

Владимир Давыдов

ПРИРУЧЕНИЕ ГОЛОДА

30 ДНЕЙ, ЧТОБЫ НАУЧИТЬСЯ
ПОНИМАТЬ СВОЁ ТЕЛО И УПРАВЛЯТЬ
ПИЩЕВЫМИ ПРИВЫЧКАМИ



Владимир Давыдов

**Приручение голода 30 дней, чтобы
научиться понимать своё тело и
управлять пищевыми привычками**

«Автор»

2026

Давыдов В.

Приручение голода 30 дней, чтобы научиться понимать своё тело и управлять пищевыми привычками / В. Давыдов — «Автор», 2026

Почему мы хотим есть, даже когда сыты? Почему иногда не замечаем голода, а иногда испытываем сильное желание перекусить? Как отличить физиологическую потребность от аппетита, эмоций и привычной реакции? «Приручение голода» — практический 30-дневный учебник, который поможет разобраться в механизмах голода, насыщения и пищевого поведения. Вы узнаете, как мозг, гормоны и пищеварительная система участвуют в регуляции питания, почему возникают пищевые желания и как формируются привычки. Шесть последовательных этапов, ежедневные упражнения, жизненные примеры и рабочие карточки помогут научиться замечать сигналы организма, понимать свои потребности, менять неудобные привычки и сохранять свободу выбора дома, на работе, в гостях и путешествиях. Голод — это сигнал, а не приказ. Но каждый сигнал заслуживает внимания и правильной реакции. Администрация сайта ЛитРес не несёт ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Владимир Давыдов

Приручение голода 30 дней, чтобы научиться понимать своё тело и управлять пищевыми привычками

Предисловие. Голод — это сигнал, а не приказ

Представьте обычную ситуацию. Вы позавтракали, приехали на работу, занялись делами. Прошло несколько часов. Вдруг вы замечаете, что хочется что-нибудь съесть.

Что происходит дальше?

Один человек немедленно отправляется за едой. Другой смотрит на часы и решает, что обедать ещё рано. Третий открывает холодильник, хотя совсем недавно ел. Четвёртый испытывает беспокойство: «Я опять голоден! Нужно срочно что-нибудь съесть».

А пятый спокойно задаёт себе вопрос:

«Что именно я сейчас чувствую? Действительно ли мой организм нуждается в пище?»

Пять человек. Одно желание поесть. И пять совершенно разных реакций.

Почему?

Потому что между возникновением чувства голода и приёмом пищи существует важнейший этап, о котором большинство людей практически ничего не знает. Это распознавание сигнала и принятие решения. Именно ему посвящена эта книга.

Самое знакомое и самое непонятное чувство

Голод знаком каждому человеку с первых дней жизни. Мы испытываем его тысячи раз. Он сопровождает нас всю жизнь. Мы говорим о нём, думаем о нём, стараемся его удовлетворить и нередко предпринимаем значительные усилия, чтобы никогда его не испытывать.

Но насколько хорошо мы его понимаем?

Попробуйте ответить на несколько простых вопросов:

Почему иногда нам хочется есть уже через час после обильного обеда?

Почему запах свежего хлеба способен вызвать желание поесть даже у сытого человека?

Почему в привычное время обеда мы начинаем думать о еде, хотя были заняты интересным делом и ещё минуту назад ничего подобного не чувствовали?

Почему после неприятного разговора нам иногда хочется сладкого?

Почему в одни дни мы легко распознаём голод, а в другие совершенно не понимаем, чего требует организм?

Почему некоторые люди испытывают тревогу уже при первых ощущениях пустоты в желудке?

На первый взгляд все эти ситуации связаны с голодом. Однако причины возникающего желания поесть могут быть совершенно разными. Иногда организм действительно нуждается в энергии и питательных веществах. Иногда мы реагируем на внешний раздражитель. Иногда срабатывает давно сформированная привычка. А иногда еда становится способом изменить эмоциональное состояние. В повседневной жизни эти механизмы переплетаются настолько тесно, что человек перестаёт их различать. Он знает только одно: «Мне хочется есть». И ест.

Мы научились есть, но не всегда умеем распознавать голод

Современный человек располагает огромным количеством информации о питании. Мы знаем о белках, жирах и углеводах, витаминах, пищевых волокнах и калорийности продуктов. Мы изучаем диеты, читаем советы специалистов, подсчитываем порции, выбираем полезные продукты и стараемся соблюдать определённый режим питания.

Но при этом один из самых простых вопросов нередко остаётся без ответа:

«Как понять, что мне действительно пора поесть?»

Вместо распознавания собственных ощущений мы привыкли ориентироваться на внешние правила. Наступило утро — нужно завтракать.

Пришёл полдень — пора обедать.

Коллеги отправились пить чай — надо присоединиться.

На столе появилось что-то вкусное — хочется попробовать.

Осталась еда на тарелке — жалко выбрасывать. За этими повседневными действиями часто стоят устойчивые пищевые привычки.

Сами по себе расписание питания, семейные традиции и совместные приёмы пищи не являются чем-то неправильным. Более того, регулярность питания для многих людей полезна и необходима. Проблема возникает тогда, когда человек полностью перестаёт учитывать сигналы собственного организма и действует исключительно автоматически. Он может есть, не испытывая голода.

А может, наоборот, игнорировать выраженную потребность в пище, потому что установил для себя жёсткое правило. В обоих случаях нарушается связь между ощущением и осознанным решением.

Голод и чувство голода — не одно и то же

В этой книге мы будем постоянно возвращаться к двум понятиям. Первое — **голод**. Это сложное физиологическое состояние, связанное с регуляцией энергетического баланса организма и обеспечением его питательными веществами. Второе — **чувство голода**. Это субъективное переживание, возникающее в результате взаимодействия физиологических сигналов, деятельности мозга, прошлого опыта и условий окружающей среды.

Различие принципиально. Физиологическая потребность в пище не всегда ощущается одинаково. А сильное желание поесть не всегда означает, что организму немедленно требуется дополнительная энергия. Кроме того, чувство голода может изменяться под влиянием привычек, эмоций, ожиданий, режима дня и внешних раздражителей. Поэтому мы будем изучать не только физиологические механизмы голода, но и то, как человек их воспринимает.

И самое главное — как он принимает решения.

Почему мы начинаем бояться голода?

Для некоторых людей даже лёгкое чувство голода становится неприятным событием. Появляется беспокойство. Возникает желание немедленно найти пищу. Внимание переключается с текущих дел на ближайший приём пищи. Иногда человек боится не самого голода, а предполагаемых последствий: слабости, раздражительности, потери работоспособности или последующего переедания.

Подобные ожидания могут быть связаны с личным опытом. Если человек неоднократно испытывал выраженный дискомфорт из-за пропущенного приёма пищи, совершенно естественно, что в дальнейшем он будет стараться избегать повторения этой ситуации. Но постепенно привычная реакция может распространяться и на обычные, умеренные ощущения, которые сами по себе не свидетельствуют об опасности.

При этом важно понимать: **не всякий голод безобиден и не всякий дискомфорт следует терпеть**. Выраженная слабость, дрожь, спутанность сознания, головокружение и другие тревожные симптомы требуют внимания. Определённые заболевания, лекарственные препараты и физиологические состояния могут существенно изменять потребности человека в пище. Наша задача заключается не в том, чтобы научиться как можно дольше обходиться без еды.

Она совершенно другая. Мы хотим научиться понимать, что сообщает организм, и выбирать подходящую реакцию.

Голод — это сигнал, а не приказ

Представьте приборную панель автомобиля. На ней появляются различные сигналы. Одни сообщают о необходимости заправить автомобиль. Другие предупреждают о неисправности. Третьи просто информируют водителя о состоянии отдельных систем. Разумный водитель не игнорирует показания приборов. Но и не реагирует на каждый индикатор одинаково. Сначала он понимает, что означает сигнал.

Затем принимает решение. С чувством голода происходит нечто похожее. Возникновение желания поесть — это информация, которую необходимо правильно оценить. Иногда лучшим решением будет полноценный приём пищи. Иногда человек обнаружит, что на самом деле хочет отдохнуть, снять эмоциональное напряжение или просто отвлечься от скуки. А иногда он поймёт, что желание перекусить возникло исключительно потому, что увидел аппетитную рекламу или почувствовал знакомый запах.

Управлять чувством голода — не значит подавлять его. Это значит научиться понимать его и управлять собственными действиями.

Именно это различие составляет основу нашей программы.

Почему здесь важны пищевые привычки?

Человек редко принимает каждое пищевое решение совершенно сознательно. Множество действий постепенно становятся автоматическими. Мы привыкаем завтракать сразу после пробуждения, пить кофе с чем-нибудь сладким, покупать еду по дороге домой, перекусывать за компьютером или завершать вечер чаепитием. Повторение связывает определённые обстоятельства с определёнными действиями.

Со временем для запуска привычного поведения достаточно знакомого сигнала. Таким сигналом может стать время суток, место, настроение, вид продукта или ощущение дискомфорта. Чувство голода тоже может участвовать в подобных цепочках. Однако само по себе оно не является привычкой. Привычными становятся способы его интерпретации и реакции на него. Например, один человек воспринимает умеренный голод как обычное напоминание о необходимости оценить потребность в пище.

Другой испытывает тревогу и немедленно ищет что-нибудь съедобное. Третий автоматически выбирает сладости, хотя полноценный приём пищи лучше соответствовал бы его потребностям. Различия между ними связаны не только с физиологией, но и с приобретённым опытом. А значит, некоторые привычные реакции можно изменить.

Почему именно 30 дней?

Перед вами не диета и не программа голодания. В этой книге не будет обязательного отказа от завтраков, универсального расписания приёмов пищи или соревнования на продолжительность пребывания без еды. Мы предлагаем другой подход. В течение 30 дней вы последовательно освоите новые навыки. Сначала научитесь наблюдать собственные ощущения. Затем познакомитесь с физиологическими механизмами голода и сытости.

После этого начнёте замечать обстоятельства, в которых желание поесть возникает автоматически. Постепенно вы научитесь отделять сигналы физиологической потребности от пищевой тяги, эмоциональных реакций и внешних побуждений. И наконец, будете практиковать осознанное принятие решений в привычной повседневной жизни.

Почему выбран именно месяц?

Потому что тридцатидневный курс позволяет организовать последовательное обучение, выделить время для наблюдений, повторений и закрепления приобретённых навыков. Это не означает, что любая пищевая привычка обязательно изменится за 30 дней. Одним людям потребуется меньше времени, другим — значительно больше. И это нормально.

Наша цель — не уложиться в определённый срок любой ценой, а освоить навыки, которыми можно пользоваться всю жизнь.

Что изменится после прохождения программы?

Я не обещаю, что вы перестанете испытывать голод. Более того, такая цель противоречила бы самому назначению этого физиологического механизма. Но я предлагаю вам научиться относиться к нему по-другому. Вместо автоматической реакции — наблюдение. Вместо страха перед любым ощущением голода — понимание. Вместо безусловного следования расписанию — разумное сочетание режима питания и сигналов собственного организма.

Вместо привычного заедания каждой неприятной эмоции — возможность выбрать другую реакцию. Вместо бесконечных запретов — осознанные решения. Постепенно желание поесть перестанет быть единственным основанием для действия. Между ощущением и поступком появится пространство для выбора. А вместе с ним — больше свободы в отношениях с пищей.

С чего мы начнём?

Прежде чем менять привычки, необходимо понять, как они работают. Прежде чем управлять реакцией на голод, нужно научиться его распознавать. И прежде чем перестать бояться собственных ощущений, необходимо разобраться, что именно происходит в организме. Поэтому сначала мы отправимся в небольшое путешествие по физиологии и нейробиологии голода. Познакомимся с работой мозга, желудочно-кишечного тракта, нервной и гормональной систем.

Выясним, чем голод отличается от аппетита и пищевой тяги. Узнаем, как формируются привычные реакции и почему они способны сохраняться многие годы. А затем начнём нашу тридцатидневную практику. Без борьбы с собственным организмом. Без необходимости подавлять естественные потребности. Без требования постоянно испытывать силу воли.

Наш принцип будет простым:

Почувствуй. Распознай. Оцени. Прими решение. И запомните главную мысль этой книги:

Голод — это сигнал, а не приказ. Но каждый сигнал заслуживает внимания.
Добро пожаловать в программу «Приручение голода».



Рис. 1. Голод — сигнал организма: связь мозга и пищеварительной системы.

Глава 1. Что такое голод и зачем он человеку?

Самый древний сигнал организма

Представьте, что однажды утром вы просыпаетесь и обнаруживаете необычную способность: больше никогда не испытывать голод. Никакого урчания в животе. Никакого желания поесть. Никаких мыслей о том, когда наступит завтрак или обед. На первый взгляд — замечательный подарок. Вы освободились от неприятного ощущения, которое периодически отвлекает от работы, заставляет искать пищу и иногда портит настроение.

Но действительно ли такая способность сделала бы вашу жизнь лучше?

Вряд ли. Очень скоро вы столкнулись бы с неожиданной проблемой: организм продолжал бы нуждаться в энергии и питательных веществах, но один из важнейших сигналов этой потребности перестал бы поступать в сознание. Вы могли бы забывать о еде, пропускать необходимые приёмы пищи и не замечать постепенного развития недостаточного питания. Оказывается, голод, от которого многие люди мечтают избавиться, выполняет жизненно важную функцию.

Он помогает организму поддерживать собственное существование.

Голод — не ошибка природы. Это один из механизмов, с помощью которых организм заботится о своём выживании.

И чтобы научиться правильно относиться к голоду, необходимо сначала понять, для чего он существует.

1. Голод появился задолго до человека

Потребность в питательных веществах сопровождает живые организмы на протяжении всей истории жизни на Земле. Любой организм должен получать вещества и энергию, необходимые для поддержания жизнедеятельности. Клеткам требуются строительные материалы. Биохимическим реакциям — соответствующие условия и источники энергии. Организму в целом — постоянное обновление структур, восстановление повреждений и поддержание внутреннего равновесия.

Однако потребность в питательных веществах и субъективное чувство голода — не одно и то же. Простейшие живые организмы способны реагировать на концентрацию питательных веществ в окружающей среде, но это не означает, что они испытывают голод в человеческом понимании. По мере эволюции животных возникали всё более сложные механизмы поиска пищи, регуляции её потребления и оценки энергетического состояния организма.

У человека эти механизмы достигли особой сложности. Наше пищевое поведение регулируется не только физиологическими потребностями, но и памятью, эмоциями, обучением, социальными отношениями, культурой и сознательным выбором. Поэтому современный человек может испытывать голод и не есть. Может есть, совершенно не испытывая голода. Может хотеть определённую пищу, несмотря на достаточную сытость.

И может продолжать есть даже после того, как организм получил необходимое количество пищи. Эта особенность станет одной из центральных тем нашей книги.

Биологическая потребность в пище древнее человеческих привычек. Но привычки способны существенно изменять то, как человек воспринимает эту потребность и реагирует на неё.

2. Для чего организму необходима пища?

Обычно человек отвечает на этот вопрос очень просто:

«Чтобы получать энергию».

Ответ правильный, но неполный.

Пища обеспечивает организм не только энергией. Она служит источником веществ, необходимых для построения и восстановления тканей, образования ферментов, гормонов и множества других соединений. Рассмотрим основные направления использования пищевых веществ.

Энергетическое обеспечение

Даже во время полного покоя организм продолжает расходовать энергию:

Сердце сокращается.

Лёгкие обеспечивают газообмен.

Почки фильтруют кровь и поддерживают водно-солевой баланс.

Нервные клетки передают сигналы. Мышцы сохраняют определённый тонус. Клетки непрерывно выполняют тысячи биохимических операций. Все эти процессы требуют энергии. Основным непосредственным переносчиком энергии в клетках служит аденозинтрифосфат —

АТФ. Организм непрерывно синтезирует и использует АТФ, получая энергию при превращении различных питательных веществ.

Строительный материал

Пища необходима для образования и обновления клеточных структур. Белки обеспечивают организм аминокислотами. Жиры поставляют жирные кислоты и участвуют в построении клеточных мембран. Минеральные вещества необходимы для множества физиологических процессов. Витамины участвуют в регуляции обмена веществ, часто выступая компонентами ферментных систем. Особое значение имеют незаменимые питательные вещества, которые организм не способен синтезировать самостоятельно в достаточном количестве.

Поддержание внутреннего равновесия

Организм человека постоянно стремится сохранять определённые параметры внутренней среды в пределах, необходимых для нормальной жизнедеятельности. Этот процесс называется гомеостазом. Поддерживаются температура тела, кислотно-основное состояние, концентрации многих веществ, водный и электролитный баланс. Питание тесно связано с этими процессами. Однако важно понимать: организм не располагает отдельным субъективным сигналом для каждой конкретной потребности в питательных веществах.

Человек не всегда может определить по ощущению голода, какого витамина или минерала ему не хватает. Поэтому чувство голода необходимо рассматривать как часть сложной системы регуляции питания, а не как безошибочный измеритель всех потребностей организма.

3. Почему человек не должен есть непрерывно?

Если организму постоянно необходима энергия, возникает закономерный вопрос.

Почему мы не испытываем голод каждую минуту?

Почему человек способен спокойно работать, гулять, читать и спать между приёмами пищи?

Причина заключается в том, что организм располагает системами хранения и перераспределения энергии. Пища поступает в организм отдельными порциями, а потребление энергии клетками продолжается непрерывно. Чтобы согласовать эти два процесса, в ходе эволюции сформировались механизмы энергетического обмена. После приёма пищи организм использует поступившие вещества для текущих потребностей, обновления тканей и формирования запасов.

Между приёмами пищи возрастает значение внутренних энергетических резервов. Одним из них является гликоген. Он содержится преимущественно в печени и скелетных мышцах. Печёночный гликоген участвует в поддержании концентрации глюкозы в крови между приёмами пищи. Мышечный гликоген используется главным образом самими мышцами. Другой важнейший энергетический резерв — жировая ткань.

Она способна накапливать значительные количества энергии, которая при необходимости становится доступной другим тканям. Однако наличие запасов не отменяет потребности в регулярном и достаточном питании. Организму требуются не только калории, но и незаменимые питательные вещества. Кроме того, доступность энергетических запасов зависит от физиологического состояния человека.

Таким образом, мы можем сделать важный вывод:

Между приёмами пищи организм не прекращает получать энергию. Он меняет соотношение используемых энергетических источников.

Именно поэтому появление умеренного чувства голода не всегда свидетельствует о немедленном энергетическом кризисе. Но отсюда не следует, что голод нужно обязательно игнорировать или терпеть.

4. Кто сообщает мозгу о необходимости поесть?

Попробуем представить организм в виде большого города.

Каждое его подразделение выполняет собственные задачи.

Одни органы получают и перерабатывают пищу.

Другие распределяют питательные вещества.

Третьи накапливают энергетические резервы.

Четвёртые регулируют их использование.

Но как все эти системы согласовывают свою работу?

С помощью непрерывного обмена информацией. В организме существуют многочисленные нервные и химические сигналы, связанные с состоянием пищеварительного тракта, доступностью питательных веществ и долгосрочными энергетическими запасами. Большое значение имеют несколько систем.

Желудочно-кишечный тракт

Желудок и кишечник участвуют не только в переваривании пищи. Они постоянно передают информацию о своём состоянии. Растяжение стенок желудка, присутствие питательных веществ и выделение кишечных гормонов влияют на возникновение насыщения и дальнейшее пищевое поведение.

Жировая ткань

Жировая ткань представляет собой не просто пассивное хранилище энергии. Она обладает эндокринной активностью и выделяет вещества, участвующие в регуляции обмена веществ. Одним из наиболее известных является лептин.

Поджелудочная железа

Поджелудочная железа вырабатывает инсулин и другие гормоны, участвующие в регуляции обмена веществ. Информация о доступности питательных веществ через различные механизмы влияет и на центральные системы регуляции питания.

Головной мозг

Особенно важную роль в регуляции голода и насыщения играет гипоталамус. Но было бы неправильно считать, что в мозге существует одна-единственная кнопка голода. В регуляции пищевого поведения участвуют многочисленные нейронные сети, связанные с энергетическим состоянием, памятью, эмоциями, мотивацией и вознаграждением. Поэтому желание поесть может возникнуть не только в ответ на физиологические сигналы, но и при виде аппетитного блюда, воспоминании о любимой пище или под влиянием привычного распорядка.

Мозг постоянно объединяет информацию из разных источников.

А результатом этой сложной работы может стать знакомое каждому ощущение:

«Я хочу есть».

5. Голод — это не только ощущение в желудке

Где человек чувствует голод?

Большинство людей ответят:

«В животе».

Действительно, одним из распространённых проявлений голода является ощущение пустоты в верхней части живота. Иногда появляется урчание. Иногда возникают сокращения желудка, которые воспринимаются как своеобразное тянущее чувство.

Но голод не ограничивается желудком.

У некоторых людей он сопровождается усилением интереса к пище.

У других — учащением мыслей о предстоящем приёме пищи.

У третьих — изменением настроения или снижением способности сосредоточиться. При этом одни и те же ощущения могут иметь разные причины. Урчание не всегда означает, что организму срочно необходима пища. Оно может быть связано с обычной двигательной активностью пищеварительного тракта. Слабость или раздражительность тоже не являются специфическими признаками голода.

Они могут возникать вследствие недосыпания, стресса, заболевания и множества других обстоятельств. Следовательно, распознавание голода требует внимания не к одному отдель-

ному признаку, а к совокупности ощущений и условий. Мы ещё подробно поговорим об этом в следующих главах.

Пока запомним главное:

Чувство голода — это субъективный результат работы сложной системы, а не простой сигнал пустого желудка.

6. Почему голод не всегда соответствует реальной потребности в пище?

Представьте две ситуации. Первая. Человек несколько часов не ел. Постепенно он начинает ощущать голод. Ему хочется обычной пищи. После полноценного приёма пищи желание по есть уменьшается, появляется сытость.

Вторая.

Человек только что пообедал и чувствует себя сытым. Проходя мимо кондитерской, он замечает красивое пирожное. Внезапно возникает сильное желание его съесть.

В обеих ситуациях человек может сказать:

«Я хочу есть».

Но механизмы этого желания различаются. В первом случае существенную роль играют сигналы, связанные с потребностью в пище и регуляцией энергетического баланса. Во втором — привлекательность продукта, память о предыдущем удовольствии, ожидание вкуса и работа системы вознаграждения. Однако в реальной жизни эти механизмы не всегда можно строго разделить. Физиологический голод способен усиливать привлекательность конкретных продуктов.

А внешние пищевые сигналы могут изменять субъективное ощущение голода. Поэтому наша задача заключается не в том, чтобы разделить все желания на «настоящие» и «ненастоящие» с абсолютной точностью. Нужно научиться понимать, какие факторы участвуют в возникновении желания по есть и какое решение соответствует текущей ситуации.

7. Почему человек может испытывать голод в привычное время?

Многие люди замечают любопытную закономерность. Если они ежедневно обедают примерно в одно и то же время, желание по есть начинает возникать незадолго до привычного обеда. Даже когда предыдущий приём пищи был достаточно сытным.

Почему так происходит?

Организм обладает способностью приспосабливаться к повторяющимся событиям. Биологические ритмы, предшествующий опыт и выученные сигналы способны влиять на ожидание пищи. Например, изменения в выделении некоторых гормонов, связанных с пищевым поведением, могут происходить вблизи привычного времени приёма пищи. Кроме того, само наступление определённого часа может стать условным сигналом.

Человек смотрит на часы, вспоминает об обеде и начинает замечать ощущения, на которые ранее не обращал внимания. Это важное наблюдение.

Не всякое чувство голода определяется исключительно временем, прошедшим после предыдущего приёма пищи.

На его возникновение способны влиять ожидания и приобретённые привычки. Но и обратное утверждение будет неверным: голод в привычное время нельзя автоматически считать ложным. Человек может одновременно испытывать физиологическую потребность в пище и находиться под влиянием выученного распорядка. Мы должны научиться учитывать оба обстоятельства.

8. Почему нельзя объявлять голод своим врагом?

Вокруг голода существует множество противоречивых представлений. Одни люди считают, что его необходимо удовлетворять при первых признаках. Другие убеждены, что голод следует постоянно подавлять. Третьи воспринимают способность долго не есть как свидетельство особой дисциплины и силы характера. Но все эти представления могут привести к одной ошибке. Они превращают естественный физиологический механизм в предмет борьбы.

Между тем голод не является ни моральным недостатком, ни доказательством слабости, ни самостоятельной добродетелью. Он представляет собой часть системы регуляции питания. Смысл этой системы заключается не в том, чтобы сделать человека максимально голодным или максимально сытым. Её задача намного сложнее: способствовать получению необходимых веществ и энергии с учётом внутренних и внешних условий.

Поэтому разумное отношение к голоду предполагает не борьбу, а понимание. Если человек действительно нуждается в пище, правильным решением будет поесть. Если желание возникло преимущественно под влиянием скуки, привычки или внешнего раздражителя, можно рассмотреть другую реакцию. Если ощущения непонятны, важно учитывать время предыдущего приёма пищи, его состав, физическую активность, состояние здоровья и другие обстоятельства.

И если появляются признаки неблагополучия, нельзя считать их всего лишь очередной волной голода, которую нужно перетерпеть. Цель управления чувством голода заключается не в его подавлении, а в способности правильно интерпретировать ощущения и принимать обоснованные решения.

9. Что значит приручить голод?

Слово «приручить» мы выбрали для названия книги не случайно. Обычно человек приручает то, чего первоначально не понимает или опасается. Однако в данном случае мы не собираемся подчинять своей воле физиологические механизмы. Мы хотим научиться сотрудничать с собственным организмом. Представьте, что вы слышите незнакомый язык. Вначале отдельные звуки кажутся непонятными.

Вы не можете определить, что именно сообщает собеседник. Постепенно, изучая этот язык, начинаете различать слова, понимать интонации, узнавать смысл сообщений. То же самое происходит при освоении навыка распознавания голода. Сначала человек замечает лишь неопределённое желание поесть. Затем учится выделять телесные ощущения. Начинает понимать, как на них влияют время суток, предшествующее питание, эмоции и обстоятельства.

Постепенно он обнаруживает, что за одинаковыми словами «хочу есть» могут скрываться различные состояния. И наконец, приобретает способность осознанно выбирать реакцию. Для этого не требуется постоянно бороться с собой. Не нужно превращать каждый приём пищи в испытание. Нужно развивать наблюдательность, понимание и гибкость поведения. Именно этим мы будем заниматься в течение предстоящих 30 дней.

10. Первое знакомство со своим голодом

Прежде чем двигаться дальше, проведём небольшое мысленное упражнение. Вспомните последний случай, когда вы почувствовали желание поесть. Постарайтесь восстановить происходившее.

Где вы находились?

Сколько времени прошло после предыдущего приёма пищи?

Что именно вы ощущали?

Была ли это пустота в желудке?

Мысли о еде?

Желание попробовать определённый продукт?

Или просто понимание, что наступило привычное время обеда?

А теперь вспомните, как вы поступили.

Сразу начали есть?

Подождали, потому что были заняты?

Выбрали определённый продукт?

Или заметили, что желание исчезло, когда ваше внимание переключилось на другое занятие?

Важны не правильные или неправильные ответы. Сейчас нас интересует только одно — способность замечать происходящее. Ведь нельзя научиться управлять реакцией, которую человек даже не осознаёт.

Наблюдение — первый шаг к осознанному пищевому поведению.

Именно с него начнётся практическая часть нашей книги.

Главное, что нужно запомнить

Голод — естественный физиологический механизм, сформировавшийся в процессе эволюции и участвующий в регуляции питания. Его назначение связано с обеспечением организма энергией и необходимыми питательными веществами. Однако чувство голода не является прямым и безошибочным измерителем потребностей организма. Оно формируется в результате взаимодействия многочисленных физиологических сигналов, нервных процессов, прошлого опыта и окружающих обстоятельств.

Поэтому одинаковое желание по есть может возникать по разным причинам. Иногда организму действительно требуется пища. Иногда значительную роль играют привычка, эмоции или привлекательность продукта. Чаще всего несколько факторов действуют одновременно. Главная задача человека заключается не в том, чтобы полностью избавиться от голода. Она состоит в том, чтобы научиться понимать собственные ощущения и выбирать подходящий ответ.

Голод — это не враг, которого необходимо победить. Это сигнал организма, который необходимо научиться понимать. А следующий шаг — разобраться, каким образом организм передаёт этот сигнал мозгу. Об этом мы поговорим в следующей главе.

Продолжаем! Теперь переходим ко второй главе книги «Приручение голода». В первой главе мы объяснили, зачем человеку нужен голод. Теперь покажем, каким образом организм формирует это чувство и почему желание по есть может возникать даже тогда, когда человек недавно поел. Эта глава станет одним из главных научных разделов книги. Сохраняем наш стиль: понятная физиология, жизненные примеры и объяснение практического значения каждого механизма.

Глава 2. Как мозг узнаёт, что организму нужна пища?

Удивительная система связи между телом и мозгом

Представьте, что вы сидите за письменным столом и увлечённо работаете. В течение нескольких часов вы не вспоминаете о еде. Ваше внимание полностью сосредоточено на интересной задаче. Но постепенно что-то меняется. Вы замечаете лёгкую пустоту в желудке. Затем появляется мысль об обеде. Через некоторое время запах пищи, доносящийся из соседней комнаты, неожиданно кажется особенно привлекательным.

Наконец, возникает совершенно определённое желание:

«Пора по есть».

Откуда мозг об этом узнал?

Ведь он не располагает часами, которые отсчитывают время после последнего приёма пищи и автоматически включают чувство голода. Он не может непосредственно осмотреть содержимое желудка. И тем более не получает простого сообщения от каждой клетки организма: «Мне не хватает энергии». В действительности происходит гораздо более сложный процесс. Между головным мозгом, пищеварительным трактом, печенью, поджелудочной железой, жировой тканью и другими органами существует постоянно действующая система обмена информацией.

Одни сигналы отражают поступление пищи. Другие связаны с энергетическими запасами. Третьи сообщают о растяжении желудка и присутствии питательных веществ в кишечнике. Четвёртые участвуют в формировании ожидания и удовольствия от еды. Мозг объединяет эти сведения с информацией о времени суток, предшествующем опыте, эмоциональном состоянии и окружающей обстановке.

Результатом этой совместной работы может стать чувство голода.

Голод рождается не в одном органе. Он формируется в результате взаимодействия многих систем организма.

Чтобы понять этот процесс, познакомимся с его основными участниками.

1. Головной мозг — главный координатор пищевого поведения

Одна из важнейших областей мозга, участвующих в регуляции питания, называется гипоталамусом. Это сравнительно небольшая структура, расположенная в основании головного мозга. Несмотря на свои скромные размеры, гипоталамус участвует в управлении множеством жизненно важных функций. Он связан с поддержанием температуры тела, водного баланса, циркадных ритмов, гормональной регуляцией и энергетическим обменом.

Особое значение он имеет для возникновения голода и насыщения. Но гипоталамус не работает изолированно. Он постоянно взаимодействует с другими отделами головного мозга и получает информацию из различных органов. Представьте современный диспетчерский центр. На многочисленные экраны поступают сведения из разных районов города. Где-то увеличился расход ресурсов.

Где-то появились новые запасы. Где-то возникла необходимость изменить режим работы. Диспетчерский центр анализирует поступающую информацию и участвует в координации действий. Примерно по такому принципу можно представить деятельность гипоталамуса. Только в организме человека всё значительно сложнее. Здесь нет единственного диспетчера, который принимает окончательное решение.

Регуляция распределена между многочисленными нейронными сетями.

Две группы нейронов

В дугообразном ядре гипоталамуса находятся популяции нервных клеток, участвующих в регуляции пищевого поведения. Особенно хорошо изучены две группы. Первая — нейроны, связанные с нейропептидом Y и белком AgRP. Их активность способна усиливать пищевую мотивацию. Вторая — нейроны, вырабатывающие вещества, связанные с проопиомеланокортином, или POMC. Они участвуют в механизмах, ограничивающих потребление пищи и регулирующих энергетический баланс.

Для простоты иногда говорят о нейронах голода и нейронах сытости. Однако это условное обозначение. Реальная система не сводится к двум кнопкам, одна из которых включает голод, а другая его выключает. Между различными нейронными группами существуют сложные взаимодействия. На них влияют гормоны, поступающие питательные вещества, сигналы других структур мозга и множество дополнительных факторов.

Поэтому человек не всегда начинает есть исключительно потому, что активировалась определённая группа нейронов. И не всегда прекращает есть сразу после появления сигналов насыщения. Пищевое поведение является результатом совместной работы физиологических и поведенческих механизмов.

Почему это важно для нашей программы?

Потому что чувство голода не является простым проявлением силы воли или её отсутствия. Когда человек испытывает голод, в его организме действительно происходят физиологические процессы, влияющие на внимание, мотивацию и поведение. Задача человека заключается не в отрицании этих процессов, а в понимании того, какую информацию они несут.

2. Грелин — один из гормональных сигналов голода

Если спросить, какой гормон наиболее известен своей связью с голодом, многие специалисты назовут грелин. Грелин представляет собой пептидный гормон, который вырабатывается преимущественно в желудке. Он участвует в регуляции аппетита, пищевой мотивации и энергетического обмена. В исследованиях часто обнаруживается характерная закономерность. Перед ожидаемым приёмом пищи уровень грелина может повышаться.

После еды он обычно снижается. Поэтому грелин нередко называют гормоном голода. Это удобное, но несколько упрощённое определение. Грелин не является единственной причиной возникновения чувства голода. Его действие зависит от множества других физиологических сигналов и состояния нервной системы.

Как действует грелин?

После выделения в кровь грелин взаимодействует со своими рецепторами в различных тканях, включая структуры мозга, участвующие в регуляции питания. Он способен активировать определённые нейронные системы гипоталамуса, повышающие мотивацию к поиску и употреблению пищи. Кроме того, грелин участвует в процессах, связанных с ожиданием пищевого вознаграждения.

Именно поэтому физиологический голод способен изменять привлекательность еды. Когда человек голоден, знакомый запах пищи нередко кажется более выразительным. Мысли об обеде могут возникать чаще. Внимание легче переключается на пищевые сигналы. Однако было бы ошибкой объяснять все эти изменения только действием одного гормона.

Почему грелин связан с привычным временем еды?

Организм способен приспосабливаться к повторяющемуся расписанию питания. Если человек длительное время принимает пищу примерно в одинаковые часы, гормональные и поведенческие реакции могут частично согласовываться с этим расписанием. Поэтому привычное время обеда иногда сопровождается усилением чувства голода. Но отсюда нельзя делать вывод, что такой голод обязательно является ложным.

Ожидание еды и реальная физиологическая потребность могут действовать одновременно.

Грелин участвует в формировании пищевой мотивации, но сам по себе не определяет, сколько именно пищи человеку необходимо съесть.

3. Лептин — информация о долгосрочных энергетических запасах

Теперь познакомимся с другим важным гормоном — лептином. Если грелин часто связывают с краткосрочными процессами пищевой мотивации, то лептин играет существенную роль в долгосрочной регуляции энергетического баланса. Основным источником лептина является жировая ткань. Чем больше количество жировой ткани, тем, как правило, выше концентрация лептина в крови, хотя существуют значительные индивидуальные различия.

Лептин взаимодействует с рецепторами в структурах головного мозга и участвует в передаче информации об энергетических запасах. При снижении доступности энергии и уменьшении жировых запасов уровень лептина может снижаться. Это становится частью комплекса сигналов, способствующих усилению пищевой мотивации и энергосбережению.

Почему высокий лептин не всегда означает отсутствие голода?

Здесь возникает интересный вопрос. Если лептин помогает мозгу учитывать энергетические запасы, почему люди с большим количеством жировой ткани тоже могут испытывать выраженный голод? Одна из причин заключается в том, что концентрация гормона и чувствительность организма к его действию — не одно и то же. При ожирении нередко наблюдается сниженная чувствительность определённых систем к сигналам лептина.

Это явление называют лептинорезистентностью. При этом механизмы её развития сложны и продолжают изучаться. Следовательно, нельзя утверждать, что достаточно повысить уровень лептина, чтобы исчезло желание поесть. Как и грелин, лептин является лишь одним из компонентов многослойной системы регуляции питания.

Практическое значение

Для читателя важен простой вывод. Наш мозг учитывает не только содержимое последнего приёма пищи, но и более долгосрочное состояние энергетического обмена. Поэтому чувство голода зависит не исключительно от того, насколько полон желудок в данный момент.

4. Желудок — больше, чем резервуар для пищи

Многие люди представляют себе голод следующим образом. Желудок опустел — появился голод. Желудок наполнился — наступила сытость. В этой картине присутствует определённая доля истины. Но она не объясняет всей сложности происходящего. Желудок действительно участвует в регуляции пищевого поведения. Его стенки содержат чувствительные нервные окончания. По мере поступления пищи желудок растягивается.

Соответствующая информация через нервные пути поступает в центральную нервную систему и участвует в формировании ощущения наполнения. Однако растяжение желудка — только один из механизмов. На насыщение влияют также состав пищи, кишечные гормоны, скорость потребления, сенсорные свойства блюда и процессы обработки информации в мозге.

Почему можно чувствовать голод при наличии пищи в желудке?

Потому что пищеварение и субъективное чувство голода не имеют простой взаимно однозначной связи. На возникновение голода влияют гормональные сигналы, метаболическое состояние, привычки и внешние обстоятельства. С другой стороны, человек способен испытывать чувство наполнения желудка, но продолжать хотеть определённый десерт. Это ещё одно подтверждение того, что чувство сытости и желание продолжать есть не всегда совпадают.

Урчание желудка — это обязательно голод?

Нет. Звуки, которые мы называем урчанием, могут возникать вследствие перемещения газов и содержимого пищеварительного тракта при его двигательной активности. Они встречаются как натощак, так и после еды. Поэтому урчание само по себе не является надёжным измерителем физиологической потребности в пище. Это полезно помнить во время нашей будущей практики наблюдения.

Мы будем учитывать урчание как возможное ощущение, но не станем автоматически приравнивать его к необходимости немедленно поесть.

5. Блуждающий нерв — важнейший путь связи между пищеварением и мозгом

Теперь познакомимся с одним из самых интересных участников нашей системы. Блуждающий нерв — десятая пара черепных нервов. Он обеспечивает обширные связи между головным мозгом и внутренними органами. В частности, по его чувствительным волокнам передаётся информация от ряда органов пищеварительной системы. Сигналы поступают в ствол мозга, где участвуют в дальнейшем формировании регулирующих реакций.

Значительная часть информации, передаваемой по этим путям, не становится непосредственно осознаваемой. Человек не ощущает каждое изменение активности желудка или кишечника. Но эта информация может влиять на общее состояние организма, пищевую мотивацию и процессы насыщения.

Можно ли научиться лучше замечать сигналы тела?

Да, в определённой степени. Способность воспринимать внутренние состояния организма называется interoception. Она включает восприятие сердцебиения, дыхания, наполнения внутренних органов, голода и других телесных ощущений. Люди различаются по тому, насколько хорошо замечают и интерпретируют подобные сигналы. Причём точность распознавания может зависеть от внимания, предшествующего опыта и эмоционального состояния.

Именно interoception станет одним из центральных понятий нашей 30-дневной программы. Мы будем учиться замечать собственные ощущения. Но важно не путать развитие телесной осознанности с непрерывным контролем каждого физиологического процесса. Чрезмерная сосредоточенность на ощущениях у некоторых людей способна усиливать тревожность. Поэтому наши упражнения будут короткими, спокойными и не должны превращаться в навязчивое наблюдение за собой.

6. Кишечник тоже сообщает мозгу о насыщении

Когда пища поступает из желудка в тонкую кишку, включаются дополнительные механизмы регуляции. Кишечник не только переваривает и всасывает питательные вещества. Его клетки выделяют гормоны, участвующие в передаче информации о поступившей пище. Среди

них особое значение имеют глюкагоноподобный пептид-1 — ГПП-1, пептид YY — PYY и холецистокинин — ССК. Эти вещества обладают различными физиологическими эффектами.

В частности, они могут участвовать в формировании насыщения, влиять на опорожнение желудка и взаимодействовать с нервными механизмами регуляции пищевого поведения.

Почему насыщение не всегда наступает мгновенно?

Потому что ощущение сытости формируется не одним сигналом. В процессе приёма пищи постепенно изменяется информация, поступающая от органов пищеварения. Одновременно мозг обрабатывает вкус, запах, текстуру пищи и результаты предшествующего опыта. Некоторые сигналы возникают уже во время еды, другие развиваются по мере пищеварения и всасывания питательных веществ.

Именно поэтому скорость приёма пищи способна влиять на количество съеденного и восприятие насыщения. Однако было бы неправильно устанавливать универсальное правило, согласно которому мозгу всегда требуется строго определённое количество минут, чтобы понять, что человек сыт. Скорость возникновения насыщения индивидуальна и зависит от множества факторов.

Что должен усвоить читатель?

Сытость — не просто состояние наполненного желудка. Это результат сложной интеграции сигналов пищеварительного тракта, гормональной системы и головного мозга. Поэтому приём пищи полезно завершать не механически, а с учётом ощущений удовлетворения и насыщения.

7. Инсулин и глюкоза: что происходит между приёмами пищи?

Следующая часть нашей системы связана с обменом глюкозы. Глюкоза служит важным источником энергии для многих тканей. Её концентрация в крови регулируется сложными механизмами. Особую роль играют гормоны поджелудочной железы — инсулин и глюкагон. После приёма пищи, особенно содержащей углеводы, концентрация глюкозы в крови обычно повышается. В ответ поджелудочная железа увеличивает выделение инсулина.

Инсулин способствует использованию и запасанию питательных веществ. Между приёмами пищи, когда поступление питательных веществ из кишечника уменьшается, изменяется соотношение гормональных сигналов. Печень помогает поддерживать концентрацию глюкозы, в том числе используя запасы гликогена и синтезируя глюкозу из других веществ.

Значит ли чувство голода, что сахар в крови упал?

Не обязательно. Это распространённое заблуждение. Человек может испытывать обычное чувство голода при нормальной концентрации глюкозы в крови. Голод не является надёжным способом диагностики гипогликемии. В то же время патологическое снижение концентрации глюкозы действительно способно сопровождаться голодом, дрожью, потливостью, сердцебиением, слабостью, изменением поведения и другими симптомами.

Особенно важно учитывать это людям с диабетом, получающим инсулин или некоторые сахароснижающие препараты. В подобных ситуациях нельзя просто рекомендовать подождать, пока чувство голода пройдёт. Необходимо действовать в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Почему это важно?

Потому что во время нашей программы мы будем учиться различать обычные ощущения и возможные признаки физиологического неблагополучия. Осознанное пищевое поведение должно повышать безопасность, а не создавать дополнительные риски.

8. Почему вкусная еда способна вызвать желание поесть без голода?

До этого момента мы рассматривали преимущественно механизмы, связанные с энергетическим обменом и деятельностью органов пищеварения. Но существует ещё одна важная сторона пищевого поведения. Еда не только обеспечивает организм необходимыми веществами. Она способна доставлять удовольствие. В формировании пищевой мотивации

участвуют нейронные системы вознаграждения, включая структуры, связанные с дофаминовой передачей.

Дофамин играет важную роль в процессах обучения, мотивации, ожидания и оценки значимости стимулов. При этом было бы ошибкой называть его просто гормоном удовольствия. Его функции намного разнообразнее.

Почему хочется любимое блюдо?

Представьте, что вы только что закончили обед. Вы сыты и не собираетесь продолжать есть. Но кто-то приносит ваше любимое пирожное. Вы видите его. Вспоминаете вкус. Представляете удовольствие, которое получите. И возникает желание съесть ещё немного. В этой ситуации большую роль может играть не энергетическая потребность, а привлекательность конкретной пищи.

Такое желание способно возникать даже при наличии насыщения. Более того, человек может испытывать одновременно и физиологический голод, и сильную тягу к определённому продукту. Эти механизмы не исключают друг друга.

Чему нас это учит?

Когда появляется желание поесть, полезно задать себе два отдельных вопроса:

«Испытываю ли я физиологический голод?»

«Или меня привлекает конкретная пища?»

Ответы могут совпадать.

Но могут и различаться. Способность замечать это различие помогает принимать более осознанные решения.

9. Почему эмоции изменяют чувство голода?

Практически каждый человек сталкивался с ситуацией, когда эмоциональное состояние влияло на желание поесть. После сильного волнения у некоторых людей аппетит исчезает. Другие, наоборот, замечают усиленное желание есть. Особенно привлекательной может становиться привычная вкусная пища.

Почему происходят такие изменения?

Эмоциональные реакции тесно связаны с работой нервной и эндокринной систем. Стресс способен изменять внимание, мотивацию, пищевое поведение и деятельность пищеварительного тракта. При этом влияние стресса неодинаково. Кратковременное интенсивное напряжение у одних людей может уменьшать желание поесть. Длительный стресс у других способен сопровождаться усилением пищевой тяги или изменением обычного режима питания.

Кроме того, огромное значение имеет приобретённый опыт. Если человек многократно использовал еду для облегчения неприятных переживаний, определённые эмоции могут становиться привычным сигналом к приёму пищи.

Постепенно формируется устойчивая поведенческая последовательность:

Неприятное переживание.

Желание что-нибудь съесть.

Приём любимой пищи.

Кратковременное эмоциональное облегчение. Повторение такого поведения способствует закреплению соответствующей привычки. Но важно подчеркнуть: эмоциональное желание поесть и физиологический голод могут существовать одновременно. Поэтому нельзя считать всякий голод, возникший во время стресса, исключительно эмоциональным. Наша задача — научиться распознавать вклад каждого фактора.

10. Что происходит, когда мы видим пищу?

Человек может спокойно заниматься своими делами и совершенно не думать о еде. Но стоит ему увидеть аппетитное блюдо, как внимание меняется. Появляется интерес. Возникают воспоминания о вкусе. Может усиливаться слюноотделение. Иногда человек неожиданно

обнаруживает, что хочет есть. Подобные реакции связаны с подготовительными механизмами пищеварения, восприятием пищевых стимулов и приобретёнными ассоциациями.

Они могут возникать ещё до того, как пища попала в рот.

Условные пищевые сигналы

Вспомним известные исследования Ивана Петровича Павлова. Они продемонстрировали, что нейтральный стимул после многократного сочетания с пищей может вызывать условную физиологическую реакцию. Эти исследования стали одним из фундаментальных оснований науки об обучении и условных рефlekсах. В современной жизни условных пищевых сигналов чрезвычайно много. Звук кофемашины.

Запах свежей выпечки. Время обеда. Любимый сериал. Определённое кресло, в котором человек привык есть сладости. Даже дорога домой может стать сигналом для покупки привычного перекуса. В подобных ситуациях желание поесть возникает не обязательно из-за непосредственной энергетической потребности. Оно может быть частью выученной поведенческой программы.

Почему это важно для приручения голода?

Потому что человек получает возможность замечать не только само желание поесть, но и обстоятельства, которые его вызвали. А это первый шаг к изменению автоматических реакций.

11. Можно ли доверять своему чувству голода?

Теперь мы подошли к одному из главных вопросов книги. Если чувство голода зависит от такого большого количества факторов, можно ли вообще на него ориентироваться? Ответ — да, но с важным уточнением. Чувство голода является полезным физиологическим сигналом. Однако оно не представляет собой абсолютно точный прибор для определения потребности организма в энергии и питательных веществах.

На него влияют гормональная регуляция, состояние пищеварительного тракта, привычки, эмоции, окружающая среда и индивидуальные особенности человека. Поэтому разумный подход заключается не в безусловном подчинении каждому желанию поесть и не в его постоянном подавлении. Нужно учитывать несколько источников информации.

Первый источник — телесные ощущения

Что именно я чувствую?

Пустоту в желудке?

Постепенное усиление желания поесть?

Усталость?

Или меня прежде всего привлекает конкретный продукт?

Второй источник — обстоятельства

Когда я ел последний раз?

Был ли предыдущий приём пищи достаточным?

Насколько активным был сегодняшний день?

Не изменился ли мой обычный режим?

Третий источник — эмоциональное состояние

Что я сейчас переживаю?

Не пытаюсь ли уменьшить напряжение с помощью еды?

Не возникло ли желание поесть после неприятного события?

Четвёртый источник — состояние здоровья

Нет ли симптомов, которые требуют особого внимания?

Не связано ли изменение аппетита с заболеванием или принимаемыми препаратами?

Нуждаюсь ли я в индивидуальном режиме питания по медицинским причинам?

Совместная оценка этих обстоятельств позволяет принимать более обоснованные решения. Именно этому мы будем обучаться в практической части книги.

12. Может ли человек научиться лучше понимать сигналы организма?

Да. Хотя физиологическая регуляция голода чрезвычайно сложна, человек способен развивать навыки наблюдения за собственными ощущениями. В психологии и нейронауке такие способности рассматриваются в рамках изучения interoцепции и осознанности. Практика внимательного отношения к телесным ощущениям может помочь некоторым людям лучше замечать различные состояния и привычные реакции.

Однако важно понимать, что субъективная уверенность в распознавании голода не всегда означает физиологическую точность. Поэтому наша программа будет развивать не только внимательность, но и способность учитывать реальные обстоятельства. Например, если человек чувствует голод после длительного периода без пищи, разумно рассматривать возможность полноценного приёма пищи.

Если желание возникло вскоре после сытного обеда при виде любимого десерта, полезно заметить влияние внешнего стимула. Если человек регулярно не ощущает голода, но при этом недостаточно питается, полагаться только на субъективные ощущения тоже неправильно.

Настоящее понимание организма требует соединения телесных ощущений, знаний и здравого смысла.

13. Четыре вопроса, которые помогут приручить голод

Мы познакомились с основными участниками физиологической системы регуляции питания. Теперь попробуем перевести эти знания в простую повседневную практику. В следующий раз, когда у вас появится желание поесть, задайте себе четыре вопроса.

Вопрос первый. Что я чувствую?

Попробуйте описать собственные ощущения без оценки. Не «хорошо» или «плохо». Не «можно» или «нельзя». Просто что происходит в вашем теле и сознании.

Вопрос второй. Что могло вызвать это желание?

Длительный промежуток после приёма пищи?

Физическая активность?

Запах еды?

Привычное расписание?

Усталость?

Эмоции?

Вопрос третий. В чём я сейчас нуждаюсь?

В полноценном приёме пищи?

В отдыхе?

В эмоциональной поддержке?

В возможности сделать перерыв?

Или в том, чтобы спокойно продолжить свои дела?

Вопрос четвёртый. Какое решение будет разумным?

Если организму нужна пища — поесть. Если необходимо восстановить силы — отдохнуть и обеспечить достаточное питание. Если желание связано преимущественно с внешним стимулом — осознанно решить, хочется ли есть сейчас. Если присутствуют тревожные симптомы — не экспериментировать с откладыванием еды, а принять необходимые меры. Обратите внимание: здесь нет запретов.

Мы не требуем, чтобы человек обязательно отказывался от пищи. Мы предлагаем научиться понимать собственное состояние и выбирать подходящую реакцию. Это и есть основа приручения голода.

Главное, что нужно запомнить

Чувство голода формируется в результате совместной работы многих систем организма. Головной мозг получает информацию от пищеварительного тракта, жировой ткани, поджелудочной железы и других органов. В регуляции пищевого поведения участвуют гормоны, нерв-

ные сигналы, энергетический обмен и многочисленные нейронные сети. Грелин связан с механизмами усиления пищевой мотивации.

Лептин участвует в долгосрочной регуляции энергетического баланса. Кишечные гормоны и сигналы от пищеварительного тракта способствуют формированию насыщения. Инсулин, глюкагон и другие метаболические механизмы поддерживают использование и распределение энергетических ресурсов. Но на желание поесть влияют не только физиологические потребности. Запахи, вкусы, эмоции, воспоминания, ожидания и пищевые привычки способны изменять наше восприятие голода.

Поэтому главный вывод этой главы состоит в следующем:

Чувство голода — не команда одного органа, а итог сложного взаимодействия тела, мозга и приобретённого опыта.

Научившись понимать это взаимодействие, человек получает возможность лучше распознавать собственные ощущения и осознаннее управлять пищевым поведением. В следующей главе мы подробно рассмотрим, как именно человек ощущает голод, почему эти ощущения различаются у разных людей и можно ли научиться точнее определять их интенсивность. Наше знакомство с голодом продолжается.

Что предлагаю для иллюстрации главы

Иллюстрация № 1. «Как формируется чувство голода»

Головной мозг

Гипоталамус, мотивация, память, эмоции

Нервные и гормональные сигналы

Желудок Грелин, растяжение стенок Кишечник

ГПП-1, РYY, ССК Жировая ткань Лептин, энергетические запасы Поджелудочная железа Инсулин, глюкагон Предварительная научная схема. Для окончательного рисунка добавим печень и внешние пищевые стимулы, уточним направление сигналов. Для издательской версии будет полезна одна полноценная цветная иллюстрация этой системы, а для Rideró можно сохранить её как одну из трёх разрешённых иллюстраций.

Следующая — Глава 3. «Анатомия чувства голода: как организм сообщает нам, что пора есть». В ней я предлагаю подробно рассмотреть телесные ощущения, интенсивность голода, индивидуальные различия и научить читателя описывать собственные сигналы без страха и автоматической реакции.

**Глава 3. Анатомия чувства голода: как организм сообщает нам, что пора есть
Мы испытываем голод всю жизнь, но умеем ли его распознавать?**

Представьте обычную ситуацию. Человек работает за компьютером. На столе лежат документы, телефон постоянно напоминает о новых сообщениях, впереди ещё несколько неотложных дел.

В какой-то момент появляется мысль:

«Надо бы что-нибудь съесть».

Человек поднимается, идёт на кухню, открывает холодильник и начинает выбирать продукты. Но если именно сейчас остановить его и спросить: «А что ты почувствовал перед тем, как решил поесть?», ответ может оказаться неожиданным.

«Не знаю. Просто захотелось».

Или:

«Наверное, проголодался».

Или:

«Уже время обеда».

Мы привыкли считать чувство голода настолько очевидным, что редко пытаемся его исследовать. Однако между физиологической потребностью организма в пище и осознанным решением поесть происходит множество событий. Возникают сигналы от внутренних органов.

Изменяется активность нервных систем, участвующих в пищевой мотивации.

Внимание начинает переключаться на пищу.

Появляются ощущения, мысли и ожидания.

И только затем человек осознаёт: «Я голоден».

Но всегда ли он правильно интерпретирует происходящее?

И можно ли научиться понимать собственный голод точнее?

Этим вопросам посвящена наша третья глава.

Чтобы научиться управлять своей реакцией на голод, сначала необходимо научиться замечать, как именно он проявляется.

1. Что такое чувство голода?

В предыдущих главах мы познакомились с физиологическими механизмами регуляции питания. Теперь попробуем рассмотреть голод глазами самого человека. Голодом мы называем сложное состояние, связанное с потребностью в пище и мотивацией к её поиску и употреблению. А чувство голода — это то, как человек субъективно переживает данное состояние. Оно может включать телесные ощущения, мысли о пище, изменение внимания, побуждение по есть и эмоциональные реакции.

При этом не существует одного обязательного ощущения, которое одинаково проявлялось бы у всех людей. Для одного человека голод — это прежде всего пустота в желудке. Для другого — нарастающее желание обычной пищи. Для третьего — снижение сосредоточенности и появление мыслей об обеде. Некоторые люди почти не замечают телесных проявлений, пока желание по есть не становится достаточно сильным.

Другие способны распознавать лёгкие изменения задолго до выраженного голода. Различается не только интенсивность ощущений, но и их интерпретация. Один человек воспринимает умеренное чувство голода совершенно спокойно. Другой начинает беспокоиться. Третий испытывает раздражение, потому что привык считать голод неприятным состоянием, которого необходимо избегать.

Таким образом, мы имеем дело с двумя тесно связанными процессами:

Возникновение и передача физиологических сигналов.

Восприятие и интерпретация этих сигналов человеком.

Первый процесс относится преимущественно к физиологии.

Второй объединяет физиологию, психологию, память, внимание и приобретённый опыт. Именно второй процесс представляет для нас особенный интерес. Потому что **человек не всегда может непосредственно управлять возникновением голода, но способен учиться распознавать свои ощущения и выбирать реакцию на них.**

2. Где в организме ощущается голод?

Попробуйте вспомнить, что вы обычно чувствуете, когда давно не ели.

Где именно возникает первое ощущение?

В желудке?

В горле?

Во рту?

А может быть, вы вообще не замечаете определённого телесного сигнала, а просто начинаете думать о пище? Все эти ответы заслуживают внимания. Разберём наиболее распространённые проявления голода.

Ощущение пустоты в желудке

Для многих людей это наиболее характерный признак.

Человек описывает его словами:

«В животе пусто».

«Сосёт под ложечкой».

«Хочется чем-нибудь наполнить желудок».

Подобные ощущения могут возникать при изменении двигательной активности желудка и в результате обработки мозгом сигналов от внутренних органов. Однако чувство пустоты не является точным измерителем энергетических потребностей организма. У человека может быть относительно пустой желудок, но отсутствовать выраженный голод. И наоборот, желание поесть иногда появляется ещё до полного опорожнения желудка.

Поэтому наличие или отсутствие пустоты нельзя использовать как единственный критерий необходимости приёма пищи.

Урчание в животе

Ещё один хорошо знакомый признак. Иногда урчание возникает настолько громко, что его слышат окружающие.

Человек смущается и объясняет:

«Это я проголодался».

Но звуки пищеварительного тракта связаны с перемещением газа и содержимого кишечника и желудка. Они могут возникать не только при голоде, но и после еды. Следовательно, урчание может сопровождать голод, но само по себе не доказывает, что организм срочно нуждается в пище.

Сокращения и тянущие ощущения

Некоторые люди ощущают голод как периодическое сжатие в верхней части живота. Эти ощущения могут усиливаться и ослабевать. В научной литературе давно описаны двигательные процессы желудочно-кишечного тракта, которые происходят между приёмами пищи. Одним из них является мигрирующий моторный комплекс — последовательность двигательной активности желудка и тонкой кишки в межпищеварительный период.

Однако его работу нельзя полностью отождествлять с субъективным голодом. Не всякое сокращение желудка сопровождается желанием поесть. И не всякое желание поесть вызывается желудочными сокращениями.

Изменения внимания

У некоторых людей голод прежде всего проявляется изменением направленности мыслей. Человек начинает чаще обращать внимание на еду. Вспоминает, какие продукты находятся дома. Думает о предстоящем обеде. Замечает запахи, которые раньше почти не привлекали его внимания. Это важная часть пищевой мотивации. Но подобные изменения могут происходить не только при физиологическом голоде.

Внимание к пище способно усиливаться из-за скуки, привычки, рекламных стимулов и эмоциональных состояний. Поэтому мы будем рассматривать его в сочетании с другими признаками.

Изменение общего самочувствия

Иногда чувство голода сопровождается раздражительностью, снижением работоспособности или ощущением усталости. Но эти признаки особенно неспецифичны. Они могут быть связаны с недостаточным сном, обезвоживанием, стрессом, заболеванием и другими обстоятельствами. Выраженную слабость, головокружение, дрожь или спутанность сознания нельзя считать обычными проявлениями голода, которые следует игнорировать.

Они могут требовать своевременного питания, проверки состояния здоровья или медицинской помощи.

Первый важный вывод: голод не имеет одного универсального телесного признака. Он проявляется сочетанием ощущений, которые могут различаться у разных людей.

3. Почему два человека ощущают голод по-разному?

Представьте двух коллег. Они одновременно позавтракали и отправились на работу.

Через несколько часов один из них говорит:

«Я уже очень голоден».

Второй отвечает:

«А я пока совершенно не хочу есть».

Означает ли это, что у первого человека организм обязательно нуждается в пище сильнее?

Не обязательно. На субъективное чувство голода влияют многочисленные факторы.

Состав предыдущего приёма пищи

Количество и сочетание пищевых веществ могут влиять на насыщение и последующее возвращение голода. Значение имеют белки, жиры, углеводы, пищевые волокна, энергетическая плотность пищи и её физические свойства. Однако универсального продукта или соотношения питательных веществ, которое одинаково подавляло бы голод у всех людей, не существует.

Индивидуальные особенности организма

Люди различаются по энергетическим потребностям, особенностям обмена веществ, гормональной регуляции и чувствительности к внутренним сигналам. Возраст, состояние здоровья, сон, физическая активность и многие другие обстоятельства также могут влиять на пищевое поведение.

Приобретённые привычки

Если человек привык есть в определённые часы, он может замечать усиление пищевой мотивации перед привычным приёмом пищи. Другой человек, который живёт по иному расписанию, может ощущать голод в другое время. При этом привычное расписание не отменяет физиологической потребности в пище. Оба механизма способны взаимодействовать.

Внимание

Человек, увлечённый интересным делом, иногда меньше замечает внутренние ощущения. Но это не означает, что потребности его организма исчезают. Просто внимание временно распределяется иначе.

Эмоциональное состояние

Тревога, скука, радость и стресс могут изменять пищевую мотивацию. У одних людей сильное напряжение уменьшает желание поесть. У других оно усиливает пищевую тягу. Таким образом, два человека могут по-разному воспринимать голод даже при внешне сходных обстоятельствах. И это не означает, что ощущения одного из них обязательно неправильные.

4. Интероцепция — способность слышать собственное тело

Теперь познакомимся с понятием, которое будет сопровождать нас на протяжении всей книги.

Интероцепция — это восприятие и обработка сигналов, связанных с внутренним состоянием организма.

Благодаря интероцептивным процессам человек может замечать сердцебиение, дыхание, наполненность желудка, жажду, голод и другие внутренние ощущения. Но здесь существует одна особенность. Внутренние сигналы не поступают в сознание в виде готовых слов.

Желудок не сообщает мозгу:

«Внимание! Вам необходимо пообедать через пятнадцать минут».

Нервная система получает разнообразную информацию, а головной мозг участвует в формировании её субъективного восприятия.

В результате человек осознаёт определённое состояние.

Например:

«Я голоден».

Однако интерпретация может зависеть от прошлого опыта. Если человек привык каждый раз воспринимать ощущение пустоты как опасность, появление этого ощущения способно сопровождаться тревогой. Если он научился различать умеренные ощущения и признаки дей-

ствительной потребности в пище, его реакция может стать более спокойной. Но важно учитывать, что интероцепция включает несколько разных способностей.

Человек может хорошо замечать ощущения, но не всегда правильно определять их причины. Например, он отчётливо ощущает дискомфорт в животе, но принимает его за голод, хотя причина может быть иной. Поэтому наша задача заключается не просто в усилении внимания к телу. Нам необходимо научиться **замечать ощущения, понимать возможные причины и учитывать обстоятельства.**

Можно ли развивать интероцептивные навыки?

Некоторые методы тренировки внимания к телесным ощущениям способны помогать людям лучше описывать собственное состояние. Но результат не одинаков у всех. Кроме того, чрезмерный контроль за ощущениями может усиливать тревогу. Поэтому мы не будем предлагать читателю постоянно прислушиваться к желудку. Вместо этого воспользуемся короткими наблюдениями, которые постепенно станут частью осознанного пищевого поведения.

5. Как начинается чувство голода?

Часто человек представляет себе голод как своеобразный переключатель. Пока он сыт, переключатель выключен. Затем наступает определённый момент — и включается голод. В действительности переход от сытости к голоду обычно сложнее. Субъективные ощущения могут изменяться постепенно. После приёма пищи человек некоторое время испытывает насыщение. По мере дальнейшего пищеварения и изменения физиологических сигналов ощущение наполнения уменьшается.

Позднее может появляться нейтральное состояние, когда человек не ощущает ни выраженного голода, ни переполнения желудка. Затем возникают первые признаки желания поесть. Но это не универсальная последовательность. Иногда голод появляется достаточно резко. Иногда он долго остаётся слабым. Иногда внимание к интересному делу временно уменьшает его субъективную выраженность.

Кроме того, у некоторых людей сигналы голода могут быть изменены вследствие заболеваний, лекарственных воздействий или нарушений пищевого поведения. Поэтому нельзя устанавливать единственную обязательную модель развития голода. Вместо этого мы будем изучать индивидуальные закономерности.

6. Почему голод может усиливаться и ослабевать?

Многие люди замечают, что интенсивность голода не всегда непрерывно увеличивается. Иногда возникает сильное желание поесть, затем оно становится слабее. В другой ситуации голод постепенно усиливается, пока человек не примет пищу.

Почему так происходит?

На субъективные ощущения влияет изменяющаяся активность нервных и гормональных систем. Определённую роль могут играть привычные часы питания, внимание, ожидания, эмоциональное состояние и другие факторы. При этом необходимо различать две ситуации. Первая — обычное чувство физиологического голода. Вторая — кратковременная пищевая тяга, вызванная определённым стимулом.

Пищевая тяга иногда уменьшается, когда исчезает вызвавший её раздражитель. Например, человек увидел пирожное, захотел его съесть, затем переключился на другое занятие и обнаружил, что желание ослабло. Однако из этого нельзя делать вывод, что всякий физиологический голод обязательно проходит самостоятельно через десять или двадцать минут. Не существует универсального интервала, после которого чувство голода непременно должно исчезнуть.

И тем более нельзя утверждать, что исчезновение ощущения автоматически означает отсутствие потребности организма в пище.

Сила ощущения голода и реальная потребность в питательных веществах связаны между собой, но не совпадают полностью.

Эту мысль необходимо запомнить. В нашей программе мы будем наблюдать изменения ощущений, но не превращать их в обязательное испытание на терпение.

7. Шкала голода и сытости

Как человеку научиться точнее описывать собственные ощущения?

Для этого можно использовать простую субъективную шкалу. Она не измеряет уровень грелина, концентрацию глюкозы или количество необходимых калорий. Её назначение совершенно другое — помогать человеку замечать и сравнивать собственные ощущения. Предлагаю использовать шкалу от 0 до 10.

0 — выраженный голод с сильным дискомфортом.

Человеку трудно сосредоточиться на обычных делах. Возможны неприятные ощущения, связанные с длительным отсутствием пищи. При этом выраженные симптомы требуют оценки состояния, а не тренировки терпения.

1–2 — сильное чувство голода.

Желание поесть отчётливо выражено. Внимание часто возвращается к пище.

3–4 — умеренный голод.

Человек замечает потребность поесть, но обычно сохраняет возможность спокойно выбрать пищу и организовать приём пищи.

5 — нейтральное состояние.

Нет отчётливого голода и нет выраженного ощущения наполненности.

6–7 — комфортное насыщение.

Желание продолжать есть уменьшилось. Человек ощущает удовлетворение от приёма пищи.

8–9 — выраженная наполненность.

Возникает ощущение, что съедено больше, чем требовалось для комфортного насыщения.

10 — сильная переполненность и дискомфорт.

Возможны тяжесть, распирающие или другие неприятные ощущения. Важно подчеркнуть: данная шкала является условным учебным инструментом. Она не представляет собой медицинскую диагностическую систему. Одинаковую цифру разные люди могут понимать по-разному. Поэтому использовать её следует главным образом для наблюдения за собственными изменениями, а не для сравнения себя с другими.

Нужно ли начинать есть только при определённой цифре?

Нет. Было бы ошибкой превращать шкалу в жёсткое правило. Например, рекомендация всегда дожидаться уровня 2 или 3 может быть неподходящей для многих людей. В некоторых обстоятельствах необходимо поесть заранее. Так бывает при определённых заболеваниях, интенсивной физической нагрузке, особых режимах работы и индивидуальных медицинских рекомендациях. Кроме того, субъективное ощущение голода не всегда точно отражает потребность в пище.

Поэтому шкала должна помогать принимать решения, а не заменять их.

8. Голод, аппетит и пищевая тяга — три разных явления

Одно из наиболее полезных различий, которое должен освоить читатель, связано с тремя понятиями. Голод. Аппетит. Пищевая тяга. В повседневной речи они часто используются как синонимы. Но для понимания пищевого поведения полезно разделять их.

Голод

Это состояние, связанное с механизмами регуляции питания и мотивацией к получению пищи. Оно может включать телесные ощущения и общее желание поесть.

Аппетит

Это желание есть, на которое влияют привлекательность пищи, ожидание удовольствия, предыдущий опыт и многие другие факторы. Аппетит может усиливаться при физиологическом голоде, но способен возникать и при достаточной сытости.

Пищевая тяга

Это выраженное желание определённой пищи или категории продуктов. Например, человеку хочется именно шоколада, хотя обычный обед его не привлекает. Но здесь существует важная оговорка. Нельзя утверждать, что желание определённого продукта всегда исключает физиологический голод. Голодный человек тоже может хотеть конкретную пищу. Поэтому наши определения нужны не для постановки мгновенного диагноза, а для более точного описания происходящего.

Пример

Представьте, что человек не ел несколько часов. Он замечает пустоту в желудке и хочет пообедать. Это ситуация, в которой вероятно участие физиологического голода. После обеда коллега предлагает свежую выпечку. Человек уже сыт, но запах вызывает желание попробовать булочку. Здесь существенную роль может играть аппетит. А вечером после напряжённого дня ему внезапно очень хочется любимого мороженого.

В такой ситуации возможно участие пищевой тяги, эмоционального состояния и приобретённой привычки.

Во всех трёх случаях человек может произнести одинаковые слова:

«Я хочу есть».

Но смысл этих слов различается.

9. Почему мы путаем голод с другими состояниями?

Одной из особенностей человеческого организма является то, что различные внутренние состояния могут сопровождаться сходными ощущениями. Например, человек испытывает усталость.

Он замечает снижение активности и думает:

«Наверное, мне нужно поесть».

Иногда это действительно разумный вывод.

Но иногда главной причиной является недостаток сна.

Другой человек испытывает тревогу.

Он ощущает неприятное напряжение в животе.

Привычная интерпретация:

«Я голоден».

Но возникший дискомфорт может быть связан с эмоциональным состоянием.

Третий человек скучает. Он начинает думать о пище, поскольку еда уже много раз помогала сделать скучное занятие приятнее. Всё это показывает, насколько важно рассматривать ощущения в контексте. Однако здесь есть опасность противоположной ошибки. Нельзя автоматически объяснять голод эмоциональным состоянием только потому, что человек испытывает стресс, скуку или усталость.

Оба состояния способны существовать одновременно.

Человек может быть уставшим и голодным. Может тревожиться и нуждаться в полноценном приёме пищи. Может скучать после длительного периода без еды. Поэтому мы будем избегать упрощённого деления всех ощущений на «настоящий голод» и «ложный голод».

Гораздо полезнее задавать вопрос:

Какие обстоятельства и сигналы сейчас влияют на моё желание поесть?

10. Как страх изменяет восприятие голода?

Для некоторых людей чувство голода связано не только с физиологическими ощущениями, но и с неприятными ожиданиями.

Человек замечает первые признаки голода и начинает думать:

«Сейчас мне станет плохо».

«Я не смогу работать».

«Мне обязательно нужно срочно поесть».

Подобные мысли способны усиливать эмоциональную реакцию.

Возникает тревога.

Внимание ещё сильнее концентрируется на телесных ощущениях.

Незначительный дискомфорт начинает восприниматься как более выраженный.

Однако необходимо различать страх перед ощущением и действительно опасное физиологическое состояние. Если человек имеет заболевания, при которых несвоевременное питание способно вызывать осложнения, его опасения могут быть связаны с реальными рисками. Поэтому задача нашей программы не заключается в том, чтобы убеждать всех людей игнорировать голод. Мы будем учиться различать обычные умеренные ощущения, тревожные ожидания и ситуации, требующие своевременного питания.

Как меняется реакция при понимании происходящего?

Представьте человека, который раньше воспринимал любое урчание как требование немедленно что-нибудь съесть. После знакомства с физиологией он понимает, что урчание может возникать по разным причинам. Теперь, заметив знакомое ощущение, он не обязательно начинает паниковать. Он вспоминает, когда ел, оценивает своё самочувствие и решает, что разумнее сделать.

Возможно, ему действительно пора обедать. А возможно, он обнаруживает, что сыт и урчание не сопровождается другими признаками голода. Изменилось не устройство его желудка. Изменился способ интерпретации сигнала. Именно этот навык мы будем развивать.

11. Когда нельзя полагаться только на чувство голода?

Этот раздел особенно важен. Мы учимся понимать сигналы организма, но должны помнить об их ограничениях. Существуют ситуации, когда субъективное чувство голода может быть ненадёжным ориентиром.

При некоторых заболеваниях

Например, людям с диабетом, принимающим инсулин или препараты, способные вызывать гипогликемию, может требоваться определённый режим питания и контроль уровня глюкозы. При возникновении признаков гипогликемии нельзя рекомендовать просто понаблюдать за ощущениями. Необходимо действовать в соответствии с медицинским планом.

При расстройствах пищевого поведения

У людей с анорексией, булимией, приступообразным перееданием и другими расстройствами восприятие голода и сытости может быть изменено. Самостоятельные упражнения, направленные на отсрочку еды, способны быть неподходящими или вредными. В таких случаях важна профессиональная помощь.

Во время беременности и грудного вскармливания

Потребности организма изменяются, поэтому питание должно учитывать состояние женщины и рекомендации специалистов.

В детском и подростковом возрасте

Организм растёт и развивается. Поэтому детям и подросткам нельзя рекомендовать самостоятельные эксперименты с ограничением питания ради тренировки устойчивости к голоду.

При недостаточном питании и некоторых заболеваниях

Отсутствие аппетита не всегда означает отсутствие потребности в пище. В таких обстоятельствах необходим индивидуальный подход. Наш 30-дневный курс предназначен для развития навыков наблюдения и осознанного пищевого поведения, а не для замены медицинских рекомендаций.

12. Первое практическое упражнение: «Портрет моего голода»

Мы подошли к важнейшему моменту главы. Теперь предлагаю читателю впервые попробовать описать собственное чувство голода. Это не испытание на способность терпеть. Не попытка изменить режим питания. И не предложение пропустить очередной приём пищи. Наша единственная задача — наблюдение.

Шаг 1. Вспомните обычный эпизод голода

Выберите недавнюю ситуацию, когда вам захотелось есть. Постарайтесь восстановить её обстоятельства.

Где вы находились?

Чем занимались?

Сколько времени прошло после предыдущего приёма пищи?

Шаг 2. Опишите телесные ощущения

Что именно вы чувствовали?

Пустоту в желудке?

Урчание?

Постепенно усиливающееся желание по есть?

Или явных телесных ощущений почти не было?

Шаг 3. Вспомните свои мысли

О чём вы думали?

О полноценном обеде?

О любимом продукте?

О времени следующего приёма пищи?

Или просто решили по есть, потому что появилась свободная минута?

Шаг 4. Оцените эмоциональное состояние

Вы были спокойны?

Устали?

Нервничали?

Скучали?

Испытывали радость?

Не пытайтесь сразу определить единственную причину желания по есть. Пока достаточно описать происходившее.

Шаг 5. Вспомните принятое решение

Вы поели?

Отложили приём пищи из-за обстоятельств?

Выбрали перекус?

Или заметили, что желание ослабло после изменения ситуации?

Шаг 6. Сделайте первый вывод

Закончите предложение:

«Обычно мой голод проявляется следующим образом...»

Затем попробуйте продолжить:

«Чаще всего я решаю по есть, когда...»

И наконец:

«Мне хотелось бы научиться лучше различать...»

Эти ответы станут первым материалом для личной карты голода, которую мы будем составлять в течение практического курса.

13. Пять ошибок в распознавании чувства голода

Подведём промежуточный итог. В повседневной жизни человек может совершать несколько распространённых ошибок.

Ошибка первая. Считать, что голод существует только в желудке.

На самом деле он включает многочисленные физиологические и психологические компоненты.

Ошибка вторая. Приравнивать любое желание поесть к немедленной энергетической потребности.

Аппетит, пищевая тяга и условные сигналы способны влиять на пищевое поведение независимо от текущей потребности в энергии.

Ошибка третья. Считать урчание безусловным доказательством голода.

Двигательная активность пищеварительного тракта имеет различные причины.

Ошибка четвёртая. Убеждать себя, что эмоциональное желание поесть обязательно исключает физиологический голод.

В действительности эти механизмы часто взаимодействуют.

Ошибка пятая. Использовать шкалу голода как жёсткую инструкцию, когда разрешается есть.

Шкала необходима для наблюдения, а не для установления универсальных запретов. Избавление от этих ошибок поможет человеку лучше понимать собственное пищевое поведение.

Главное, что нужно запомнить

Чувство голода — сложное субъективное переживание, которое может включать телесные ощущения, мысли о пище, изменения внимания и эмоциональные реакции. У разных людей голод проявляется неодинаково. Даже один и тот же человек может по-разному ощущать его в зависимости от сна, физической активности, эмоционального состояния, состава питания и множества других обстоятельств.

Способность замечать внутренние сигналы организма называется интероцепцией. Но распознать ощущение — ещё не значит правильно определить его причину. Поэтому важно учитывать как телесные сигналы, так и обстоятельства их возникновения. Мы научились выделять три полезных для понимания пищевого поведения понятия: голод, аппетит и пищевую тягу. Они связаны друг с другом, но не являются полностью взаимозаменяемыми.

Мы познакомились с субъективной шкалой голода и сытости и поняли, почему она не должна превращаться в систему запретов. И наконец, сделали первый шаг к практическому освоению нового навыка — составили словесный портрет собственного голода. Запомним главную мысль: **Чтобы правильно реагировать на голод, необходимо сначала понять, как именно он проявляется у вас.**

Но одного распознавания недостаточно. Нам предстоит выяснить, почему человек иногда испытывает сильное желание поесть без выраженной физиологической потребности и чем голод отличается от аппетита и пищевой тяги. Именно этому будет посвящена следующая глава. Эта глава завершает первоначальное знакомство читателя с ощущениями голода. У нас последовательно складывается учебная логика: потребность организма → физиологический сигнал → субъективное ощущение → осознанное решение.

Следующей будет Глава 4. «Голод, аппетит и пищевая тяга: почему нам хочется есть, даже когда мы сыты». В ней подробно разберём различия между тремя состояниями и покажем, как они взаимодействуют в повседневной жизни.

Глава 4. Голод, аппетит и пищевая тяга: почему нам хочется есть, даже когда мы сыты



Рис. 2. Голод и аппетит: физиологическая потребность и привлекательность пищи.

Три желания, которые мы называем одним словом

Представьте обычный воскресный обед. Вся семья собралась за столом. Вы спокойно пообедали, получили удовольствие от еды и почувствовали приятное насыщение. Больше есть не хочется. Но хозяйка приносит десерт. На большом блюде лежит красивый торт, украшенный свежими ягодами. Вы чувствуете приятный аромат, рассматриваете нежный крем и неожиданно обнаруживаете, что с удовольствием съели бы небольшой кусочек.

Прошло всего несколько минут после обеда. Организм не успел израсходовать полученную энергию. Желудок ещё наполнен. Но желание поесть вновь появилось.

Почему?

А теперь представьте другую ситуацию. Утро. Вы торопитесь на работу и не успеваете позавтракать. Через несколько часов появляется постепенно усиливающееся чувство голода. Вы готовы съесть обычный обед и с удовольствием представляете себе тарелку супа или другое привычное блюдо. И третья ситуация. Вечером после неприятного разговора вы чувствуете эмоциональное напряжение. Внезапно возникает сильное желание съесть шоколад. Причём хочется не просто поесть, а получить удовольствие именно от шоколада.

Во всех трёх ситуациях человек может произнести одинаковую фразу:

«Я хочу есть».

Но одинаковые слова не означают одинаковые причины.

В первом случае заметную роль играет привлекательность десерта.

Во втором — физиологические механизмы голода. В третьем — возможно, эмоциональное состояние, предшествующий опыт и тяга к определённому продукту. Разумеется, в реальной жизни эти механизмы нередко взаимодействуют. Голодный человек может испытывать сильную тягу к шоколаду, а уставший человек одновременно нуждаться в полноценном приёме пищи. Тем не менее различать голод, аппетит и пищевую тягу чрезвычайно полезно.

Мы не всегда можем выбирать, когда возникнет желание поесть. Но можем научиться понимать его причины и осознанно выбирать дальнейшие действия.

1. Голод — потребность организма в пище

Начнём с первого понятия. Голод — сложное физиологическое и мотивационное состояние, участвующее в обеспечении организма пищей. Как мы узнали в предыдущих главах, его формирование связано с взаимодействием нервной, эндокринной и пищеварительной систем. Мозг получает информацию о поступлении питательных веществ, состоянии энергетических запасов, деятельности желудочно-кишечного тракта и других физиологических процессах.

В формировании пищевой мотивации участвуют гипоталамус, стволые структуры, гормоны и многочисленные нейронные сети. Однако человек воспринимает не сами гормональные сигналы. Он осознаёт их совокупный результат — чувство голода.

Как обычно проявляется голод?

Для многих людей он сопровождается постепенным усилением желания поесть. Может появляться ощущение пустоты в желудке. Иногда внимание всё чаще переключается на пищу. Человек начинает планировать следующий приём пищи. Обычные продукты могут казаться особенно привлекательными. Но ни один из этих признаков не является обязательным. Один человек преимущественно ощущает голод в животе.

Другой замечает его по мыслям о еде. Третий может не распознавать голод до тех пор, пока тот не станет выраженным. Поэтому мы не будем искать единственный универсальный признак. Наша задача — научиться замечать индивидуальное сочетание сигналов.

Всегда ли голод означает немедленную необходимость поесть?

Не обязательно. Умеренное чувство голода может возникать в обычных промежутках между приёмами пищи. Но это не означает, что его обязательно следует игнорировать или откладывать питание. Решение зависит от обстоятельств: времени предыдущего приёма пищи, общего рациона, физической активности, самочувствия и состояния здоровья. Иногда разумно спокойно организовать предстоящий обед.

Иногда необходимо поесть без промедления. Особенно важно не откладывать питание при признаках гипогликемии, выраженной слабости и других тревожных симптомах. Следовательно, голод — это значимый сигнал, требующий понимания, а не автоматического подчинения или подавления.

2. Аппетит — желание получить удовольствие от пищи

Теперь познакомимся со вторым понятием. Аппетит — это желание есть, на которое влияют не только потребности организма, но и привлекательность пищи, предшествующий опыт, эмоции и окружающие обстоятельства. Он тесно связан с восприятием вкуса, запаха, внешнего

вида и других свойств еды. Представьте, что вы проходите мимо пекарни. Из открытой двери доносится аромат свежего хлеба.

Вы останавливаетесь. Вспоминаете приятный вкус хрустящей корочки. Представляете, как будете разламывать ещё тёплый хлеб. Возможно, вы недавно поели и не испытываете выраженного голода. Но желание попробовать хлеб появляется. В такой ситуации важную роль играет аппетит.

Почему запах пищи способен вызвать желание поесть?

Наш мозг обладает способностью связывать различные ощущения с предыдущим опытом. Если определённый запах многократно сопровождался приятным приёмом пищи, со временем сам запах может вызывать ожидание удовольствия. В работу включаются память, сенсорные системы, мотивационные механизмы. Человек начинает думать о пище ещё до того, как попробовал её. Подобные реакции хорошо согласуются с фундаментальными представлениями об условном обучении, развитие которых связано, в частности, с исследованиями Ивана Петровича Павлова.

При этом нельзя утверждать, что аппетит является исключительно условным рефлексом. Он формируется под влиянием сложного взаимодействия физиологии, сенсорного восприятия и прошлого опыта.

Может ли аппетит быть полезным?

Безусловно. Аппетит делает питание привлекательным и помогает человеку получать удовольствие от еды. Он участвует в выборе продуктов, поддерживает интерес к разнообразному рациону и связан с социальными сторонами питания. Проблема возникает не из-за самого аппетита, а тогда, когда человек перестаёт различать удовольствие от еды и потребность организма в пище.

Например, он продолжает есть исключительно потому, что блюдо особенно вкусное, хотя уже испытывает неприятную переполненность. Или автоматически покупает продукты под влиянием рекламы, не задумываясь о собственном состоянии. Здесь мы встречаемся с привычными пищевыми реакциями.

3. Пищевая тяга — сильное желание определённого продукта

Третье понятие — пищевая тяга. В научной литературе нередко используется английское слово *craving*. Обычно под ним понимают выраженное, иногда навязчивое желание употребить определённую пищу.

Например:

«Мне очень хочется шоколада».

«Не могу перестать думать о мороженом».

«Сейчас бы съесть именно эту пиццу».

Обратите внимание на важную особенность.

Человек хочет не просто удовлетворить голод.

Его привлекает определённый продукт, вкус или ожидаемое удовольствие.

Почему возникает пищевая тяга?

Причины могут быть различными. Иногда существенную роль играет физиологический голод. При длительном отсутствии пищи привлекательность высокоэнергетических продуктов может усиливаться. Иногда тяга возникает под влиянием эмоционального состояния. В других обстоятельствах она связана с привычкой. Например, человек много лет пьёт вечерний чай с печеньем. Постепенно само приготовление чая становится сигналом, вызывающим желание съесть печенье.

Даже если он совершенно сыт. Пищевая тяга также может усиливаться под воздействием зрительных образов, запахов, воспоминаний и социальных ситуаций.

Пищевая тяга — это болезнь?

Нет. Само по себе сильное желание определённого продукта не является заболеванием. Пищевая тяга встречается у многих здоровых людей. Однако если такие желания регулярно сопровождаются потерей контроля, выраженным страданием или опасным ограничением питания, необходимо учитывать возможность расстройства пищевого поведения и обращаться за профессиональной помощью.

Для нашей программы особенно важно другое.

Появление пищевой тяги не означает, что человек обязан немедленно выполнить возникшее желание. Но оно также не означает, что желаемую пищу необходимо запретить.

Между этими крайностями существует пространство осознанного выбора.

4. Почему голод, аппетит и тяга часто возникают одновременно?

В учебнике удобно разделить эти понятия. Но человеческий организм не обязан следовать определениям. Представьте, что человек не ел несколько часов. У него появилось чувство голода. Он проходит мимо кафе и замечает любимое блюдо. Теперь к физиологическому голоду добавляется аппетит. А если именно это блюдо связано с приятными воспоминаниями, может возникнуть и сильная пищевая тяга.

Все три механизма действуют одновременно.

Поэтому было бы ошибкой утверждать:

«Если человек хочет определённый продукт, значит, он не голоден».

Это популярное правило не имеет достаточной диагностической точности.

Голодный человек вполне может испытывать выраженное желание съесть именно любимую пищу.

Другой распространённой ошибкой является утверждение:

«Настоящий голод всегда развивается постепенно, а эмоциональный возникает мгновенно».

В некоторых ситуациях такая закономерность действительно встречается. Но она не универсальна. Ощущение голода может стать заметным внезапно, например после длительной концентрации внимания на работе. А эмоционально обусловленное желание поесть иногда развивается постепенно. Поэтому не следует пытаться поставить себе диагноз по одному признаку. Гораздо полезнее изучать совокупность обстоятельств.

5. Две системы пищевой мотивации

Чтобы лучше понять причины желания поесть, познакомимся с двумя взаимосвязанными направлениями регуляции пищевого поведения. Первое обычно связывают с поддержанием энергетического равновесия. Второе — с привлекательностью пищи, ожиданием удовольствия и вознаграждением. В научной литературе часто используются понятия *гомеостатическая* и *гедоническая* регуляция питания.

Гомеостатическая регуляция

Она связана с обеспечением организма энергией и питательными веществами. В её работе участвуют гормональные сигналы, метаболические процессы и нейронные сети, которые мы изучали ранее. Эта система помогает организму учитывать внутреннее состояние.

Гедоническая регуляция

Она связана с привлекательностью пищи, мотивацией, обучением и вознаграждением. Здесь особенно важны процессы, обеспечивающие запоминание приятного опыта и формирование ожиданий. Например, человек может хотеть любимый десерт, несмотря на насыщение. Однако было бы неправильно представлять эти системы как два полностью независимых механизма. Физиологический голод способен усиливать привлекательность еды.

А высокопривлекательная пища может влиять на количество съеденного и при отсутствии выраженного голода. Поэтому в действительности мы имеем дело с взаимодействием механизмов.

Почему это важно для читателя?

Потому что одного вопроса «Я голоден?» иногда недостаточно.

Полезно дополнительно спросить себя:

«Что именно привлекает меня в этой пище?»

Ответ может раскрыть роль вкуса, воспоминаний, эмоций или привычного поведения. И тогда решение станет более осознанным.

6. Почему вкусная еда кажется привлекательной даже после насыщения?

Вернёмся к примеру с семейным обедом.

Вы уже сыты.

Но на столе появляется новый десерт.

И желание есть неожиданно возвращается. Это явление связано, в частности, с изменением привлекательности пищевых стимулов во время еды.

Сенсорно-специфическое насыщение

Предположим, человек съел достаточно определённого блюда. По мере еды удовольствие от его вкуса может постепенно уменьшаться. Однако привлекательность другой пищи, обладающей иными вкусовыми и сенсорными свойствами, может оставаться высокой. Поэтому после основного блюда человек иногда с удовольствием съедает десерт. Даже если продолжать есть основное блюдо уже не хочется.

Это явление называют сенсорно-специфическим насыщением. Оно помогает объяснить, почему разнообразие вкусов способно поддерживать интерес к пище. Но важно понимать, что это не единственная причина переедания. Количество съеденного зависит также от размера порций, пищевой среды, привычек, социальных обстоятельств и других факторов.

Практический вывод

Если после обеда вам захотелось десерт, это не обязательно означает, что организм снова нуждается в энергии. Возможно, появился интерес к другому вкусу. Но и здесь нет необходимости объявлять десерт запретным. Нужно лишь понимать, какое желание вы собираетесь удовлетворить. В этом и заключается осознанный выбор.

7. Почему запреты иногда усиливают пищевую тягу?

Представьте человека, который решил полностью отказаться от шоколада.

Он говорит себе:

«Больше никогда не буду его есть». Первые дни всё проходит спокойно.

Но постепенно мысли о шоколаде начинают появляться всё чаще.

Он замечает его в магазинах. Обращает внимание на рекламу.

Вспоминает любимый вкус. Наконец, возникает сильное желание нарушить запрет.

Почему так происходит?

Возможных объяснений несколько. Во-первых, жёсткое ограничение способно повышать субъективную значимость запрещённого продукта. Во-вторых, постоянные попытки подавлять мысли иногда приводят к их повторному появлению. В-третьих, длительное недостаточное питание само по себе может усиливать пищевую мотивацию. Однако реакция на ограничения индивидуальна. Не каждый запрет обязательно усиливает тягу.

И не всякое изменение рациона приводит к перееданию. Тем не менее для нашей программы важен следующий принцип.

Осознанное управление пищевыми привычками не должно превращаться в бесконечную систему наказаний и запретов.

Мы стремимся понять механизмы поведения и научиться принимать решения, соответствующие потребностям человека.

8. Пищевая тяга и система вознаграждения

1. Почему некоторые продукты запоминаются особенно хорошо? 2. Почему человек снова и снова возвращается к определённым вкусам? 3. Почему ожидание любимой еды иногда оказывается настолько сильным?

Чтобы ответить, необходимо обратиться к процессам обучения и вознаграждения. Когда человек употребляет приятную пищу, мозг получает информацию о её сенсорных свойствах и последствиях. Если опыт оказывается значимым, могут формироваться устойчивые ассоциации между определёнными обстоятельствами и пищевым поведением. В этих процессах участвуют нейронные системы, связанные с дофамином и другими нейромедиаторами.

При этом дофамин нельзя считать просто веществом удовольствия. Он участвует в мотивации, обучении, оценке значимости стимулов и предсказании вознаграждения.

Как формируется привычная тяга?

Рассмотрим пример. После напряжённого рабочего дня человек покупает любимое пирожное. Он съедает его и испытывает приятные ощущения. Стресс, возможно, временно уменьшается. На следующий день ситуация повторяется. Затем ещё раз. Постепенно вечерняя усталость начинает ассоциироваться с пирожным. И однажды желание купить его возникает автоматически. Человек может даже не испытывать выраженного голода.

Однако знакомые обстоятельства запускают привычный сценарий. Так формируется один из вариантов пищевой привычки. Но важно помнить: не всякая пищевая тяга обязательно является результатом подобного обучения. На её интенсивность влияют также биологические и ситуационные факторы.

9. Почему мы иногда едим от скуки?

Представьте вечер. Все дела закончены. Впереди несколько свободных часов. Человек сидит перед телевизором. Через некоторое время он идёт на кухню, хотя недавно ужинал.

Что произошло?

Возможно, он действительно снова испытывает голод. Но возможна и другая причина. Еда часто выступает источником приятных ощущений и способом разнообразить привычную деятельность. Если человек многократно сочетал просмотр телевизора с перекусом, со временем сама ситуация может вызывать желание поесть. Телевизор включён. Рядом привычное кресло. Наступил вечер.

И мозг ожидает знакомого продолжения. Подобное поведение не обязательно связано с выраженными эмоциями. Иногда достаточно обычной скуки или автоматического следования знакомому ритуалу.

Как распознать такую ситуацию?

Полезно обратить внимание на последовательность событий.

Когда появилось желание поесть?

Что происходило непосредственно перед ним?

Был ли физиологический голод?

Или желание возникло после включения телевизора?

Могла ли сыграть роль привычка?

Мы не пытаемся получить идеальный ответ. Наша задача — заметить возможную связь между обстоятельствами и действием. Когда человек начинает видеть подобные закономерности, привычное поведение становится менее автоматическим.

10. Еда как способ справляться с эмоциями

У многих людей пища связана не только с насыщением, но и с эмоциональными переживаниями. С детства мы привыкаем к тому, что еда сопровождает праздники, встречи, семейные события и отдых. Иногда она становится символом заботы. Иногда — способом утешения. Иногда — наградой за успешно выполненное дело. Поэтому неудивительно, что определённые эмоции способны вызывать желание поесть.

Стресс

После напряжённого события некоторые люди испытывают усиленную тягу к привлекательной пище. Другие, наоборот, временно теряют аппетит.

Одиночество

Привычный приём пищи может создавать ощущение комфорта и заполнять свободное время.

Усталость

Человек иногда воспринимает желание отдохнуть как необходимость перекусить. При этом настоящая потребность в пище тоже может присутствовать.

Радость

Положительные эмоции также способны усиливать желание есть. Праздничный стол, встреча с друзьями и любимые блюда нередко становятся частью приятного события. Всё это показывает, что эмоционально обусловленное питание не сводится исключительно к заеданию отрицательных переживаний. Однако важно не превращать всякий эмоциональный приём пищи в проблему. Еда обладает социальной и культурной ценностью.

Проблема возникает тогда, когда пища становится практически единственным способом регулировать эмоциональное состояние или человек регулярно теряет контроль над своим поведением.

11. Почему сила воли не всегда помогает?

Многие люди пытаются изменить пищевые привычки одним способом.

Они дают себе строгий приказ:

«Больше так делать не буду».

Но привычное желание возвращается.

Тогда человек усиливает запреты.

И иногда оказывается в повторяющемся цикле: ограничение, выраженная тяга, нарушение правила, чувство разочарования.

Почему простого приказа недостаточно?

Потому что привычное поведение формируется в результате обучения и повторения. Оно может запускаться знакомыми обстоятельствами без длительного сознательного обдумывания. Кроме того, пищевое поведение связано с физиологической потребностью, эмоциональным состоянием и внешней средой. Поэтому изменение привычки часто требует большего, чем волевое решение.

Необходимо научиться распознавать ситуацию, которая запускает привычную реакцию. Затем — замечать возникающее желание. И только после этого — выбирать подходящий ответ. Именно такую последовательность мы будем осваивать в практике.

12. Почему важно различать желание и действие?

Попробуйте внимательно прочитать два предложения.

«Я хочу съесть шоколад».

«Я должен съесть шоколад».

На первый взгляд они похожи. Но между ними существует принципиальная разница. Первое описывает желание. Второе превращает желание в обязательство. Именно этот переход часто происходит незаметно. Человек испытывает импульс и автоматически начинает действовать. Он не успевает оценить, что именно произошло. Между тем желание и действие — не одно и то же. Человек может испытывать аппетит и принять решение поесть.

Может испытывать тягу и выбрать другую реакцию. Может осознавать физиологический голод и организовать своевременный приём пищи. Осознанность не требует обязательного отказа от еды. Она предполагает способность понимать собственное состояние и действовать не исключительно автоматически.

Мы не обязаны выполнять каждое возникшее желание. Но должны внимательно относиться к реальным потребностям организма.

13. Как научиться различать три состояния?

Теперь попробуем объединить знания в простой практический алгоритм. Когда возникает желание поесть, не нужно устраивать долгий внутренний допрос. Достаточно нескольких спокойных вопросов.

Вопрос первый. Что я чувствую?

Есть ли телесные признаки голода?

Возникло ли общее желание поесть?

Или меня прежде всего привлекает конкретный продукт?

Вопрос второй. Когда я ел последний раз?

Этот вопрос помогает учитывать контекст. Однако сам по себе промежуток времени не способен точно определить потребность в пище. Важно помнить также о количестве и составе предыдущего приёма пищи, физической активности и состоянии здоровья.

Вопрос третий. Что происходило перед появлением желания?

Я увидел пищу?

Почувствовал запах?

Испытал стресс?

Начал скучать?

Наступило привычное время перекуса?

Или желание развивалось постепенно независимо от внешних обстоятельств?

Вопрос четвёртый. Что мне сейчас необходимо?

Полноценный приём пищи?

Небольшой перекус?

Отдых?

Перерыв в работе?

Возможность справиться с эмоциональным напряжением другим способом?

Вопрос пятый. Какое решение будет разумным?

Возможно, лучше поесть сейчас. Возможно, организовать питание в ближайшее удобное время. Возможно, осознанно съесть желаемый десерт ради удовольствия. А возможно, выбрать занятие, которое поможет справиться со скукой или напряжением. Ни один ответ не является универсально правильным для всех ситуаций. Главное — чтобы решение соответствовало состоянию человека, а не было исключительно автоматической реакцией.

14. Практическое упражнение «Три причины одного желания»

Это упражнение поможет впервые применить полученные знания. В течение обычного дня вспомните или заметите три ситуации, когда вам захотелось поесть. Не нужно специально вызывать голод. Не следует пропускать приёмы пищи или откладывать питание. Используйте только естественно возникающие ситуации.

Ситуация первая. Желание поесть после длительного промежутка без пищи

Опишите свои ощущения.

Что вы чувствовали в теле?

Было ли желание связано с обычным приёмом пищи?

Как изменилось самочувствие после еды?

Ситуация вторая. Желание попробовать привлекательный продукт

Например, вы увидели десерт, почувствовали аромат выпечки или вспомнили любимое блюдо.

Что именно вызвало интерес?

Было ли выраженное чувство голода?

Или главным оказалось ожидание приятного вкуса?

Ситуация третья. Желание поесть в привычных обстоятельствах

Вспомните вечерний чай, перекус за компьютером или другую повторяющуюся ситуацию.

Что стало сигналом?

Какие ощущения появились?

Какое решение вы приняли?

Если за день не произошло всех трёх ситуаций, не нужно создавать их специально. Можно использовать наблюдения за предыдущими днями.

Подведение итогов

Попробуйте завершить три предложения.

«Когда я действительно испытываю голод, обычно...»

«Когда у меня появляется аппетит, я замечаю...»

«Когда возникает сильная тяга к определённому продукту, чаще всего...»

Эти ответы помогут сформировать собственную карту пищевых реакций. В дальнейшем мы будем использовать её для изменения привычного поведения.

15. Пять распространённых ошибок

В завершение главы рассмотрим несколько заблуждений.

Ошибка первая. «Если хочется есть, значит, организм обязательно нуждается в пище»

Желание поесть может возникать под влиянием множества факторов, включая привлекательность продукта, привычки и эмоции.

Ошибка вторая. «Если хочется конкретный продукт, это точно не голод»

Физиологический голод и пищевая тяга могут существовать одновременно.

Ошибка третья. «Аппетит — это плохо»

Аппетит является естественной частью пищевого поведения и помогает получать удовольствие от еды.

Ошибка четвёртая. «Пищевую тягу необходимо всегда подавлять»

Жёсткое подавление не всегда помогает изменить привычку. Гораздо полезнее понимать причины желания и осознанно выбирать действие.

Ошибка пятая. «Если я ел от скуки, значит, у меня не было физиологического голода»

Эмоциональные и физиологические причины способны взаимодействовать. Нельзя автоматически исключать одно из-за присутствия другого.

Главное, что нужно запомнить

Голод, аппетит и пищевая тяга — тесно связанные, но не полностью одинаковые явления. Голод участвует в обеспечении организма пищей и связан с физиологической регуляцией энергетического баланса. Аппетит отражает желание есть и зависит, в частности, от привлекательности пищи, ожидания удовольствия и приобретённого опыта. Пищевая тяга представляет собой выраженное желание определённого продукта или вкуса.

В обычной жизни эти механизмы часто действуют одновременно. Поэтому нельзя определить причину желания поесть только по одному признаку. Необходимо учитывать телесные ощущения, время предыдущего приёма пищи, эмоциональное состояние и внешние обстоятельства. Но самое важное открытие этой главы заключается в другом.

Желание поесть и решение поесть — два разных события.

Между ними существует возможность осознанного выбора. Именно эту возможность мы будем развивать в течение нашей 30-дневной программы. Мы не собираемся воевать с собственным аппетитом. Не будем объявлять любимые продукты запрещёнными. Не станем воспринимать любое желание поесть как опасность.

Наша задача значительно разумнее:

Понять, почему возникло желание, определить потребности организма и выбрать подходящую реакцию.

В следующей главе мы познакомимся с двумя важнейшими состояниями — голодом и сытостью. Узнаем, каким образом человек начинает и заканчивает приём пищи, почему иногда продолжает есть после насыщения и как научиться распознавать момент, когда организму уже достаточно.

Для главы 4 я предлагаю впоследствии подготовить иллюстрацию «Три причины желания поесть»: три пересекающихся круга — «Голод», «Аппетит» и «Пищевая тяга». В области пересечения разместим человека, принимающего осознанное решение. Такая схема поможет показать, что все три механизма могут действовать одновременно.

Глава 5. Голод и сытость: как организм сообщает, когда начинать и заканчивать есть

Почему мы умеем начинать есть, но не всегда умеем останавливаться?

Представьте обычный семейный ужин. На столе любимые блюда. Вы проголодались за день и с удовольствием приступаете к еде. Первые ложки кажутся особенно вкусными. Постепенно чувство голода уменьшается. Вы продолжаете есть, разговариваете с близкими, вспоминаете события прошедшего дня. Через некоторое время возникает приятное ощущение насыщения. Но на тарелке ещё осталось немного еды.

Вы решаете доесть. Затем кто-то предлагает добавку. Вы соглашаетесь — ведь блюдо действительно вкусное. Наконец, на столе появляется десерт. И хотя голода уже давно нет, вы находите место ещё для одного кусочка. Только поднявшись из-за стола, замечаете неприятную тяжесть в животе.

«Кажется, я переел».

Знакомая ситуация?

В ней скрывается одна из самых интересных особенностей пищевого поведения человека.

Исчезновение голода, появление сытости и прекращение еды — три взаимосвязанных, но не всегда совпадающих события.

Организм может уже подавать сигналы насыщения, однако человек продолжает есть под влиянием аппетита, привычек, социальных обстоятельств или привлекательности пищи.

Почему так происходит?

Как организм определяет, что получил достаточно еды?

Существует ли особый момент, когда необходимо остановиться?

И можно ли научиться лучше распознавать сигналы насыщения?

Попробуем разобраться.

1. Голод и сытость — две стороны одной системы

В предыдущих главах мы подробно рассмотрели чувство голода. Теперь познакомимся с противоположной стороной регуляции питания — сытостью. На первый взгляд всё представляется достаточно просто. Голод побуждает человека начать есть. Сытость побуждает закончить приём пищи. Но в действительности эти процессы значительно сложнее. В научной литературе обычно различают два понятия.

Насыщение — процессы, которые развиваются во время приёма пищи и способствуют его завершению. В англоязычной литературе используется термин *satiation*. **Сытость** — состояние после приёма пищи, связанное с временным уменьшением голода и пищевой мотивации. Для него используется термин *satiety*. Это различие принципиально. Насыщение помогает ограничивать количество пищи в ходе конкретного приёма.

Сытость влияет на продолжительность промежутка до следующего приёма пищи. Представьте, что вы обедаете. Постепенно голод уменьшается, а желание продолжать есть ослабевает. Это связано с развитием насыщения. Вы заканчиваете обед. Следующие несколько часов

не испытываете выраженной потребности в пище. Это проявление сытости. Оба процесса тесно связаны, но регулируются не абсолютно одинаковыми механизмами.

И на оба влияют не только физиологические сигналы, но и пищевые привычки.

2. Как организм узнаёт, что пища поступила?

Когда человек начинает есть, в работу включается целый комплекс регулирующих процессов. Причём первые реакции возникают ещё до поступления пищи в желудок. Достаточно увидеть блюдо, почувствовать его запах или ощутить вкус первых кусочков. Мозг начинает получать информацию о предстоящем поступлении пищи. Эти реакции называют подготовительными, или цефалическими.

Они участвуют в согласовании пищеварительных процессов с приёмом пищи. Но основные сигналы насыщения постепенно формируются по мере поступления пищи в желудочно-кишечный тракт.

Первый механизм — растяжение желудка

Желудок обладает способностью изменять свой объём. Когда пища поступает внутрь, его стенки растягиваются. Механочувствительные нервные окончания регистрируют эти изменения. Информация передаётся по нервным путям, в том числе через блуждающий нерв, к структурам центральной нервной системы. Эти сигналы участвуют в формировании ощущения наполнения и регуляции размера приёма пищи.

Но важно понимать, что наполненность желудка не равнозначна полноценному насыщению. Например, большой объём жидкости может временно вызвать ощущение растяжения желудка, но не обеспечить организм необходимым количеством энергии и питательных веществ. Поэтому механическое наполнение — только одна часть сложной системы.

Второй механизм — сигналы кишечника

Когда пища поступает в тонкую кишку, начинается активное взаимодействие питательных веществ с клетками кишечной стенки. Некоторые специализированные клетки выделяют гормоны, влияющие на пищевое поведение. Среди наиболее изученных — холецистокинин, глюкагоноподобный пептид-1 и пептид YY. Эти вещества участвуют в регуляции пищеварения и процессах насыщения.

Их действие связано с рецепторами в различных органах и нервными механизмами. Они помогают организму учитывать сам факт поступления питательных веществ.

Третий механизм — метаболические сигналы

По мере переваривания и всасывания пищи изменяется концентрация питательных веществ и активность гормональных систем. Особую роль играют процессы регуляции глюкозы, инсулина и других участников энергетического обмена. Эта информация также участвует в регуляции пищевой мотивации.

Четвёртый механизм — головной мозг

Головной мозг объединяет информацию от желудка, кишечника и других тканей. Одновременно он учитывает вкус пищи, предшествующий опыт, эмоциональное состояние и окружающие обстоятельства. Поэтому насыщение не является результатом одного простого сигнала.

Сытость формируется в ходе взаимодействия пищеварительных, гормональных, нервных и психологических процессов.

3. Почему чувство сытости появляется не мгновенно?

Многие слышали утверждение:

«Мозг понимает, что человек наелся, только через двадцать минут».

Эта фраза стала чрезвычайно популярной.

Но насколько она точна?

В действительности сигналы, связанные с пищей, начинают поступать в мозг уже во время еды. Некоторые возникают практически сразу, другие развиваются по мере продвиже-

ния пищи по пищеварительному тракту и её усвоения. Поэтому не существует универсального двадцатиминутного переключателя, который внезапно включает сытость. Тем не менее скорость еды действительно способна влиять на восприятие насыщения и количество съеденного.

Когда человек ест очень быстро, он может потребить значительное количество пищи прежде, чем успеет заметить постепенное уменьшение голода и другие сигналы насыщения. Кроме того, быстрое питание нередко сопровождается недостаточным вниманием к вкусу, текстуре пищи и изменению собственного состояния. Но это не означает, что медленная еда автоматически предотвращает переедание у всех людей.

Влияние скорости зависит от состава блюда, размера порции, индивидуальных особенностей и многих других факторов. Практический вывод прост. Не нужно искусственно растягивать каждый приём пищи на строго определённое количество минут. Полезнее научиться замечать происходящие изменения.

Спросите себя во время еды:

«Я всё ещё испытываю голод?»

«Насколько привлекательной кажется пища сейчас?»

«Появилось ли чувство удовлетворения?»

«Хочется ли мне продолжать есть?»

Эти вопросы помогут развивать осознанность без превращения питания в бесконечный самоконтроль.

4. Почему голод исчезает раньше, чем мы заканчиваем есть?

Представьте, что вы приступили к обеду с выраженным чувством голода. Первые несколько минут еда кажется особенно привлекательной. Затем ощущение голода постепенно уменьшается.

Но вы продолжаете есть.

Почему?

Потому что прекращение голода и прекращение пищевого поведения зависят не только от одного физиологического механизма. Даже когда голод ослаб, пища может сохранять приятный вкус. Кроме того, человек может руководствоваться привычным размером порции. Например, с детства он привык обязательно доедать всё, что находится на тарелке. Или считает, что обед должен состоять из нескольких блюд независимо от возникающих ощущений насыщения.

Иногда важную роль играют социальные обстоятельства. За праздничным столом люди часто продолжают есть, потому что застолье ещё не закончено. В других случаях человек отвлекается на телефон, телевизор или разговор и не обращает внимания на постепенное изменение собственного состояния. Таким образом, момент прекращения еды определяется не только физиологией насыщения.

Он зависит от сочетания внутренних сигналов, привычек, ожиданий и обстоятельств. Именно поэтому обучение распознаванию сытости имеет большое значение.

5. Что такое комфортное насыщение?

Многие люди различают только два состояния.

Первое:

«Я голоден».

Второе:

«Я полностью наелся».

Однако между ними существует множество промежуточных ощущений.

Человек может заметить, что выраженный голод исчез, но приём пищи ещё не принёс достаточного удовлетворения. Позднее может появиться ощущение комфортного насыщения. А если продолжить есть, иногда возникает тяжесть.

Комфортное насыщение — это субъективное состояние, при котором голод существенно уменьшился, приём пищи принёс удовлетворение и отсутствует неприятное ощущение переполненности.

Но здесь необходима оговорка. Комфортное насыщение нельзя считать точным доказательством того, что организм получил все необходимые питательные вещества. Человек может чувствовать себя сытым после недостаточного по питательной ценности приёма пищи. Поэтому осознанное питание должно учитывать как субъективные ощущения, так и полноценность рациона.

Почему не следует стремиться к постоянному ощущению пустоты?

Иногда люди начинают воспринимать отсутствие наполненности желудка как обязательный признак правильного питания. Они стараются завершать каждый приём пищи как можно раньше. Но подобный подход может приводить к недостаточному потреблению пищи. Наша цель заключается не в том, чтобы постоянно оставаться немного голодным. Мы хотим научиться различать комфортную сытость и неприятное переедание.

Это совершенно разные задачи.

6. Почему переполненный желудок не означает правильного насыщения?

Представьте, что человек продолжает есть до появления выраженной тяжести.

Он считает:

«Теперь я точно сыт».

Но между сытостью и переполнением существует существенная разница.

Сытость связана с уменьшением пищевой мотивации после приёма пищи. Переполнение желудка может сопровождаться дискомфортом, распираем, тошнотой и другими неприятными ощущениями. И хотя подобные состояния иногда возникают одновременно, они не являются синонимами. Можно чувствовать комфортную сытость без тяжести. И можно ощущать неприятную наполненность, но сохранять желание съесть привлекательный десерт.

Поэтому не следует использовать сильное растяжение желудка как единственный показатель достаточного питания.

Привычка есть до тяжести

У некоторых людей постепенно формируется особый способ определения окончания приёма пищи. Они привыкли прекращать есть только тогда, когда желудок становится заметно переполненным. Более слабые сигналы насыщения остаются без внимания. Подобная привычка может формироваться под влиянием больших порций, семейных традиций и повторяющегося поведения. Но её можно изучать и постепенно изменять.

Для этого важно не вводить строгие запреты, а научиться замечать более ранние признаки удовлетворения от еды.

7. Почему мы продолжаем есть вкусную пищу после насыщения?

Вернёмся к примеру с праздничным столом. Вы уже сыты. Но появляется новое блюдо. У него другой аромат, вкус и внешний вид. И возникает желание попробовать. Один из механизмов этого явления мы рассматривали в предыдущей главе. Он называется сенсорно-специфическим насыщением. По мере употребления определённого продукта его относительная привлекательность может уменьшаться.

При этом другая пища, обладающая иными сенсорными свойствами, способна оставаться привлекательной. Именно поэтому после обильного основного блюда человеку иногда хочется десерт. Однако разнообразие вкусов — лишь одна из причин продолжения еды. Важную роль играют также социальные обстоятельства, эмоциональное состояние, размер порций и привычки.

Значит ли это, что десерт запрещён?

Разумеется, нет. Осознанное пищевое поведение не требует исключать удовольствие от еды. Оно предполагает понимание собственных желаний. Если человек сыт, но хочет неболь-

шой десерт ради вкусового удовольствия, он может принять такое решение осознанно. Проблема возникает не в самом десерте, а в отсутствии выбора, когда привычка автоматически определяет поведение.

Мы стремимся вернуть человеку способность замечать этот момент.

8. Как привычка определяет размер порции?

Представьте два одинаковых блюда. Одно подано на небольшой тарелке. Другое — на значительно большей. Количество пищи тоже различается.

Станет ли человек обязательно ориентироваться только на собственные ощущения голода и сытости?

Не всегда. Исследования пищевого поведения показывают, что размер предлагаемой порции способен влиять на количество потребляемой пищи. Этот эффект называют эффектом размера порции. При этом механизмы его возникновения разнообразны. Большая порция может восприниматься как нормальное количество еды. Человек может стремиться закончить всё, что ему подали. Иногда он просто продолжает есть, пока пища остаётся перед ним.

Семейные правила

В детстве многие слышали:

«Пока всё не съешь, из-за стола не выйдешь».

Для родителей подобные требования нередко были связаны с заботой, экономией пищи или семейными традициями. Но при многократном повторении у ребёнка может сформироваться привычка ориентироваться прежде всего на пустую тарелку. Во взрослом возрасте такое поведение иногда сохраняется. Человек уже не испытывает голода, но продолжает есть, потому что порция ещё не закончилась.

Таким образом, внешнее правило способно конкурировать с внутренними сигналами насыщения. Однако и здесь важно избегать крайностей. Не следует считать оставление еды на тарелке обязательным признаком правильного поведения. Человек вправе закончить свою порцию полностью, если она соответствует его потребностям. Наша цель — не пустая или непустая тарелка. Наша цель — осознанное решение.

9. Почему отвлечение внимания мешает замечать сытость?

Современный человек редко ест в полной тишине. Во время завтрака он читает новости. Во время обеда обсуждает рабочие вопросы. За ужином смотрит телевизор. Иногда пища становится почти незаметным дополнением к другой деятельности.

Что при этом происходит?

Внимание распределяется между несколькими задачами. Человек может хуже замечать вкус пищи, изменение интенсивности голода и постепенное появление насыщения. Кроме того, отвлечение способно влиять на воспоминания о съеденном и последующее пищевое поведение. Однако это не означает, что каждый разговор за столом вреден. Совместные приёмы пищи обладают важным социальным значением.

Проблема заключается прежде всего в полностью автоматическом питании, когда человек практически не замечает, что и сколько ест.

Простое упражнение

Во время одного из обычных приёмов пищи попробуйте на короткое время переключить внимание на происходящее. Не нужно закрывать глаза или выполнять сложные дыхательные упражнения. Просто обратите внимание на вкус блюда. Заметьте, насколько выражено чувство голода. Почувствуйте, изменилось ли ваше состояние по сравнению с началом еды. После этого спокойно продолжайте приём пищи.

Подобное наблюдение может стать первым шагом к более осознанному восприятию насыщения.

10. Можно ли научиться определять момент завершения еды?

Да, человек способен развивать навыки распознавания собственных ощущений. Но необходимо отказаться от представления, что существует один универсальный момент, одинаковый для всех. Иногда советуют прекращать есть при определённом проценте наполнения желудка. Например, когда человек чувствует себя сытым на восемьдесят процентов. Однако подобные проценты являются субъективными метафорами, а не точными физиологическими измерениями.

Человек не способен непосредственно определить, что желудок заполнен ровно на определённую долю. Кроме того, объём содержимого желудка сам по себе не показывает, насколько полноценным был приём пищи. Поэтому мы воспользуемся другим подходом. Будем оценивать не условный процент заполнения, а сочетание нескольких признаков.

Признак первый. Уменьшение голода

Первоначальное желание поесть стало менее выраженным.

Признак второй. Появление удовлетворения

Человек ощущает, что приём пищи принёс ожидаемое удовлетворение.

Признак третий. Комфортное состояние

Нет необходимости продолжать есть исключительно для устранения выраженного голода.

При этом отсутствует неприятная переполненность.

Признак четвёртый. Возможность осознанного решения

Человек способен спросить себя:

«Хочу ли я продолжать есть и почему?»

Важно: ни один отдельный признак не должен превращаться в строгое правило. Для правильного решения необходимо учитывать общую достаточность питания, индивидуальные особенности и обстоятельства.

11. Почему одинаковая пища насыщает людей по-разному?

Представьте, что два человека съели одинаковые порции одного блюда.

Один долго не испытывает голода.

Другой значительно раньше замечает желание поесть.

Означает ли это, что кто-то из них неправильно распознаёт сытость?

Не обязательно.

На продолжительность насыщения влияют многочисленные факторы.

Энергетические потребности

Они различаются в зависимости от возраста, размеров тела, физической активности и физиологического состояния.

Состав пищи

Белки, жиры, углеводы и пищевые волокна способны по-разному влиять на процессы пищеварения и регуляции аппетита.

Физическая структура продуктов

Степень обработки, плотность, содержание воды и необходимость жевания могут влиять на скорость потребления и насыщение.

Сон и стресс

Недостаток сна и эмоциональное напряжение способны изменять пищевую мотивацию.

Индивидуальные различия

Люди отличаются по особенностям обмена веществ, гормональной регуляции и восприятия внутренних сигналов. Поэтому универсальная рекомендация есть одинаковые порции всем людям не имеет достаточного физиологического обоснования. В нашей программе мы будем изучать собственные закономерности, а не сравнивать ощущения разных людей.

12. Что важнее — чувство сытости или правильный состав питания?

Этот вопрос заслуживает особого внимания. Предположим, человек съел небольшое количество очень объёмной, но малопитательной пищи. Он может временно почувствовать

наполненность желудка. Но получил ли организм достаточное количество энергии, белка, незаменимых жирных кислот, витаминов и минералов? Не обязательно. Возможна и противоположная ситуация. Человек употребил энергетически плотную пищу, но не испытал выраженного наполнения желудка.

Таким образом, субъективная сытость не является точным показателем полноценности рациона.

Правильное питание требует учитывать и сигналы организма, и пищевую ценность продуктов.

Мы не должны противопоставлять эти два источника информации. Способность распознавать сытость помогает регулировать пищевое поведение. А знания о питании позволяют обеспечивать организм необходимыми веществами. Вместе они создают более надёжную основу для разумного выбора.

13. Почему нельзя превращать сытость в очередное строгое правило?

Иногда человек начинает изучать осознанное питание и неожиданно превращает его в новую систему ограничений.

Раньше он требовал от себя:

«Нельзя есть после шести вечера».

Теперь говорит:

«Я обязан прекращать есть при первом признаке насыщения».

Но результат может оказаться похожим.

Вместо понимания собственных потребностей появляется очередная жёсткая инструкция.

Это противоречит философии нашей книги.

Мы не стремимся заменить одни автоматические правила другими. Мы хотим развить способность принимать гибкие и обоснованные решения. Иногда человек может закончить приём пищи, почувствовав комфортное насыщение. Иногда разумно съесть немного больше, например перед длительной физической нагрузкой или в соответствии с медицинскими рекомендациями. Иногда он может наслаждаться праздничным десертом, даже если физиологический голод уже исчез.

Но во всех этих ситуациях желательно понимать причины собственного поведения.

Осознанность — это не постоянный запрет. Это способность понимать и выбирать.

14. Шкала голода и сытости: учимся замечать переходы

В предыдущей главе мы познакомились с субъективной шкалой от 0 до 10. Теперь научимся использовать её для наблюдения за изменениями во время обычного приёма пищи. Напомним её основные ориентиры. 0 — выраженный голод и сильный дискомфорт. 1–2 — сильное чувство голода. 3–4 — умеренный голод. 5 — нейтральное состояние. 6–7 — комфортное насыщение. 8–9 — выраженная наполненность.

10 — неприятная переполненность. Эта шкала не является медицинским прибором. Она помогает человеку описывать собственные ощущения.

Перед едой

Попробуйте определить, насколько выражено чувство голода. Не нужно стремиться к определённой цифре. Просто опишите своё состояние.

Во время еды

Обратите внимание, как изменяются ощущения.

Становится ли голод слабее?

Появляется ли удовлетворение?

Меняется ли привлекательность пищи?

После еды

Оцените общее самочувствие.

Вы чувствуете комфорт?

Есть ли неприятная тяжесть?

Возникло ли ощущение удовлетворения от еды?

Через некоторое время

Заметьте, насколько продолжительной оказалась сытость. Не требуется устанавливать строгий интервал. Важнее постепенно узнавать собственные закономерности. Не превращайте наблюдение в подсчёт каждой ложки. Достаточно коротких отметок до еды и после неё, а иногда — одного наблюдения во время приёма пищи.

15. Практическое упражнение «Три момента одного обеда»

Это упражнение поможет читателю познакомиться с собственной системой насыщения. Его можно выполнить во время обычного завтрака, обеда или ужина. Не нужно специально изменять количество пищи. Не следует пропускать предыдущие приёмы пищи, чтобы усилить голод. Наша задача — наблюдать.

Шаг 1. Перед началом еды

Спросите себя:

«Что я сейчас чувствую?»

Есть ли голод?

Насколько он выражен?

Что именно хочется съесть?

Запомните или кратко запишите свои ощущения.

Шаг 2. Во время приёма пищи

Один раз обратите внимание на изменение состояния.

Стал ли голод слабее?

Продолжаете ли вы получать удовольствие от еды?

Появились ли первые признаки удовлетворения?

После этого спокойно продолжайте есть.

Шаг 3. После завершения

Оцените своё состояние.

Чувствуете ли вы комфортную сытость?

Есть ли неприятная переполненность?

Хотелось бы вам что-нибудь изменить в организации следующего приёма пищи?

Важно: цель упражнения не в том, чтобы обязательно съесть меньше. Возможно, вы обнаружите, что обычно недостаточно насыщаетесь и нуждаетесь в более полноценном питании. Это тоже ценный результат наблюдения.

Шаг 4. Сделайте вывод

Продолжите три предложения.

«Обычно я начинаю есть, когда...»

«Во время еды я замечаю насыщение по следующим признакам...»

«Чаще всего я заканчиваю приём пищи потому, что...»

Особое внимание обратите на последний ответ. Возможно, вы заканчиваете есть, когда исчезает голод. Или когда опустеет тарелка. Или когда все остальные встают из-за стола. Или когда появляется тяжесть. Каждый ответ помогает понять, какую роль в вашем пищевом поведении играют физиологические ощущения и приобретённые привычки.

16. Пять ошибок при распознавании сытости

Подведём промежуточный итог и рассмотрим распространённые заблуждения.

Ошибка первая. «Сытость появляется только через двадцать минут»

Процессы насыщения начинаются во время еды. Они имеют разную скорость и не подчиняются единому универсальному таймеру.

Ошибка вторая. «Если желудок наполнен, значит, организм получил всё необходимое»

Наполненность желудка не является гарантией достаточного количества энергии и питательных веществ.

Ошибка третья. «Нужно всегда доедать всё, что положено на тарелку»

Размер порции не всегда соответствует индивидуальным потребностям. Но оставлять пищу тоже не является обязательным правилом.

Ошибка четвёртая. «Если я сыт, я больше не могу хотеть есть»

Аппетит и пищевая тяга могут сохраняться даже после насыщения.

Ошибка пятая. «Правильное питание означает постоянное ограничение количества еды»

Недостаточное питание способно ухудшать здоровье и изменять пищевое поведение. Цель состоит в обеспечении потребностей организма, а не в максимальном уменьшении порций.

17. Как превратить распознавание сытости в привычку?

Теперь объединим полученные знания с общей темой нашей книги. В обычной жизни человек часто заканчивает есть автоматически. Сигналом становится пустая тарелка, окончание обеденного перерыва или привычный размер порции. Но можно постепенно сформировать дополнительную привычку — замечать собственное состояние во время еды. Для этого не требуется постоянно думать о желудке.

Достаточно связать короткое наблюдение с привычным действием.

Например:

«Когда я начинаю обедать, я на несколько секунд обращаю внимание на степень голода».

«Во время еды я один раз замечаю, изменилось ли моё состояние».

«После завершения приёма пищи я спокойно оцениваю своё самочувствие».

Постепенно такие действия могут становиться более естественными.

Но необходимо избегать чрезмерной фиксации на еде. Если наблюдение вызывает тревогу, чувство вины или навязчивый контроль, подход следует изменить. Осознанное питание должно помогать человеку чувствовать себя увереннее, а не превращать каждый обед в экзamen.

Что именно мы хотим сформировать?

Не привычку обязательно есть меньше. Не привычку оставлять определённую часть порции. Не привычку терпеть голод. А способность замечать сигналы голода и насыщения и учитывать их при принятии решений. Это один из центральных навыков всей нашей программы.

Главное, что нужно запомнить

Голод и сытость — взаимосвязанные состояния, участвующие в регуляции питания. При этом важно различать насыщение во время приёма пищи и сытость после его завершения. Формирование насыщения связано с работой желудка, кишечника, гормональных систем и головного мозга. Но прекращение еды зависит не только от физиологических сигналов. Важную роль играют привычки, размеры порций, привлекательность продуктов, эмоциональное состояние и социальные обстоятельства.

Человек может продолжать есть после уменьшения голода. Может испытывать аппетит, несмотря на сытость. И может не замечать постепенного насыщения, если его внимание полностью занято другими делами. Поэтому способность распознавать сытость имеет большое практическое значение. Но нельзя превращать её в очередную систему строгих запретов. Не существует универсальной цифры на шкале голода, при которой каждый человек обязан начинать или заканчивать есть.

Субъективные ощущения необходимо рассматривать вместе со знаниями о полноценном питании, собственными потребностями и состоянием здоровья.

В этой главе мы познакомились с важнейшим принципом осознанного пищевого поведения:

Начинать есть — не значит автоматически подчиняться каждому желанию. Заканчивать есть — не значит обязательно дожидаться переполнения желудка.

Между этими решениями находится сложная работа организма и человеческого сознания. Научившись замечать сигналы голода и насыщения, мы становимся лучше подготовленными к осознанному выбору. Но впереди нас ждёт ещё один важный вопрос. Если голод является естественным механизмом, необходимым для жизни, почему некоторые люди начинают его бояться?

Почему даже умеренные ощущения голода иногда вызывают тревогу?

И как приобретённый опыт способен изменить отношение человека к собственному организму?

Глава 6. Почему люди боятся голода?

Страх перед самым обычным чувством

Представьте человека, который собирается в небольшую поездку. Дорога займёт около двух часов. Он хорошо позавтракал, чувствует себя нормально и знает, что по прибытии сможет пообедать.

Но перед выходом из дома неожиданно возникает тревожная мысль:

«А вдруг я проголодаюсь по дороге?»

Он открывает холодильник и съедает что-нибудь дополнительно.

Затем кладёт в сумку бутерброды, печенье и несколько конфет.

Уже в машине проверяет, всё ли взял.

И лишь после этого немного успокаивается.

Что произошло?

Человек ещё не испытывает голода. Его организм не сообщает о немедленной необходимости получить пищу. Но сама возможность будущего голода уже вызывает беспокойство. Получается удивительная ситуация.

Человек может бояться не только самого голода, но даже мысли о том, что когда-нибудь почувствует голод.

Почему возникает такой страх?

Ведь голод — естественное физиологическое состояние, сопровождающее человека на протяжении всей жизни. Почему одни люди воспринимают его спокойно, а другие стремятся любой ценой избежать даже первых неприятных ощущений? Ответ необходимо искать не только в физиологии. Огромную роль играют память, воспитание, жизненный опыт, эмоциональные реакции и приобретённые пищевые привычки.

Именно их мы будем изучать в этой главе.

1. Страх голода и физиологический голод — разные явления

Начнём с важного различия. Голод связан с механизмами регуляции питания и субъективным переживанием потребности в пище. Страх голода — эмоциональная реакция на само ощущение голода или ожидание его появления. Эти состояния могут возникать одновременно, но не являются одним и тем же. Человек может испытывать выраженный голод и сохранять спокойствие. Может ощущать лишь умеренный голод, но сильно беспокоиться.

А иногда тревога появляется ещё до возникновения голода. Например, человек знает, что через несколько часов у него состоится продолжительное совещание. Он начинает переживать, что не сможет поесть в привычное время. В результате мысли о будущем приёме пищи отвлекают его задолго до совещания. В этом случае источником тревоги становится не только текущее физиологическое состояние, но и ожидание возможного дискомфорта.

Почему важно различать эти состояния?

Потому что они требуют разных решений. Если человек действительно нуждается в пище, разумно обеспечить полноценный приём пищи. Если же основную роль играет тревожное ожидание, полезно разобраться, на чём оно основано. Но одно не исключает другого. Человек может одновременно испытывать голод и тревожиться из-за него. Поэтому наша задача заключается не в том, чтобы объявлять страх необоснованным, а в том, чтобы понять его причины.

Голод сообщает о состоянии организма. Страх голода отражает то, как человек воспринимает это состояние и возможные последствия.

2. Почему природа сделала голод неприятным?

Чтобы понять происхождение страха голода, вспомним эволюционное назначение этого механизма. Если бы потребность в пище всегда оставалась эмоционально нейтральной, у животных было бы меньше побуждений искать необходимые питательные ресурсы. Поэтому системы регуляции питания тесно связаны с мотивацией. Голод может изменять внимание, повышать привлекательность пищи и побуждать к действиям, направленным на её получение.

Неприятные ощущения иногда становятся частью этого мотивационного состояния.

Однако здесь необходимо различать два понятия:

Неприятное ощущение.

Опасность.

Они не всегда совпадают. Например, умеренное чувство голода между обычными приёмами пищи у здорового взрослого человека само по себе не обязательно свидетельствует об опасном состоянии. Но выраженный голод при недостаточном питании, заболевании или длительном отсутствии пищи может сопровождаться реальными физиологическими рисками. Следовательно, неприятность ощущения не позволяет автоматически определить степень опасности.

Это важнейший принцип нашей книги.

Ощущение заслуживает внимания, но его интенсивность не всегда точно отражает степень физиологической угрозы.

3. Детство — время формирования отношения к голоду

Многие представления о питании возникают задолго до того, как человек начинает самостоятельно выбирать продукты. Ребёнок знакомится с едой прежде всего через семью. Родители определяют время приёмов пищи. Выбирают блюда. Предлагают добавку. Убеждают попробовать новое. Иногда поощряют за съеденный обед. Иногда требуют обязательно доесть всё, что находится на тарелке.

Постепенно ребёнок усваивает не только правила поведения за столом, но и отношение к собственным ощущениям.

«Ты не голоден, ты только что поел»

Представьте ребёнка, который говорит:

«Я хочу есть».

Взрослый отвечает:

«Не выдумывай. Ты только что обедал».

Возможно, ребёнок действительно поел совсем недавно. Но сама по себе эта информация не доказывает, что его ощущение невозможно. Потребности детей различаются и зависят от возраста, активности, роста и других обстоятельств. Если подобные ситуации многократно повторяются, ребёнок может начать сомневаться в собственных ощущениях. Вместо того чтобы учиться распознавать голод, он привыкает ориентироваться исключительно на мнение взрослого.

«Съешь ещё ложечку»

Теперь рассмотрим противоположную ситуацию.

Ребёнок сообщает:

«Я больше не хочу».

Но взрослый убеждает:

«Ещё немного. За маму, за папу, за бабушку».

Иногда подобные уговоры связаны с искренней заботой о питании ребёнка. Однако постоянное давление за столом может мешать развитию способности учитывать сигналы насыщения. Важно не делать из этого универсального вывода, что любые родительские рекомендации вредны. Детям необходимо предлагать достаточно питательную пищу и помогать формировать регулярные пищевые привычки.

Но желательно делать это так, чтобы ребёнок постепенно учился распознавать собственное состояние.

«Пока всё не съешь, из-за стола не выйдешь»

Это правило знакомо многим поколениям. Его появление нередко было связано с представлением о недопустимости пищевых отходов, семейной дисциплиной и жизненным опытом взрослых. Но когда ребёнка регулярно заставляют есть сверх комфортного насыщения, внешний сигнал — пустая тарелка — может приобретать большее значение, чем внутренние ощущения. Во взрослом возрасте подобный человек иногда продолжает автоматически доедать любую порцию.

Даже если давно сыт. Так семейное правило может превратиться в устойчивую пищевую привычку. Однако это лишь один из возможных путей её формирования, а не неизбежное последствие определённого воспитания.

4. Пища как символ безопасности

Для ребёнка пища часто связана не только с удовлетворением физиологической потребности. Кормление сопровождается близостью взрослого, вниманием, заботой и ощущением защищённости. В дальнейшем эти переживания могут становиться частью эмоционального значения еды. Вспомните знакомые ситуации. Ребёнок расстроился — ему предлагают что-нибудь вкусное. Получил хорошую оценку — семья отмечает событие любимым блюдом.

Заболел — взрослые стараются приготовить то, что он особенно любит. Подобные действия не обязательно вредны. Еда действительно может быть выражением заботы и частью человеческих отношений. Но при определённых обстоятельствах человек постепенно привыкает использовать пищу как один из основных способов эмоционального успокоения. Тогда отсутствие еды может восприниматься не только как физиологический дискомфорт, но и как потеря привычного средства поддержки.

Почему это важно?

Потому что страх голода иногда оказывается связан со страхом остаться без доступного способа эмоциональной регуляции. Человек может тревожиться не столько из-за недостатка энергии, сколько из-за того, что не сможет воспользоваться знакомым средством успокоения. Для понимания пищевого поведения полезно различать эти механизмы. Но нельзя забывать: иногда потребность в еде и эмоциональное напряжение возникают одновременно.

В такой ситуации полноценное питание и эмоциональная поддержка могут быть необходимы одновременно.

5. Как жизненный опыт формирует страх остаться без еды

Отношение к голоду зависит не только от личных ощущений, но и от обстоятельств, в которых человек жил. Представьте семью, пережившую длительную нехватку продуктов. В такой семье привычка запасать пищу может сохраняться даже после улучшения материального положения. Взрослые могут регулярно напоминать детям о необходимости доедать всё. Стараться кормить их как можно сытнее.

С тревогой относиться к пропуску приёма пищи. Для этих людей подобные действия имеют понятное происхождение. Они опираются на пережитый опыт.

Память о недостатке пищи

В истории человечества периоды голода и нехватки продовольствия были распространённым явлением. Многие семьи сохраняют воспоминания о войнах, неурожаях, бедности, вынужденных переселениях и других тяжёлых обстоятельствах. Такие события способны влиять на отношение к пищевым запасам, распределению продуктов и правилам питания. Но было бы неправильно утверждать, что подобный опыт обязательно передаёт всем последующим поколениям страх голода.

Реакции людей различаются. Одни становятся особенно бережливыми. Другие стараются поддерживать большие запасы пищи. Третьи не формируют устойчивой тревоги.

Почему мы рассматриваем этот вопрос?

Потому что некоторые пищевые привычки имеют вполне объяснимое происхождение. Если человек испытывает беспокойство при мысли об отсутствии еды, полезно понять, не связано ли оно с реальным прошлым опытом нехватки пищи.

Такой страх нельзя преодолевать простым приказом:

«Перестань бояться».

Гораздо важнее понять его происхождение и оценить нынешние обстоятельства.

6. Страх потерять работоспособность

Многие люди связывают чувство голода с ухудшением самочувствия.

Они говорят:

«Если вовремя не поем, не смогу сосредоточиться».

«У меня сразу портится настроение».

«Без перекуса я не выдержу рабочий день».

Иногда эти утверждения основаны на реальном опыте.

Например, человек действительно мог неоднократно сталкиваться с выраженной слабостью после длительного перерыва в питании. Но причины подобных состояний могут быть различными. Их нельзя автоматически объяснять исключительно голодом. Значение имеют количество и состав предыдущей пищи, общая достаточность питания, сон, физическая нагрузка, заболевания и лекарственные препараты.

Что делает страх?

Если человек начинает ожидать неприятного состояния, он может заранее усиливать внимание к любым изменениям самочувствия. Небольшая усталость воспринимается как предвестник серьёзного ухудшения. Обычная пустота в желудке — как предупреждение о неизбежной потере работоспособности. При этом тревога сама способна влиять на внимание и субъективное восприятие телесных ощущений.

Постепенно возникает устойчивая связь:

Ощущение голода.

Ожидание ухудшения самочувствия.

Тревога.

Стремление немедленно поесть.

Как разобраться в такой ситуации?

Нужно отделить действительные физиологические потребности от предположений о будущих последствиях. Если человек регулярно испытывает слабость, дрожь, головокружение или другие выраженные симптомы, необходимо выяснить их причину. Если же речь идёт об умеренном чувстве голода без тревожных признаков, полезно спокойно оценить собственные ощущения и обстоятельства.

Но наша программа не предлагает специально проверять работоспособность посредством длительного отказа от пищи. Наблюдение должно происходить в рамках обычного, достаточного питания.

7. Почему некоторые люди боятся пропустить приём пищи?

У многих существует строгий режим. Завтрак в определённое время. Обед по расписанию. Ужин в привычный час. Сам по себе регулярный режим питания может быть удобным и полезным. Он помогает организовать день, обеспечить достаточное питание и снизить необходимость постоянно принимать решения о еде. Однако иногда режим превращается в источник тревоги. Человек начинает воспринимать любое отклонение от расписания как опасность.

Например:

«Если не пообедаю ровно в час дня, обязательно почувствую себя плохо».

Или:

«Если не перекушу перед выходом, не смогу спокойно заниматься делами».

Здесь возникает важное различие.

Планировать питание — разумно. Бояться любого изменения привычного расписания — не всегда необходимо.

Но гибкость не должна превращаться в пренебрежение реальными потребностями. Если человеку необходим определённый режим по состоянию здоровья, его следует соблюдать. Для остальных полезно понимать, что расписание — это средство организации питания, а не единственный показатель физиологической потребности.

8. Страх голода и страх переедания

На первый взгляд эти страхи противоположны.

Один человек боится проголодаться.

Другой — съесть слишком много. Но иногда они оказываются связаны. Представьте человека, который неоднократно сталкивался с сильным голодом после слишком строгих ограничений питания. Вечером он возвращался домой и съедал значительно больше, чем планировал.

После нескольких подобных случаев появляется убеждение:

«Мне ни в коем случае нельзя сильно проголодаться, иначе потеряю контроль».

Такой страх может иметь реальное основание. Выраженные ограничения питания действительно способны усиливать пищевую мотивацию и повышать вероятность последующего переедания у некоторых людей. Поэтому было бы ошибкой советовать такому человеку просто привыкать к сильному голоду. Гораздо разумнее рассмотреть организацию регулярного и достаточного питания.

Другой сценарий

Иногда человек опасается обычных умеренных ощущений, потому что автоматически связывает их с будущей потерей контроля. Например, он убеждён, что любое появление голода неизбежно приведёт к перееданию. Но умеренный голод и потеря контроля — не одно и то же. Между ними могут находиться привычные реакции, эмоциональные ожидания и особенности организации питания.

Понимание этих различий помогает отказаться от универсальных правил. Нельзя утверждать, что человеку всегда нужно терпеть голод. Но нельзя и считать каждое умеренное ощущение предвестником неизбежного переедания.

9. Страх как часть пищевой привычки

Теперь попробуем соединить полученные знания с общей темой нашей книги.

Вспомним основные элементы привычного поведения:

Сигнал.

Возникающее побуждение.

Действие.

Подкрепление.

Как эта последовательность может проявляться при страхе голода?

Сигнал

Человек замечает лёгкую пустоту в желудке.

Побуждение

Возникает мысль:

«Нужно немедленно что-нибудь съесть, иначе станет плохо».

Она сопровождается тревогой и желанием устранить дискомфорт.

Действие

Человек автоматически ищет пищу.

Подкрепление

После еды неприятное ощущение может уменьшиться.

Одновременно снижается тревога.

Мозг запоминает связь между ситуацией и полученным облегчением.

При повторении подобного поведения связь может закрепляться.

В результате человек начинает реагировать всё быстрее. Он ещё не успел разобраться, действительно ли ему нужна пища, но уже направляется к холодильнику. Однако здесь необходимо сделать важную оговорку. Подобная схема не означает, что всякое употребление пищи при возникновении голода является нежелательной привычкой. Если человек действительно нуждается в еде, приём пищи — естественная и правильная реакция.

Предмет нашего исследования — не само питание, а автоматическое поведение, при котором решение принимается без учёта реальных обстоятельств.

Приручение голода начинается не с отказа от еды, а с понимания причин собственного решения.

10. Почему постоянные перекусы иногда поддерживают тревогу?

Представьте человека, который привык носить с собой небольшой запас продуктов. Это может быть совершенно разумной мерой. Например, если впереди продолжительная поездка, неизвестное расписание или существуют медицинские причины для своевременного питания. Но иногда запас пищи становится своеобразным средством защиты от тревожных мыслей. Человек постоянно проверяет, достаточно ли у него еды.

Беспокоится, если забыл перекус. Избегает ситуаций, в которых пища не будет доступна немедленно. В некоторых случаях подобное поведение может поддерживать убеждение, что даже кратковременное отсутствие доступа к еде обязательно опасно. Однако нельзя автоматически считать ношение перекуса проявлением психологической проблемы. Различие определяется причинами, обстоятельствами и последствиями поведения.

Полезный вопрос

Попробуйте спросить себя:

«Я беру с собой еду потому, что она действительно может понадобиться, или потому, что меня пугает сама возможность почувствовать голод?» Оба ответа заслуживают внимательного отношения. Первый помогает организовать питание. Второй может подсказать, что стоит подробнее разобраться в собственных тревожных ожиданиях. При этом не нужно отказываться от необходимого запаса пищи ради проверки собственной смелости.

11. Почему запреты могут усилить страх голода?

Иногда человек пытается изменить пищевые привычки посредством строгих ограничений.

Он устанавливает для себя правила:

«Нельзя есть раньше определённого часа».

«Нельзя перекусывать».

«Нужно обязательно выдерживать большой промежуток между приёмами пищи».

Подобные ограничения способны существенно изменять восприятие голода.

Если человек неоднократно испытывал выраженный дискомфорт, но запрещал себе временно поесть, голод может начать ассоциироваться с неприятными переживаниями. Появляется внутреннее противоречие. С одной стороны, человек старается строго контролировать питание. С другой — всё сильнее опасается момента, когда голод станет трудно переносить.

Для некоторых людей это может способствовать формированию повторяющегося цикла ограничений и переедания.

Однако реакция на режим питания индивидуальна. Не всякое структурирование питания вызывает подобные последствия. Важны достаточность рациона, гибкость поведения и состояние здоровья.

Какой вывод необходимо сделать?

Нельзя учить человека переставать бояться голода посредством принудительного голодания. Это противоречило бы самой философии нашей книги. Мы будем развивать способность понимать умеренные ощущения, распознавать потребность в пище и своевременно реагировать на неё. Наша цель — уменьшить необоснованную тревогу, а не увеличивать продолжительность отказа от еды.

12. Почему голод иногда воспринимается как потеря контроля?

Человеку свойственно стремиться к предсказуемости. Мы планируем день. Составляем расписание. Организуем рабочие встречи. Решаем, когда отдыхать и когда заниматься домашними делами. Но физиологические ощущения не всегда подчиняются нашим планам. Голод может возникнуть раньше ожидаемого времени. Аппетит — усилиться при виде привлекательной пищи. Сытость — появиться до окончания привычной порции.

Для некоторых людей такая непредсказуемость становится источником напряжения. Им хочется точно контролировать все обстоятельства питания. Однако попытка превратить физиологию в абсолютно предсказуемую систему неизбежно сталкивается с ограничениями. Потребности организма изменяются. На них влияют физическая активность, сон, стресс, заболевания и множество других факторов.

Поэтому более полезным навыком является не абсолютный контроль, а гибкая адаптация.

Пример

Человек запланировал обед на два часа дня. Но к часу почувствовал выраженный голод. Он может воспринять ситуацию как нарушение дисциплины:

«Я не должен хотеть есть раньше времени».

А может оценить собственное состояние и решить, не следует ли организовать питание немного раньше. Второй подход не означает отказа от порядка. Он означает разумную адаптацию к обстоятельствам.

Управление пищевым поведением — не способность заставлять организм соблюдать расписание любой ценой, а умение согласовывать свои решения с его потребностями.

13. Как знания помогают уменьшать страх?

Неизвестность нередко усиливает тревогу. Когда человек плохо понимает собственные ощущения, он может приписывать им чрезмерно опасное значение. Но знания позволяют уточнять ожидания. Например, человек узнаёт, что урчание желудка не всегда является признаком опасного энергетического дефицита. Он понимает, что умеренное чувство голода между приёмами пищи у здорового взрослого человека может быть обычным физиологическим состоянием.

Знакомится с различием между голодом, аппетитом и пищевой тягой. Узнаёт, что на субъективные ощущения влияют привычки и эмоциональное состояние. Это помогает воспринимать происходящее более точно. Однако одних знаний иногда недостаточно. Если страх связан с тяжёлым прошлым опытом, выраженной тревогой или расстройством пищевого поведения, человеку может потребоваться профессиональная помощь.

Кроме того, знание физиологии не должно становиться основанием для игнорирования симптомов заболеваний. Поэтому научная грамотность предполагает не только понимание обычных процессов, но и способность замечать признаки неблагополучия.

14. Как научиться отличать обычный голод от тревожных симптомов?

Это один из самых важных разделов главы. В нашей программе мы будем учиться спокойнее относиться к обычным ощущениям. Но необходимо чётко разграничивать умеренный голод и состояния, которые могут требовать немедленных действий.

Обычные проявления голода

У здорового человека между приёмами пищи могут появляться:

Постепенное желание поесть.

Ощущение пустоты в желудке.

Урчание.

Усиление внимания к пище.

Мысли о предстоящем приёме пищи.

Подобные ощущения сами по себе не обязательно свидетельствуют об опасности. Однако они могут указывать, что пора организовать питание.

Симптомы, требующие внимания

Особенно важно не игнорировать:

Выраженную слабость.

Дрожь, холодный пот и сердцебиение, особенно при риске гипогликемии.

Значительное головокружение.

Нарушение координации.

Спутанность сознания.

Обморок или предобморочное состояние.

Сильную или необычную боль в животе.

Эти проявления не следует объяснять исключительно обычным голодом. При признаках тяжёлой гипогликемии или нарушении сознания требуется неотложная помощь. Людям с диабетом и другими заболеваниями необходимо соблюдать индивидуальные рекомендации по питанию и действиям при ухудшении самочувствия.

Главное правило безопасности

Мы учимся спокойно воспринимать обычные ощущения голода, но никогда не используем тренировку пищевых привычек как оправдание игнорирования опасных симптомов.

15. Как изменить привычную реакцию страха?

Теперь попробуем сформулировать новый подход. Представьте человека, который привык немедленно тревожиться при первых признаках голода.

Раньше последовательность была такой:

Появилось ощущение.

Возникла тревожная мысль.

Человек автоматически начал искать пищу. Теперь мы предлагаем дополнить привычную последовательность этапом осознанной оценки.

Первый шаг. Заметьте ощущение

Например:

«Я чувствую пустоту в желудке».

Не нужно сразу определять, насколько оно опасно.

Сначала просто опишите его.

Второй шаг. Заметьте мысль

Например:

«Если сейчас не поем, мне обязательно станет плохо».

Попробуйте отделить саму мысль от физиологического ощущения.

Третий шаг. Оцените обстоятельства

Когда вы ели последний раз?

Достаточным ли был приём пищи?

Нет ли тревожных симптомов?

Не связан ли голод с дополнительной физической нагрузкой?

Четвёртый шаг. Примите решение

Если требуется пища — поешьте. Если обстоятельства позволяют спокойно организовать ближайший приём пищи, сделайте это. Если вы замечаете преимущественно тревожное ожидание, полезно уточнить, насколько оно соответствует реальной ситуации.

Пятый шаг. Запомните результат

Какие ощущения и мысли возникли?

Какое решение вы приняли?

Помогло ли оно удовлетворить потребности организма и уменьшить тревогу?

Важно: это не упражнение по обязательной отсрочке питания. Мы тренируем понимание, а не терпение.

16. Практическое упражнение «Чего именно я боюсь?»

Теперь предложим читателю небольшую письменную работу. Её можно выполнить в спокойной обстановке, не вызывая голод специально. Возьмите лист бумаги.

Напишите:

«Когда я думаю о возможности почувствовать голод, меня больше всего беспокоит...»

Постарайтесь закончить предложение.

Например:

«...что у меня не будет возможности вовремя поесть».

«...что появится слабость».

«...что я стану раздражительным».

«...что потом съем слишком много».

«...что не смогу сосредоточиться на работе».

«...что потеряю контроль над своим поведением».

Возможно, вы обнаружите, что никакого особого страха у вас нет.

Это тоже важное наблюдение.

Шаг 1. Определите содержание страха

Что именно кажется неприятным или опасным?

Само телесное ощущение?

Предполагаемые последствия?

Отсутствие доступа к пище?

Возможность переедания?

Шаг 2. Вспомните происхождение убеждения

Откуда вы знаете, что подобное обязательно произойдёт?

Это связано с собственным опытом?

С рассказами близких?

С семейными правилами?

С рекомендациями, которые вы когда-то слышали?

Шаг 3. Разделите факт и ожидание

Например:

Факт: «Когда я долго не ел, однажды почувствовал слабость».

Ожидание: «Теперь любое чувство голода обязательно приведёт к слабости».

Это не одинаковые утверждения. Второе представляет собой обобщение, которое необходимо оценивать отдельно.

Шаг 4. Подумайте о разумной реакции

Как можно организовать питание, чтобы учитывать реальные потребности?

Какие обстоятельства требуют осторожности?

Какие мысли, возможно, связаны с привычным тревожным ожиданием?

Шаг 5. Сформулируйте новый принцип

Например:

«Я буду внимательно относиться к чувству голода, но не стану автоматически считать каждое умеренное ощущение опасным».

Или:

«Я могу заранее планировать питание, не превращая отсутствие немедленного доступа к еде в причину постоянной тревоги».

Не нужно заставлять себя верить в формулировку, которая противоречит собственному состоянию или медицинским рекомендациям. Новый принцип должен быть реалистичным.

17. Четыре правила спокойного отношения к голоду

На основании этой главы сформулируем четыре правила.

Правило первое. Не путайте голод со страхом голода

Телесное ощущение и эмоциональная реакция на него — разные компоненты. Их полезно замечать отдельно.

Правило второе. Не считайте всякий дискомфорт опасностью

Умеренные ощущения голода могут быть частью нормальной физиологии. Но это не означает, что их необходимо терпеть или что все неприятные симптомы безопасны.

Правило третье. Не проверяйте свою силу воли длительным отказом от пищи

Наша программа не является программой голодания. Она направлена на развитие осознанного пищевого поведения.

Правило четвёртое. Заботьтесь о реальных потребностях организма

Если необходимо поесть, правильное решение — обеспечить питание. Осознанность не должна мешать удовлетворению физиологических потребностей.

18. От страха к пониманию

Вернёмся к человеку, с которого началась глава. Он собирался в двухчасовую поездку и очень боялся проголодаться. Раньше одна мысль об отсутствии еды вызывала у него тревогу. Но теперь он понимает, что необходимо оценить несколько обстоятельств.

Когда он ел?

Насколько полноценным был предыдущий приём пищи?

Есть ли у него заболевания, требующие определённого режима?

Будет ли возможность поесть в дороге или после прибытия?

И главное — чего именно он опасается?

Возможно, запас продуктов действительно необходим. Возможно, достаточно обычного планирования питания. А возможно, тревога связана прежде всего с давно сформированным ожиданием неприятных последствий. В любом случае решение принимается не автоматически, а после оценки ситуации. Это и есть изменение, к которому мы стремимся. Не исчезновение голода. Не отказ от еды.

Не демонстрация необыкновенной силы воли. А появление понимания и свободы осознанного выбора.

Главное, что нужно запомнить

Страх голода и физиологический голод — разные, хотя и тесно связанные явления. Голод участвует в регуляции питания. Страх голода отражает эмоциональную реакцию на ощущения или ожидание их возникновения. Отношение человека к голоду формируется под влиянием физиологии, личного опыта, воспитания, семейных традиций, социальных обстоятельств и приобретённых привычек.

Иногда тревога имеет реальные основания. В других случаях она может быть связана с чрезмерно обобщёнными ожиданиями. Поэтому нельзя ни полностью игнорировать страх, ни

автоматически считать каждое опасение доказательством физиологической угрозы. Понимание механизмов голода помогает точнее оценивать собственные ощущения. Но оно не отменяет необходимости полноценного питания и внимания к состоянию здоровья.

Мы не стремимся научить человека терпеть голод любой ценой. Мы хотим помочь ему перестать бояться обычных ощущений и одновременно научиться своевременно распознавать реальные потребности организма.

Запомним главный вывод:

Не нужно бояться самого чувства голода. Нужно научиться понимать, что оно сообщает, и знать, как правильно действовать.

Глава 7. Когда голод полезно наблюдать, а когда необходимо поесть?

Самое важное решение

Представьте двух человек. Первый только что пообедал. Он чувствует себя сытым, но, проходя мимо кондитерской, замечает красивое пирожное. Внезапно появляется желание его купить. Второй человек с утра занят тяжёлой физической работой. Он давно не ел, постепенно ощущает усиливающийся голод и замечает, что ему становится трудно продолжать работу.

Оба могут произнести одинаковую фразу:

«Я хочу есть».

Но будет ли одинаковым разумное решение?

Разумеется, нет. Первый человек может спокойно оценить, хочет ли он десерт ради удовольствия, и принять осознанное решение. Второму, вероятнее всего, необходимо организовать полноценный приём пищи, а не пытаться отвлечься от голода. Теперь представьте третьего человека. У него диабет, и он принимает инсулин. Внезапно появляются дрожь, потливость, сердцебиение и сильное чувство голода.

В подобной ситуации промедление может быть опасным. Необходимо действовать в соответствии с рекомендациями по распознаванию и лечению гипогликемии. Три человека. Внешне похожее желание поесть. Но совершенно разные обстоятельства. Вот почему наша книга не предлагает универсального правила: «Почувствовал голод — обязательно ешь немедленно» или «Почувствовал голод — обязательно подожди».

Правильное решение зависит не только от самого ощущения, но и от состояния организма, обстоятельств и возможных последствий.

В этом заключается центральный принцип осознанного пищевого поведения.

1. Голод — важный сигнал, но не медицинский прибор

В предыдущих главах мы узнали, что голод связан с работой сложной системы регуляции питания. В его формировании участвуют мозг, пищеварительный тракт, гормональные сигналы, энергетический обмен и приобретённый опыт.

Но насколько точно чувство голода показывает, что организму нужна пища?

Ответ не так прост. Голод — полезный физиологический сигнал. Однако он не измеряет непосредственно количество энергии, оставшейся в организме. Не показывает точную концентрацию питательных веществ. Не сообщает, сколько белка, жиров, витаминов или минералов необходимо получить во время следующего приёма пищи. Кроме того, субъективная интенсивность голода может изменяться под влиянием сна, стресса, физической активности, эмоций, привычек и внешних раздражителей.

Поэтому человек может испытывать сильное желание поесть при отсутствии выраженного энергетического дефицита. Но возможна и противоположная ситуация. Потребность в питательных веществах существует, а чувство голода выражено слабо. Например, такое бывает при некоторых заболеваниях, во время лечения определёнными препаратами или при нарушениях пищевого поведения.

Следовательно, нельзя использовать только субъективный голод как единственный критерий достаточности питания.

Чувство голода — один из источников информации о потребностях организма. Но разумное решение требует учитывать и другие обстоятельства.

2. Когда умеренный голод может быть обычным физиологическим состоянием?

После приёма пищи человек обычно некоторое время испытывает насыщение. Затем его интенсивность постепенно уменьшается. Через определённый промежуток может появиться чувство голода. Это естественная часть регуляции питания. У здорового взрослого человека умеренное чувство голода между обычными приёмами пищи само по себе не обязательно свидетельствует об опасности.

Оно может проявляться ощущением пустоты в желудке, усилением интереса к пище или мыслями о предстоящем обеде. Однако здесь важно различать две ситуации. Первая — человек замечает голод и спокойно организует питание. Вторая — человек намеренно игнорирует нарастающую потребность в пище, чтобы проверить собственную способность терпеть. Наша программа посвящена первой ситуации.

Мы не собираемся превращать голод в испытание. Если человек проголодался перед привычным обедом, совершенно естественно поесть. Если желание возникло незадолго до доступного приёма пищи, он может спокойно завершить текущее дело, если чувствует себя хорошо. Но это не универсальная рекомендация откладывать еду. Решение зависит от самочувствия, состояния здоровья и обстоятельств.

Наблюдать — не значит терпеть

Попробуем разобраться в разнице. Наблюдать голод — значит замечать его проявления.

Где возникло ощущение?

Как оно развивается?

Какие мысли его сопровождают?

Есть ли реальная потребность в пище?

Терпеть голод — значит сознательно отказываться от удовлетворения потребности, несмотря на желание поесть. Эти действия не равнозначны. Для развития осознанности совершенно не требуется намеренно усиливать голод или устанавливать рекорды продолжительности пребывания без пищи. Наблюдение можно проводить непосредственно перед обычным приёмом пищи. Или вспоминать уже произошедшую ситуацию.

Именно такой подход мы будем применять в тридцатидневной программе.

3. Когда лучше не откладывать приём пищи?

Существует множество повседневных обстоятельств, при которых своевременное питание является разумным решением.

После длительного перерыва без еды

Если человек давно не ел и ощущает выраженный голод, нет необходимости специально откладывать приём пищи ради тренировки самоконтроля. Организм нуждается в регулярном поступлении энергии и незаменимых питательных веществ. Хотя он способен использовать внутренние энергетические запасы, это не делает полноценное питание необязательным.

После значительной физической нагрузки

Во время интенсивной или продолжительной физической работы расход энергии может существенно возрастать. Организму требуется восполнять израсходованные ресурсы и обеспечивать восстановление. При этом аппетит непосредственно после нагрузки у разных людей может изменяться неодинаково. Некоторые ощущают сильный голод. Другие временно почти не хотят есть. Поэтому при организации питания важно учитывать не только субъективное желание, но и реальную нагрузку.

При недостаточном питании

Человек может систематически получать меньше энергии и питательных веществ, чем требуется его организму. В подобных обстоятельствах дальнейшее ограничение еды не явля-

ется способом оздоровления. Необходимо восстановить достаточность питания, а при выраженном дефиците — обратиться за профессиональной помощью.

При необходимости соблюдать лечебный режим

Некоторым людям требуется определённое расписание питания по медицинским причинам. В таких случаях субъективное чувство голода не должно заменять индивидуальные рекомендации врача.

При ухудшении самочувствия

Если голод сопровождается необычными или выраженными симптомами, необходимо оценить состояние. Не следует считать любой дискомфорт обычной волной, которая обязательно пройдёт самостоятельно.

4. Почему нельзя ориентироваться только на часы?

Многие люди привыкли есть по установленному расписанию.

Например:

Завтрак — в восемь часов.

Обед — в тринадцать.

Ужин — в девятнадцать. Подобный режим способен быть удобным и помогать обеспечивать регулярное питание. Но существует важное различие между организацией питания и жёстким подчинением расписанию. Представьте, что человек обычно обедает в час дня. Сегодня он много ходил, выполнял физическую работу и к полудню заметил выраженный голод.

Должен ли он обязательно ждать до часа?

Не обязательно.

Разумнее учитывать изменившиеся обстоятельства. А теперь другая ситуация. Человек позавтракал позднее обычного и в привычное время обеда ещё не испытывает выраженного голода.

Означает ли это, что он обязательно должен съесть полноценную привычную порцию?

Тоже не обязательно, если состояние здоровья и общая организация питания позволяют проявлять гибкость. Но важно не превращать отсутствие голода в повод для систематического недостаточного питания.

Расписание помогает организовывать питание, а сигналы организма помогают учитывать текущие потребности. Эти два источника информации должны дополнять друг друга.

5. Когда желание поесть не обязательно связано с потребностью в энергии?

Рассмотрим другую сторону проблемы. Иногда человек испытывает желание поесть вскоре после достаточно сытного приёма пищи. Причиной может стать внешний раздражитель. Например, запах свежей выпечки. Или вид привлекательного десерта. Иногда желание связано с привычкой. Человек всегда пьёт чай с печеньем и автоматически ищет печенье, как только ставит чайник.

В других случаях существенную роль играет эмоциональное состояние. После неприятного разговора появляется желание съесть что-нибудь сладкое. Подобные ситуации не означают, что человек поступает неправильно, если решает поесть. Еда может приносить удовольствие, быть частью общения и культурных традиций. Но полезно понимать, что именно вызвало желание.

Пример

Вы закончили обед и чувствуете комфортную сытость. Через несколько минут увидели рекламу мороженого. Внезапно захотелось купить его.

Можно спросить себя:

«Я снова испытываю голод или меня привлекает вкус мороженого?»

Возможно, главным фактором окажется аппетит.

Это не запрещает вам есть мороженое.

Но позволяет принять решение осознанно.

Таким образом, наша программа не разделяет пищевое поведение на разрешённое и запрещённое. Она помогает различать причины желания поесть.

6. Почему исчезновение чувства голода не всегда означает отсутствие потребности в пище?

Это один из самых важных вопросов главы.

Некоторые люди считают:

«Если я не чувствую голода, значит, мне не нужно есть».

Но подобное правило нельзя считать универсальным. Субъективное чувство голода зависит от множества факторов и иногда не отражает потребности организма достаточно точно.

Болезнь

Во время некоторых заболеваний аппетит уменьшается. Однако организму по-прежнему необходимы энергия, жидкость и питательные вещества. При выраженном снижении аппетита, особенно длительном, может потребоваться медицинская оценка.

Лекарственные препараты

Некоторые препараты способны изменять аппетит, насыщение и пищевую мотивацию. Поэтому отсутствие голода не всегда свидетельствует о достаточном питании.

Пожилой возраст

У части пожилых людей аппетит и чувствительность к некоторым сигналам изменяются. При этом потребность в полноценном питании сохраняется. Особенно важно обеспечивать достаточное поступление белка и других необходимых веществ с учётом состояния здоровья.

Расстройства пищевого поведения

При длительных ограничениях питания и некоторых расстройствах пищевого поведения сигналы голода и сытости могут становиться менее надёжными. В подобных обстоятельствах восстановление регулярного питания иногда требует определённой структуры и профессионального сопровождения. Поэтому наша программа не предполагает, что человек должен всегда питаться исключительно по субъективному чувству голода.

Мы стремимся сочетать внимание к сигналам тела со знаниями о физиологических потребностях.

7. Гипогликемия — почему её нельзя путать с обычным голодом

Особого внимания заслуживает состояние, связанное со снижением концентрации глюкозы в крови. Оно называется гипогликемией. Наибольшее практическое значение гипогликемия имеет, в частности, для людей с диабетом, получающих инсулин или некоторые препараты, стимулирующие выделение инсулина. Однако снижение глюкозы может возникать и в других медицинских обстоятельствах.

Как может проявляться гипогликемия?

Возможные признаки включают:

Дрожь.

Потливость.

Сердцебиение.

Внезапный голод.

Слабость.

Головокружение.

Затруднение концентрации внимания.

Изменение поведения.

Спутанность сознания.

При тяжёлой гипогликемии возможны судороги и потеря сознания. Но важно помнить, что перечисленные симптомы не являются специфическими исключительно для гипогликемии. По одним ощущениям нельзя установить точную концентрацию глюкозы. Если у человека есть

риск гипогликемии, необходимо следовать индивидуальному медицинскому плану и, когда это предусмотрено, использовать измерение глюкозы.

Почему опасно просто ждать?

Потому что при действительной гипогликемии своевременная коррекция состояния имеет принципиальное значение. Для человека с диабетом и подтверждённой либо предполагаемой гипогликемией существуют специальные медицинские рекомендации по приёму быстроусвояемых углеводов и повторной проверке глюкозы. Они зависят от состояния человека и назначенной терапии.

Если человек не может безопасно глотать, теряет сознание или испытывает судороги, нельзя пытаться кормить или поить его через рот. Необходима экстренная помощь; при наличии назначенного глюкагона его применяют согласно инструкции. Это не ситуация для упражнений по осознанному наблюдению.

При подозрении на опасное снижение глюкозы задача состоит не в тренировке терпения, а в своевременной медицински обоснованной помощи.

8. Какие симптомы нельзя объяснять исключительно голодом?

Многие неприятные ощущения человек автоматически связывает с отсутствием пищи. Но такая интерпретация может оказаться ошибочной. Например, головокружение способно возникать по различным причинам. Слабость может быть связана с недостатком сна, заболеванием, обезвоживанием и множеством других состояний. Боль в животе тоже не всегда означает голод. Поэтому необходимо учитывать характер и выраженность симптомов.

Особого внимания требуют:

Обморок или потеря сознания.

Спутанность сознания.

Сильная или необычная боль в животе.

Выраженная слабость.

Повторяющиеся эпизоды дрожи и холодного пота.

Необъяснимое снижение массы тела.

Длительное отсутствие аппетита.

Повторяющаяся рвота.

Неспособность нормально принимать пищу или жидкость.

Некоторые из этих симптомов требуют срочной медицинской помощи, особенно если возникли внезапно или выражены сильно. Другие являются основанием для планового обследования. Главное — не пытаться объяснять всё исключительно работой пищевых привычек. Наш учебник посвящён пищевому поведению, но не заменяет медицинскую диагностику.

9. Почему некоторые люди особенно нуждаются в регулярном питании?

Мы уже говорили, что универсального расписания питания для всех людей не существует. Но есть группы, для которых произвольные эксперименты с голодом особенно нежелательны.

Дети и подростки

Растущему организму необходимо достаточное количество энергии и питательных веществ. Детям нельзя рекомендовать откладывать питание ради тренировки терпимости к голоду. Их режим должен учитывать возраст, рост, активность и индивидуальные особенности.

Беременные и кормящие женщины

В эти периоды потребности в энергии и отдельных питательных веществах изменяются. Организация питания должна соответствовать физиологическому состоянию и медицинским рекомендациям.

Люди с диабетом

Особое внимание необходимо уделять тем, кто принимает препараты, способные вызывать гипогликемию. Самостоятельные изменения интервалов между приёмами пищи могут потребовать корректировки лечебного плана.

Люди с недостаточной массой тела или недостаточным питанием

При дефиците питания задача состоит не в сокращении количества пищи, а в восстановлении достаточного рациона.

Люди с расстройствами пищевого поведения

При анорексии, булимии, приступообразном переедании и других расстройствах самостоятельные эксперименты с ограничением питания могут усиливать существующие проблемы.

Люди с заболеваниями, влияющими на питание

Некоторые болезни пищеварительной, эндокринной и других систем требуют индивидуального подхода к режиму и составу пищи. Для перечисленных групп участие в упражнениях, затрагивающих режим питания, возможно только с учётом соответствующих медицинских рекомендаций.

10. Почему управление голодом не означает увеличение промежутков между едой?

Теперь необходимо исправить одно распространённое представление.

Когда человек слышит выражение «управлять голодом», он нередко думает:

«Значит, нужно научиться как можно дольше обходиться без пищи».

Но это не наша цель.

Продолжительность промежутка между приёмами пищи сама по себе не является показателем правильного пищевого поведения.

Человек может долго не есть по совершенно разным причинам.

Он занят интересной работой.

У него отсутствует аппетит.

Он сознательно придерживается определённого режима.

Или игнорирует потребности организма.

Эти ситуации нельзя оценивать одинаково.

Кроме того, длительные промежутки без пищи подходят не всем. Для некоторых людей они могут увеличивать вероятность выраженного голода, ухудшения самочувствия и последующего переедания.

Тогда что означает управление?

В контексте нашей книги управление — это способность:

Замечать возникновение желания поесть.

Распознавать возможные физиологические и психологические причины.

Учитывать состояние здоровья и обстоятельства.

Принимать разумное решение.

Оценивать его последствия и корректировать привычное поведение. Если человек действительно голоден, управление может означать своевременный приём пищи. Если он сыт, но автоматически тянется за привычным перекусом, управление может означать осознанную оценку возникшего желания. Таким образом, **управлять чувством голода — не значит подавлять его. Это значит понимать сигнал и выбирать соответствующее действие.**

11. Когда полезна короткая осознанная пауза?

В предыдущих главах мы неоднократно говорили о паузе между желанием и действием. Теперь необходимо уточнить, для чего она нужна. Пауза не является обязательным ожиданием перед каждым приёмом пищи. Она не должна использоваться для откладывания необходимого питания. Её назначение — помочь человеку заметить автоматическую реакцию. Представьте ситуацию. Вы недавно пообедали.

Сели работать за компьютер. Через несколько минут рука привычно потянулась к вазочке с конфетами. Вы замечаете это движение. На несколько секунд останавливаетесь.

Спрашиваете себя:

«Что сейчас произошло?»

Возможно, вы устали.

Возможно, привычно хотите сладкого во время работы.

А возможно, просто заметили конфеты.

Теперь у вас появилась возможность осознанного выбора.

Вы можете съесть конфету.

Можете отложить её.

Можете сделать небольшой перерыв.

Самое важное — решение перестало быть полностью автоматическим.

Когда пауза не нужна?

Если человек испытывает выраженный голод после длительного отсутствия пищи и знает, что ему необходимо поесть, не нужно специально задерживать приём пищи. Если появились симптомы возможной гипогликемии, необходимо действовать согласно медицинским рекомендациям. Если человек находится в процессе восстановления после расстройства пищевого поведения, любые упражнения должны соответствовать его лечебному плану.

Следовательно, пауза полезна прежде всего для распознавания автоматических поведенческих реакций, а не для проверки способности переносить физиологический голод.

12. Алгоритм принятия решения: пять вопросов

Теперь объединим полученные знания в последовательность, которую читатель сможет использовать в повседневной жизни.

Вопрос первый. Что я сейчас чувствую?

Попробуйте описать ощущения.

Голод?

Пустоту в желудке?

Интерес к определённым продуктам?

Желание перекусить по привычке?

Усталость?

Тревогу?

Не обязательно сразу находить единственный ответ.

Вопрос второй. Когда и как я ел последний раз?

Вспомните предыдущий приём пищи.

Был ли он полноценным?

Достаточно ли вы ели в течение дня?

Не было ли необычно высокой физической нагрузки?

Этот вопрос помогает учитывать физиологический контекст.

Вопрос третий. Есть ли признаки, требующие немедленного внимания?

Нет ли выраженной слабости, дрожи, головокружения, спутанности сознания или других тревожных симптомов?

Не относится ли ваше состояние к ситуациям, при которых необходим определённый режим питания?

Если риск существует, безопасность имеет приоритет перед любыми упражнениями.

Вопрос четвёртый. Что могло вызвать желание поесть?

Обычная физиологическая потребность?

Запах пищи?

Привычное время?

Эмоциональное состояние?

Социальная ситуация?

Чаще всего на пищевое поведение влияет несколько факторов одновременно.

Вопрос пятый. Какое действие сейчас разумно?

Возможные решения различаются. Полноценно поесть. Организовать доступный перекус. Скорректировать режим питания. Осознанно съесть привлекательный продукт ради удовольствия. Выбрать отдых или другое действие, если желание связано преимущественно с усталостью или скукой, а потребность в пище отсутствует. Обратиться за медицинской помощью, если имеются соответствующие признаки.

Здесь нет универсального ответа для всех людей. Мы учимся не механически выбирать один вариант, а учитывать конкретную ситуацию.

13. Четыре жизненные ситуации

Чтобы лучше понять практическое значение алгоритма, рассмотрим несколько примеров.

Ситуация первая. Голод перед обедом

Человек работает в офисе. До запланированного обеда осталось небольшое время. Появилось умеренное чувство голода. Самочувствие нормальное. Он оценивает ситуацию и решает спокойно завершить текущее дело, а затем пообедать. В таком решении нет ничего необычного. Но если голод выражен или обстоятельства изменились, он вправе поесть раньше. Главное — не превращать расписание в обязательство терпеть неприятные ощущения.

Ситуация вторая. Желание перекусить после еды

Женщина недавно пообедала. Она чувствует себя сытой. Но увидела на столе конфеты и захотела съесть несколько штук. Она замечает, что желание связано прежде всего с привлекательностью сладостей. Теперь можно принять осознанное решение. Съесть конфету ради удовольствия. Или отказаться, если сейчас этого не хочется. Ни одно решение не должно сопровождаться обязательным чувством вины.

Ситуация третья. Голод после физической нагрузки

Человек несколько часов занимался активной физической работой. После завершения он чувствует выраженный голод. В этом случае разумно организовать питание и восстановление. Не нужно рассматривать голод исключительно как психологическую привычку. Организм действительно мог израсходовать значительное количество энергии.

Ситуация четвёртая. Необычная слабость и дрожь

Человек с диабетом, принимающий инсулин, внезапно замечает дрожь, потливость и сильную слабость. В этой ситуации необходимо предположить возможность гипогликемии и действовать согласно индивидуальному медицинскому плану. Здесь неуместны упражнения на наблюдение или отсрочку еды. Этот пример показывает, почему правила безопасности должны быть частью любой программы осознанного пищевого поведения.

14. Практическое упражнение «Моё решение о еде»

Перед переходом ко второй части книги попробуем выполнить небольшое упражнение. Оно не требует изменения привычного питания. Не нужно намеренно вызывать голод. Не нужно пропускать приёмы пищи. Достаточно вспомнить несколько обычных ситуаций.

Шаг 1. Вспомните последнее желание поесть

Опишите обстоятельства.

Где вы находились?

Что делали?

Когда ели до этого?

Шаг 2. Определите свои ощущения

Был ли выраженный голод?

Привлекал ли вас определённый продукт?

Не возникло ли желание поесть в ответ на привычный сигнал?

Шаг 3. Оцените состояние организма

Не было ли необычной физической нагрузки?

Достаточно ли вы питались?

Не испытывали ли слабости или других тревожных симптомов?

Шаг 4. Вспомните своё решение

Что вы сделали?

Поели?

Выбрали перекус?

Решили продолжить работу до ближайшего обычного приёма пищи?

Или переключились на другое занятие?

Шаг 5. Оцените результат

Помогло ли принятое решение удовлетворить ваши потребности?

Как изменилось самочувствие?

Было ли решение осознанным?

Что вы хотели бы учитывать в следующий раз?

Главный вывод упражнения

Не существует единственного правильного решения, подходящего всем людям и всем обстоятельствам.

Но существует полезная последовательность:

Заметить — понять — оценить — решить — проверить результат.

Именно она станет основой нашего тридцатидневного практикума.

15. Семь принципов безопасного отношения к голоду

Подведём итог первой части книги.

Принцип первый. Не бойтесь обычных ощущений голода

Умеренный голод между приёмами пищи у здорового взрослого человека может быть естественным физиологическим состоянием.

Принцип второй. Не превращайте голод в испытание

Не нужно специально откладывать питание ради тренировки силы воли.

Принцип третий. Различайте голод, аппетит и пищевую тягу

Они взаимодействуют, но не полностью совпадают.

Принцип четвёртый. Учитывайте обстоятельства

Важны предшествующее питание, физическая активность, сон, эмоциональное состояние и индивидуальные потребности.

Принцип пятый. Не игнорируйте тревожные симптомы

Выраженная слабость, нарушения сознания и другие необычные проявления требуют своевременной оценки.

Принцип шестой. Не заменяйте медицинские рекомендации упражнениями

При заболеваниях и особых физиологических состояниях питание должно соответствовать индивидуальным потребностям.

Принцип седьмой. Учитесь принимать решения, а не подчиняться автоматическим реакциям

Это главный навык, которому посвящена наша программа.

16. Чему мы научились за первые семь глав?

Мы начали наше путешествие с простого вопроса:

«Что такое голод?»

Теперь читатель знает, что голод — не просто неприятное ощущение в желудке. Это сложный физиологический механизм, участвующий в обеспечении организма пищей. Мы познакомились с работой головного мозга, гормональной системой, пищеварительным трактом

и основными механизмами регуляции пищевого поведения. Узнали, что субъективное чувство голода зависит не только от физиологических потребностей, но и от приобретённого опыта.

Научились различать голод, аппетит и пищевую тягу. Познакомились с механизмами насыщения и сытости.

Рассмотрели причины страха голода.

И наконец, выяснили, почему разумная реакция на желание поесть всегда требует учёта конкретных обстоятельств. Теперь нам предстоит сделать следующий шаг. Разобраться, каким образом привычки начинают управлять пищевым поведением.

Почему мы едим по часам, под влиянием эмоций или автоматически реагируем на внешние сигналы?

Почему одни пищевые реакции закрепляются на многие годы?

И как можно постепенно заменить автоматические действия осознанными решениями?

Ответам на эти вопросы посвящена следующая часть книги.

Главное, что нужно запомнить

Голод — естественный физиологический сигнал, который заслуживает внимания. Но субъективное желание поесть не всегда точно отражает текущую потребность организма в энергии и питательных веществах. Иногда оно связано преимущественно с физиологическими механизмами. Иногда — с аппетитом, эмоциями или привычкой. Чаще всего несколько факторов взаимодействуют.

Поэтому разумное пищевое поведение предполагает не автоматическое выполнение любого желания и не постоянное подавление голода, а способность оценивать собственное состояние. Нельзя использовать упражнения по осознанности как основание для откладывания необходимого питания. Нельзя игнорировать тревожные симптомы. Нельзя заменять медицинские рекомендации универсальными правилами из книги.

Но можно научиться лучше понимать собственные ощущения. Можно замечать привычные реакции. Можно учитывать физиологические потребности и обстоятельства. И можно постепенно развивать способность принимать самостоятельные решения.

Голод — это сигнал, а не приказ. Но каждый сигнал заслуживает внимания, а настоящая потребность организма — своевременного удовлетворения.

На этом завершается первая часть нашего учебника.

Теперь, познакомившись с физиологией голода и основными правилами безопасности, мы готовы перейти к следующему вопросу:

Как чувство голода связано с пищевыми привычками и почему наши реакции на него становятся автоматическими?

Продолжаем работу над книгой «Приручение голода»!

Сегодня начинаем вторую часть учебника — «Чувство голода и пищевые привычки».

ЧАСТЬ II. ЧУВСТВО ГОЛОДА И ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Глава 8. Может ли чувство голода стать привычкой?

Мы привыкли есть. Но можем ли мы привыкнуть чувствовать голод?

Представьте обычный рабочий день. Человек приходит в офис в девять часов утра. Несколько часов он занимается делами, отвечает на письма, разговаривает с коллегами.

В половине первого кто-то произносит:

«Скоро обед».

Человек смотрит на часы.

И неожиданно замечает, что ему хочется есть. Ещё несколько минут назад он был полностью поглощён работой. Но стоило вспомнить об обеде, как появились мысли о пище. Вскоре он уже представляет себе знакомое кафе, любимое блюдо и чашку кофе.

Возникает вопрос: что именно произошло?

Организм внезапно почувствовал острую потребность в энергии?

Или привычное время обеда стало сигналом, который запустил знакомую последовательность ощущений, мыслей и действий?

А возможно, сработали оба механизма одновременно?

Именно с этого вопроса мы начинаем вторую часть нашей книги. В предыдущих главах мы познакомились с голодом как физиологическим состоянием. Теперь нам предстоит разобраться, какую роль в его восприятии играют привычки. И здесь необходимо сделать принципиальное уточнение.

Физиологическая потребность организма в пище не является приобретённой пищевой привычкой. Но ожидание голода, его субъективное восприятие и способы реагирования на него могут зависеть от обучения и повторяющегося поведения.

Это различие станет фундаментом всей нашей тридцатидневной программы.

1. Что такое пищевая привычка?

Начнём с понятия привычки. Привычкой называют приобретённую склонность выполнять определённое действие в ответ на знакомые обстоятельства, нередко с уменьшением необходимости сознательно обдумывать каждый шаг. Привычки помогают человеку справляться с огромным количеством повторяющихся ситуаций. Представьте, сколько усилий потребовалось бы, если бы каждое утро нам приходилось заново учиться чистить зубы, одеваться, пользоваться ложкой или находить дорогу на работу.

Повторение позволяет постепенно автоматизировать многие действия. Пищевое поведение не является исключением. Мы привыкаем завтракать после пробуждения. Пить чай во время рабочего перерыва. Покупать определённые продукты по дороге домой. Есть перед телевизором. Выбирать знакомые блюда. Завершать ужин десертом. Всё это может становиться частью устойчивых поведенческих последовательностей.

Из каких элементов состоит привычка?

Для практического изучения удобно использовать следующую схему:

Сигнал → Побуждение → Действие → Результат.

Сигналом может стать время суток, место, запах, эмоция или определённое событие. Побуждение выражается в желании выполнить знакомое действие. Затем следует само действие. Его результат может способствовать закреплению поведения, если оказывается достаточно значимым для человека.

Например:

Сигнал — окончание рабочего дня.

Побуждение — желание расслабиться и получить удовольствие.

Действие — покупка сладостей по дороге домой.

Результат — приятный вкус и временное изменение эмоционального состояния. Если подобная последовательность повторяется, связь между обстоятельствами и поведением может укрепляться. В дальнейшем окончание рабочего дня само по себе способно вызывать желание купить сладости. Даже при отсутствии выраженного физиологического голода. Однако эта схема — удобная модель обучения, а не исчерпывающее описание всех механизмов привычки.

Реальное пищевое поведение зависит одновременно от физиологии, среды, мотивации и сознательных решений.

2. Почему сам голод нельзя считать обычной привычкой?

Теперь вернёмся к главному вопросу.

Может ли голод стать привычкой?

Чтобы ответить, необходимо различать физиологическую потребность и поведение. Организм нуждается в энергии и питательных веществах независимо от того, какие привычки сформировал человек. Клетки непрерывно выполняют биохимические процессы. Органы расходуют энергию. Ткани нуждаются в обновлении. Эти процессы не возникают вследствие многократного повторения определённого поведения.

Они являются частью самой жизнедеятельности. Следовательно, **потребность в пище не формируется по тем же законам, что привычка пить чай с печеньем**. Но субъективное чувство голода представляет собой более сложное явление. Как мы уже узнали, на него влияют сигналы внутренних органов, гормональная регуляция, внимание, ожидания и приобретённый опыт. Поэтому привычные обстоятельства могут изменять момент возникновения или выраженность желания поесть.

Например, человек, регулярно обедающий в определённое время, способен испытывать усиление пищевой мотивации незадолго до привычного обеда. Это не означает, что его организм нуждается в пище исключительно вследствие привычки. Но показывает, что обучение и предсказуемость питания участвуют в формировании пищевых реакций.

Таким образом, мы должны различать три явления:

Физиологическую потребность организма в питательных веществах. Субъективное чувство голода, на которое способны влиять привычные сигналы. Приобретённое поведение, возникающее в ответ на голод или желание поесть. Именно третье явление будет особенно важно для нашей программы.

3. Как часы становятся сигналом голода?

Представьте, что человек много лет обедает ровно в час дня. Каждый рабочий день повторяется примерно одинаковая последовательность. В половине первого заканчивается утренний блок работы. В двенадцать сорок пять коллеги начинают собираться в столовую.

Без нескольких минут час человек закрывает компьютер. В час он приступает к обеду. Постепенно время суток, поведение коллег и окружающая обстановка становятся предсказуемыми признаками приближающейся еды. Мозг обучается распознавать эту последовательность. И ещё до фактического приёма пищи могут возникать подготовительные физиологические и поведенческие реакции.

Человек начинает думать о еде. Замечает её запахи. Ожидает привычного удовольствия. Может усиливаться субъективное чувство голода.

Роль гормональных ритмов

Исследования показывают, что уровень грелина у некоторых людей изменяется в связи с привычным расписанием питания. Его концентрация может повышаться перед ожидаемым приёмом пищи. Однако нельзя считать, что любой голод по часам полностью объясняется грелином. На пищевую мотивацию воздействует множество гормональных, нервных и психологических механизмов. Кроме того, человек действительно может нуждаться в пище к привычному времени обеда.

Поэтому правильный вывод заключается не в том, что голод по расписанию обязательно ложный.

Он заключается в другом:

Привычное время еды может участвовать в формировании чувства голода наряду с физиологическими потребностями организма.

Почему это полезно знать?

Потому что человек получает возможность внимательнее относиться к собственным ощущениям.

Когда наступает привычное время обеда, он может спросить себя:

«Что именно я сейчас чувствую?»

«Испытываю ли я голод?»

«Достаточно ли я ел сегодня?»

«Не связано ли желание поесть с ожиданием привычного события?»

Эти вопросы не требуют отказа от обеда.

Они помогают сделать привычное действие более осознанным.

4. Как формируется привычка немедленно реагировать на голод?

Рассмотрим распространённую ситуацию.

Человек замечает лёгкое чувство пустоты в желудке.

Он сразу направляется на кухню и берёт что-нибудь съедобное. Через некоторое время ситуация повторяется. Постепенно между ощущением и действием может сформироваться устойчивая связь. Возникло чувство голода. Человек немедленно начал есть. Привычная последовательность завершилась. Но здесь необходимо проявить осторожность. Если организму действительно требуется пища, своевременный приём пищи является естественной реакцией.

Наша задача не заключается в том, чтобы объявлять подобное поведение неправильным. Предметом исследования становится автоматизм. Человек иногда начинает есть, не успев разобраться, что именно он ощущает и какой ответ соответствует ситуации.

Когда автоматическая реакция может мешать?

Представьте, что человек недавно полноценно пообедал. Он сидит за рабочим столом. Возникает лёгкий дискомфорт в животе. Не пытаясь определить его причину, человек автоматически берёт печенье. Через некоторое время подобная ситуация повторяется. Постепенно любой неопределённый дискомфорт начинает сопровождаться привычным перекусом. Человек уже не различает, испытывает ли физиологический голод, усталость, скуку или эмоциональное напряжение.

Он использует один и тот же ответ — еду. Подобное поведение может становиться устойчивой привычкой. Однако решение заключается не в обязательном отказе от перекусов. Необходимо научиться распознавать причину желания и выбирать соответствующее действие.

5. Как страх голода превращается в привычную реакцию?

В предыдущей главе мы подробно рассматривали страх голода. Теперь посмотрим на него с точки зрения формирования привычек. Предположим, человек однажды испытал выраженную слабость после длительного перерыва в питании. Этот неприятный опыт хорошо запомнился. Позднее даже умеренное чувство голода начинает вызывать воспоминание о произошедшем.

Возникает тревожная мысль:

«Если я сейчас не поем, снова станет плохо».

Человек немедленно ищет пищу.

После еды тревога уменьшается.

Если подобная последовательность многократно повторяется, привычная реакция может закрепляться.

Но что именно здесь становится привычкой?

Не сама физиологическая потребность в пище. Привычной становится связь между ощущением, ожиданием неприятных последствий и определённым действием.

Как работает подкрепление?

В психологии обучения существует понятие отрицательного подкрепления. Оно означает, что поведение может становиться более вероятным, если его результатом оказывается устранение неприятного состояния. В нашем примере человек ест не только ради получения энергии. Возможно, он также стремится уменьшить тревогу. Если тревога после еды ослабевает, подобное поведение может дополнительно закрепляться.

Однако сам факт облегчения после приёма пищи не доказывает, что человек действовал исключительно под влиянием привычки. Пища могла быть физиологически необходима. Поэтому для понимания поведения важно учитывать всю ситуацию.

6. Привычка искать пищу при любом дискомфорте

Теперь рассмотрим ещё один распространённый механизм. Человек устал. Возникло желание перекусить. Ему стало скучно. Снова захотелось что-нибудь съесть. Он расстроился. Появилась мысль о любимом десерте. В этих ситуациях еда может выполнять дополнительную

функцию — помогать изменить эмоциональное состояние. Особенно если подобное поведение многократно сопровождалось приятными ощущениями или временным облегчением.

Постепенно различные внутренние состояния начинают запускать одну и ту же реакцию. Человек перестаёт различать, чего именно ему не хватает. Он воспринимает любое неприятное переживание как повод поесть.

Почему такая привычка сохраняется?

Потому что еда действительно может доставлять удовольствие. Она способна временно отвлекать внимание от неприятных мыслей. Приятный вкус может изменять субъективное эмоциональное состояние. Но пища не всегда устраняет причину первоначального дискомфорта. Например, если человек устал из-за недостатка сна, сладкий перекус не заменит необходимый отдых. Если ему одиноко, пища не всегда удовлетворит потребность в общении.

Если он испытывает стресс, кратковременное облегчение не обязательно решит проблему, вызвавшую напряжение. Поэтому важно научиться различать потребности. Но следует помнить, что эмоциональное напряжение и физиологический голод способны существовать одновременно. Иногда человеку необходимы и пища, и отдых.

7. Почему привычка иногда сильнее осознанного решения?

Многие люди хорошо знают, какие пищевые привычки хотели бы изменить. Но знание не всегда приводит к немедленному изменению поведения.

Почему?

Потому что привычки формируются посредством обучения и повторения. В их реализации участвуют нейронные системы, связанные с автоматизацией действий, мотивацией и оценкой результатов. Особую роль в исследованиях привычек играют базальные ганглии и взаимодействующие с ними корковые структуры. Однако не следует представлять дело так, будто одна часть мозга полностью отключается, а другая захватывает управление.

Реальное пищевое поведение обеспечивается взаимодействием многих нейронных сетей. Привычная реакция может запускаться быстро, потому что ситуация уже хорошо знакома. Например, человек возвращается домой после работы. Снимает верхнюю одежду. Проходит на кухню. Открывает холодильник.

Только после этого задаётся вопросом:

«А я вообще хочу есть?»

Он выполнил несколько привычных действий прежде, чем осознал их цель.

Что здесь можно изменить?

Не обязательно запрещать себе открывать холодильник. Гораздо полезнее научиться замечать момент запуска привычной последовательности. Например, перед тем как брать пищу, человек может коротко оценить своё состояние. Это не должно превращаться в обязательную задержку необходимого питания. Задача — сделать поведение более осознанным.

8. Как формируются пищевые цепочки?

Пищевые привычки редко существуют изолированно. Чаще они образуют последовательности. Представьте вечерний ритуал. Человек возвращается домой. Включает телевизор. Садится в любимое кресло. Готовит чай. Берёт печенье. Затем добавляет конфеты. Каждое действие связано с предыдущим. Включение телевизора становится сигналом для чаепития. Чай напоминает о печенье.

Печенье вызывает желание продолжить привычный ритуал. В результате формируется устойчивая поведенческая цепочка.

Почему это важно?

Потому что желание поесть иногда возникает не из физиологического голода, а вследствие запуска знакомой последовательности. Человек может даже не замечать, как переходит от одного действия к другому. При этом попытка изменить только последнее действие не все-

гда оказывается достаточной. Например, если человек решил больше не есть печенье перед телевизором, ему полезно разобраться, какую роль играет сам вечерний ритуал.

Возможно, он связан с отдыхом. Возможно, с удовольствием от знакомой последовательности. А возможно, печенье стало почти обязательным дополнением к просмотру любимой передачи. Понимание всей цепочки помогает найти более гибкое решение.

9. Может ли привычка влиять на ощущение сытости?

До сих пор мы преимущественно говорили о начале еды. Но привычки способны влиять и на её завершение. Представьте человека, который привык заканчивать обед только после того, как тарелка полностью опустеет.

С детства он слышал:

«Нельзя оставлять еду».

Со временем пустая тарелка превратилась в привычный сигнал завершения приёма пищи. Теперь человек может продолжать есть, даже если уже испытывает комфортное насыщение. В этом случае физиологические сигналы конкурируют с приобретённым правилом. Другой человек привык есть определённую порцию независимо от обстоятельств. Третий заканчивает обед, когда остальные участники застолья встают из-за стола.

Четвёртый продолжает есть, пока на столе остаётся привлекательная пища. Во всех этих случаях прекращение еды зависит не только от физиологии насыщения. На него влияют привычки и окружающая среда. Однако нельзя считать, что любое следование привычной порции неправильно. Регулярный режим и заранее определённые порции могут быть полезны для организации полноценного питания.

Мы изучаем не сами правила, а способность гибко учитывать собственные потребности.

10. Почему привычное поведение не всегда вредно?

До этого момента мы рассматривали главным образом ситуации, когда автоматические реакции могут мешать человеку. Но было бы неправильно считать все пищевые привычки нежелательными. Многие из них помогают поддерживать здоровье.

Например, человек может привыкнуть:

Регулярно организовывать полноценные приёмы пищи.

Включать в рацион разнообразные продукты.

Мыть руки перед едой.

Спокойно принимать пищу в удобной обстановке.

Заранее планировать питание во время продолжительных поездок.

Учитывать собственные потребности при физических нагрузках.

Подобные привычки уменьшают необходимость каждый день заново принимать множество решений.

Они делают питание более предсказуемым.

Поэтому наша цель не заключается в уничтожении пищевых привычек. Мы хотим научиться различать полезные и мешающие автоматические реакции.

Как определить, помогает ли привычка?

Полезно задать себе несколько вопросов.

Соответствует ли она физиологическим потребностям?

Помогает ли обеспечивать полноценное питание?

Не вызывает ли чрезмерной тревоги?

Не мешает ли социальной жизни?

Сохраняет ли возможность гибкого выбора?

Если привычка помогает человеку удовлетворять потребности организма и нормально жить, нет необходимости отказываться от неё только потому, что она автоматизирована.

Нам не нужно избавляться от привычек. Нам нужно научиться формировать и сохранять те привычки, которые помогают организму и человеку.

11. Можно ли изменить привычную реакцию на голод?

Теперь мы подошли к главному практическому вопросу.

Если определённая реакция повторялась многие годы, можно ли её изменить?

В определённой степени — да. Человек способен приобретать новые поведенческие навыки. Обучение и повторение связаны с изменением работы нейронных сетей. Этот процесс относится к проявлениям нейропластичности. Однако было бы неправильно обещать, что любая привычка исчезнет через определённое количество дней. Скорость изменения поведения зависит от сложности привычки, частоты повторения, окружающей среды, мотивации, состояния здоровья и множества других факторов.

Кроме того, старые реакции могут временно возвращаться. Это не обязательно означает, что обучение оказалось бесполезным.

Что именно мы будем изменять?

Не физиологическую способность испытывать голод. Не гормональную систему посредством одной лишь силы воли. Не сам факт существования аппетита. Мы будем развивать способность замечать привычные сигналы и выбирать действия.

Например:

Раньше человек автоматически ел каждый раз, когда чувствовал скуку. Теперь он учится замечать скуку и оценивать, действительно ли ему нужна пища. Раньше любой умеренный голод сопровождался тревогой. Теперь он учится различать обычные ощущения и ситуации, требующие внимания. Раньше человек всегда доедал порцию независимо от насыщения. Теперь он начинает учитывать и количество необходимой пищи, и собственное самочувствие.

Изменение этих реакций становится основой осознанного пищевого поведения.

12. Почему нельзя просто приказать себе изменить привычку?

Представьте человека, который решил отказаться от привычных вечерних перекусов.

Он говорит:

«С сегодняшнего дня больше никогда не буду есть перед телевизором».

Первый вечер проходит успешно.

Второй тоже.

Но через несколько дней после напряжённой работы он снова обнаруживает себя перед экраном с привычным печеньем.

Что произошло?

Возможно, знакомая ситуация запустила давно закреплённую поведенческую последовательность. Возможно, человек действительно проголодался. Возможно, на его решение повлияли усталость, эмоциональное состояние и доступность продуктов.

Причины могут сочетаться.

Поэтому одного волевого приказа бывает недостаточно. Гораздо полезнее разобраться, как именно устроена привычка.

Какой сигнал её запускает?

Какое желание возникает?

Какое действие выполняется?

Что человек получает в результате?

И какую альтернативную реакцию можно сформировать без ущерба для полноценного питания?

Пример изменения привычки

Предположим, человек обнаружил, что регулярно ест печенье за компьютером, хотя непосредственно перед этим достаточно пообедал. Сигнал — начало определённой рабочей задачи. Побуждение — желание получить небольшое удовольствие или отвлечься. Действие — привычный перекус. Результат — приятные ощущения и кратковременный перерыв. Теперь можно попробовать другой способ удовлетворить потребность в отдыхе.

Например, сделать короткую прогулку. Переключиться на несколько минут на другое занятие. Встать из-за стола. Однако если человек действительно испытывает голод, разумной реакцией может быть обычный приём пищи. Важен не отказ от печенья как таковой, а понимание причины желания.

13. Новая привычка — задавать себе правильный вопрос

Предлагаю читателю запомнить одну короткую фразу:

«Что именно я сейчас чувствую и в чём нуждаюсь?»

Это вопрос, который постепенно может стать частью нового пищевого поведения. Он не требует длительного анализа.

Не предполагает запрета.

Не заставляет откладывать питание.

Но помогает заметить различие между ощущением и автоматическим действием.

Например, человек возвращается домой и привычно идёт на кухню.

На несколько секунд он обращает внимание на своё состояние.

Возможно, он действительно голоден.

Тогда можно спокойно поесть. Возможно, он просто устал и хочет немного отдохнуть. Тогда появляется возможность выбрать другое действие. А возможно, он голоден и одновременно устал. В таком случае разумно обеспечить себе и питание, и отдых. Таким образом, новый вопрос не ограничивает свободу человека. Напротив, он расширяет количество доступных решений.

14. Практическое упражнение «Моя привычная реакция на голод»

Теперь попробуем применить полученные знания. Это упражнение не предполагает изменения режима питания. Нужно только вспомнить одну повторяющуюся ситуацию.

Шаг 1. Выберите знакомую пищевую реакцию

Например:

Перекус после возвращения домой.

Желание съесть сладкое после неприятного разговора.

Обязательное чаепитие перед телевизором.

Покупка еды в определённом магазине.

Немедленный поиск пищи при первых признаках голода.

Выберите только одну ситуацию.

Шаг 2. Найдите сигнал

Что обычно происходит непосредственно перед действием?

Наступает определённое время?

Вы оказываетесь в знакомом месте?

Появляется определённая эмоция?

Возникает телесное ощущение?

Шаг 3. Определите побуждение

Чего вам хочется?

Утолить голод?

Получить удовольствие?

Успокоиться?

Отдохнуть?

Поддержать привычный ритуал?

Возможно, присутствует несколько причин.

Шаг 4. Опишите действие

Что именно вы обычно делаете?

Открываете холодильник?

Готовите чай?

Покупаете сладости?

Начинаете есть, не задумываясь?

Шаг 5. Оцените результат

Что происходит после действия?

Голод уменьшается?

Настроение улучшается?

Появляется комфортная сытость?

Или вы замечаете, что первоначальная проблема осталась?

Не нужно оценивать себя как дисциплинированного или недисциплинированного человека. Сейчас мы собираем информацию.

Шаг 6. Сформулируйте вывод

Закончите предложение:

«Когда происходит..., я обычно чувствую..., после чего делаю..., потому что ожидаю...»

Например:

«Когда я заканчиваю работу, я обычно чувствую усталость, после чего покупаю сладости, потому что ожидаю приятного отдыха».

Или:

«Когда я замечаю первые признаки голода, я начинаю беспокоиться и немедленно ищу пищу, потому что боюсь ухудшения самочувствия». Подобные формулировки помогают увидеть структуру привычки. А это первый шаг к её осознанному изменению.

15. Почему мы не будем ломать старые привычки силой?

В нашей книге мы будем использовать иной подход.

Вместо борьбы с каждым нежелательным действием — наблюдение.

Вместо бесконечных запретов — понимание причин.

Вместо оценки собственной силы воли — изучение обстоятельств и последствий поведения.

Почему?

Потому что пищевые привычки связаны с жизненно важной потребностью организма. Еду нельзя просто исключить из жизни, как некоторые другие привычные действия. Поэтому наша задача значительно сложнее. Мы должны не уничтожить пищевое поведение, а сделать его более гибким и соответствующим реальным потребностям. Если человек голоден, он должен иметь возможность нормально поесть.

Если он испытывает аппетит, он вправе получать удовольствие от пищи. Если возникает пищевая тяга, полезно понимать её причины. Если привычка мешает, можно постепенно формировать альтернативную реакцию. Главное — не превращать обучение в постоянную войну с собственным организмом.

16. Пять открытий о голоде и привычках

Подведём итог нашей первой главы второй части.

Открытие первое. Физиологический голод не является пищевой привычкой

Потребность организма в энергии и питательных веществах существует независимо от приобретённого поведения.

Открытие второе. Ощущение голода может зависеть от привычных обстоятельств

Расписание, ожидания и условные сигналы способны влиять на пищевую мотивацию.

Открытие третье. Реакция на голод может становиться автоматической

Человек иногда начинает есть прежде, чем успевает разобраться в собственном состоянии.

Открытие четвёртое. Не все пищевые привычки вредны

Многие помогают поддерживать регулярное и полноценное питание.

Открытие пятое. Привычные реакции можно постепенно изменять

Для этого полезно замечать сигналы, побуждения, действия и результаты, а затем практиковать более подходящие способы поведения.

Главное, что нужно запомнить

Мы начали эту главу с вопроса:

«Может ли чувство голода стать привычкой?»

Теперь можем дать более точный ответ.

Сам голод как физиологическая потребность не является приобретённой привычкой. Однако привычные обстоятельства способны влиять на субъективное чувство голода, а реакции человека на него могут становиться автоматическими.

Мы привыкаем есть в определённое время.

Привыкаем реагировать на знакомые запахи и обстановку.

Привыкаем использовать пищу для отдыха и эмоционального успокоения.

Иногда привыкаем бояться даже умеренных ощущений голода. А иногда формируем полезные привычки, которые помогают обеспечивать регулярное и полноценное питание. Поэтому цель нашей программы заключается не в устранении всех пищевых привычек. Она состоит в том, чтобы научиться различать физиологические потребности и приобретённые реакции, а затем постепенно формировать более осознанное поведение.

Запомним главную мысль:

Мы не выбираем саму потребность организма в пище. Но можем учиться выбирать способ реагирования на неё.

Именно с этого начинается настоящее приручение голода.

Глава 9. Как формируются привычные реакции на голод?



Рис. 3. Пищевая привычка: от знакомого сигнала к осознанному выбору.

Почему мы иногда начинаем есть раньше, чем успеваем принять решение?

Представьте обычный вечер. Вы возвращаетесь домой после работы. Снимаете верхнюю одежду, моете руки, проходите на кухню. Открываете холодильник. Достаете знакомые продукты. Начинаете есть.

И только через несколько минут задаёте себе вопрос:

«А я действительно был голоден?»

Возможно, да.

Возможно, вы не ели несколько часов и организму действительно требовалась пища. Но бывает и другая ситуация. Вы недавно пообедали, не испытываете выраженного голода, однако привычная последовательность действий всё равно повторяется.

Дом.

Кухня.

Холодильник.

Еда.

Как будто кто-то заранее написал сценарий вашего поведения. Причём этот сценарий выполняется практически без сознательного участия.

Почему так происходит?

Неужели человек утрачивает способность самостоятельно принимать решения?

Нет. Просто значительная часть нашего повседневного поведения постепенно становится автоматической. Мозг обладает замечательной способностью использовать предыдущий опыт для организации повторяющихся действий. Благодаря этому нам не приходится каждый раз заново решать, как чистить зубы, завязывать шнурки или пользоваться столовыми приборами. Но тот же механизм участвует в формировании пищевых привычек.

Мы привыкаем есть в определённое время. Привыкаем перекусывать в знакомой обстановке. Привыкаем утешать себя определёнными продуктами. Привыкаем отвечать едой на усталость, скуку и эмоциональное напряжение. А иногда привыкаем немедленно искать пищу при малейшем ощущении голода.

Именно привычная реакция, а не сам физиологический голод, становится предметом нашего обучения.

Чтобы изменить подобное поведение, необходимо понять, как оно формируется.

1. Почему мозг создаёт привычки?

Человеческий мозг непрерывно обрабатывает огромные объёмы информации. Мы воспринимаем окружающую обстановку. Оцениваем собственное состояние. Принимаем решения. Выполняем движения. Общаемся. Планируем будущее. При этом множество повседневных ситуаций повторяется. Если бы каждое знакомое действие постоянно требовало подробного сознательного анализа, жизнь стала бы чрезвычайно сложной.

Привычки помогают использовать ранее приобретённый опыт. После многократного повторения определённое действие может всё легче запускаться знакомым сигналом. Человек уже не обдумывает каждый его элемент. Он действует по освоенной последовательности.

Пример с утренним кофе

Представьте человека, который ежедневно после пробуждения готовит кофе. Сначала ему приходилось сознательно выполнять каждое действие. Встать. Пройти на кухню. Включить кофемашину. Достать чашку. Приготовить напиток. Но постепенно последовательность стала привычной. Теперь приготовление кофе почти не требует размышлений. Более того, само пробуждение или вход на кухню могут вызывать ожидание знакомого напитка.

С пищевым поведением происходит нечто похожее. Человек привыкает завтракать после определённого события. Есть десерт после ужина. Покупать сладости по дороге домой. Или открывать холодильник каждый раз, когда появляется свободная минута. Такие действия могут сохраняться много лет. При этом автоматическое поведение не обязательно является вредным. Привычка регулярно организовывать полноценное питание может быть полезной.

Проблема возникает, когда привычная реакция перестаёт соответствовать текущим потребностям человека.

2. Четыре элемента привычки

В популярной модели изменения поведения, представленной Джеймсом Клиром в книге «Атомные привычки», процесс формирования привычки рассматривается через четыре элемента:

Сигнал.

Желание.

Реакция.

Вознаграждение.

Эта модель удобна для практического анализа поведения. При этом необходимо понимать, что она представляет собой обучающую схему, а не полное описание нейробиологических процессов. Реальные механизмы привычек включают взаимодействие различных систем мозга, мотивации, обучения, физиологического состояния и окружающей среды. Но для нашей цели модель Клира оказывается чрезвычайно полезной.

Рассмотрим каждый элемент применительно к пищевому поведению.

Первый элемент. Сигнал

Сигнал — событие или обстоятельство, которое запускает привычную последовательность. Он может быть внешним.

Например:

Звонок обеденного перерыва.

Вид любимого десерта.

Запах свежего хлеба.

Включение телевизора.

Появление коллеги с коробкой конфет.

Но сигнал может быть и внутренним.

Например:

Чувство голода.

Усталость.

Тревога.

Скука.

Одиночество.

Ожидание удовольствия.

Представьте, что человек привык есть печенье каждый раз, когда начинает пить чай. Со временем сама чашка чая становится сигналом. Он ещё не успел сделать первый глоток, но уже ищет печенье.

Второй элемент. Желание

После появления сигнала может возникнуть побуждение к определённому действию. В нашей модели важно различать физиологический голод и привычное желание. Человек может хотеть поесть, потому что организму нужна пища. Но иногда основное желание связано с удовольствием, отдыхом или эмоциональным облегчением. Например, после тяжёлого рабочего дня человек хочет не столько утолить голод, сколько почувствовать комфорт.

Он вспоминает любимый десерт. И появляется желание его съесть.

Третий элемент. Реакция

Это само действие. Человек подходит к холодильнику. Берёт конфету. Заказывает доставку. Начинает есть перед телевизором. Или, наоборот, организует полноценный приём пищи, когда ощущает голод. Реакция может быть полезной или неподходящей для конкретной ситуации. Поэтому не следует считать любой приём пищи результатом нежелательной привычки.

Четвёртый элемент. Вознаграждение

После действия человек получает определённый результат. Например, уменьшается физиологический голод. Появляется приятный вкус. Снижается скука. Возникает временное эмоциональное облегчение. Или появляется ощущение завершённого привычного ритуала. Если результат способствует закреплению связи между сигналом и действием, вероятность повторения поведения в похожих обстоятельствах может возрастать.

Так постепенно формируются устойчивые пищевые привычки.

Главное открытие: привычка закрепляется не просто потому, что человек многократно выполняет действие, а потому, что повторение связано с определёнными условиями и результатами обучения.

3. Как чувство голода становится сигналом привычки?

Теперь применим модель Клира непосредственно к теме нашей книги. Предположим, человек замечает умеренное чувство голода.

Возникает привычная мысль:

«Нужно немедленно что-нибудь съесть».

Он открывает холодильник и берёт первый доступный продукт.

После еды голод уменьшается.

Если подобная последовательность многократно повторяется, она может становиться автоматической. Но здесь необходимо сделать важное уточнение.

Утоление физиологического голода — естественное и необходимое поведение, а не ошибка.

Мы не собираемся учить человека отказываться от пищи, когда она действительно нужна. Нас интересует другое. Иногда привычка заставляет человека выбирать действие до того, как он понял собственное состояние. Например, чувство голода может быть умеренным, а впереди уже приготовлен полноценный обед. Но человек автоматически съедает несколько случайных продуктов, потому что привык немедленно устранять любое ощущение пустоты.

В другой ситуации человек действительно нуждается в пище, однако привычно выбирает только сладкий перекус, который не обеспечивает достаточного питания. Задача состоит не в подавлении голода, а в изменении автоматической реакции.

Новая последовательность может выглядеть следующим образом:

Появился сигнал.

Человек заметил его.

Оценил своё состояние.

Определил потребность.

Выбрал подходящее действие.

При необходимости — поел. Так физиологический сигнал сохраняет своё значение, а поведение становится более осознанным.

4. Почему одинаковый сигнал вызывает разные реакции?

Представьте двух человек, которые одновременно почувствовали голод.

Первый спокойно говорит:

«Пора пообедать».

Он организует обычный приём пищи.

Второй начинает нервничать.

Ему кажется, что голод необходимо немедленно устранить.

Он хватается случайные продукты и ест торопливо.

Почему их реакции различаются?

Причин может быть много.

Различается физиологическое состояние.

Различается предыдущий опыт. Имеют значение семейные установки, эмоциональное состояние и привычный режим питания. Например, человек, который неоднократно испытывал выраженную слабость вследствие недостаточного питания, может особенно внимательно относиться к ранним признакам голода. Другой человек вырос в семье, где небольшое ожидание перед обедом воспринималось совершенно спокойно.

Со временем каждый мог сформировать собственную модель поведения. Однако важно не делать из этого универсального вывода, будто спокойная реакция всегда правильна, а быст-

рая — неправильна. Если человеку необходимо срочно поесть по медицинским причинам, своевременная реакция вполне обоснованна. Именно поэтому в нашей программе мы будем оценивать не только внешнее действие, но и причины, по которым оно возникает.

5. Почему привычки могут сохраняться годами?

Некоторые пищевые привычки сопровождают человека с детства. Он десятилетиями завтракает определённым способом. Привык заканчивать обед сладким. Ест во время просмотра телевизора. Покупает одни и те же продукты в знакомом магазине.

Почему такие реакции оказываются устойчивыми?

Потому что повторяющееся поведение поддерживается многочисленными условиями. Окружающая среда остаётся знакомой. Сигналы регулярно повторяются. Человек ожидает привычный результат. А действие постепенно становится частью распорядка. В формировании и реализации привычек участвуют различные нейронные сети, включая структуры базальных ганглиев. Но было бы ошибкой представлять старую привычку как неизменяемую программу, которую мозг однажды записал навсегда.

Поведение сохраняет способность изменяться. Человек может формировать новые реакции, изменять условия окружающей среды и постепенно укреплять альтернативные способы действия. Однако старые привычки не обязательно исчезают полностью. В знакомой обстановке они могут снова проявляться. Поэтому изменение устойчивого пищевого поведения требует не одного решения, а последовательного обучения.

6. Четыре закона формирования привычек

Теперь обратимся к ещё одной практической части системы Джеймса Клира.

Для формирования желательных привычек он предлагает четыре закона:

Сделайте сигнал очевидным.

Сделайте привычку привлекательной.

Сделайте действие простым.

Сделайте результат удовлетворительным.

Для изменения нежелательных привычек используются противоположные принципы. Попробуем применить эту модель к нашей цели. Напомним: мы формируем не привычку игнорировать физиологический голод. Мы формируем привычку осознанно оценивать своё состояние и принимать подходящие решения.

Закон первый. Сделайте сигнал очевидным

Чтобы изменить привычную реакцию, полезно научиться замечать обстоятельства, которые её запускают. Представьте человека, который автоматически перекусывает во время работы. Он может несколько дней наблюдать, когда именно возникает желание поесть. Возможно, каждый раз после трудного телефонного разговора. Или после завершения определённой задачи. Или при появлении усталости.

Когда сигнал становится заметным, появляется возможность осознанного выбора.

Практическое применение

Человек может связать короткую проверку своего состояния с обычным действием.

Например:

«Когда я направляюсь на кухню за перекусом, я сначала замечаю, что именно чувствую».

Это не означает, что он обязан отказываться от еды. Новая привычка заключается в осознанном распознавании собственного состояния.

Закон второй. Сделайте привычку привлекательной

Чтобы новое поведение закреплялось, оно должно восприниматься как полезное и заслуживающее повторения.

Но как сделать привлекательным короткое наблюдение за голодом?

Можно связать его с ощущением самостоятельности.

Вместо мысли:

«Я снова должен себя контролировать» — человек формулирует другую:

«Я учусь понимать свой организм и принимать собственные решения».

Так изменяется значение нового действия.

Оно перестаёт быть очередным запретом и становится способом расширения свободы выбора. При этом не нужно обещать себе особые награды за отказ от пищи. Мы поощряем понимание и своевременное удовлетворение потребностей, а не способность дольше терпеть голод.

Закон третий. Сделайте действие простым

Сложные планы часто оказываются трудными для регулярного выполнения. Если человеку предлагают перед каждым приёмом пищи заполнять большую анкету, анализировать гормональную систему и подробно описывать эмоциональное состояние, подобная практика быстро утомит его.

Гораздо полезнее начать с короткого вопроса:

«Что я сейчас чувствую?»

Затем можно добавить второй:

«В чём я сейчас нуждаюсь?»

На первоначальном этапе этого достаточно.

Позднее навык постепенно становится более естественным.

Закон четвёртый. Сделайте результат удовлетворительным

Новое поведение легче закрепляется, если человек замечает его полезные последствия. Например, он научился спокойнее организовывать приёмы пищи.

Перестал автоматически перекусывать во время скучной работы.

Начал лучше замечать насыщение.

Или научился своевременно есть после значительной физической нагрузки.

Важно замечать именно эти результаты. Не следует измерять успех только количеством пропущенных перекусов или продолжительностью пребывания без пищи.

Главная награда новой привычки — способность принимать решения, которые лучше соответствуют потребностям человека.

7. Четыре закона изменения нежелательных пищевых привычек

Теперь посмотрим на противоположную сторону модели Клира. Если человек хочет изменить конкретную автоматическую реакцию, полезно рассмотреть четыре направления.

Сделайте сигнал менее заметным

Предположим, человек постоянно берёт конфеты из вазочки, стоящей рядом с компьютером. Он может убрать вазочку с рабочего стола. Это не запрещает есть конфеты. Но уменьшает количество случайных пищевых сигналов, которые постоянно привлекают внимание.

Сделайте привычную реакцию менее привлекательной

Для этого полезно исследовать её реальные последствия. Например, человек привык перекусывать каждый раз, когда скучает. Он замечает, что еда приносит кратковременное удовольствие, но не решает проблему отсутствия интересного занятия. Такое наблюдение может помочь переоценить привычную реакцию. Однако важно избегать искусственного формирования отвращения к пище или чувства вины.

Наша задача — честная оценка результата.

Сделайте автоматическое действие менее удобным

Например, если человек регулярно перекусывает исключительно потому, что продукты находятся перед глазами, он может изменить организацию рабочего пространства. Но не следует затруднять доступ к необходимой пище, особенно если человек действительно нуждается в регулярных приёмах пищи.

Сделайте последствия заметными

Полезно отмечать, помогло ли привычное действие удовлетворить исходную потребность.

Если человек ел от усталости, стал ли он действительно более отдохнувшим?

Если он перекусывал от скуки, изменилось ли его состояние?

Если он был голоден, обеспечил ли приём пищи полноценное насыщение?

Это помогает различать привычные ожидания и реальные результаты. Важно: четыре закона не являются обязательной инструкцией для всех ситуаций. Это набор практических принципов, которые можно применять гибко.

8. Почему не стоит бороться с физиологическим голодом при помощи правил привычек?

Этот вопрос особенно важен. Представьте человека, который прочитал о четырёх законах и решил применить их непосредственно к голоду. Он убирает из поля зрения всю пищу. Старается сделать еду менее привлекательной. Создаёт препятствия для доступа к продуктам. И воспринимает каждый пропущенный приём пищи как победу. Подобная практика может оказаться вредной.

Она направлена не на изменение неподходящих автоматических реакций, а на ограничение удовлетворения физиологической потребности. Это противоречит назначению нашей программы. Поэтому мы должны чётко разделить два объекта изменения.

Первый — физиологическая потребность в пище.

Её необходимо своевременно и достаточно удовлетворять.

Второй — приобретённые способы реагирования на ощущения, эмоции и обстоятельства.

Вот они могут становиться предметом изменения привычек. Например, человек вправе сделать случайные перекусы менее автоматическими. Но не должен препятствовать себе в полноценном питании. Может научиться различать эмоциональное желание поесть и физиологический голод. Но не должен считать каждое желание доказательством недостаточной дисциплины. Может изменить привычку доедать сверх комфортного насыщения.

Но не должен устанавливать жёсткое ограничение порций, не учитывающее потребности организма.

Изменяем поведение, а не воюем с физиологией.

9. Новая привычка: пять этапов осознанного решения

Теперь предложим собственную практическую модель для нашей книги. Она опирается на знания о физиологии голода, принципах обучения и осознанном пищевом поведении.

Назовём её:

«Пять шагов приручения голода».

Шаг первый. Заметьте сигнал

Человек обнаруживает желание поесть.

Пока не нужно оценивать его как правильное или неправильное.

Достаточно осознать:

«Мне хочется есть».

Шаг второй. Распознайте состояние

Попробуйте определить, что именно происходит.

Есть ли физические ощущения голода?

Привлекает ли конкретный продукт?

Не возникло ли желание после определённого эмоционального события?

Шаг третий. Оцените потребность

Когда вы ели последний раз?

Был ли предыдущий приём пищи достаточным?

Есть ли обстоятельства, требующие своевременного питания?

Не появились ли тревожные симптомы?

Шаг четвёртый. Примите решение

Возможные варианты различаются. Поесть. Организовать полноценный обед. Выбрать подходящий перекус. Осознанно съесть желаемый продукт ради удовольствия. Или выбрать другое действие, если физиологической потребности в пище сейчас нет.

Шаг пятый. Заметьте результат

Помогло ли принятое решение?

Уменьшился ли голод?

Появилась ли комфортная сытость?

Изменилось ли эмоциональное состояние?

Что можно учитывать в следующий раз?

Эту последовательность мы будем повторять на протяжении всей тридцатидневной программы. Постепенно она может становиться привычной. Но в отличие от многих старых автоматических реакций новая привычка не предписывает заранее, нужно есть или не нужно. Она помогает принять подходящее решение.

10. Почему осознанная пауза важнее жёсткого запрета?

Представьте, что человек решил отказаться от автоматических вечерних перекусов.

Раньше его правило звучало так:

«После ужина ничего есть нельзя».

Но теперь он предлагает себе другой подход:

«Если вечером возникнет желание поесть, я сначала попробую понять его причину».

Разница существенная.

В первом случае решение заранее определено запретом.

Во втором человек сохраняет возможность учитывать собственное состояние.

Если он действительно голоден, то может поесть. Если желание связано преимущественно с привычным просмотром телевизора, он может выбрать другую реакцию. Если ему просто хочется любимого десерта, он вправе осознанно решить, съесть ли его. Такой подход не требует постоянной борьбы с собой. Он позволяет уменьшать автоматизм поведения.

Сколько должна длиться пауза?

Не существует универсального времени. Для первоначального распознавания состояния иногда достаточно нескольких секунд. Не нужно специально выдерживать пять, десять или двадцать минут. И тем более нельзя использовать паузу для откладывания необходимой еды. Её задача — помочь человеку заметить связь между сигналом и действием.

11. Как окружение формирует пищевые привычки?

Джеймс Клир уделяет большое внимание организации среды. Это особенно важно для пищевого поведения. Представьте две рабочие ситуации. В первом случае на столе постоянно лежат сладости. Человек видит их десятки раз в течение дня. Во втором случае рабочий стол свободен от пищевых продуктов, а приём пищи организован отдельно.

Будет ли поведение одинаковым?

Не обязательно. Доступность и заметность продуктов способны влиять на частоту их употребления. Но необходимо учитывать, что пищевое окружение должно помогать полноценному питанию, а не затруднять его.

Как можно организовать среду?

Например, человек может заранее предусмотреть возможность нормального обеда. Подготовить удобное место для приёма пищи. Уменьшить количество случайных отвлекающих сигналов во время работы. Обеспечить доступ к подходящим продуктам при поездках и физической нагрузке. Или изменить обстановку, в которой постоянно запускается нежелательная привычка. Это показывает, что управление пищевым поведением связано не только с внутренними усилиями.

Большое значение имеют обстоятельства, в которых человек живёт.

12. Почему полезно связывать новую привычку со старой?

Один из способов формирования нового поведения заключается в использовании уже существующего действия как напоминания. Джеймс Клир описывает подобный подход через идею последовательного связывания привычек.

Например:

«После того как я сяду за обеденный стол, я коротко оценю своё чувство голода».

Или:

«Когда закончу есть, я замечу, насколько комфортно себя чувствую».

Так новое действие становится частью знакомой последовательности.

Однако важно не делать подобные наблюдения чрезмерно частыми.

Наша задача — не превратить питание в бесконечный анализ. Полезнее начать с одного короткого наблюдения во время одного обычного приёма пищи. Если практика оказывается удобной, постепенно её можно применять в других ситуациях.

Пример

Человек привык обедать в одно и то же время.

Раньше он автоматически приступал к еде.

Теперь перед обедом задаёт себе вопрос:

«Насколько я голоден и что мне сейчас нужно?»

После еды коротко замечает, как изменилось его состояние. Со временем он начинает лучше понимать собственные закономерности. При этом его режим питания может оставаться прежним.

Изменяется не обязательно количество еды.

Изменяется качество осознанного решения.

13. Почему нельзя обещать изменение привычки за 21 или 30 дней?

В книгах о привычках часто встречаются утверждения, что новое поведение формируется за строго определённое количество дней. Но научные исследования показывают более сложную картину. Время формирования автоматичности существенно различается между людьми и видами поведения. На него влияют частота повторения, сложность действия, стабильность окружающей среды и индивидуальные особенности.

Поэтому нельзя утверждать, что любая пищевая привычка обязательно сформируется за 21 или 30 дней.

Почему же наша программа рассчитана на месяц?

Потому что тридцать дней — удобный образовательный период. Он позволяет последовательно освоить знания, познакомиться с собственными реакциями, практиковать новые навыки и оценивать результаты. Но для устойчивого изменения поведения некоторым людям потребуется больше времени. Это естественно.

Тридцать дней — срок учебной программы, а не универсальный биологический закон формирования привычек.

14. Почему возвращение старой привычки не означает неудачу?

Представьте, что человек несколько недель успешно замечал свои автоматические перекусы. Он стал чаще принимать осознанные решения. Но однажды после тяжёлого рабочего дня снова съел печенье перед телевизором почти автоматически.

Означает ли это, что вся предыдущая работа была бесполезной?

Нет. Привычные реакции могут вновь проявляться в знакомых обстоятельствах, особенно при стрессе, усталости или изменении режима. Это не обязательно говорит об отсутствии приобретённых навыков. Более полезно рассмотреть ситуацию.

Какой сигнал запустил поведение?

Что человек чувствовал?

Какого результата ожидал?

Была ли реальная потребность в пище?

Что можно изменить в следующий раз?

Так человек продолжает обучение. Важно избегать представления, будто любой незапланированный приём пищи является срывом. Еда не должна становиться предметом постоянного морального осуждения. Нас интересует изменение устойчивых реакций, которые действительно мешают человеку.

15. Практическое упражнение «Моя пищевая петля»

Теперь применим модель четырёх элементов привычки к собственной жизни. Для упражнения выберите одну повторяющуюся ситуацию. Не нужно менять режим питания или намеренно вызывать голод. Наша задача — исследование.

Шаг 1. Найдите сигнал

Вспомните, в каких обстоятельствах обычно возникает привычное желание поесть.

Например:

После возвращения домой.

Во время просмотра телевизора.

После неприятного разговора.

При наступлении определённого часа.

При виде сладостей.

Шаг 2. Определите желание

Что именно вы ожидаете получить?

Утоление голода?

Вкусовое удовольствие?

Отдых?

Успокоение?

Развлечение?

Возможно, присутствует несколько причин одновременно.

Шаг 3. Опишите действие

Что вы обычно делаете?

Готовите полноценный обед?

Берёте перекус?

Покупаете десерт?

Автоматически открываете холодильник?

Шаг 4. Определите результат

Что изменяется после действия?

Уменьшается физиологический голод?

Появляется сытость?

Улучшается настроение?

Исчезает скука?

Или первоначальная проблема остаётся?

Шаг 5. Составьте свою схему

Заполните четыре предложения. **Мой сигнал:** «Обычно желание поесть возникает, когда...» **Моё желание:** «В этот момент я хочу...» **Моё действие:** «Чаще всего я...» **Мой результат:** «После этого я чувствую...»

Шаг 6. Найдите возможную альтернативу

Теперь задайте себе вопрос:

«Могу ли я в следующий раз сначала оценить своё состояние и выбрать подходящее действие?»

Не обязательно сразу изменять привычку.

Первое достижение — увидеть её структуру. Именно с наблюдения начинается осознанное изменение поведения.

16. Формируем новую привычку: мой личный алгоритм

После знакомства с моделью Клира попробуем сформулировать простое правило для повседневной жизни.

Когда я замечаю желание поесть, я обращаю внимание на своё состояние и определяю, что мне необходимо.

Это правило можно дополнить. Если я голоден — организую питание. Если испытываю аппетит — осознанно решаю, хочу ли есть ради удовольствия. Если замечаю эмоциональную тягу — оцениваю, что поможет мне справиться с переживанием. Если не уверен в причине желания — учитываю время предыдущего приёма пищи, своё самочувствие и обстоятельства. Если присутствуют признаки физиологического неблагополучия — действую в соответствии с требованиями безопасности.

Так мы создаём универсальную последовательность, не навязывающую единственного решения. Её смысл заключается в повышении осознанности.

17. Пять главных открытий о формировании пищевых привычек

Подведём итог.

Первое открытие. Привычки помогают автоматизировать повторяющееся поведение

Благодаря им человек может выполнять знакомые действия без постоянного сознательного анализа.

Второе открытие. Пищевые привычки формируются под влиянием сигналов и результатов

Время суток, место, эмоции, ощущения и другие обстоятельства способны запускать приобретённые реакции.

Третье открытие. Физиологический голод и привычное желание поесть необходимо различать

Они могут существовать одновременно, но не являются полностью одинаковыми явлениями.

Четвёртое открытие. Изменение привычки требует не только силы воли

Большую роль играют наблюдение, организация среды, повторение и выбор альтернативных действий.

Пятое открытие. Новая привычка должна помогать удовлетворять потребности организма

Мы не формируем способность игнорировать голод. Мы формируем способность понимать его и разумно реагировать.

Главное, что нужно запомнить

Пищевые привычки формируются посредством обучения и повторения. Для их практического анализа удобно использовать модель Джеймса Клира, включающую четыре элемента: сигнал, желание, реакцию и вознаграждение. Привычное поведение может запускаться временем суток, окружающей обстановкой, эмоциями, пищевыми стимулами и внутренними ощущениями. Чувство голода тоже способно становиться сигналом привычной реакции.

Но физиологическая потребность организма в пище не является приобретённой привычкой. Поэтому наша задача заключается не в том, чтобы подавлять голод, а в том, чтобы развивать более осознанные способы реагирования на него. Четыре закона формирования привычек помогают понять, как сделать новое поведение заметным, привлекательным, простым и удовлетворительным.

Но использовать эти законы необходимо с учётом физиологических потребностей. Нельзя превращать изменение пищевых привычек в систему препятствий для полноценного

питания. Мы хотим сформировать новый поведенческий навык. Замечать сигнал. Распознавать состояние. Оценивать потребность. Принимать решение. Замечать результат.

Настоящее приручение голода начинается тогда, когда привычное желание поесть перестаёт автоматически определять наши действия, а физиологические потребности организма получают внимательный и разумный ответ.

В следующей главе мы рассмотрим один из самых распространённых примеров взаимодействия физиологии и привычек.

Почему человек начинает испытывать голод в определённое время?

Как часы становятся пищевым сигналом?

И почему привычное расписание иногда оказывается сильнее текущих ощущений?

Глава 10. Почему мы едим по часам?

Кто сообщает нам, что пора обедать?

Представьте обычный рабочий день. Утром вы позавтракали, приехали на работу и занялись делами. Время проходит незаметно. Вы отвечаете на письма, разговариваете с коллегами, решаете привычные задачи. Внезапно замечаете, что на часах без пятнадцати час.

И почти одновременно возникает мысль:

«Скоро обед».

Вы начинаете думать о пище.

Вспоминаете, что сегодня приготовлено дома или какие блюда предлагают в ближайшем кафе. Возможно, замечаете лёгкую пустоту в желудке. К часу дня желание поесть становится отчётливее.

Вы отправляетесь обедать.

На следующий день ситуация повторяется.

И через неделю тоже.

А теперь представьте другое утро.

Вы проснулись позднее обычного и позавтракали значительно позже. Но в час дня всё равно вспомнили об обеде. Возникло знакомое желание поесть.

Почему?

Прошло ведь совсем немного времени после завтрака. Организм ещё продолжает переваривать полученную пищу.

Неужели он уже испытывает новую потребность в энергии?

А может быть, само наступление привычного времени стало сигналом, вызывающим ожидание еды?

Чтобы ответить на эти вопросы, необходимо разобраться в удивительном свойстве нашего организма — способности приспосабливаться к повторяющимся событиям.

Человек не только испытывает голод и затем принимает пищу. Он способен заранее ожидать пищу, а это ожидание может влиять на субъективное чувство голода.

Именно поэтому время суток, расписание и привычные обстоятельства занимают особое место среди факторов, регулирующих пищевое поведение.

1. Почему человек вообще начал питаться по расписанию?

Если посмотреть на современную жизнь, можно заметить интересную закономерность. Большинство людей питаются в определённые часы. Завтрак после пробуждения. Обед примерно в середине дня. Ужин вечером. Между ними иногда располагаются дополнительные приёмы пищи. Мы настолько привыкли к этому порядку, что нередко воспринимаем его как обязательный закон физиологии.

Но действительно ли организм человека устроен так, что ему необходимо получать пищу строго в восемь часов утра, час дня и семь часов вечера? Нет. Не существует единого универсального расписания питания, физиологически обязательного для всех здоровых людей. Время

приёмов пищи зависит от множества обстоятельств. От продолжительности сна. От характера работы.

От физической активности. От семейных традиций. От доступности продуктов. От культурных и социальных правил. Исторически организация питания менялась вместе с условиями жизни. Режим земледельца, занятого тяжёлой физической работой, отличался от режима ремесленника. Питание жителей сельской местности зависело от сезонных работ и продолжительности светового дня.

Появление фабричного производства, школ, учреждений и фиксированного рабочего времени способствовало распространению более стандартизированных расписаний. Постепенно социальные правила стали определять, когда человеку удобно завтракать, обедать и ужинать. Но произошло нечто особенно интересное. Организм научился приспосабливаться к повторяющемуся времени питания.

В результате расписание перестало быть исключительно внешним правилом. Оно стало одним из факторов, влияющих на физиологические и поведенческие реакции.

2. У организма есть собственные часы

Практически все живые организмы существуют в условиях периодически изменяющейся окружающей среды. День сменяет ночь. Изменяется освещённость. Колеблется температура. Чередуются периоды активности и покоя. В процессе эволюции сформировались механизмы, позволяющие согласовывать физиологические процессы с повторяющимися изменениями окружающей среды. У человека важную роль играют циркадные ритмы.

Слово «циркадный» происходит от латинских выражений, означающих «около суток». Циркадные ритмы представляют собой внутренние биологические колебания, период которых приблизительно соответствует двадцати четырём часам. Они участвуют в регуляции сна и бодрствования, температуры тела, гормональной активности, обмена веществ и множества других процессов.

Главные биологические часы

В головном мозге, в области гипоталамуса, располагается супрахиазматическое ядро. Оно играет роль центрального координатора циркадных ритмов. Информация об освещённости, поступающая от сетчатки глаза, помогает согласовывать работу этой системы с внешним циклом дня и ночи. Однако биологические ритмы существуют не только в головном мозге. Суточные колебания активности обнаруживаются во многих тканях, включая печень, поджелудочную железу, кишечник и жировую ткань.

Их согласованная работа имеет значение для обмена веществ.

Какое отношение это имеет к голоду?

Пищевое поведение связано с биологическими ритмами. В течение суток могут изменяться аппетит, гормональные сигналы и особенности метаболических реакций. Но необходимо помнить, что циркадный ритм и привычное расписание питания — не одно и то же. Биологические часы отражают работу внутренних физиологических систем. А расписание приёмов пищи включает также социальные и приобретённые поведенческие закономерности.

Эти механизмы взаимодействуют.

Организм живёт не только по часам на стене. У него существуют собственные биологические ритмы, которые способны согласовываться с привычным распорядком жизни.

3. Пищевые часы: как организм ожидает еду

Теперь представим человека, который ежедневно обедает приблизительно в одно и то же время. К часу дня его организм регулярно получает пищу. Повторение создаёт предсказуемость. Со временем могут возникать физиологические и поведенческие изменения, связанные с ожиданием предстоящего приёма пищи. В исследованиях животных хорошо описана так называемая активность ожидания пищи.

При регулярном кормлении в определённое время животные могут проявлять повышение активности ещё до появления еды. Это показывает, что время кормления способно становиться значимым организующим сигналом. У человека также существуют механизмы предвосхищения приёма пищи. Однако нельзя напрямую переносить все результаты исследований животных на субъективное чувство голода у человека.

Наше пищевое поведение существенно сложнее. В нём участвуют осознанные ожидания, социальные правила, память и множество других факторов.

Как проявляется ожидание еды?

Например, человек регулярно обедает после завершения утреннего совещания.

Со временем окончание совещания может стать сигналом:

«Теперь пора есть».

Даже если обеденный перерыв начинается немного раньше или позже. Другой человек привык пить чай после прогулки. Возвращение домой вызывает знакомое желание перекусить.

Третий всегда покупает булочку на определённой станции метро. Стоит ему приблизиться к станции, как возникают воспоминания о вкусе и желание купить привычную выпечку. Во всех этих ситуациях время и обстоятельства становятся частью пищевого поведения. Но не следует считать, что возникающее желание всегда лишено физиологической основы. Реальная потребность в пище и ожидание еды способны существовать одновременно.

4. Грелин и привычное время приёма пищи

В предыдущих главах мы познакомились с грелином. Напомним, что этот гормон вырабатывается преимущественно в желудке и участвует в механизмах регуляции пищевой мотивации. Одно из интересных свойств грелина связано с его изменениями вблизи привычного времени питания. В ряде исследований обнаруживалось повышение концентрации грелина перед ожидаемым приёмом пищи и снижение после еды.

Подобные изменения помогают понять, почему организм может заранее готовиться к привычному обеду. Однако здесь необходима научная точность. Нельзя утверждать, что грелин является единственным механизмом голода по расписанию. Его секреция связана с различными физиологическими факторами. Кроме того, изменение уровня грелина не всегда однозначно соответствует субъективной интенсивности голода.

Поэтому нельзя представить дело так, будто в определённый час желудок автоматически выделяет строго установленную порцию гормона, которая обязательно заставляет человека есть. Физиологические процессы гораздо сложнее.

Почему это важно для нашей книги?

Потому что мы получаем интересный пример взаимодействия физиологии и привычек. Регулярное питание может сопровождаться предсказуемыми изменениями гормональных и поведенческих реакций. Следовательно, чувство голода в привычное время не обязательно отражает только время, прошедшее после предыдущего приёма пищи. На него может влиять ожидание еды. Но это не делает ощущение искусственным или ненастоящим.

Человек действительно его испытывает. Именно поэтому выражение «ложный голод» следует использовать очень осторожно. Гораздо точнее говорить о голоде, на который влияют приобретённые сигналы и привычное расписание.

5. Что объясняют исследования Ивана Павлова?

Чтобы понять роль повторяющихся сигналов, обратимся к истории физиологии. Особое место в ней занимают исследования Ивана Петровича Павлова. Изучая пищеварительную деятельность, Павлов и его сотрудники обнаружили, что физиологические реакции могут возникать не только при непосредственном контакте с пищей, но и под влиянием сигналов, связанных с её появлением.

Классическим примером стало формирование условного рефлекса. Если первоначально нейтральный сигнал неоднократно сочетается с подачей пищи, он может приобрести способ-

ность вызывать определённую физиологическую реакцию. Например, слюноотделение. Этот принцип стал фундаментальным для дальнейших исследований обучения.

Как связаны условные рефлексы и современные пищевые привычки?

Представьте человека, который каждый вечер в определённое время пьёт чай с печеньем. Часы показывают девять вечера. Он слышит знакомый звук чайника. Видит любимую чашку. Вспоминает вкус печенья. Постепенно вся обстановка становится сигналом предстоящего пищевого удовольствия. Появляется желание выполнить привычный ритуал.

Но означает ли это, что человек обязательно испытывает физиологический голод?

Нет. Он может быть совершенно сыт. Однако привычная ситуация способна вызвать пищевую мотивацию. Именно здесь исследования условного обучения помогают объяснить одну из сторон пищевого поведения. Но важно учитывать, что человеческие привычки не сводятся исключительно к классическим условным рефлексам. В их формировании участвуют также последствия действий, ожидания, сознательные решения и социальное обучение.

Поэтому модель Павлова объясняет важную часть происходящего, но не всю сложность человеческого пищевого поведения.

6. Как часы становятся условным сигналом?

Рассмотрим повседневный пример. Человек привык обедать ровно в тринадцать часов. Сначала это было просто удобно. Рабочее расписание предусматривало обеденный перерыв. Коллеги одновременно отправлялись в столовую. Время было известно заранее. Постепенно повторяющаяся последовательность закрепились. Теперь достаточно посмотреть на часы, чтобы вспомнить о еде.

Возникают мысли об обеде. Внимание переключается на пищу. Иногда появляется субъективное чувство голода. При этом часы не обладают физиологической способностью непосредственно создавать потребность в энергии. Они выступают знакомым сигналом, который может активировать приобретённые ожидания и пищевое поведение.

Три компонента привычного обеда

В подобных ситуациях полезно различать:

Первый компонент — физиологический.

Организм может действительно нуждаться в пище.

Второй компонент — условный.

Привычное время и окружающие обстоятельства вызывают ожидание еды.

Третий компонент — социальный.

Человек следует установленному распорядку работы или семейной жизни. Чаще всего эти компоненты взаимодействуют. Поэтому нельзя утверждать, что человек ест только из-за часов. Но нельзя и игнорировать влияние приобретённого расписания.

7. Почему голод иногда исчезает, когда мы увлечены работой?

Многие люди сталкивались с интересным наблюдением. До обеда оставалось немного времени. Появилось чувство голода. Но неожиданно возникла интересная задача. Человек увлёкся работой. Прошёл час. И только после завершения дела он вспомнил, что собирался поехать.

Куда исчез голод?

Означает ли это, что организму больше не нужна пища?

Нет. Субъективное ощущение и физиологическая потребность не совпадают полностью. Внимание является ограниченным ресурсом. Когда человек сосредоточен на сложной или интересной деятельности, некоторые внутренние ощущения могут становиться менее заметными. Но потребности организма при этом сохраняются. Кроме того, на субъективную интенсивность голода способны влиять и другие физиологические процессы.

Поэтому исчезновение ощущения не следует автоматически считать доказательством отсутствия потребности в питании.

Практический вывод

Если вы увлечены работой и не замечаете голода, это не означает, что можно бесконечно откладывать питание. Важно учитывать продолжительность периода без еды, уровень активности и полноценность рациона. Особенно это необходимо людям, которые склонны забывать о приёмах пищи и впоследствии испытывают выраженный голод.

Умение замечать голод полезно, но отсутствие ощущения не отменяет необходимости заботиться о полноценном питании.

8. Почему во время отпуска меняется привычный голод?

Представьте человека, который в обычной жизни завтракает в семь утра, обедает в час дня и ужинает в семь вечера. Но наступает отпуск. Теперь он просыпается позднее. Больше гуляет. Проводит время на свежем воздухе. Знакомится с новыми блюдами. Его расписание меняется. И через несколько дней он замечает, что желание поесть возникает в другое время.

Почему?

Изменился режим сна. Изменилась физическая активность. Появились новые обстоятельства. Привычные сигналы, связанные с работой, временно исчезли. Возникли другие ожидания и правила организации дня. Кроме того, могли измениться количество и состав потребляемой пищи. Все эти обстоятельства способны влиять на пищевую мотивацию.

Значит ли это, что прежний режим был неправильным?

Нет. Регулярное расписание может быть удобным и полезным. Но его изменение показывает, что пищевое поведение обладает определённой гибкостью. Человек способен приспосабливаться к новым условиям. Однако скорость такой адаптации индивидуальна. Не следует ожидать, что любой человек легко изменит привычное время еды за несколько дней. Для некоторых людей устойчивый режим особенно важен по медицинским или организационным причинам.

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.