел. Потом ест больше, чем собирался. Потом начинает выбирать не то, что ему подходит, а то, что быстрее, проще, ближе, дешевле, слаще, жирнее, солонее, привычнее. Потом появляется странное чувство: вроде бы ничего катастрофического не происходит, но тело постепенно выходит из-под управления.

Вес ползёт.

Талия растёт.

Сон становится хуже.

Энергии меньше.

Голова тяжелее.

Движения меньше.

Еды больше.

И всё это почему-то кажется отдельными мелочами.

Человек говорит себе: надо просто взять себя в руки.

Но это редко работает.

Не потому, что человек слабый.

Не потому, что он глупый.

Не потому, что у него нет силы воли.

Чаще причина проще и неприятнее: у него нет рабочей системы.

Питание не ломается отдельно от жизни

Одна из главных ошибок — смотреть на питание как на отдельный процесс.

Вот еда.

Вот тарелка.

Вот калории.

Вот вес.

Вот список разрешённых и запрещённых продуктов.

Кажется, что если правильно настроить только это, всё остальное выровняется.

Но тело устроено иначе.

Человек ест не только ртом.

Он ест своим сном.

Своим стрессом.

Своим графиком.

Своей усталостью.

Своими привычками.

Своим уровнем движения.

Своим окружением.

Своим отношением к себе.

Своими страхами.

Своей невозможностью остановиться.

Питание — это не только еда. Это точка, где сходится вся

жизнь.

Если человек не спит, он будет есть иначе.

Если он хронически устал, он будет есть иначе.

Если он живёт в стрессе, он будет есть иначе.

Если он не двигается, тело будет иначе обращаться с энергией.

Если он пьёт алкоголь, даже умеренно, у него будет другой сон, другая саморегуляция и другое утро.

Если он всё время торопится, он будет выбирать не то, что питает, а то, что быстро закрывает напряжение.

Поэтому бессмысленно говорить: «Просто ешь меньше».

Это может быть математически верно.

Но практически — часто бесполезно.

Потому что человек не является калькулятором.

Калории важны, но они не управляют человеком

Калории существуют.

Их нельзя отменить философией, мотивацией или красивой метафорой.

Если человек долго получает энергии больше, чем тратит, тело будет что-то с этим делать. Чаще всего — запасть.

Но проблема начинается там, где калории превращают в единственный язык разговора с телом.

Человек начинает думать, что питание — это бухгалтерия.

Съел.

Записал.

Вычел.

Сжѐг.

Компенсировал.

Наказал себя тренировкой.

Урезал ужин.

Сорвался.

Начал заново.

На короткой дистанции это может работать.

На длинной — часто превращается в войну.

Потому что калории отвечают на вопрос: **сколько энергии поступило.**

Но они не отвечают на другие важные вопросы:

— почему человек снова хочет есть через час;

— почему после одной еды он спокоен, а после другой его тянет продолжать;

— почему вечером контроль исчезает;

— почему вес вроде нормальный, а талия растёт;

— почему после плохого сна сильнее хочется сладкого;

— почему стресс ломает все планы;

— почему «чуть-чуть алкоголя» меняет следующий день;

— почему одни и те же калории по-разному ощущаются в теле.

Калории — полезный параметр.

Но плохой хозяин.

Когда человек подчиняет питание только калориям, он может стать очень дисциплинированным и при этом совсем не здравомыслящим.

Вес — слишком грубый начальник

Весы кажутся честными.

Встал.

Увидел цифру.

Сделал вывод.

Но вес тела — один из самых грубых ориентиров, если использовать его без контекста.

Вес не показывает, сколько в теле воды.

Не показывает, где расположен жир.

Не показывает, сколько мышц.

Не показывает, как человек спал.

Не показывает, что происходит с талией.

Не показывает, как меняется выносливость.

Не показывает, насколько человеку стало легче жить в собственном теле.

Вес может стоять, а тело — улучшаться.

Вес может снижаться, а человек — терять мышцы, силы и устойчивость.

Вес может быть «нормальным», а талия — показывать совсем другую картину.

Талия часто честнее веса.

Не потому, что сантиметровая лента умнее весов.

А потому, что она показывает не абстрактную массу тела, а то, что ближе к реальному риску: накопление объёма в области живота.

Человеку важно знать вес.

Но опасно отдавать весу власть.

Вес — это показатель.

Не судья.

Не начальник.

Не приговор.

Диеты часто ломают управление

Многие диеты начинаются с обещания вернуть контроль.

На самом деле они часто дают не контроль, а внешний режим принуждения.

Нельзя это.

Не ешь после этого времени.

Убери углеводы.

Убери жиры.

Ешь только это.

Считай всё.

Терпи.

Не срывайся.

Докажи.

В первые дни человек может почувствовать подъём. Появилась структура. Появились правила. Появилась надежда.

Но если система построена на насилии над собой, она почти всегда требует постоянного напряжения.

А постоянное напряжение — плохая основа для жизни.

Человек не может бесконечно жить в режиме мобилизации. Рано или поздно он устает. И тогда старая система питания возвращается, часто с добавленным чувством вины.

Получается знакомый цикл:

диета → усилие → временный результат → усталость → срыв → вина → новая диета.

Это не управление.

Это качели.

Пищевое здравомыслие начинается там, где человек перестает путать управление с запретом.

Ложные инструменты управления

Когда нет понятной системы, человек начинает хвататься за суррогаты.

Один считает только калории.

Другой боится жиров.

Третий демонизирует углеводы.

Четвёртый курит, чтобы меньше есть.

Пятый пьёт алкоголь, чтобы снять стресс.

Шестой ждёт, что врач всё объяснит и назначит правильную жизнь.

Седьмой вообще никому не верит и собирает советы из случайных роликов.

У каждого инструмента есть своя логика. Именно поэтому они опасны.

Курение действительно может подавлять аппетит. Но это не управление весом, а обмен одного вреда на другой, более глубокий. Человек не решает проблему питания. Он глушит сигнал тела ценой повреждения тела.

Отказ от жиров может уменьшить калорийность рациона.

Но жиры не являются злом. Они нужны нервной системе, гормональной регуляции, усвоению жирорастворимых витаминов и нормальному насыщению.

Отказ от углеводов может быстро снизить вес. Но углеводы не являются преступлением. Вопрос не в том, есть их или не есть, а какие, сколько, когда и в каком контексте.

Алкоголь может создать ощущение расслабления. Но он ухудшает сон, снижает самоконтроль и часто разрушает следующий день ещё до его начала.

Врач может быть необходим. Но врач не проживёт за человека его обычный вторник: сон, завтрак, стресс, обед на бегу, вечернюю усталость, холодильник в десять вечера и решение — идти спать или открыть бутылку.

Ложный инструмент опасен не тем, что он совсем не работает.

Он опасен тем, что работает частично — и поэтому выглядит правдоподобно.

Проблема не в еде, а в утрате наблюдения

Человек начинает терять управление над питанием задолго до того, как переедает.

Сначала он перестаёт замечать.

Не замечает, что спит меньше.

Не замечает, что ест быстрее.

Не замечает, что ужин стал главным утешением дня.

Не замечает, что талия растёт, хотя вес «почти тот же».

Не замечает, что после алкоголя хуже контролирует еду.

Не замечает, что стресс стал постоянным фоном.

Не замечает, что давно не двигался ради тела, а не ради дел.

Не замечает, что усталость выдаёт себя за голод.

Потом он вдруг «обнаруживает проблему».

Но проблема уже давно была видна.

Просто человек перестал смотреть.

Пищевое здравомыслие начинается не с меню.

Оно начинается с возвращения наблюдения.

Что я ем?

Когда я ем?

Почему я ем?

После какой еды мне спокойно?

После какой еды меня несёт дальше?

Как сон влияет на мой аппетит?

Как стресс влияет на мой выбор?

Что происходит с талией?

Что происходит с энергией?

Что происходит с движением?

Где я управляю, а где только реагирую?

Без наблюдения любое правило становится слепым.

Принцип 111 как простая опора

Эта книга не предлагает чудо.

Она не обещает идеальное тело.

Не заменяет врача.

Не отменяет анализы, диагнозы и медицинские ограниче-

ния.

Не говорит, что всем подходит одно и то же питание.

Принцип 111 — это не магическая формула.

Это простая бытовая опора: перестать воевать с едой и вернуть в питание три равноправные части — белки, жиры и углеводы.

Не как культ.

Не как бухгалтерию.

Не как догму.

А как способ снова увидеть тарелку целиком.

Белки — не только «для мышц».

Жиры — не враг.

Углеводы — не вина.

Все три части нужны.

Вопрос в мере, качестве, сочетании и контексте жизни.

Принцип 111 не решает всё.

Он не заменяет сон, движение, снижение стресса, медицинское наблюдение и трезвое отношение к алкоголю.

Но он даёт то, чего часто не хватает: начальную ясность.

Когда человек видит питание как систему, а не как полёбоя, у него появляется шанс управлять.

Не идеально.

Не сразу.

Не героически.

Но по-взрослому.

Пищевое здравомыслие

Пищевое здравомыслие — это не способность всегда есть правильно.

Такой способности у обычного человека нет. И не нужно притворяться, что она есть.

Пищевое здравомыслие — это способность возвращаться к управлению без истерики.

Съел лишнее — увидел.

Сорвался — понял, где система дала сбой.

Плохо спал — не удивляешься тяге к быстрой еде.

Стресс вырос — не делаешь вид, что питание живёт отдельно.

Талия пошла вверх — не споришь с сантиметровой лентой.

Алкоголь ломает режим — признаёшь, что он ломает режим.

Врач нужен — идёшь к врачу.

Своя голова нужна — включаешь свою голову.

Это не героизм.

Это нормальная взрослая работа с телом.

Тело не обязано подчиняться красивым планам.

Оно отвечает на факты.

Сон.

Еда.

Движение.

Стресс.

Алкоголь.

Режим.

Среда.

Привычки.

Возраст.

Болезни.

Восстановление.

Пищевое здравомыслие начинается с признания простой вещи:

если питание вышло из-под управления, значит, надо чинить не только питание.

Надо чинить систему, в которой человек ест.

Именно этим мы дальше и займёмся.

Глава 2. Не диета

Слово «диета» испорчено.

Формально оно может означать просто образ питания. Рацион. Пищевой режим. То, как человек ест.

Но в обычной речи это слово давно стало другим.

Диета — это когда нельзя.

Диета — это когда надо терпеть.

Диета — это когда человек временно становится «хорошим», чтобы потом снова стать «обычным».

Диета — это начало в понедельник и провал в четверг.

Диета — это холодильник как место преступления.

Диета — это весы как суд.

Диета — это еда, разделённая на правильную и грешную.

Диета — это короткий период насилия над собой ради цифры.

У этого слова есть запах.

Запах борьбы.

Именно поэтому эту книгу нельзя честно назвать диетой.

Хотя она о питании.

Диета хочет результата. Здравомыслие хочет управляемости

Диета обычно начинается с вопроса:

«Какой результат я хочу получить?»

Сколько килограммов сбросить.

К какому размеру вернуться.

К какой дате успеть.

Как выглядеть на пляже.

Как влезть в брюки.

Как доказать себе, что ещё могу.

Вопрос понятный. Не глупый. Не стыдный.

Но он опасно короткий.

Потому что результат можно получить способом, который разрушает управление.

Можно быстро сбросить вес и потерять силы.

Можно уменьшить калории и усилить тревогу вокруг еды.

Можно убрать углеводы и начать бояться обычной тарелки.

Можно отказаться от жиров и получить вечный голод.

Можно жить на дисциплине, пока дисциплина не закончится.

Можно добиться цифры — и не понимать, как жить дальше.

Диета часто думает финишем.

Здравомыслие думает системой.

Не «как быстро прийти к цифре», а:

«Как мне есть так, чтобы эта система была пригодна для обычной жизни?»

Обычная жизнь — ключевое слово.

Не санаторий.

Не ретрит.

Не отпуск.

Не три недели особого режима.

Не лабораторный эксперимент.

Не жизнь человека, у которого нет работы, семьи, усталости, командировок, праздников, плохих дней и неожиданных обстоятельств.

Обычная жизнь.

Та, в которой нужно есть.

Запреты дают ясность, но забирают зрелость

Запрет — очень соблазнительный инструмент.

Он простой.

Не ешь сахар.

Не ешь хлеб.

Не ешь после шести.

Не ешь жирное.

Не ешь жареное.

Не ешь молочное.

Не ешь мясо.

Не ешь фрукты.

Не ешь вообще, пока не заслужишь.

Запрет быстро создаёт ощущение порядка.

До запрета всё было мутно: можно, нельзя, сколько, когда, почему.

После запрета становится ясно: вот это нельзя.

Мозгу нравится такая ясность.

Но это ясность казармы.

В ней мало взрослости.

Взрослый человек не может всю жизнь строить питание только на списке запретов. Не потому, что запреты никогда не нужны. Иногда они нужны. При конкретных заболеваниях, аллергиях, зависимостях, медицинских ограничениях, вредных привычках. Есть вещи, которые лучше исключить совсем. Есть вещи, которые человеку нельзя по состоянию здоровья.

Но если вся система питания построена на запретах, человек не учится выбирать.

Он учится подчиняться.

А потом — нарушать.

Это две стороны одной незрелой системы.

Подчинился — молодец.

Нарушил — виноват.

Где здесь наблюдение?

Где понимание?

Где мера?

Где собственная ответственность?

Где способность собрать нормальную тарелку без надзирателя?

Запрет может быть полезным забором.

Но плохим домом.

Пищевое здравомыслие не отменяет ограничений

Здесь важно не уйти в противоположную глупость.

Если диеты часто злоупотребляют запретами, это не зна-

чит, что ограничений не должно быть.

Здравомыслие — не вседозволенность.

Есть продукты и привычки, которые лучше не романтизировать.

Алкоголь не становится полезным от красивого бокала.

Сладкое не становится нейтральным, если назвать его «радостью».

Фастфуд не превращается в свободу только потому, что человек устал от диет.

Постоянное переедание не становится заботой о себе.

Еда на ночь не становится мудростью, если утром тяжело.

Курение не становится способом контроля веса.

Пищевое здравомыслие не говорит: «Можно всё».

Оно говорит другое:

«Смотри на последствия. Не ври себе. Не превращай еду ни в культ, ни в врага.»

Некоторые вещи можно оставить как редкие.

Некоторые — сократить.

Некоторые — убрать.

Некоторые — обсудить с врачом.

Некоторые — заменить.

Некоторые — перестать держать дома, потому что дома они каждый вечер выигрывают у здравого смысла.

Ограничение — нормальный инструмент.

Но оно должно быть связано с реальностью, а не со стыдом.

Почему «сила воли» переоценена

Многие объясняют проблемы с питанием через силу воли.

Не удержался.

Не смог.

Слабый.

Нет характера.

Опять сорвался.

Это удобное объяснение. Оно быстрое и привычное.

Но чаще оно бесполезное.

Сила воли — плохой фундамент для системы, которую нужно поддерживать каждый день.

Она зависит от сна.

От усталости.

От стресса.

От доступности еды.

От настроения.

От гормонального состояния.

От привычек.

От окружения.

От того, сколько решений человек уже принял за день.

От того, ел ли он нормально утром и днём.

От того, пил ли вчера алкоголь.

От того, сколько дней он уже живёт в режиме внутреннего давления.

Требовать от силы воли постоянной идеальной работы — всё равно что требовать от телефона держать заряд без под-

зарядки.

Можно.

Но недолго.

Система питания должна быть построена так, чтобы не требовать героизма каждый день.

Если каждый вечер человек должен совершать моральный подвиг перед холодильником, значит, проблема не только в человеке.

Проблема в системе.

Хорошая система снижает количество подвигов

Управляемость появляется не тогда, когда человек становится железным.

Управляемость появляется тогда, когда ему всё реже приходится быть железным.

Если дома нет еды, которую он всегда переедает, ему не нужно каждый вечер с ней бороться.

Если нормальная еда подготовлена заранее, ему не нужно голодным изобретать ужин.

Если завтрак и обед были собраны разумно, вечером меньше шансов сорваться.

Если сон стал лучше, тяга к быстрым углеводам может стать слабее.

Если физическая нагрузка стала регулярной, тело начинает иначе воспринимать еду.

Если алкоголь ушёл из будней, становится проще видеть реальный аппетит.

Если человек измеряет талию, а не только вес, он лучше понимает, что происходит.

Если он перестал демонизировать жиры, ему легче собрать сытную тарелку.

Если он не боится углеводов, ему не нужно компенсировать жизнь приступами «запрещённого».

Хорошая система не делает человека идеальным.

Она делает нормальное поведение более вероятным.

Это и есть зрелый подход.

Не «я всегда должен побеждать себя».

А «я строю среду, в которой мне не нужно всё время во-евать».

Диета любит исключительность

Многие диеты продают исключительность.

Только это работает.

Только этот метод правильный.

Только эта схема настоящая.

Только эти продукты чистые.

Только этот режим спасёт.

Все остальные ошибаются.

Такая подача удобна для продажи.

Она создаёт ощущение посвящения. Человек будто нашёл тайный ключ. Теперь он не просто ест иначе. Он знает правду, которую другие ещё не поняли.

Но питание не должно становиться сектой.

Если система требует презирать всех, кто ест иначе, — это

плохой признак.

Если система объясняет всё одним фактором — это плохой признак.

Если система запрещает задавать вопросы — это плохой признак.

Если система обещает решение всех проблем — это плохой признак.

Если система делает человека тревожным, жестким и одержимым — это плохой признак.

Пищевое здравомыслие не нуждается в исключительности.

Оно не говорит: «Только 111».

Оно говорит:

«Вот простая опора. Проверь её на своей жизни. Смотри на тело. Смотри на талию. Смотри на сон. Смотри на энергию. Смотри на анализы. Смотри на устойчивость. Не поклоняйся методу.»

Метод, которому нельзя задавать вопросы, опасен.

Принцип 111 — не догма

Принцип 111 легко испортить.

Можно превратить его в новую религию.

Всегда ровно поровну.

Каждый приём пищи обязан соответствовать.

Шаг в сторону — ошибка.

Нужно считать, взвешивать, контролировать, доказывать.

Белки, жиры и углеводы должны стоять как солдаты на

плацу.

Это будет уже не здравомыслие.

Это будет новая форма диетического невроза.

Принцип 111 нужен не для того, чтобы человек снова попал в клетку. Он нужен, чтобы вернуть ему простую картину.

На тарелке должны быть опоры.

Белковая.

Жировая.

Углеводная.

В жизни они не всегда будут равными. И не обязаны быть математически равными в каждом приёме пищи.

Иногда будет больше белка.

Иногда больше углеводов.

Иногда больше жира.

Иногда еда будет праздничной.

Иногда дорожной.

Иногда вынужденной.

Иногда неполной.

Вопрос не в том, чтобы каждый раз попадать в идеальную формулу.

Вопрос в том, чтобы не терять направление.

111 — это не тюрьма.

Это компас.

Почему обычная жизнь важнее идеального плана

Идеальный план питания обычно красив на бумаге.

Пять приёмов пищи.

Баланс.

Овощи.

Белки.

Вода.

Режим.

Сон.

Тренировки.

Никакого алкоголя.

Никакого сахара.

Никаких срывов.

Такой план может быть даже правильным.

Но если он не входит в обычную жизнь человека, он останется планом.

Обычная жизнь грубее.

Утром не успел.

Днём совещание.

Вечером устал.

В холодильнике пусто.

На работе принесли пироги.

В дороге только кафе на заправке.

В отпуске другой режим.

После тренировки сильный голод.

После плохой ночи хочется сладкого.

После конфликта хочется открыть доставку.

После алкоголя на следующий день всё плывёт.

Если система питания не умеет жить в этих условиях, она

не система.

Она декорация.

Пищевое здравомыслие должно работать не только в хорошие дни.

В хорошие дни почти всё работает.

Настоящая проверка — обычный тяжёлый вторник.

Еда не должна быть главным проектом жизни

Есть ещё одна ловушка.

Иногда человек так сильно пытается наладить питание, что питание становится главным проектом его жизни.

Он постоянно думает о еде.

Читает о еде.

Смотрит ролики о еде.

Сравнивает подходы.

Бойтся ошибок.

Планирует.

Считает.

Сомневается.

Обсуждает.

Взвешивает.

Проверяет.

Снаружи это может выглядеть как забота о здоровье.

Но внутри это иногда новая форма зависимости.

Еда снова управляет человеком.

Только теперь не через хаос, а через контроль.

Пищевое здравомыслие должно освободить внимание, а

не съесть его.

Хорошая система питания со временем становится тише.

Она не требует постоянного внутреннего собрания.

Она не кричит.

Не пугает.

Не стыдит.

Не заставляет каждый день начинать новую жизнь.

Она становится фоном нормальной жизни.

Человек ест, двигается, спит, работает, отдыхает, думает, любит, ошибается, возвращается.

Еда занимает своё место.

Не слишком маленькое.

Не слишком большое.

Своё.

Не худеть, а взрослеть

Многие приходят к питанию через желание похудеть.

Это понятно.

Но если человек остаётся только в этом желании, книга быстро заканчивается весами.

Минус килограмм.

Плюс килограмм.

Опять минус.

Опять плюс.

Пищевое здравомыслие глубже.

Оно не против снижения веса, если вес действительно лишний.

Не против коррекции рациона.

Не против измерений.

Не против медицинской помощи.

Не против дисциплины.

Но его главная цель другая.

Не просто стать легче.

А стать взрослее в отношениях с телом.

Взрослость — это не идеальность.

Взрослость — это способность видеть последствия.

Понимать, что сон влияет на еду.

Что стресс влияет на выбор.

Что алкоголь не нейтрален.

Что движение нельзя заменить разговорами о здоровье.

Что врач важен, но ответственность всё равно остаётся у человека.

Что талия может говорить честнее веса.

Что жиры не враги.

Что углеводы не преступники.

Что курение не является методом управления телом.

Что кишечник и мозг не живут в разных мирах.

Что еда — не только калории, но и поведение, среда, биология, память, привычка.

Взрослый человек не обязан всё знать.

Но он обязан перестать делать вид, что ничего не связано.

Что значит «не диета»

Эта книга не будет учить, как быстро привести себя в фор-

му.

Она не будет обещать универсальный рацион.

Не будет назначать меню.

Не будет требовать поклоняться 111.

Не будет объявлять продукты грехом.

Не будет подменять врача.

Не будет говорить, что всё просто.

Не будет делать вид, что стресс, сон, алкоголь, движение
и болезни не имеют значения.

Она будет о другом.

О том, как вернуть питание из области хаоса и стыда в
область наблюдения и управления.

Не через героизм.

Не через запреты.

Не через страх.

Не через очередную войну с собой.

А через здравомыслие.

Это медленнее, чем диета.

Зато пригодно для жизни.

Глава 3. Принцип 111

Принцип 111 легко объяснить.

Сложнее — не испортить.

На первый взгляд всё просто: в питании должны быть три опоры — белки, жиры и углеводы. Не одна главная и две подозрительные. Не одна правильная и две опасные. Не одна «для похудения», другая «для мозга», третья «для слабых».

Три опоры.

Белки.

Жиры.

Углеводы.

Один.

Один.

Один.

Отсюда — 111.

Но если воспринять это как точную математическую пропорцию для каждого приёма пищи, принцип сразу превращается в очередную диету.

А эта книга не о диете.

111 — не калькулятор.

111 — не догма.

111 — не религия.

111 — не новый способ тревожиться над тарелкой.

Это способ вернуть в питание здоровый вид.

Тарелка должна быть похожа на еду

Современный человек часто перестаёт видеть еду.

Он видит калории.

Видит белок.

Видит сахар.

Видит жирность.

Видит «нельзя».

Видит «можно».

Видит «читмил».

Видит «вредное».

Видит «полезное».

Видит цифры на упаковке.

Видит совет из ролика.

Видит страх.

Но он не видит тарелку как целое.

А тарелка — это не набор врагов и спасателей.

Это простая сцена, на которой тело должно получить то, с чем сможет жить дальше.

Белок — чтобы было из чего строить и восстанавливаться.

Жир — чтобы была длительность, насыщение, нервная система, гормональная регуляция, усвоение жирорастворимых витаминов.

Углеводы — чтобы была энергия, движение, работа, жизнь, а не вечное подозрение к куску хлеба.

Когда одна опора исчезает, питание начинает крениться.

Иногда не сразу.

Но крен появляется.

Первая ошибка: оставить только белок

Белок сейчас в моде.

Почти всё можно продать, если написать «high protein».

Йогурт.

Батончик.

Хлеб.

Печенье.

Каша.

Мороженое.

Даже десерт начинает выглядеть приличнее, если на нём написано, что там есть белок.

В этом есть понятная причина.

Белок действительно важен.

Он помогает сохранять мышечную массу.

Участвует в восстановлении.

Даёт насыщение.

Нужен иммунной системе.

Нужен тканям.

Нужен телу, которое не хочет быть просто меньшей версией себя после похудения.

Но из этого не следует, что питание должно стать культом белка.

Когда человек видит только белок, он начинает подозревать всё остальное.

Жиры — слишком калорийные.

Углеводы — слишком опасные.

Овощи — вроде бы полезные, но не главные.

Еда — прежде всего «добрать белок».

Так тарелка снова перестаёт быть едой.

Она превращается в проект по снабжению организма одним веществом.

Да, белок нужен.

Но человек не живёт белком.

Вторая ошибка: объявить жир врагом

Жиры долго были удобным злодеем.

Логика казалась простой: жир в еде превращается в жир на теле. Значит, надо убрать жир.

Эта логика слишком примитивна, чтобы быть здоровой.

Жиры калорийны. Это правда. Их легко переест, особенно в сочетании с сахаром, солью, алкоголем и ультрапереработанной едой. Жареное, жирное, сладкое и солёное вместе — сильная комбинация, против которой обычная сила воли часто выглядит наивно.

Но из этого не следует, что жиры — зло.

Жиры нужны телу.

Они участвуют в работе нервной системы.

Они нужны для клеточных мембран.

Они связаны с гормональной регуляцией.

Они помогают усваивать жирорастворимые витамины.

Они дают насыщение.

Они делают еду не только «разрешённой», но и пригодной

для жизни.

Когда человек полностью боится жиров, он часто становится голоднее.

Он может есть «правильно», но не насыщаться.

Может набирать объём еды, но не получать устойчивости.

Может держаться днём, а вечером искать компенсацию.

Жиры — не враг.

Враг — потеря меры.

Третья ошибка: сделать углеводы преступниками

Углеводы стали удобным объяснением почти всего.

Вес растёт — виноваты углеводы.

Тянет к сладкому — виноваты углеводы.

Нет энергии — виноваты углеводы.

Есть энергия — тоже подозрительно, наверное, углеводы.

Живот вырос — углеводы.

Голова тяжёлая — углеводы.

Жизнь не удалась — почти наверняка хлеб.

Такой подход даёт простоту.

Но простота бывает ложной.

Углеводы действительно бывают разными.

Одно дело — крупа, бобовые, овощи, цельные продукты, фрукты в разумном количестве.

Другое дело — сладкие напитки, кондитерские изделия, белая выпечка, постоянные перекусы, еда, которая почти не требует жевания и очень быстро исчезает.

Нельзя делать вид, что это одно и то же.

Но нельзя и превращать все углеводы в преступников.

Углеводы — это не моральная категория.

Это один из источников энергии.

Вопрос в качестве, количестве, времени, сочетании и состоянии человека.

Один и тот же углеводный продукт может быть частью нормального питания — или частью хаоса.

Каша после нормального сна и движения — одно.

Сладкая булка в полночь после алкоголя и стресса — другое.

Не потому, что углеводы мистически изменились.

А потому, что изменился контекст.

Тело отвечает не на продукт, а на ситуацию

Одна из причин, почему диетические советы часто ломаются, — они вырывают продукт из жизни.

Хлеб — можно или нельзя?

Картофель — можно или нельзя?

Сыр — можно или нельзя?

Фрукты вечером — можно или нельзя?

Кофе — можно или нельзя?

Масло — можно или нельзя?

Такие вопросы кажутся точными.

Но они часто слишком бедные.

Правильнее спрашивать иначе:

С чем этот продукт?

Когда?

Сколько?

После какого сна?

После какой нагрузки?

В каком состоянии?

Это еда или утешение?

Это часть приёма пищи или бесконечный перекус?

Это привычка или осознанный выбор?

После этого мне спокойно или хочется продолжать?

Это помогает мне жить или раскачивает систему?

Продукт сам по себе редко отвечает за всю картину.

Картина возникает из сочетания.

Пищевое здравомыслие не любит одиночные обвинения.

Оно смотрит на систему.

111 как проверка тарелки

Принцип 111 можно использовать очень просто.

Перед человеком тарелка.

Он не должен сразу считать граммы.

Не должен открывать приложение.

Не должен искать идеальную формулу.

Не должен превращать обед в экзамен.

Он может задать себе три вопроса.

Где здесь белковая опора?

Где здесь жировая опора?

Где здесь углеводная опора?

Если ответ есть — уже лучше.

Например:

Творог, ягоды, орехи.

Яйца, хлеб, овощи с маслом.

Рыба, картофель, салат.

Фасоль, крупа, масло, зелень.

Суп с бобовыми, кусок хлеба, сметана или масло.

Гречка, грибы, яйцо, овощи.

Йогурт без лишнего сахара, фрукт, орехи.

Овощи, сыр, хлеб, оливковое масло.

Рис, тофу, овощи, кунжутное масло.

Макароны из твёрдых сортов, овощи, рыба или бобовые, сыр.

Это не меню.

Это логика.

Тарелка должна иметь опоры.

Если есть только углеводы, человек может быстро захотеть ещё.

Если есть только белок без нормальной энергии, питание может стать сухим и нервным.

Если есть жир без меры и структуры, калорийность незаметно улетает.

Если нет клетчатки, объёма и нормальной еды, насыщение может быть хуже, а кишечник — недоволен.

111 не требует идеала.

Оно требует увидеть перекося.

Когда 111 особенно полезен

Принцип 111 нужен не только дома, когда всё спокойно.

Он особенно полезен там, где питание обычно разваливается.

В дороге.

В кафе.

В командировке.

В отпуске.

На работе.

После тренировки.

После плохой ночи.

В день стресса.

Вечером, когда сил мало.

В магазине, когда человек голоден.

В гостях, где еды много и она вся как будто «сама просит-ся».

В таких ситуациях сложные системы плохо работают.

Человек не будет стоять в аэропорту и строить идеальный рацион.

Не будет считать проценты макронутриентов на семейном празднике.

Не будет искать лабораторную чистоту в кафе у дороги.

Но он может спросить:

Что здесь будет моей белковой опорой?

Что даст нормальный жир?

Где углеводы — и какие они?

Не собираюсь ли я сейчас съесть только быстрый сахар и потом удивляться голоду?

Не пытаюсь ли я заменить ужин кофе и булкой?

Не называю ли я алкоголем «расслабление», которое завтра ударит по еде и сну?

Принцип 111 хорош тем, что его можно помнить.

Сложные системы часто проигрывают именно потому, что их невозможно держать в голове в обычной жизни.

111 и сытость

Сытость — недооценённая тема.

Человек может съесть достаточно калорий и не почувствовать устойчивой сытости.

Это неприятное состояние.

Формально еда была.

Формально энергия поступила.

Формально можно сказать себе: «Ты уже ел».

Но тело и поведение отвечают иначе.

Хочется продолжать.

Хочется сладкого.

Хочется что-то дожевать.

Хочется открыть холодильник ещё раз.

Хочется чая «с чем-нибудь».

Хочется не еды даже, а завершения.

Часто это происходит не из-за отсутствия силы воли, а из-за состава и контекста еды.

Если приём пищи состоял почти только из быстрых углеводов, насыщение может быть коротким.

Если в нём не было белка, тело может искать недостаю-

щее.

Если в нём почти не было жиров, он мог быть объёмным, но пустым по длительности.

Если человек ел на бегу, мозг мог не успеть зарегистрировать еду.

Если он ел в стрессе, еда могла стать не питанием, а способом сбросить напряжение.

111 помогает не потому, что магически выключает голод.

А потому, что делает приём пищи более устойчивым.

Не всегда.

Не у всех одинаково.

Не как таблетка.

Но как направление — работает.

111 и инсулиновая логика

Когда говорят о питании, часто вспоминают сахар.

Это правильно, но недостаточно.

Уровень сахара в крови — важная часть картины. Но пищевое поведение и обмен веществ нельзя свести только к сахару.

Есть ещё инсулиновый ответ.

Организм реагирует на еду сложнее, чем простая таблица «сладкое повышает сахар, несладкое не повышает». Некоторые продукты могут вызывать значимый инсулиновый ответ даже без очевидной сладости. Белковые продукты тоже участвуют в этой системе. Сочетания продуктов меняют ответ. Общее состояние человека — сон, движение, чувстви-

тельность к инсулину, стресс — тоже имеет значение.

Это не означает, что обычный человек должен жить с таблицей инсулинового индекса.

Скорее наоборот.

Это означает, что нельзя быть примитивным.

Нельзя думать: «Если калории вписались, значит, телу всё равно».

Нельзя думать: «Если сахара мало, значит, вопрос закрыт».

Нельзя думать: «Если продукт белковый, значит, он автоматически идеален».

Нельзя думать: «Если углеводов нет, значит, питание здоровое».

Инсулиновая логика нужна не для страха.

Она нужна для уважения к сложности тела.

Принцип 111 не заменяет эту сложность. Но он помогает не делать самых грубых ошибок: не строить еду на одном макронутриенте, не превращать сладкое в основу дня, не путать формальную калорийность с реальной устойчивостью питания.

Почему 111 не равно «есть всё поровну»

Здесь нужна точность.

111 — это не требование, чтобы в каждом приёме пищи было ровно одинаковое количество белков, жиров и углеводов.

Во-первых, граммы белков, жиров и углеводов дают раз-

ное количество энергии.

Во-вторых, разные люди имеют разные задачи.

В-третьих, физическая активность меняет потребности.

В-четвёртых, заболевания и медицинские назначения важнее красивой формулы.

В-пятых, обычная жизнь не обязана соответствовать таблице.

111 — это принцип равного уважения к трём опорам.

Не равных граммов.

Не равных калорий.

Не равной площади на тарелке каждый раз.

Равного уважения.

Не демонизировать жиры.

Не бояться углеводов как класса.

Не превращать белок в единственного царя.

Не забывать, что тело — не склад макронутриентов, а живая система.

Если человеку по медицинским причинам нужен особый рацион, он должен обсуждать это со специалистом.

Если он спортсмен, потребности будут одни.

Если у него диабет, другие.

Если заболевания ЖКТ — третьи.

Если он восстанавливается после болезни — четвёртые.

Если он пожилой — пятые.

111 не отменяет индивидуальность.

Он отменяет глупую войну с едой.

Вегетарианцу 111 особенно нужен

Человек может не есть мясо и при этом питаться здорово.

Но вегетарианство не делает рацион автоматически хорошим.

Это важная ошибка.

Можно быть вегетарианцем и жить на хлебе, сыре, сладком, картофеле, макаронах и кофе.

Можно есть «без мяса», но не получать нормального белка.

Можно компенсировать усталость быстрыми углеводами.

Можно переедать жиры через сыр, орехи, масла и выпечку.

Можно считать свой рацион этически правильным и физиологически неустойчивым.

Пищевое здравомыслие не спорит с этическим выбором.

Но оно требует честности.

Если человек исключил одну большую группу продуктов, он должен понимать, чем закрывает освободившееся место.

Где белок?

Где железо?

Где B12?

Где омега-3?

Где насыщение?

Где разнообразие?

Где не только «без мяса», но и «с нормальной едой»?

Принцип 111 помогает вегетарианцу не провалиться в уг-

леводно-сырную яму.

Он заставляет увидеть тарелку.

Не как идеологию.

А как питание тела.

111 не спасает от переедания

Есть соблазн думать: если тарелка собрана «правильно», её можно есть сколько угодно.

Нет.

Здравомыслие так не работает.

Орехи полезны — и очень калорийны.

Оливковое масло может быть хорошим жиром — и легко добавляет лишнюю энергию.

Сыр может быть частью нормальной еды — и незаметно превращаться в постоянный избыток.

Крупы могут быть хорошим источником углеводов — и всё равно требуют меры.

Даже полезная еда может быть перееданием.

Принцип 111 помогает собрать качество.

Но количество никуда не исчезает.

Калории не становятся главным богом.

Но они остаются фактом.

Поэтому пищевое здравомыслие держит две мысли одновременно:

— Состав еды важен.

— Количество еды тоже важно.

Крайности любят выбирать что-то одно.

Здравомыслие держит оба конца.

Как понять, что 111 работает

Не по идеальности тарелки.

И не только по весу.

Смотреть нужно шире.

После еды стало спокойно или тянет продолжать?

Сытость держится или исчезает через час?

Вечером меньше срывов?

Талия постепенно уменьшается или хотя бы перестала расти?

Энергия ровнее?

Сон не ухудшается?

Тренировки или прогулки идут легче?

Появилось меньше страха перед едой?

Меньше качелей «держусь — срываюсь»?

Меньше желания компенсировать вчерашний день наказанием?

Еда стала проще?

Если да — принцип работает.

Может быть, не идеально.

Может быть, нужна настройка.

Может быть, нужны анализы, врач, корректировка режима, больше движения, меньше алкоголя, другой сон.

Но направление верное.

Если же 111 превратился в новую тревогу, значит, его испортили.

Тогда надо вернуться к началу.

Принцип нужен для управляемости.

Не для контроля ради контроля.

Главное

Принцип 111 — это способ вернуть еде целостность.

Он не говорит человеку: «Ешь всё подряд».

Не говорит: «Считай до изнеможения».

Не говорит: «Убери половину мира из рациона».

Не говорит: «Теперь у тебя новая религия».

Он говорит проще:

Посмотри на тарелку.

Есть ли в ней опоры?

Не воюешь ли ты с одной из них?

Не пытаешься ли жить на перекосе?

Не называешь ли перекос дисциплиной?

Не выдаёшь ли страх за заботу о здоровье?

Белки.

Жиры.

Углеводы.

Не враги.

Не идолы.

Не моральные категории.

Опоры.

111 — это не ответ на все вопросы.

Это начало взрослого разговора с едой.

Глава 4. Калории, ИМТ и другие грубые линейки

Человеку нужны измерения.

Без измерений он быстро начинает жить в самообмане.

«Я почти не ем».

«Я нормально двигаюсь».

«Я не так уж много пью».

«Вес примерно такой же».

«Живот — это возраст».

«Я просто отёк».

«Мне кажется, всё под контролем».

Кажется.

Тело не обязано соглашаться с ощущениями.

Измерения нужны, чтобы вернуть разговор к фактам.

Но у измерений есть опасность: человек может принять линейку за реальность.

Весы показывают число.

ИМТ показывает отношение веса к росту.

Калории показывают энергетическую ценность.

Смартфон показывает шаги.

Часы показывают сон.

Приложение показывает график.

Всё это полезно.

И всё это может стать грубым, если человек забывает: показатель — это только показатель.

Не тело.

Не жизнь.

Не здоровье целиком.

Не приговор.

Не оправдание.

Не бог.

Калории не врут, но молчат о главном

Калории — честная вещь.

В них нет морали.

Нет стыда.

Нет идеологии.

Калория — это единица энергии.

Если человек систематически получает больше энергии, чем тратит, тело будет искать способ сохранить избыток. Чаще всего — в виде жировой ткани.

Эту часть нельзя обойти.

Можно не любить подсчёт калорий.

Можно считать его неудобным.

Можно критиковать диетическую культуру.

Можно говорить о гормонах, сне, стрессе, инсулине, микробиоте, физической активности.

Но энергетический баланс не исчезнет.

Он остаётся.

Проблема не в том, что калории неправильны.

Проблема в том, что они слишком немногословны.

Калории отвечают на вопрос:

сколько энергии содержится в еде?

Но они не отвечают на вопрос:

что эта еда сделает с человеком?

Одинаковая калорийность может вести себя по-разному в реальной жизни.

Один вариант еды даст сытость на несколько часов.

Другой вызовет желание продолжать.

Один будет частью нормального обеда.

Другой станет началом вечернего пищевого хаоса.

Один поддержит тренировку.

Другой уложит человека на диван.

Один впишется в обычную жизнь.

Другой потребует терпеть.

Калории важны.

Но они не знают, насколько человек спал.

Не знают, в каком он стрессе.

Не знают, что он ел до этого.

Не знают, как он двигается.

Не знают, есть ли у него мышцы.

Не знают, что происходит с талией.

Не знают, как эта еда действует на его аппетит.

Не знают, превращает ли он подсчёт в тревожный ритуал.

Калории полезны как бухгалтерия энергии.

Но питание — не только бухгалтерия.

Почему «вписалось в калории» не всегда значит «здорово»

Есть распространённая ловушка.

Человек говорит:

«Главное — уложиться в калории».

В узком смысле это может работать.

Если задача — снизить вес, дефицит энергии важен. Можно худеть на очень странной еде, если калорийность ниже расхода.

Но похудеть — не значит питаться здорово.

Можно уложиться в калории и плохо спать.

Можно уложиться в калории и быть голодным.

Можно уложиться в калории и терять мышцы.

Можно уложиться в калории и питаться бедно.

Можно уложиться в калории и постоянно думать о еде.

Можно уложиться в калории и жить в страхе перед обычным обедом.

Можно уложиться в калории и каждый вечер срываться после «правильного» дня.

Цель этой книги — не научить человека выигрывать арифметику.

Цель — вернуть управляемость.

А управляемость требует больше, чем число.

Она требует, чтобы питание было:

— достаточно сытным;

— достаточно простым;

- достаточно гибким;
 - достаточно устойчивым;
 - совместимым с движением;
 - совместимым со сном;
 - совместимым с обычной жизнью;
 - не превращающим человека в заложника приложения.
- Подсчёт калорий может быть инструментом.

Но если человек без приложения уже не понимает, что такое нормальная еда, инструмент начал забирать управление.

ИМТ: полезный, но слеповатый

Индекс массы тела любят за простоту.

Вес делится на рост в квадрате — и появляется число.

Это удобно.

По нему можно быстро оценивать большие группы людей.

Можно вести статистику.

Можно ориентироваться в рисках.

Можно грубо понять, есть ли проблема избыточной массы.

ИМТ — не глупость.

Глупость начинается, когда его используют как полное описание тела.

ИМТ не различает мышцы и жир.

Не показывает распределение жира.

Не показывает объём талии.

Не показывает физическую форму.

Не показывает обмен веществ.

Не показывает сон.

Не показывает стресс.

Не показывает пищевое поведение.

Не показывает, что происходит с человеком после сорока, пятидесяти, шестидесяти лет.

У двух людей может быть одинаковый ИМТ и совершенно разное тело.

Один — с высокой мышечной массой, регулярным движением и нормальной талией.

Другой — с малой мышечной массой, большим животом, плохим сном и сидячей жизнью.

Число одно.

Реальность разная.

ИМТ полезен как грубая линейка.

Но нельзя лечь на эту линейку всем телом и думать, что она тебя поняла.

Вес: честный, но слишком общий

Весы — самый популярный прибор для разговора с телом.

Они дают простое число.

И человек быстро начинает жить вокруг него.

Минус — хорошо.

Плюс — плохо.

Стоит — непонятно.

Скачет — тревожно.

Но вес тела — сумма всего.

Жир.

Мышцы.

Вода.

Кишечное содержимое.

Гликоген.

Соль.

Воспаление.

Гормональные колебания.

Поздний ужин.

Недосып.

Перелёт.

Тренировка.

Алкоголь.

Стресс.

Вес показывает массу.

Но человек часто требует от него ответа на вопрос о здоровье.

Это ошибка.

Вес может снижаться, когда человек теряет воду.

Вес может снижаться, когда он теряет мышцы.

Вес может стоять, когда жир уходит, а мышцы укрепляются.

Вес может расти после силовой нагрузки из-за воды и восстановления.

Вес может быть нормальным при слишком большой талии.

Вес может быть высоким у сильного и активного человека.

Вес важен.

Но вес нельзя оставлять единственным свидетелем.

Он слишком общий.

Талия говорит грубее, но честнее

Объём талии — неприятный показатель.

Его сложнее романтизировать.

Вес можно объяснить мышцами.

ИМТ можно спорить.

Фотографию можно выбрать удачную.

Одежду можно подобрать.

Зеркало можно не замечать.

Сантиметровая лента в области талии говорит проще.

Вот объём.

Не мнение.

Не настроение.

Не «кажется».

Не «после отпуска вернусь».

Не «у меня просто такой тип фигуры».

Талия важна не потому, что эстетика важнее здоровья.

А потому, что рост объёма в области живота часто связан с накоплением абдоминального, в том числе висцерального, жира.

Висцеральный жир — это не просто запас под кожей.

Он связан с обменными рисками. С телом, которое хуже управляет энергией, воспалением, чувствительностью к инсулину и нагрузкой на внутренние системы.

Человеку не обязательно знать все медицинские детали.

Достаточно понимать простое:

если талия растёт, система питания, движения, сна и стресса требует внимания.

Не паники.

Внимания.

Почему талия лучше подходит для обычной жизни

Сантиметровая лента не идеальна.

Ею тоже можно пользоваться неправильно.

Можно измерять в разных местах.

Можно затягивать сильнее или слабее.

Можно обманывать себя.

Но если мерить честно и одинаково, талия даёт полезный сигнал.

Она показывает направление.

Растёт.

Стоит.

Уменьшается.

Это особенно важно, когда вес ведёт себя мутно.

Человек начал ходить, делать силовые упражнения, лучше есть. Вес стоит. Он расстраивается.

А талия ушла на два сантиметра.

Это уже другая картина.

Или наоборот.

Вес почти не изменился, но талия медленно растёт.

Это тоже сигнал.

Вес сказал: «почти всё как было».

Талия сказала: «нет, не всё».

В пищевом здравомыслии талия — один из главных бытовых ориентиров.

Не единственный.

Но сильный.

Измерять нужно не только тело

Есть ещё одна ошибка: человек измеряет только то, что видно.

Вес.

Талию.

Шаги.

Калории.

Но управляемость питания зависит и от менее очевидных вещей.

Сколько часов я спал?

Во сколько я лёг?

Как часто просыпался?

Был ли алкоголь?

Была ли физическая нагрузка?

Какой был стресс?

Когда был последний нормальный приём пищи?

Был ли вечерний срыв после недоедающего дня?

После каких продуктов меня тянет продолжать?

После какой еды мне спокойно?

Когда я ем не от голода, а от усталости?

Эти вещи не всегда удобно измерить цифрой.

Но их можно наблюдать.

А иногда наблюдение важнее точного измерения.

Человек может считать калории до единицы и не замечать, что каждый срыв происходит после трёх факторов:

плохой сон,

пропущенный обед,

вечерний стресс.

Тогда дело не в том, что он не знает калорийность печенья.

Он не видит свою систему.

Нельзя чинить то, что не наблюдаешь

Одна из причин, почему люди ходят по кругу, — они каждый раз начинают с решения, минуя диагностику.

Надо меньше есть.

Надо убрать сладкое.

Надо бегать.

Надо купить курс.

Надо начать с понедельника.

Надо просто держаться.

Но если человек не понимает, где именно ломается управление, решение будет случайным.

Ему кажется, что проблема в сладком.

А на самом деле проблема в недосыпе.

Ему кажется, что проблема в ужине.

А на самом деле он весь день недоедает.

Ему кажется, что проблема в лени.

А на самом деле у него нет нормальной доступной еды дома.

Ему кажется, что проблема в калориях.

А на самом деле он пьёт алкоголь три раза в неделю и теряет контроль вечером.

Ему кажется, что проблема в возрасте.

А на самом деле он перестал двигаться и потерял мышечную массу.

Ему кажется, что проблема в силе воли.

А на самом деле он построил питание так, что сила воли должна спасать его ежедневно.

Без наблюдения человек лечит воображаемую проблему.

Минимальная панель приборов

Пищевое здравомыслие не требует превращать жизнь в лабораторию.

Не нужно каждый день вести огромные таблицы.

Но нужна минимальная панель приборов.

Не для контроля ради контроля.

Для ориентации.

Я бы оставил несколько простых показателей.

Талия.

Измерять регулярно, одинаково, без самообмана.

Вес.

Смотреть как общий фон, а не как ежедневный приговор.

Сон.

Не только количество часов, но и время отхода ко сну, качество утра, связь с аппетитом.

Движение.

Не только тренировки, но и обычная активность: ходьба, лестницы, тело в течение дня.

Алкоголь.

Фиксировать честно. Не «немного», а сколько и как часто.

Срывы.

Не стыдиться, а разбирать: что было до них?

Сытость.

После какой еды спокойно, после какой — продолжается поиск?

Стресс.

Не как абстрактное «нервы», а как реальный фактор питания.

Этого уже много.

И этого уже достаточно, чтобы перестать жить в тумане.

Почему ежедневный вес может вредить

Некоторым людям ежедневное взвешивание помогает.

Они видят колебания, привыкают к ним, воспринимают вес спокойно. Для них это просто данные.

Другим ежедневное взвешивание ломает голову.

Плюс 700 граммов — день испорчен.

Минус 500 граммов — можно наградить себя едой.

Стоит на месте — всё бессмысленно.

Пошёл вверх — паника.

Тогда весы становятся не прибором, а эмоциональным начальником.

Это плохая конструкция.

Показатель должен помогать видеть реальность.

Если он каждый день разрушает состояние, значит, надо менять способ работы с ним.

Можно взвешиваться реже.

Можно смотреть среднюю динамику.

Можно сделать главным ориентиром талию.

Можно убрать весы на время и вести наблюдение по поведению, одежде, движению, сну.

Здравомыслие не требует одинакового протокола для всех.

Оно требует, чтобы инструмент не превращался в плётку.

«Нормальный вес» не всегда значит нормальная система

Есть люди, которые формально не имеют лишнего веса, но живут в нездоровой системе.

Они мало двигаются.

Плохо спят.

Питаются хаотично.

Пьют алкоголь чаще, чем признают.

Постоянно испытывают стресс.

Имеют растущую талию.

Теряют мышечную массу.

Едят мало днём и много вечером.

Живут на кофе, перекусах и усталости.

Вес при этом может быть «нормальным».

Это опасная иллюзия.

Человек смотрит на цифру и думает: проблемы нет.

Но тело — не только вес.

Нормальный вес не отменяет слабую мышечную систему.

Не отменяет висцеральный жир.

Не отменяет плохой сон.

Не отменяет зависимость от сладкого, алкоголя или постоянных перекусов.

Не отменяет хронический стресс.

Не отменяет плохую выносливость.

Не отменяет анализы.

Вес может молчать, когда система уже трещит.

Поэтому пищевое здравомыслие смотрит шире.

«Лишний вес» не всегда значит личный провал

Есть и обратная ошибка.

Человек видит лишний вес и сразу делает моральный вывод.

Запустил себя.

Слабый.

Ленивый.

Не умеет держать рот закрытым.

Нет дисциплины.

Такой взгляд жесток и примитивен.

Лишний вес может быть связан с перееданием.

Но переедание тоже имеет причины.

Сон.

Стресс.

Работа.

Возраст.

Гормональные изменения.

Лекарства.

Болезни.

Снижение активности.

Пищевые привычки семьи.

Доступность еды.

Алкоголь.

Травматический опыт.

Депрессивные состояния.

Культура постоянного перекуса.

Отсутствие навыка готовить простую еду.

Жизнь, в которой тело всё время стоит последним в очереди.

Это не отменяет ответственности.

Но меняет тон разговора.

Ответственность — не то же самое, что вина.

Вина парализует.

Ответственность возвращает действие.

Пищевое здравомыслие не унижает человека за состояние тела.

Оно требует перестать врать себе.

Это разные вещи.

Когда нужны анализы и врач

Есть предел бытового наблюдения.

Если человек видит, что вес или талия растут без понятной причины.

Если сильная усталость стала нормой.

Если постоянная тяга к еде не объясняется режимом.

Если сон плохой.

Если давление повышается.

Если есть семейные риски диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения.

Если есть заболевания щитовидной железы, печени, ЖКТ.

Если человек принимает лекарства, влияющие на вес или аппетит.

Если есть эпизоды неконтролируемого переедания.

Если есть страх еды или навязчивый контроль.

Тогда не надо героически «разбираться самому».

Нужен врач.

Но врач — не внешний хозяин тела.

Врач может назначить обследование, увидеть риски, скорректировать лечение, поставить диагноз, дать ограничения.

Но он не будет каждый день выбирать, что человек положит в тарелку.

Не будет ложиться за него спать.

Не будет выключать за него телефон ночью.

Не будет убирать из дома алкоголь.

Не будет ходить за него.

Не будет прожёвывать еду медленнее.

Не будет замечать за него, что стресс снова превратился в ужин.

Врачи нужны.

Но своя голова тоже нужна.

Измерения должны возвращать управление, а не отнимать его

Любой показатель надо проверять одним вопросом:

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.