

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	7
1 Просто не делайте этого	13
2 Почему диеты не работают	31
3 Фаза 1: Честное взвешивание	51
4 Полюбите себя обнаженным.....	77
5 Фаза 2: Кусочек за кусочком	97
6 Двигайтесь.....	127
7 Фаза 3: Ешьте по-умному	151
8 Перезагрузка	177
9 Расскажите о своих достижениях и агитируйте окружающих.....	199
10 Общая картина.....	219
ОБ АВТОРЕ.....	241
БЛАГОДАРНОСТИ.....	243
ПРИМЕЧАНИЯ	245

Введение

Я не всегда была умной

Сколько себя помню, я все время была заиклена на еде. В детстве я твердо вознамерилась стать балериной. Конечно, очень многие маленькие девочки хотят стать балеринами, но для меня это было серьезно, я действительно считала, что в один прекрасный день буду примой. Десяток лет в танцевальном мире неизбежно привели к тому, что я стала очень придирчиво относиться к собственному весу и питанию. К двенадцати годам я уже кое-что знала о диетах, и это было вполне естественно для девочки, которая решила поступить в балетную труппу Сан-Франциско. Я пришла на просмотр, и меня не взяли. Мне сказали прямым текстом, что я никогда не буду танцевать, потому что мое «тело не подходит для танцев». В тот момент я была уничтожена; сейчас я стыжусь этих воспоминаний. Не помню, сколько именно я тогда весила, но точно знаю, что никакого лишнего веса у меня и в помине не было. К несчастью, мое тогда еще фактически детское сознание признало, что я толстая, и я с неохотой оставила балет и переключилась на более обычные тинейджерские темы: спорт, чирлидерство, мальчики.

Такое отношение к собственному весу подкреплялось не только занятиями танцами, но и общим настроением в семье, где кто-нибудь обязательно сидел на диете. Еще до полового созревания я научилась подсчитывать калории. И я твердо усвоила урок, который мне впервые преподавал танцевальный мир: следить за тем, что ты ешь, — это нормальная часть жизни. Подростковая неуверенность в себе подстегнула мой интерес к диетам, и прошло не так много времени,

как мое помешательство на еде привело к довольно мрачной полосе в моей жизни. К середине старшей школы я весила меньше 45 кг, и при этом уже достигла своего взрослого роста в 165 см. К счастью, кое-кто обратил внимание на то, как я худею. Наш учитель математики и по совместительству футбольный тренер (которого я страшно боялась) усадил меня рядом, и, продемонстрировав нехарактерное для него сочувствие, поделился своим опытом борьбы с лишним весом и дал пару полезных советов. Мой тренер по плаванию утверждал, что я должна гордиться моими «сильными ногами», а школьный психолог обязательно спрашивал при встрече, как у меня дела. Семья беспокоилась, подруги оказывали мне всяческую поддержку, а врачи уверяли всех, что для моей потери веса нет никаких медицинских причин.

В моей жизни не было никакого поворотного момента или откровения, которое заставило бы меня больше есть, лучше заботиться о себе и вернуться к здоровому весу. Я просто стала старше, и как-то постепенно до меня дошло, что я вела себя неразумно и готова была пожертвовать здоровьем в пользу худобы. Моя история — это не история о мгновенном волшебном прозрении; это история обычной неуверенной в себе девочки, которая поняла, что такое здоровое питание, благодаря специалисту-диетологу, поддержке окружающих и получению психологического образования.

Когда я поступила в Университет Санта-Клары, я не планировала получать степень по психологии. Но после нескольких курсов я запала на эту науку. Меня привлек точный, методический подход, который помогал мне лучше понять мой собственный мир. В последний год обучения в колледже я начала свои исследования, и — я полагаю, вполне естественно, — сосредоточилась на проблеме детского отношения к еде. Я поступила в аспирантуру, потому что влюбилась в психологию и хотела продолжать исследования по этой теме. К тому времени я перешла от желания понять себя к желанию понять всех детей, подростков и взрослых, мучающихся от негативного восприятия собственного тела и увязших в неправильном пищевом поведении. Чтобы получить докторскую степень в области здоровья и возрастной психологии, я работала в Проекте «Здоровые семьи» (Калифорнийский университет в Риверсайде), Лаборатории детского питания (Университет штата Пенсильвания) и проекте

«Долголетие» (Калифорнийский университет в Риверсайде), что дало мне неоценимый опыт и знания.

В 2002 году я начала работать в Ратгерском университете и создала курс под названием «Психология питания». Прошло уже много лет, но мне до сих пор очень нравится вести этот курс. Мои исследования охватывают самые разные аспекты, начиная с влияния партнеров на пищевое поведение друг друга и заканчивая переживаниями родителей из-за риска ожирения у детей. Кому-то может показаться, что столько лет размышлений о еде, исследований еды и чтения лекций о еде (не говоря уже о необходимости ее есть!) должны были заставить меня сполна насытиться этим предметом, но он мне совершенно не надоел, и я не думаю, что может надоест в скором времени.

Я начала задумываться о написании этой книги несколько лет назад в процессе ведения моего курса психологии питания. Я потратила изрядное количество времени, развенчивая перед своими студентами различные мифы о еде, диетах и восприятии собственного тела. Как правило, я прошу их приносить на занятия популярные книги о диетах, и мы обсуждаем их в связи с научными фактами о потере веса; большинство этих книг не выдерживают проверки, как только мы начинаем докапываться до доказательств в поддержку того, что заявляют их авторы. Так, например, оказалось, что нет никаких научных доказательств в пользу десяти-, семнадцати- или двадцати однодневных планов снижения веса. Мои студенты оказывают мне неоценимую поддержку, говоря, что то, что они узнали на моих занятиях, меняет их жизнь, и что им очень жаль, что они не знали этого раньше. Снова и снова они рассказывают мне, что отказываются от модных диет в пользу постепенного, устойчивого, здорового подхода к похудению и наблюдению за весом, который предлагаю я в своей книге. Также я черпаю вдохновение в последних научных исследованиях, которые противостоят лавине недостоверной информации и предлагают точные данные, касающиеся питания, веса и восприятия своего тела.

За пределами учебных аудиторий, когда я говорю людям о том, что занимаюсь психологией здоровья и изучаю пищевое поведение и восприятие тела, у них обычно бывает ко мне очень много вопросов. На удивление часто (по крайней мере, для меня это всегда

оказывается удивительно), они начинают рассказывать мне о новых диетах, которые пробуют. Фаворитами среди них в последнее время являются палеодиета, средиземноморская диета и снижение количества углеводов (эта тенденция явно не желает умирать!). Я всегда оказываюсь в некотором тупике, не зная, что сказать людям, которые хотят обсудить такие диеты. В наличии всегда имеются тысячи книг о диетах и планах снижения веса, причем часть советов, содержащихся в них, вполне разумны. К несчастью, как мы выяснили в процессе наших со студентами исследований, подавляющее большинство также рекомендуют совершенно кошмарные вещи.

И это вовсе не субъективное утверждение. В диетических рекомендациях часто содержатся советы, не имеющие научных подтверждений. Иногда их обещания настолько поразительны, что я вообще не понимаю, как это может быть законно. Оказывается, не существует никакой «книжной полиции» или «команды по исследованию диет», которая могла бы оценивать справедливость того, что предлагается для снижения веса. Пока я работала над книгой, меня неоднократно предупреждали, что людям плевать на науку; они просто хотят быстро похудеть.

Если бы только это было можно сделать быстро.

К несчастью, быстрая потеря веса часто приводит к его быстрому набору. Может быть, это несправедливо, но это правда. Множество ученых, врачей, диетологов и психологов понимают, что диеты часто приводят к набору веса вместо его потери, потому что то, что делается на протяжении нескольких дней или недель не может иметь долговременного эффекта. И более того — сидение на диете для большинства людей оказывается весьма печальным опытом.

Так что же делать?

Подход к поддержанию здоровой массы тела, который я предлагаю в этой книге, не является диетой в обычном смысле этого слова. Я не буду указывать вам, что, когда или сколько конкретно вы должны есть. Мой подход не так категоричен и не является быстрым решением. Но дело в том, что он работает. Вся приведенная здесь информация подтверждается фактами из области психологии, здравого смысла или естественных наук — а в большинстве случаев всех

трех. Вероятно, многое из того, что я хочу сказать, вам уже известно. Ну, например, то, что для того, чтобы похудеть, нужно меньше есть. Но знаете ли вы, как сделать это так, чтобы эффект сохранился надолго? Как психолог, занимающийся проблемами здоровья, я могу с уверенностью сказать, что за несколько дней или недель вы не сможете сделать ничего, что могло бы оказать долговременное влияние на ваш вес или здоровье в целом.

Так если это не книга о диетах, то что это? В ней представлен совершенно иной подход: она объясняет, как нужно относиться к своему питанию и физической активности и как можно изменить их на всю оставшуюся жизнь. На основании того, что я узнала на личном опыте, из исследований и работы со студентами, я построила план, направленный на борьбу с весом с точки зрения психологии и дающий вам разумную, подкрепленную доказательствами стратегию здорового, устойчивого снижения и поддержания веса, с конкретными советами о том, как правильно питаться, худеть и сохранять оптимальный вес на протяжении всей оставшейся жизни.

Книга предлагает трехступенчатый план, который даст вам следующее:

- **Психологический подход** к похудению и поддержанию веса, который не сделает вас несчастным.
- **Разумный способ** устойчивого долговременного снижения веса, в том числе советы о том, как стать образованным потребителем и принимать правильные решения, касающиеся вашего питания и физической активности.
- **Информацию**, необходимую для оценки ваших привычек, и недельный план постепенных, устойчивых перемен в жизни.
- **Позитивное отношение** к собственным ошибкам, которое не позволит вам погрязнуть в чувстве вины, если когда-нибудь вы вдруг вернетесь к нездоровым привычкам.
- **Подтвержденный научными фактами способ** чувствовать себя как можно лучше, сохраняя здоровую и привлекательную фигуру.

Моя конечная цель — навсегда изменить ваше отношение к еде. По сути, все ясно из названия: умные люди не сидят на диетах. То,

что вы держите в руках, можно назвать книгой о диетах лишь в том смысле, что, когда вы ее дочитаете, я надеюсь, вы никогда больше не сядете ни на одну диету.

Примечание. Эта книга адресована всем — тем, кто хочет сбросить 3 кг, 30, или просто лучше питаться и укрепить свое здоровье. Однако в любом случае, прежде чем начать применять новый режим питания или физической активности, я рекомендую проконсультироваться со своим лечащим врачом. Кроме того, если вы страдаете болезненным ожирением, вам нужно значительно похудеть и время не на вашей стороне, эта книга сможет помочь вам, но для вас особенно важно находиться под постоянным наблюдением терапевта и, возможно, также обратиться к диетологу.

1

Просто не делайте ЭТОГО



**«Поменьше есть и заниматься физкультурой?
Это самая странная диета,
о которой я только слышал!»**

Существует множество модных диет, обещающих быстрое похудение. Однако подобные диеты ограничивают поступление питательных веществ в организм, могут приводить к нарушениям здоровья и, как правило, не дают долгосрочного эффекта.

Центр по Контролю и профилактике заболеваний

Когда я закончила читать курс по психологии питания в этом семестре, одна из моих студенток написала:

«Для студентки, которой вечно ни на что не хватает времени, обещания типа “сбросьте 10 кг за 2 недели” звучат крайне заманчиво. Буквально прошлой зимой я хотела начать очищающую диету. До вашего курса я ничего не знала о психологических аспектах похудения и теперь могу с уверенностью сказать, что больше мне никогда не захочется сесть на краткосрочную диету, особенно если она будет обещать изменить мою жизнь. Теперь я осознала непреложный факт: чтобы быть здоровым физически и умственно, нужно вести здоровый образ жизни».

Именно такого рода отклики и заставили меня написать эту книгу.

Не у всех имеется врожденное разумное отношение к питанию, но мы можем выработать его в себе. Я совершенно не хочу сказать, что, если вы сидели на диетах, значит, у вас нет мозгов. Заявив что-то подобное, я бы оскорбила огромное количество взрослых людей (включая меня саму), которые в тот или иной момент своей жизни садились на диету с намерением похудеть. Если вы — один из них, позвольте мне угадать, как это было. Вначале вы потеряли несколько килограмм, но, скорее всего, не прошло и года, как ваш вес вернулся к старому значению. После этого вы, возможно, попробовали другую диету, и у вас снова ничего не получилось. Я знаю это не потому, что обладаю экстрасенсорными способностями; я знаю это, потому что я тоже это делала и потому что я — ученый, изучающий диеты. На самом деле, если вы хотите похудеть, диета — это едва ли не худшее, что вы можете предпринять. Очень скоро вы узнаете, что умные люди не сидят на диетах, если хотят похудеть всерьез и надолго.

Мужчины и женщины во всем мире постоянно садятся на диеты. Примерно 90% женщин и более 70% мужчин в США признаются, что использовали диеты. Почему же их так много? Само собой, они хотят похудеть, и им кажется, что диеты могут в этом помочь. Однако результат оказывается сомнительным. Учитывая постоянно растущее количество людей, страдающих ожирением, совершенно очевидно, что все эти диеты не помогают человечеству худеть. А вы никогда не задумывались, что существует другой путь?

Из этой главы вы узнаете...

- Как начать воспринимать похудение как долгосрочную цель.
- Как при выборе способа похудения и поддержания веса не поддаваться рекламным призывам, а сосредоточиться на научных доказательствах.
- Как можно одновременно «есть, чтобы жить», и «жить, чтобы есть».



Эта книга предлагает вам способ изменить свое мышление и привычки, связанные с питанием и физической активностью, на всю оставшуюся жизнь. Однако здесь говорится не только о том, что вы должны делать, но и о том, чего не должны. Это очень важно, потому что меры, которые предпринимают для похудения большинство людей, не работают, — по крайней мере, в долгосрочной перспективе. Моя цель — научить вас воспринимать поддержание правильного веса как длительный, постоянный процесс. Да, это может звучать пугающе. Однако, используя мой трехступенчатый подход, вы сможете изменить отношение к еде и своему весу навсегда. В этом и состоит моя цель. Я хочу научить вас здоровому выбору, который позволит вам одновременно и наслаждаться едой, и поддерживать здоровый вес.

Очень важно, чтобы вы, прежде чем продолжить чтение, задумались, почему вы решили прочесть эту книгу. Подозреваю, что вас не устраивает ваш сегодняшний вес. Скорее всего, вы хотите похудеть, быть в форме или стать более здоровым. Или все сразу. Может быть, у вас в шкафу лежат джинсы, в которые вы мечтаете снова влезть (и при этом продолжать дышать), или же вам предстоит свадьба или встреча выпускников, где вы хотели бы выглядеть как можно лучше. Возможно, с возрастом вы осознали, что должны лучше заботиться о себе, особенно если хотите увидеть, как взрослеют ваши дети и внуки. Какие-то из этих целей могут иметь для вас большее значение, чем другие, но на самом деле любая причина хороша, чтобы поддерживать оптимальный вес и улучшить свое

здоровье. Главное — всегда помнить об этой причине. Вы должны регулярно напоминать себе, зачем вам нужно худеть или поддерживать оптимальный вес. Вы можете перечитывать те разделы книги, которые кажутся вам особенно мотивирующими. Рассказывайте об этом новом подходе родным и друзьям. Он должен стать частью вашей жизни, а не временной мерой в преддверии купального сезона.

Подход к похудению и поддержанию веса, который описан в этой книге, — это не диета. Я как раз призываю вас не садиться на диеты! Здесь нет никаких уловок и рекламных трюков. Вся представленная информация основана на научных фактах. Кроме того, для подкрепления своих заявлений я использую доводы здравого смысла, случаи из жизни, интервью со специалистами и другие формы человеческой мудрости. Я хочу, чтобы вы научились разумно подходить к этим проблемам, разобравшись в том, что известно ученым о поддержании здорового веса (подсказка: идея заморить себя голодом, чтобы влезть в джинсы, не подкрепляется никакими научными исследованиями!).

Почему так важно опираться на факты

Все мы едим, поэтому каждый из нас считает себя специалистом в области питания. Может быть, вы действительно «нутром чуете», как лучше всего сбросить вес, но все же необходимо поинтересоваться, что на этот счет говорит наука. Наиболее здоровый подход к питанию — это не вопрос личных предпочтений. Психологи, такие, как я, изучают проблемы питания и похудения уже более ста лет, и за это время опубликованы тысячи исследований на эту тему. Смежные области науки — диетология, медицина, гигиена — также много времени и сил посвятили изучению этих вопросов. Но при этом, как правило, лучше всего продаются и привлекают больше всего внимания вовсе не те идеи, которые реально работают. Ваше страстное желание сбросить 20 кг за две недели не означает, что это возможно. Однако подобные дикие варианты тиражируются во множестве книг и методик и приносят их авторам немалый доход, просто потому, что люди хотят это покупать.

В этой книге я суммирую все то, что стало известно за десятилетия научных исследований, в доступной и простой форме. Мы пого-

ворим о доказательствах, подкрепляющих мои рекомендации, чтобы вы могли разумно подходить к той информации о диетах и похудении, с которой будете сталкиваться в дальнейшем. В рекламе и СМИ содержится множество крайне заманчивых утверждений; я хочу, чтобы вы относились к ним критически и чтобы здоровое питание не было для вас мукой. Моя цель — дать вам знания, необходимые для того, чтобы поддерживать оптимальный вес на протяжении всей оставшейся жизни. Я объясню, почему диеты бесполезны, почему похудеть часто бывает нелегко, что вы реально можете для этого сделать. Это не мое частное мнение; это факты, подтверждаемые учеными, врачами и даже Центром по контролю и профилактике заболеваний. Все они предостерегают, что похудение — это не сидение на диетах, а «образ жизни, подразумевающий долгосрочные перемены в повседневном пищевом поведении и уровне активности»¹.

Что такое «поддержание веса»?

Возможно, вы уже заметили, что я обычно определяю мой подход как «похудение и поддержание веса». Чем же это отличается от понятия «диеты»? Я говорю о «поддержании веса», потому что мой подход обеспечивает вас средствами не только для уменьшения веса тела, но и для постоянного его поддержания на оптимальном уровне. Я имею в виду буквально «управление» массой тела. Я понимаю, что слово «управление» может создавать впечатление, что я предлагаю вам воспринимать ваш образ жизни как некую работу, которую вы обязаны выполнять. Подобно прочим многочисленным делам, которые мы выполняем каждый день, мы также должны ежедневно (ну ладно, почти ежедневно) заботиться о себе, правильно питаясь и занимаясь физкультурой. Благодаря этому мы будем становиться здоровее, счастливее и сможем вносить больший вклад в жизнь общества (в противоположность жизни за счет общества, о чем мы подробнее поговорим в главе 10). Несмотря на подобные ассоциации со словом «работа», вам не покажется, что разумный подход к поддержанию веса, ведущий к переменам в вашей жизни, требует от вас большого труда.

Поддержание веса — это работа, в чем-то аналогичная повседневным гигиеническим процедурам и уходу за собой. Вряд ли я сильно

ошибусь, если скажу, что большинство людей тратит не менее часа в день на мытье, чистку зубов, причесывание, выбор одежды и одевание. Хотя все эти дела отнимают время, вы не пренебрегаете ими (а если и пренебрегаете, то, надеюсь, не слишком часто). Поддержание веса схоже с этим в том смысле, что оно требует времени, но тоже относится к области ухода за собой. Многие люди — особенно женщины — считают, что тратить время на себя — это роскошь, которую они не могут себе позволить. У них, как правило, есть о ком заботиться, кроме себя, и они отводят себе последнее место в длинном списке дел. Однако поддерживать оптимальный вес не означает быть худой и привлекательной, это означает беречь свое здоровье. Это не роскошь, а необходимость. Когда у вас войдет в привычку покупать полезные продукты, готовить здоровые блюда и заниматься физкультурой, вы не станете пренебрегать всем этим. Более того, вы не должны чувствовать себя виноватой, занимаясь собой. Да, вы будете тратить некоторое количество времени и энергии на поддержание оптимального веса, но от этого будет лучше не только вам, но и вашим близким. Покупка вами свежих фруктов и овощей означает, что ваши домашние смогут получать больше полезных питательных веществ. Время, проведенное вами сейчас в тренажерном зале, означает, что в будущем у вас будет больше времени на общение с внуками. Словом, поддержание веса выгодно и вам, и тем, кто с вами рядом.

Когда вы слышите слово «диета», вы, вероятно, представляете себе какую-то кратковременную (неделя, месяц и т. п.) строгую программу питания, направленную на снижение веса. Умные люди не сидят на диетах, потому что они знают, что устойчивого снижения и поддержания веса нельзя добиться временными мерами. Используя термин «диета» в этой книге, я обычно имею в виду продукты и напитки, которые вы регулярно употребляете, или ваш привычный рацион. Мои советы относятся не к режиму, который может помочь вам потерять вес на этой неделе или в этом месяце, а к пожизненному режиму питания. Главное в поддержании веса — изменяя свое питание и уровень активности, не сосредотачиваться на коротком периоде времени, а мыслить в масштабе всей оставшейся жизни.

Второй день диеты всегда легче, чем первый. Ко второму дню вы бросаете диету.

Джеки Глисон

Почему так важен долговременный подход?

Поддержание желательного для вас веса на протяжении всей жизни может казаться слишком грандиозной целью, но на самом деле это вполне возможно. Конечно, изменения в организме, связанные со старением, в том числе гормональный баланс и уровень активности, могут сделать поддержание одной и той же массы тела на протяжении всей жизни затруднительным. Однако этот подход к поддержанию веса позволяет приспосабливаться к изменяющимся обстоятельствам. И, как вы сами увидите, это на самом деле не слишком сложно.

Один из главных ингредиентов моего рецепта поддержания веса (если вас устраивают кулинарные аналогии) — такие перемены в вашем питании и активности, которых вы сможете придерживаться на протяжении всей оставшейся жизни. Когда человек худеет, он хочет остаться таким навсегда. Если он снова набирает вес, то, как правило, видит в этом личную неудачу. Однако не все понимают, что такие неудачи практически неизбежны². Если вы следовали плану, который требовал от вас исключить из рациона что-то, от чего вы на самом деле не сможете отказаться навсегда — например, сахар или углеводы, — то нет ничего удивительного в том, что, когда эти продукты вернутся в вашу диету, вы снова наберете вес. Представьте, что сейчас апрель и вы хотите подготовиться к купальному сезону, поэтому исключаете из рациона все сладости и десерты и худеете на 5 кг. Вероятно, вы этим очень довольны, тем более что вы отказались от «вредных продуктов», не имеющих большой питательной ценности. Однако через некоторое время вам снова захочется есть десерты — по крайней мере, изредка. А когда вы возвращаете эти продукты в свой рацион, все потерянные килограммы тоже постепенно возвращаются обратно, и ваша «летняя» фигура снова стано-

вится «зимней». Полное исключение какого-либо нравящегося вам продукта из меню не может быть эффективным долгосрочным подходом к поддержанию веса³.

Конечно, не все диеты предписывают отказ от каких-либо продуктов. Вместо этого в некоторых из них предполагаются временные изменения в питании и физической активности. Но если вы не намерены сделать эти перемены постоянными, они не смогут обеспечить вам постоянное похудение. Цель этой книги — дать вам такие рекомендации, которые смогут стать частью вашего образа жизни на долгие годы. Иными словами, вы должны сделать так, чтобы «диета» соответствовала вашей жизни, а не пытаться изменить себя, чтобы соответствовать диете. Я хочу, чтобы вы выбрали ту еду, которая вам нравится и которую вы могли бы есть всю оставшуюся жизнь. Если вы будете следовать моим советам, маловероятно, что вы постоянно станете питаться чипсами и пирожными. Но я не буду запрещать вам есть чипсы и пирожные. Это справедливо и для физической активности. Не так важно, будете ли вы ходить, бегать, поднимать тяжести или кататься на велосипеде. Важно, чтобы у вас вошли в привычку такие упражнения, которые вам приятно выполнять и которые вы будете выполнять всегда. Я уже говорила об этом, но не устану повторять: вы должны так изменить свое питание и физическую активность, чтобы быть способными придерживаться этих изменений всю оставшуюся жизнь!

История МАЙКЛА

В молодости меня никогда особенно не волновало, сколько я вешу и что я ем. Я вообще не думал о еде. Но потом я неожиданно осознал, что при моем весе и росте попадаю в категорию людей с избыточным весом. Избыточный вес? У меня? Хотя я продолжал воспринимать себя как спортивного молодого человека слегка за двадцать, нужно было посмотреть правде в глаза. На самом деле я был почти сорокалетним отцом двоих детей, и фигура моя оставляла желать лучшего. Услышав об «умной диете» доктора Марки и почитав научную литературу, на которой она основана, я решил попробовать. Я начал записывать, что я ем (стараясь не обманывать себя), и был поражен тем, сколько употребляю пищи, которую никак нельзя назвать здоровой. Признав это,

я выбрал один продукт для исключения: заменил обычную газировку, которую раньше пил регулярно, диетическими напитками или водой. Через пару недель мне совершенно перестало хотеться газировки. Затем я выбрал еще один продукт, потом еще и еще. Это был неспешный процесс, и при отмене каждого из продуктов я спрашивал себя: «Я смогу делать это всегда?» Я вовсе не хотел сбросить вес, а через год набрать его снова!

Я изменил свой стиль питания, но изменения веса вначале не замечал. Но через несколько месяцев коллега спросила меня, не похудел ли я и не сижу ли я на диете? Я с большим удовольствием ответил, что да, я похудел, но я не сижу на диете — просто я стал правильно питаться. Вот уже два года я продолжаю есть здоровую пищу и даже начал заниматься физкультурой (это произошло как будто само по себе, когда я начал правильно питаться). Я похудел более чем на 15 кг, и, учитывая, что я абсолютно доволен тем, что я ем, весьма маловероятно, что я наберу их снова.

Майкл, 39 лет, профессор

Альтернативные варианты

Иногда возникает ощущение, что буквально каждый встречный либо сидит на новой диете, либо пробует какой-либо новомодный план похудения. Может быть, кто-то из ваших друзей успешно применял средиземноморскую диету, и вы поэтому тоже решили испробовать ее на себе. Может быть, вы раздумываете о том, чтобы сесть на палеодиету или уменьшить содержание углеводов в пище. Знаете ли вы, какие результаты дают эти способы и эффективны ли они в долгосрочной перспективе? Я могу сэкономить вам время, необходимое для самостоятельного исследования вопроса, способен ли мой подход помочь вам, проведя сравнение его с некоторыми другими популярными диетами. Хотя разнообразных планов похудения существует великое множество, в размещенной ниже таблице я сосредоточусь на основных элементах наиболее распространенных сегодня диет в сравнении с подходом, предложенным в этой книге.

	ПОДХОД	РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ	ФАКТЫ И ОЦЕНКА
Палеодиета	Этот подход основан на потреблении цельных продуктов из тех групп, которые были доступны нашим предкам в палеолите.	Акцент на свежем мясе (предпочтительно домашний скот на свободном выпасе, птица, дичь, рыба и другие морепродукты), фруктах, овощах, орехах и семечках, полезных жирах (например, оливковое масло). Нельзя употреблять молочные продукты, каши, зерновые, бобовые, рафинированные сахара и промышленно переработанную пищу.	На многих людей негативно влияет исключение из рациона молочных продуктов, так как это один из важнейших источников кальция и белка, хотя это действительно может вызывать снижение массы тела ¹ . Избегать рафинированных сахаров и промышленно переработанных продуктов не плохо, но не всегда легко в современных условиях ² . По сведениям клиники Майо, данные исследований о долговременных эффектах и влиянии на здоровье отсутствуют ³ .
Низкоуглеводные диеты	Среди вариантов низкоуглеводных диет — диета Аткинса, диета Саус-Бич и диета Дюкана. Обычно предписывают первоначально исключить из рациона все углеводы (особенно хлеб и фрукты), а затем постепенно возвращать некоторые из них. Считается, что низкоуглеводная диета снижает уровень инсулина в крови, что может приводить к уменьшению жировых отложений и общей массы тела.	Акцент на потребление белковой пищи (то есть мяса и сыра), которая должна составлять 30–50% рациона. Снижение количества (или полное исключение, в зависимости от варианта диеты) фруктов, молока, орехов, зерновых, семечек, бобовых и крахмалистых овощей.	Уменьшение количества непитательных углеводов (например, белого хлеба) поддерживается диетологами ⁴ . Применение низкоуглеводных диет дает в среднем примерно такое же снижение веса, как и другие диеты. Используя их люди признают, что поддерживать такой режим питания одновременно оказывается трудно ⁵ . Некоторые исследования показывают, что при применении низкоуглеводной диеты в течение двух лет можно ожидать снижение массы тела примерно на 4 кг ⁶ .
Средиземноморская диета	Часто считается особенно полезной для сердечно-сосудистой системы. Основана на рационе, типичном для европейцев (Италия, Греция, Испания).	Акцент на растительной пище — овощи, фрукты, цельные зерновые, орехи, оливки и оливковое масло. Умеренное потребление сыра (нежирного), йогурта, мяса птицы и яиц. Допускается весьма ограниченное количество насыщенных жиров, натрия, сладостей и красного мяса. Отличительные особенности — потребление «полезных жиров» и красного вина в умеренных количествах.	Исследования показывают, что средиземноморская диета действительно снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и может увеличивать продолжительность жизни ⁷ . Если потребление калорий снижается по сравнению с периодом до применения диеты и человек активен физически, снижение веса вполне вероятно. Устойчивости подхода может угрожать стоимость продуктов (например, рыбы), время, необходимое для приготовления блюд и отказ от сладостей.

Долгосрочная программа поддержания веса (разумный подход)	Главное в этом подходе — понимание психологических аспектов здорового питания и еды ради жизни. Первая цель — фиксировать свое питание и активность. Постепенные изменения рациона и активности вводятся по одному в неделю. Акцент на приобретении знаний о здоровой пище. Конкретные особенности питания и физической активности зависят от человека.	Любые нравящиеся человеку продукты допустимы в умеренных количествах. Учитесь менять свой рацион так, чтобы полезные продукты постепенно становились частью вашего обычного питания. Ничего не запрещается полностью.	Польза включения в рацион нравящихся человеку продуктов и разумного, постепенного подхода к снижению массы тела подтверждается многочисленными научными работами ⁶ . Десятилетия исследований доказывают бесполезность полного исключения каких-либо продуктов ⁹ . Эффективность долгосрочного подхода подтверждается данными психологии и Центра по контролю заболеваний. (Доказательства в пользу этого подхода вы найдете в этой книге.)
---	---	---	---

¹ Zemel, M. B., Thompson, W., Miltstead, A., Morris, K., & Campbell, P. (2012). Calcium and dairy acceleration of weight and fat loss during energy restriction in obese adults. *Obesity: A Research Journal*, 12, 582–589. doi: 10.1038/oby.2004.67

² Brownell, K., & Battle Horgen, K. (2004). *Food fight: The inside story of the food industry, America's obesity crisis, and what we can do about it*. McGraw-Hill, New York.

³ Frassetto, L. A., Schloetter, M., Mietus-Sydney, M., Morris, R. C., Sebastian, A. (2009). Metabolic and physiologic improvements from consuming a Paleolithic, hunter-gatherer type diet. *European Journal of Clinical Nutrition*, 63, 947–955.

⁴ Harvard School of Public Health. (n.d.). *The nutrition source: Carbohydrates*. Retrieved February 10, 2013, <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates/>.

⁵ Ebbeling, C. B., Leidig, M. M., Feldman, H. A., Lovesky, M. M., & Ludwig, D. S. (2007). Effects of a low-glycemic load vs. low-fat diet in obese young adults: A randomized trial. *Journal of the American Medical Association*, 297, 2092–2102.

⁶ Mayo Clinic. (2011, October 11). Healthy lifestyle: Weight loss. Retrieved February 1, 2013, <http://www.mayoclinic.com/health/low-carb-diet/NU00279/NSECTIONGROUP=1>.

⁷ Knoop, K. T. B., de Groot, L. C. P., Kromhout, D., Perrin, A., Moreiras-Varela, O., Menotti, A., & van Staveren, W. A. (2004). Mediterranean diet, lifestyle factors, and 10-year mortality in elderly European men and women. *Journal of the American Medical Association*, 292, 1433–1439.

⁸ CDC. (2011, August 17). Healthy weight — it's not a diet, it's a lifestyle. Retrieved February 11, 2013, http://www.cdc.gov/healthyweight/losing_weight/index.html; US Department of Health and Human Services. (2005, August). *Aim for a healthy weight*. Retrieved February 10, 2013, http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/aim_hwt.pdf.

⁹ CDC. (2011).

Крайности

Помимо популярных диет, о которых я рассказала выше, есть и более экстремальные подходы к снижению веса, ставшие модными в последние годы. Я описываю эти альтернативы вовсе не потому, что рекомендую вам их попробовать. Напротив, я надеюсь, что по мере того, как вы будете читать эту книгу, вы постепенно поймете, насколько такие варианты неэффективны. Чтобы разобраться в том, что вы должны делать для поддержания здоровой массы тела, очень важно понять, чего вы не должны делать. Нередко оказывается, что как раз то, чего делать не нужно, весьма модно, поэтому я и предлагаю кратко рассмотреть некоторые из экстремальных вариантов.

По мере распространения проблемы ожирения в Соединенных Штатах и других странах мира становятся все более популярны хирургические методы борьбы с ним. Существует много процедур, направленных на снижение массы тела, в том числе обходной желудочный анастомоз (шунтирование желудка), вертикальная гастропластика и бандажирование желудка (LapBand). Все эти манипуляции сводятся к уменьшению пространства внутри желудка, в результате чего человек не может потреблять столько же пищи, сколько ел раньше. Примерно у 60% людей с серьезным ожирением, перенесших такие процедуры, отмечаются замечательные результаты в течение пяти лет после операции, и этот результат заставляет считать их вполне приемлемым вариантом для тех, кто действительно страдает болезненной степенью ожирения⁴. Многие знаменитости и прочие публичные персоны успешно перенесли хирургические процедуры для снижения веса. Их впечатляющие фотографии «до и после», несомненно, заставили многих задуматься о подобной операции. Однако я бы не стала безоговорочно рекомендовать хирургическое вмешательство по двум причинам. Во-первых, теоретически человек способен уменьшить количество потребляемой пищи и без операции. А во-вторых, подобные процедуры все же рискованны. По данным Национальной ассоциации хирургии снижения веса, около 20% пациентов после операций испытывают те или иные осложнения⁵.

Если хирургия не является безопасным вариантом похудения, то, возможно, существуют какие-нибудь лекарственные методы?

Один из широко рекламируемых вариантов носит название Sensa; это субстанция, которой вы должны посыпать пищу (наподобие соли): просто делайте это и худейте! На сайте Sensa говорится, что эффективность средства подтверждена научными исследованиями, и даже дана ссылка на отчет о клинических испытаниях. Проблема в том, что приведенная информация лишена многих важных деталей. Например, нет никаких упоминаний о том, насколько устойчиво снижение веса у испытуемых. Также нет никаких сведений о том, придерживались ли участники экспериментов какой-либо еще диеты и каков был их уровень физической активности. Само исследование не было опубликовано ни в каком из профессиональных рецензируемых журналов, а доклад о нем был представлен лишь в виде постера на пражской конференции⁶. (Для тех, кто не в курсе, — стандарты для представления доклада на конференции в виде постера весьма низки; именно в таком виде многие ученые представляют ранние стадии своих исследований до официального опубликования данных в научных рецензируемых журналах.) Кроме того, здесь есть еще и этическая проблема, так как основной автор исследования эффективности Sensa — тот же самый человек, что занимается продажей препарата. Таким образом, несмотря на заявления на сайте, что «лишенные калорий кристаллы, которыми нужно посыпать пищу перед употреблением», снижают чувство голода, уменьшают количество съеденного и помогают похудеть, я все же отношусь к этому весьма скептически. Федеральная торговая комиссия разделяет мой скептицизм и недавно предъявила Sensa иск на 26,5 млн долларов за необоснованные обещания похудения и введение потребителей в заблуждение. Конечно, большинство безосновательно рекламируемых диет не подвергаются судебному преследованию, так что, если вы не хотите стать их жертвой, вам нужно быть разумным потребителем.

Еще один псевдомедицинский подход к снижению веса, который недавно привлек внимание СМИ, — питание через трубку. Это именно то, о чем вы подумали. Человеку вставляют в нос трубку, которая проходит в пищевод, а с другого конца подсоединяется к насосу, который подает в трубку питание. Человек не ест никакой настоящей пищи и действительно худеет. Этот способ похудения придумал доктор Оливер ДиПьетро, который утверждает, что это

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине «Электронный универс»
(e-Univers.ru)