ТЕЛО БЕЗ МИФОВ | КНИГА 7

ЕДА НЕ ЛЕЧИТ ВСЁ

Как выйти из круга диет,
запретов и ложных обещаний



АЛЕКСЕЙ ШОКУН

Шокун Алексей

Еда не лечит всё. Как выйти из круга диет, запретов и ложных обещаний

«Автор»
2026

Алексей Ш.

Еда не лечит всё. Как выйти из круга диет, запретов и ложных обещаний / Ш. Алексей — «Автор», 2026

С понедельника — правильное питание. Никакого сладкого. Никаких перекусов. Только полезные продукты.А потом наступает вечер, когда правила заканчиваются вместе с терпением. Срыв, чувство вины и новое обещание начать сначала.Почему попытки питаться идеально так часто превращаются в войну с собственным телом?В этой книге я разбираю популярные диеты, суперфуды, детокс-программы и другие обещания здоровья через тарелку. Объясняю, что питание действительно может изменить, а чего от него ждать бессмысленно.Мы поговорим о голоде, аппетите, пищевых запретах и привычках, которые работают без постоянного самоконтроля.Еда должна поддерживать жизнь, а не превращать каждый приём пищи в экзамен.При подготовке отдельных материалов применялись современные алгоритмические инструменты.Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Алексей Ш., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Дисклеймер 5
Глава 1. Война с едой: почему победителей не бывает 6
Глава 2. Суперфуды: ярлык вместо еды 10
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Шокун Алексей
Еда не лечит всё. Как выйти из круга диет, запретов и ложных обещаний

Серия «Тело Без Мифов». Книга 7 из 8.

Шокун Алексей Владимирович

Дисклеймер

Представленные рассуждения о питании не являются персональной диетой или лечением заболеваний. При диабете, болезнях ЖКТ, пищевой аллергии, беременности и признаках расстройства пищевого поведения ограничения и лечебный рацион следует подбирать со специалистом. Не заменяйте назначенную терапию пищевыми практиками из книги.

Вся информация собрана из открытых источников и представлена исключительно в ознакомительных целях. Автор не несет ответственности за неправильное практическое применение представленной информации. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Глава 1. Война с едой: почему победителей не бывает

Ты помнишь день, когда решил, что больше не будешь есть после семи. Или что сладкое — только по субботам. Или что сначала три дня на одном кефире, а потом «уже как-то». Помнишь, как первые сутки шли легко, вторые — на интересе, а на четвёртые ты стоял у открытого холодильника в половине двенадцатого ночи и ел не от голода — оттого, что больше не можешь терпеть. И помнишь, что было дальше: не злость даже — тихая брезгливость к себе. Утром — обещание начать заново. С понедельника. С нового месяца. С чистой страницы.

Так проходит год, потом второй. Полка кухонных книг растёт, а отношения с едой становятся всё более военными: есть разрешённое и запрещённое, есть ты правильный и ты сорвавшийся, есть дни, которые засчитываются, и дни, которые вычёркиваются. Появляется язык, на котором говорят о еде, и этот язык — военный. Держаться. Сорваться. Нарушить. Отработать. Согрешить. Наказать себя. Даже слова выбираются такие, будто речь идёт о дисциплинарном проступке.

В этой системе у тебя нет шансов, и дело тут вовсе не в силе воли. Дело в самой системе. Она устроена так, что проигрыш в ней запланирован заранее, и запланирован он не тобой.

Начнём с механизма, без которого вся книга не имеет смысла. Когда чего-то нельзя, это что-то начинает занимать в голове больше места, чем занимало раньше. Так работает внимание: запрет — это яркая метка, флажок, который мозг ставит на предмет и потом автоматически к нему возвращается. Ты не думаешь о том, что тебе разрешено, потому что разрешённое не требует решений. Ты думаешь о том, что нельзя. Мысль о запрещённом возвращается чаще, обрастает подробностями, обрастает запахом и вкусом, и в какой-то момент ты ловишь себя на том, что обсуждаешь с собой булку с большей серьёзностью, чем вопросы на работе.

Проверить это легко на чём угодно, не связанном с едой. Скажи себе: всю неделю не думать о белом слоне. Дальше можешь не продолжать, результат известен. С едой тот же механизм, только усиленный: еда рядом, она пахнет, её предлагают, она нужна телу каждый день. Запрет не убирает продукт из жизни — он делает продукт заметным.

Дальше вступает вторая часть. Запрет создаёт напряжение. Напряжение ищет разрядки, и разрядка приходит ровно через тот продукт, который запрещён, потому что он один снимает это напряжение целиком. Чем дольше ты держался, тем сильнее разрядка. Один вечер, когда «ну ладно, один раз», превращается в вечер, где ты ешь быстро и почти не чувствуешь вкуса, потому что ешь не еду, а облегчение. Это важная разница: в такие минуты человеку нужны не калории и не конкретный вкус. Ему нужно, чтобы отпустило. И отпускает именно то, что было под замком, потому что только оно и было заряжено.

А потом наступает третья часть, самая разрушительная. Ты не просто съел что-то — ты нарушил правило. Тут включается мышление по принципу «всё или ничего»: раз правило нарушено, день испорчен; а раз день испорчен, то какая теперь разница. Так один кусок превращается в вечер, вечер — в неделю, неделя — в решение начать с понедельника. Круг закрывается, и ты стоишь в его начале с новым списком запретов, который выглядит почти как старый. Иногда — буквально как старый, только переписанный другими словами.

Обрати внимание, где во всей этой истории твоя вина. Её нет. Ты честно держался, ты устал, ты сорвался, ты расстроился и решил начать заново. Каждый шаг предсказуем. Меняются продукты, меняются названия систем, меняются люди, которые объясняют, как надо. Конструкция остаётся одной и той же, и работает она одинаково у всех — у того, кто сидит на гречке, и у того, кто считает каждую порцию в приложении, и у того, кто «просто не ест после шести» уже десять лет с переменным успехом.

Самый живучий миф об этом звучит так: если человек срывается, значит, у него нет характера. Дальше обычно добавляют: есть люди собранные, они могут, а ты не можешь. Миф

удобен тем, что объясняет всё одной чертой личности и не требует ничего разбирать. Но он не выдерживает проверки бытом. Срываются как раз те, кто держится строже всех, потому что строгое правило оставляет мало места для жизни. Человек, который ест обычно, не думает о еде каждые двадцать минут. Человек на системе думает о ней постоянно: что можно, что нельзя, сколько осталось до следующего приёма, что будет, если сейчас съесть не то, как компенсировать потом, чем заняться в субботу, если в субботу нельзя. Эта мысль съедает ресурс — тот самый, который нужен на работу, дорогу, разговоры, детей, сон. Когда ресурса нет, первым отваливается самое хрупкое: дисциплина. Она вообще держится на запасе сил, а не на характере, и запас этот тратится на всё сразу.

У мифа есть второй слой: будто у срыва есть автор и этот автор — ты. На самом деле у срыва почти всегда есть фон, и фон этот складывается из вещей, которые к характеру отношения не имеют. Недосып. Пропущенный обед. День, в котором ты пил кофе вместо еды и называл это занятостью. Разговор, после которого хочется чего-нибудь мягкого и сладкого. Дорога домой через магазин, где всё разложено так, чтобы ты взял лишнее. Вечер, в котором нечем заняться, кроме холодильника. К вечеру фон складывается в одну точку, и «слабая воля» оказывается последним звеном в цепочке, которую ты не выбирал и не замечал.

Если понаблюдать за собой неделю, выясняется любопытное: срыв почти никогда не приходит в хороший день. Он приходит после длинного, после голодного, после пустого, после того, где было много чужих людей и мало своих. То есть он приходит не тогда, когда ты сильнее всего хочешь есть, а тогда, когда тебе нечем больше себя поддержать. Еда в этот момент — самый доступный способ. Это не оправдание, это описание. И оно важно, потому что указывает, где на самом деле лежат точки действия: в области дня, а не в области запретов.

Есть и третий слой, самый неочевидный. Система запретов приносит пользу тем, кто её продаёт. Пока ты воюешь, тебе нужен следующий план, следующий курс, следующая книга, следующий список «можно и нельзя». Ты платишь за то, чтобы война продолжалась. Никто не заинтересован в том, чтобы ты однажды сказал: с едой у меня в порядке, я просто ем. Поэтому обещания на полке всегда сильные, а объяснения — короткие. Объяснение возвращает тебе право распоряжаться собственной кухней, а обещание это право забирает: если ты не понимаешь, как устроено, тебе придётся каждый раз покупать новую инструкцию.

Телесная сторона объясняет, отчего качели такие тяжёлые. Жёсткие ограничения почти всегда означают недобор: мало белка, мало жиров, мало общего объёма еды. Тело не понимает слов «я на диете» и не читает мотивационных цитат. Оно видит, что энергии приходит меньше, чем уходит, и начинает экономить. Снижается спонтанная активность — ты просто меньше двигаешься и не замечаешь этого: выбираешь лифт, откладываешь прогулку, говоришь себе, что устал, хотя усталость эта другого происхождения. Портится настроение, а настроение тоже связано с тем, что приходит в организм. Растёт внимание к еде: голодный человек думает о еде больше, и это нормальная реакция здорового тела, а не признак распущенности.

Дальше самый неприятный эффект. После периода ограничения тело относится к еде настороженно: оно как будто запоминает, что еду у него отбирали, и при первой возможности начинает запасать. Именно поэтому после жёсткой диеты вес часто возвращается быстрее, чем уходил, а ощущение «моё тело меня предало» становится ещё одним аргументом в войне. Хотя тело не предавало. Оно делало ровно то, что должно делать в условиях нехватки: снижало расход и повышало интерес к еде. Это не саботаж, это физиология, и обижаться на неё так же странно, как обижаться на то, что зимой темнеет рано.

Вот почему разговор о еде почти невозможно вести в логике «держаться сильнее». Держаться сильнее — значит усиливать ту часть конструкции, которая и производит срыв. Строже правило — ярче запрет — сильнее напряжение — громче разрядка — глубже вина. Замкнутый контур, в котором твоя стойкость работает как топливо. Чем больше героизма, тем выше

ставки и тем громче падение. Отсюда парадокс, знакомый каждому, кто хоть раз держал длинную диету: самое строгое начало даёт самый быстрый откат.

Отдельно стоит назвать вещь, которая делает эту войну особенно тихой и особенно изматывающей: о ней не принято говорить прямо. Сказать вслух «я боюсь еды» или «я вечером не могу остановиться» — значит нарушить негласное правило, по которому взрослый человек должен справляться сам. Поэтому большинство воюет молча, а молчание убеждает, что проблема только у него. На самом деле по этому кругу ходят очень многие, и ходят годами, аккуратно меняя системы и никому не рассказывая, что каждая из них заканчивалась одинаково.

Прежде чем что-то менять, надо увидеть, что у тебя уже есть. У тебя в голове работает список, который ты, скорее всего, никогда не составлял осознанно. Он собирался годами: из чужих слов, из заголовков, из разговоров на работе, из одной фразы врача, сказанной по совсем другому поводу, из статьи, где всё было написано уверенно и без оговорок, из замечания, брошенного в пятнадцать лет кем-то, кто уже забыл об этом.

Возьми лист или заметку в телефоне и сделай три колонки. В первой — что у тебя сейчас вне закона. Конкретно, без общих слов вроде «вредное»: сладкое после шести, хлеб, картошка, макароны, жирное, еда из кофейни, кофе с молоком, еда поздно, еда вне дома, еда без чувства голода, второе сладкое за день, соль, соус, всё жареное, всё, что не приготовлено самостоятельно. Пиши то, что реально вызывает у тебя укол вины, когда случается, — не то, что «вообще вредно» в чьей-то статье — то, что ты сам себе не разрешаешь.

Во второй колонке — что случилось после. Не оценка — факт: объелся; ничего не случилось; съел и забыл; съел и весь вечер себя ругал; съел и на следующий день ел больше обычного; съел и утром не смог позавтракать, потому что было стыдно; съел и весь следующий день думал только об этом. Здесь важно поймать закономерность, и она обычно одна и та же. Половина списка не даёт никаких последствий, кроме чувства вины. Вторая половина даёт последствия именно потому, что была запрещена: чем строже нельзя, тем больше съедается, когда «можно».

В третьей колонке — откуда взялось правило. Мама сказала. В статье прочитал. Подруга худела. Врач упомянул в разговоре про другое. Тренер в зале объяснил. Сам решил в двадцать три года, потому что было тяжело смотреть в зеркало. Источник важен: очень часто выясняется, что правило описывает чужую жизнь, чужой организм и чужую ситуацию, а ты таскаешь его на себе годами, как чужое пальто, которое жмёт, но выбрасывать жалко.

Тут есть тонкость, из-за которой список стоит вести письменно, а не в голове. В голове правила выглядят разумно и по отдельности, потому что память услужливо подчищает противоречия. На бумаге они выстраиваются рядом и начинают спорить друг с другом, и этот спор — уже половина работы. Второй эффект письменного списка важнее: он перестаёт расти. Пока правила живут в голове, к ним бесконечно добавляется новое — из разговора, из ленты, из чужого замечания. Когда они записаны, новое правило приходится ставить в ряд со старыми, и сразу видно, что оно это ряд ломает.

Заполнять это за один вечер не нужно. Хорошо, если получится за неделю: правила всплывают в моменте, когда собираешься их нарушить. Тогда и записывай — коротко, одной строкой, без оценок и без обещаний себе. Тут нет правильного результата, к которому надо прийти, и нет отметки за качество. Есть только опись того, что уже происходит, — и уже она одна меняет оптику, потому что переводит войну из фона в текст.

И одно предупреждение, важное для всей книги. Если при мысли о еде у тебя поднимается не раздражение — страх, если список запретов такой длинный, что есть почти нечего, если после еды бывает не вина — желание избавиться от съеденного, если мысли о еде занимают часы и вытесняют всё остальное, — это повод поговорить со специалистом, и лучше не откладывать надолго. Такие состояния не разбираются новым списком правил, и придумывать себе план самостоятельно здесь не надо. Сказать это спокойно и один раз важнее, чем сделать вид,

что книга покрывает всё. Книга объясняет механизмы обычной еды; она не заменяет разговор с человеком, который видит тебя целиком.

Когда список готов, происходит странная вещь. Правила перестают быть фоном и становятся текстом. Ты смотришь на них со стороны и видишь, что часть из них противоречит друг другу: нельзя есть после шести, но нельзя и пропускать ужин; нужен белок, но мясо под подозрением; углеводы — зло, но без них нет сил. Часть не имеет отношения к твоему телу и твоему дню: правило про ужин пришло из жизни человека, который ложится в девять, а ты ложишься в час. Часть держится на одном чужом слове, сказанном много лет назад и в других обстоятельствах.

И главное — ты видишь, что воевал не с едой. Воевал ты с конструкцией, которую сам не строил, но исправно обслуживал: держался, срывался, винился и снова держался. Еда в этой истории была всего лишь полем, на котором разворачивалась война. А воевать с полем бессмысленно: его можно только перестать минировать.

Есть ещё одно следствие, о котором стоит сказать до того, как мы двинемся дальше. Пока еда делится на разрешённую и запрещённую, любое меню, предложенное извне, будет ложиться на готовую сетку. Ты уже умеешь делить, тебе не нужно учиться заново — достаточно подставить новые названия в старые графы. Именно поэтому смена системы так легко ощущается как начало новой жизни и так быстро возвращает в ту же точку: сменился словарь, сетка осталась.

Войну нельзя выиграть. Из неё можно выйти, и выход начинается не с нового запрета, а с описи старого. Это первый шаг, и он не требует силы воли — только честности: записать, что есть, вместо того чтобы делать вид, что ничего нет. Дальше шагов будет много, и почти все они окажутся спокойными и бытовыми. Но начинается всё здесь, с листа, на котором наконец видно, с чем ты жил.

Договоримся сразу о рамке, в которой будем работать дальше. Я не буду обещать тебе ни килограммов, ни сроков, ни «нового тела к лету». Я не практикующий врач и не собираюсь делать вид, что им стал: я учусь этому и показываю, как устроено, отделяя известное от спорного и от маркетинга. Всё, что дальше, — про понимание. Понимание не даёт гарантий, но оно даёт кое-что более прочное: возможность перестать воевать и начать просто есть.

Заранее одно, потому что дальше будет много примеров из жизни: эта книга не про то, что ты делал что-то не так. Все системы, о которых пойдёт речь, были логичны в своей основе и обещали облегчение. Люди, которые им следовали, не были глупыми. Просто системы объясняли меньше, чем обещали, и оставляли человека один на один с механизмом, которого он не видел.

Дальше самое время разобрать, откуда эти правила берутся и почему они так хорошо продаются. Начнём с самого громкого обещания на полке — с продуктов, которым приписывают особую силу. У них есть общее свойство: слово «супер» на упаковке и очень мало объяснений того, что именно этот продукт делает в теле.

Глава 2. Суперфуды: ярлык вместо еды

Ты стоишь в магазине и держишь в руке маленькую упаковку. На ней напечатано что-то бодрое: семена, ягоды, порошок, зёрна, собранные в горах и высушенные бережно. Стоит она заметно дороже обычной еды, лежит на отдельной полке, а не в общем зале, и рядом — ещё десяток таких же упаковок, каждая с обещанием. Ты кладёшь её в корзину, и в этот момент становится легче: как будто ты сделал что-то важное для здоровья. Дома упаковка встаёт в шкаф, стоит там полгода, потом переезжает на дальнюю полку. Ты не помнишь, что именно она должна была сделать, но выбросить жа

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.