

ДЖИЛЛИАН
РАЙЛИ

КАК
ЕСТЬ
МЕНЬ
ШЕ

КНИГА ДЛЯ ТЕХ,
КТО РАЗОЧАРОВАЛСЯ
В ДИЕТАХ

ПРЕОДОЛЕВАЕМ
ПИЩЕВУЮ
ЗАВИСИМОСТЬ

ОГЛАВЛЕНИЕ

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

ГЛАВА 11 **Зависимость и самооценка** 218

ГЛАВА 12 **Умение совершать ошибки** 235

8

Дополнительные материалы 250

Благодарности 251

ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

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

ГЛАВА 1

ПИЩЕВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

На время поста я откажусь от шпината.

Скотт Фитцджеральд

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

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

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

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

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

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

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

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

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

14

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

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

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

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

ЗАВИСИМОСТЬ И ЕЕ ОСОБЕННОСТИ

НАВЯЗЧИВОЕ ЖЕЛАНИЕ: «ОЧЕНЬ ХОЧУ»

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

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

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

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

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

Поэтому совет «ешьте, когда голодны, и остановитесь, когда насытились» — слишком большое упрощение. Чувства голода и насыщения слишком тесно связаны с нашими зависимостями. Мы разберем это в главе 8.

Я расскажу, как справляться с навязчивым желанием, а следовательно, и зависимостью.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ТЕЛА И РАЗУМА: «МНЕ ЭТО НУЖНО»

Говоря о привязанности (а не плохой привычке), мы предполагаем, что в организме происходят химические реакции. С точки зрения биохимии привязанность формируется через нашу естественную систему подкрепления³.

Эта система мотивирует нас к поиску позитивных и жизнеутверждающих поощрений, выпуская в мозг определенные вещества (самые известные из них — дофамин, серотонин, бета-эндорфины), закрепляя предпочтительное поведение. Да, *независимо* от того, что мы едим, мы проявляем такое поведение. Но реакция особенно отчетлива, когда мы употребляем в пищу определенные продукты.

Наш мозг получает сигнал, что жиры и простые сахара вкуснее, чем сырые овощи! Обычно у тех, кто склонен к перееданию, неумный аппетит сильнее проявляется в ответ на определенные типы продуктов. И чем больше мы их потребляем, тем сильнее закрепляем свою привязанность к ним.

К счастью, у нас есть не только мозг, но и разум. И при правильном настрое можно повлиять на работу мозга. Нейробиолог Джеффри Шварц пишет: «Такое простое, казалось бы, действие, как “внимание к происходящему”, приводит к реальным и даже радикальным изменениям в мозге»⁴.

Как мы увидим позже, этот факт — ключевой для нашего выздоровления, но долгое время ему не уделялось должного внимания. При работе с пищевой привязанностью чаще всего используются методы из области биохимии и в качестве решения предлагаются либо препараты (антидепрессанты или

медикаменты, подавляющие аппетит), либо строгое воздержание (например, от сахара или углеводов).

Ни одно из таких решений не учитывает силу человеческого разума. Мало кто способен стать безразличным к еде, и наш разум неизбежно вовлекается в борьбу, хотим мы того или нет. Получается, у решения на основе физиологии есть серьезные ограничения. Конечно, биохимия важна, но главным фактором успеха становится ваш положительный настрой. Сейчас вы держите в руках книгу, в которой рассказывается, как его добиться.

17

ОБОРОТНАЯ СТОРОНА: «МНЕ ЭТО ВРЕДНО»

Называя реакцию привязанностью, мы подразумеваем, что она создает проблему и предполагает ущерб здоровью, благополучию или самооценке. У нас может формироваться и привычка к тому, что принято считать полезным или нужным, скажем, к еде или физическим упражнениям. Но когда мы говорим о привязанности, мы подразумеваем, что привычка опасна.

Привязанность никогда не оказывает позитивного влияния на наше состояние. Мы регулярно спим, но никому не придет в голову называть сон нездоровой зависимостью. Нам необходимо спать хотя бы несколько часов в сутки. Проблема возникает, когда мы спим недостаточно!

Рано или поздно обратная сторона привычки начинает вызывать серьезные проблемы, и, если привязанность сохраняется даже в этом случае, мы начинаем мучиться еще и от чувства вины. Самая очевидная проблема, связанная с перееданием, — избыточный вес. Как мы увидим в следующих главах, полезно понимать, в чем еще вы проигрываете, когда стремитесь удовлетворить овладевшую вами потребность.

Кроме того, эта обратная сторона может даже усилить привычку. Например, тот факт, что курение считается опасным и иногда запрещается, делает его для некоторых еще привлекательнее, особенно для молодежи. Может показаться, что по сравнению с ним пищевая привязанность — ерунда.

Но механизм тот же. «Нерекомендуемая» еда становится своего рода запретным удовольствием, от которого невозможно оторваться. У многих переедание оказывается реакцией на избыточно жесткие требования диет или ограничения, связанные с необходимостью похудеть или хотя бы меньше есть.

В главе 5 мы будем разбираться с природой этой бунтарской реакции на жесткие ограничения и выясним, как ее избежать.

УДОВОЛЬСТВИЕ И УДОВЛЕТВОРЕНИЕ: «ЭТО МОЯ НАГРАДА»

Нам приятно удовлетворять свои желания, особенно навязчивые. Разумеется, каждый из нас находит удовольствие в разном. Лично я мало к чему так безразлична, как к азартным играм. Но встречаются маниакальные игроки, которым не нравится, скажем, изюм в шоколаде.

Привязанность существует в контексте ощущений и связана со стремлением человека получить немедленное удовольствие. Возникает возбуждение, затем удовлетворение: страждущий получает награду. Поэтому у нас и формируются навязчивые желания: нам хочется еще раз пережить то, от чего мы испытали удовольствие. Порой мы перестаем получать удовольствие от удовлетворения навязчивых желаний. Нередко это происходит, когда негативные последствия нас подавляют или пугают. И все же на каком-то этапе в ходе формирования привязанности мы испытываем удовольствие.

У многих переедание становится реакцией на избыточно жесткие требования диет или ограничения, связанные с необходимостью похудеть или хотя бы меньше есть.

Применительно к пищевой зависимости проблема еще и в том, что удовольствие и удовлетворение воспринимаются как нормальная и даже необходимая реакция на еду. Возникает четкое оправдание: «Да, я ем с удовольствием. И что тут плохого?»

Возможно, осознать проблему будет проще, если признать, что вы получаете слишком большое удовольствие от еды. Ничего не изменится, пока вы не согласитесь отказаться от него, хотя бы частично. Поначалу эта идея может показаться абсурдной, но ведь к этому мы и стремимся: научиться есть меньше, но получать не меньше удовольствия, чтобы хотелось и дальше продолжать в том же духе, как бы ни был велик соблазн. Так что наша задача в том, чтобы первым делом осознать разницу между разумным уровнем наслаждения и удовольствием от удовлетворения навязчивого желания и научиться оставаться на разумном уровне.

ИЗМЕНЕННОЕ СОЗНАНИЕ:

«ЭТО ПОДНИМАЕТ МНЕ НАСТРОЕНИЕ»

Любая зависимость на время меняет наш образ мыслей и самочувствие: мы пьянеем, забываемся, отчасти утрачиваем связь с реальностью. Люди, склонные к перееданию, чувствуют отрешение, даже если поглощают что-то обыкновенное. Резкий приступ голода и последующее обжорство могут приводить и к отравлению, и к ступору, почти как под воздействием алкоголя.

Из-за такого изменения сознания формируется своего рода буфер между нами и нашими чувствами. Мы ощущаем комфорт, потому и возвращаемся к нездоровым привычкам всякий раз, когда чувствуем себя несчастными или переживаем серьезный стресс. Немало книг написано о том, что именно так и происходит в результате переедания. Но многие из нас питаются чересчур обильно, даже когда чувствуют себя вполне счастливыми и довольными. И в идеальной семье может складываться нездоровая привязанность к еде — как и в несчастной!

Как правило, удовлетворение навязчивого желания приносит удовольствие, и сложно представить обстоятельства, в которых мы готовы от него отказаться. Поняв, что такое зависимость и нездоровый аппетит, вы сможете найти в себе силы.

Вы увидите, что «комфорт», который вы ощущаете в результате переедания, на самом деле немногого стоит.

20

АБСТИНЕНТНЫЙ СИНДРОМ: «Я УЖАСНО СЕБЯ ЧУВСТВУЮ, КОГДА ПРЕКРАЩАЮ ЭТО ДЕЛАТЬ»

«Абстинентный синдром» — термин, которым обозначается все неприятное или сложное, что происходит, когда вы отказываетесь от навязчивого поведения. Он проявляется по-разному.

Вы можете ощущать физические симптомы детоксикации (вывода из организма отравляющих веществ): головную боль, вялость, боли в теле. Но они появляются, только если вы пробуете слишком резко отказаться от нездоровых привычек и перейти к здоровому питанию. Причина этих ощущений — быстрый выброс токсинов в кровь. Вы даже можете решить, что заболели. На самом деле ваше тело восстанавливается и приходит в норму после перегрузок, связанных с нездоровой или избыточной едой. Эти симптомы скоро проходят и чаще всего не так уж страшны. Кроме того, никто не требует резкой смены привычек: можно перестраиваться постепенно.

Но не исключено, что из-за нездоровых пищевых привычек вы уже чувствуете себя неважно. Многие неприятные или болезненные ощущения в теле могут быть следствием того, что накануне вы съели слишком много вредного: упадок сил, плохое настроение, неспособность сосредоточиться.

Сахар вызывает особенно сильное привыкание. Недавно были опубликованы результаты одного эксперимента с крысами, у которых выработалась серьезная зависимость от сахара. Особый интерес вызвал тот факт, что, когда крысам перестали давать сахар, у них начали непроизвольно стучать зубы; это одно из проявлений абстинентного синдрома. Любая еда, особенно сахар, вызывает повышение уровня бета-эндорфинов (эндогенных опиоидов, естественных и вырабатываемых нашим организмом). Неудивительно, что, не получая сахара, мы переживаем нечто вроде ломки. Те лабораторные крысы

в рамках эксперимента получали много сахара — а потом резко его лишили. Это стало для них жестким испытанием. Сахар явно вызывает зависимость, и отказаться от него непросто. Но вряд ли вам грозит такая ломка.

21

Гораздо важнее психологический аспект абстиненции: изменения в мышлении. Очень часто люди стараются взять под контроль свою нездоровую привязанность, не учитывая при этом психологическую сторону. Поэтому такие попытки часто не дают долгосрочного результата. Прекратить переедать — сложная задача. Она означает резкое изменение привычек, а это неизбежно требует внутренней борьбы и переоценки. С точки зрения психологии, чтобы воздерживаться от вредной привычки, необходимо серьезное напряжение — и это неотъемлемая часть процесса. Из этой книги вы узнаете, как это сделать. Но реализовывать рекомендации вам придется самостоятельно.

ОПОСРЕДОВАННАЯ ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ:

«МЕНЯ ВСЁ УСТРАИВАЕТ!»

Мы получаем удовольствие не только от самой привязанности, но и от всего, что с ней связано. Наркоманы ощущают не меньшее возбуждение, пока добывают и готовят очередную дозу, чем от приема наркотика. Курильщик обожает свои зажигалки и восхищается новым дизайном пачки любимых сигарет. Некоторые алкоголики получают большое удовольствие от общения, когда оно сопровождается потреблением спиртного; а если выпить нечего, то и от друзей никакого толку.

Покупка еды, приготовление интересных блюд и вообще все, что связано с едой, может приобретать особое значение для того, кто склонен к обжорству. Еда становится хобби или даже профессией. И главная сложность в том, что такая любовь к еде не кажется такой страшной, как привязанность к наркотикам или алкоголю. Но важно осознать, что она формируется так же, как и любая другая.