

Часть первая

Чипы и микросхемы нашего аппетита

Лирическое вступление (про оливье и женщин-космонавтов)

Раньше диет не было. Была бабушка с ее огромными пирогами, завернутыми в полотенце. Были праздники с бережно доставаемыми из сервантов чешскими хрустальными салатницами, щедро наполняемыми жирным оливье. Были пельмени, ради которых вся семья на время превращалась в кружок «Умелые руки». В общем, всего было вдоволь и никто калорий не считал! Да и зачем их было считать, если случалось это крайне редко? Только праздник портить...

Впрочем, нет, диета все же была. Одна на всех. И была она крайне простой и понятной — все питались просто и скудно. А редкие праздники становились разгрузочными от диеты днями, строго ограниченными количеством запасенных деликатесов. И нарушить такую диету с учетом ассортимента наших магазинов было практически невозможно.

Правда, про такую диету вспоминать не хочется. При всех связанных с нею ностальгических нотках. И большинство наших соотечественников ее навсегда забыли. Забудем ее и мы.

Сегодня мы живем лучше. По крайней мере, гораздо свободнее. И все у нас волшебным образом поменялось! Теперь почти каждый

наш день — это гастрономический праздник, только уже без хрусталя и мельхиоровых приборов — нам вполне подходят пластиковые контейнеры и одноразовые вилки. И насколько редкими были советские праздники, настолько же редко мы вдруг останавливаемся и решительно говорим себе, что пора бы и попоститься. А поскольку воздерживаться от своего главного инстинкта при таком изобилии крайне сложно, мы изобрели для этого тысячи разных диет.

Насколько редкими были советские праздники, настолько же редко мы вдруг останавливаемся и решительно говорим себе, что пора бы и попоститься. А поскольку воздерживаться от своего главного инстинкта при таком изобилии крайне сложно, мы изобрели для этого тысячи разных диет.

Перефразируя известные слова, можно сказать, что все голодные люди похожи друг на друга, но каждый человек с избыточным весом мечтает похудеть по-своему. И поэтому количество диет и их модификаций стремится к числу людей на планете. А по-другому и быть не может! Ведь для большинства важна не диета сама по себе, а то, что каждая новая революционная схема питания как бы говорит: «Все, что было до этого, можете забыть как крайне ненаучное и крайне неэффективное!» Ну а раз так, то вовсе не человек виноват в том, что

прибавил еще 10 кг, а его прежняя отсталая и научно необоснованная диета. А вот с новой программой питания, с этим «научным откровением столетия», у него теперь все точно получится!

Через некоторое время научное откровение окажется не таким уж научным и не таким уж и откровением. Человек опять начнет вздрагивать при виде домашних весов, пока те как-то невзначай не заползут далеко под шкаф. И он даже — о, ужас! — скажет себе пару раз: «Тряпка!» Но тут его взгляд вдруг упадет на голубой экран, свежую газету, журнал или модную книгу, а там... новейшая диета американских женщин-космонавтов мексиканского происхождения!

Так что про все эти диеты тоже лучше забыть. Советская диета не давала нам повода задуматься о своем питании, потому что самого

питания — в правильном понимании этого слова — не было. Была просто еда. Одинаковая для всех и знакомая как свои пять пальцев. Без вариантов. Так что о чем уж тут говорить!

Современные диеты если и заставляют задуматься, то не о питании и продуктах как таковых, а о методах и правилах игры. Раньше можно было кефир с огурцами, а сегодня нельзя. Потому что это новая диета, то есть новая игра с другими правилами. Раньше нужно было один раз в день питаться, а сегодня семь раз в сутки. И так снова и снова... В этой игре продукты сами по себе не имеют значения — важен лишь ритуал их систематизации.

Современные диеты если и заставляют задуматься, то не о питании и продуктах как таковых, а о методах и правилах игры.

Поэтому забудьте слово «диета»! Правильное питание — это не ограничение! Правильное питание — это... разграничение. Да-да, разграничение пищи на собственно пищу и, простите за выражение, «жратву». Разница даже не в том, что одна полезная или изысканная, а вторая — вредная и примитивная, а в том, что пищу мы выбираем сознательно, а вот «жратва» сама выбирает нас. То есть не мы, а она управляет нашими чувствами и желаниями (чем, в свою очередь, умело пользуются те, кто эту пищу производит). И если вы просто научитесь понимать, что и почему едите, вам уже никакие диеты не будут нужны. Конечно, достичь этого гораздо сложнее, чем сесть на очередную диету, но тем не менее это абсолютно возможно. Мы постараемся вам в этом помочь!

Практическое вступление, или Зачем мы едим (несколько слов о хоботковом рефлексе)

Просто задайте себе этот вопрос. Зачем вы собираетесь поесть прямо сейчас? Потому что голодны? Хорошо, давайте представим себе

нашего далекого предка, который вот уже три дня ничего не ел и готов съесть все что угодно. Представили? Так вот, это и есть состояние безусловного физиологического голода. Вы по-прежнему уверены, что голодны? Да и потом, голод — это инстинкт, а инстинкты не подразумевают активной работы коры головного мозга. Поэтому закрываем холодильник и включаем серое вещество.

Мы едим по трем основным причинам. Хотя нет, мы забыли саму главную — четвертую! Впрочем, стоп, давайте по порядку. Во-первых, пища — это источник энергии. Из углеводов, в меньшей степени из жиров и совсем в крайних случаях из белков мы получаем энергию, необходимую для жизнедеятельности.

Это ваш случай? Вам не хватает энергии? Вы делаете невероятный объем работы, вы ускоренно растете, вы пять дней боролись с инфекцией? Очевидно, что вы потянулись к холодильнику по другой причине.

Во-вторых, пища — это строительный материал. С помощью белков, жиров, холестерина наш организм образует клетки или ремонтирует те, что были повреждены. А, например, из кальция и фосфора он строит кости. Но, глядя на большинство людей, понимаешь, что им, наоборот, давно пора остановить безудержное строительство своего организма. Так что это тоже не тот повод, который привел вас на кухню.

В-третьих, пища участвует в управлении практически всеми жизненными процессами. В пище содержатся тысячи (если не десятки тысяч) компонентов, которые участвуют в регуляции жизненно важных процессов, каждую секунду происходящих в организме человека. Витамины, минералы, пищевые волокна, жирные кислоты и т. д.

Обычному человеку понять это не так просто. А вот, например, беременные женщины наверняка испытывали эти странные колебания аппетита и временные пристрастия к необычным для них видам пищи. Это не что иное как инстинктивный поиск тех самых витаминов и минералов, которые так нужны развивающемуся ор-

ганизму ребенка. По той же причине кошки и собаки вдруг начинают жадно есть траву, пусть, на наш взгляд, никакой питательной пользы она для них не представляет.

И хотя у вас тоже глубокий дефицит очень многих витаминов, минералов и витаминоподобных веществ, почувствовать как потребность вы его, к сожалению, не можете. Организм человека за долгий период относительного пищевого изобилия утратил этот инстинкт. И заставить его проснуться вновь может только какое-то экстремальное состояние (та же самая беременность, например).

Пища — это источник энергии. Пища — это строительный материал. Пища участвует в управлении практически всеми жизненными процессами.

Правда, человек обладает разумом и знаниями, которые способны заменить многие инстинкты. В виде народной мудрости (вспомните своих бабушек с их уговорами, что обязательно нужно есть кашу и категорически нельзя перебивать аппетит сладостями) или в виде принуждения, как в случае с религиозными постами, — все эти накапливаемые тысячелетиями знания служили цели в том числе обогащения рациона питания незаменимыми витаминоподобными веществами или, наоборот, ограничивали употребление потенциально вредной пищи.

К сожалению, народная мудрость стала синонимом знахарства, разоблаченного всезнающим телевидением. И вся информация о питании теперь черпается нами из недр этого ящика. Наверное, поэтому мы даже едим перед телевизором (а то вдруг неправильно едим!). Пост в современном исполнении — тоже очень неоднозначная тема, особенно рождественский...

Значит, и не эта, третья функция пищи, потянула вас к холодильнику. А что тогда? Ну, конечно же, оно самое! У-до-воль-ствие! Четвертая функция пищи — это управление нашим настроением. Насыщение уже само по себе вызывает выброс гормонов удовольствия. Некоторые виды пищи могут еще больше усилить этот

эффект. Кроме того, современная пищевая промышленность с помощью специальных добавок — глутамата, соли, сахара и др. — научилась искусственно вмешиваться в этот процесс, вызывать у нас чувство удовольствия и формировать зависимость.

Вот и получается, что сегодня для нас еда — это в первую очередь зависимость. И ведем мы себя часто именно как зависимые люди. Не можем пройти мимо холодильника, не открыв его. Иногда просто так, только для того, чтобы заглянуть туда, ничего оттуда не взяв!

А как известно, любая зависимость — это явление бессознательное, и, чтобы от нее избавиться, нужно по максимуму «включить мозг». Понятно же, что примитивные, первобытные бессознательные рефлексy и инстинкты у человека никуда не исчезли. Мы сохраняем человеческий облик только лишь благодаря постоянному, неусыпному контролю над ними со стороны нашего серого вещества. Кому интересно, прочитайте, например, про хоботковый рефлекс. Очень запоминающийся символ, тесно связанный с темой неосознанного, бесконтрольного питания.

Повод для размышления № 1. Углеводы бывают разными

Если вы хоть раз обращали внимание на этикетку какого-либо продукта, вы наверняка видели на ней табличку с калориями, белками, жирами и углеводами. А вам никогда не приходила в голову мысль, что компонентов пищи всего три, а продуктов и вкусов тысячи? И одни продукты мы любим, а другие ненавидим, хотя все они, судя по этикетке, состоят из одного и того же. Поэтому давайте попробуем в этом разобраться более детально и начнем с углеводов.

Углеводы бывают вкусными (политика пряника)

Итак, большинство из нас, как выяснилось, едят для удовольствия. Довольные, счастливые люди — что может быть лучше! Особенно если и зрелища все тут же под боком, в спутниковой тарелке. Старая как мир истина. Проблема в другом — именно по этой причине люди избегают или принципиально не едят очень многие виды нужной пищи. Не едят только потому, что эта пища не приносит им удовольствия. По этой же причине проваливаются все диеты — они не только не дают удовольствия, но, что самое страшное, еще и лишают нас его!

Но давайте для начала посмотрим, что относится к пище «для удовольствия». Возможно, это прекрасный полноценный рацион и нам не о чем беспокоиться. Нет, вам так не кажется? Даже самым преданным поклонникам холодильника и цветных шуршащих пакетов? В том-то и дело, что большинство людей понимают, что это далеко не так. Но как и при любой классической зависимости здесь важно не просто понимание проблемы, а четкая, на 100% осознанная команда со стороны мозга. Постоянный мощный сигнал, способный в конце концов подавить этот примитивный рефлекс «неудовольствие–пища–удовольствие».

Но для того чтобы в мозгу сформировалась новая доминанта, нам нужно по-ни-ма-ть, почему и как сформировалась эта зависимость. Почему мы, не задумываясь, одни виды пищи поглощаем тоннами, а другие нас не заставишь есть даже из-под палки.

Итак, для начала выпишем, что мы с удовольствием едим. Вспоминайте ваши перекусы на работе и дома, спонтанные покупки на улице, на вокзале

Как и при любой классической зависимости здесь важно не просто понимание проблемы, а четкая, на 100% осознанная команда со стороны мозга. Постоянный мощный сигнал, способный в конце концов подавить этот примитивный рефлекс «неудовольствие–пища–удовольствие».

или в аэропорту, ваше меню в кафе, что вы обычно заказываете в службах доставки и т. д.

Возможно, что список у вас получится бесконечным, но если внимательно его проанализировать, сняв разноцветные обертки с продуктов, мы увидим некоторую закономерность. Большинство продуктов, которые вы вспомнили, можно объединить в группы родственных продуктов. Вот они.

Сладкое и десерты: пирожные, конфеты, шоколад, печенье, вафли, торты, варенье и джемы.

Снэки: картофельные и кукурузные чипсы, крекеры, сухарики, попкорн.

Сладкие молочные продукты: творожные сырки, сладкие йогурты, молочные коктейли, сгущенное молоко, мороженое.

Мучные и крахмальные продукты: белый хлеб, пицца, блины, картофель, «японские» суши и роллы, вареники.

Сладкие напитки: кола («пепси», «спрайт», «фанта» и т. д.), соки из пакетов, сладкий чай и кофе, кофейные напитки «3 в 1».

Мы не ошиблись? Перечислено именно то, что заставляет нас удовлетворенно улыбнуться при одной только мысли, что сейчас или совсем скоро вкусности окажутся у нас на тарелке (в стакане)? Напоминать лишний раз или заставлять вас это съесть вновь никому не нужно? Необъяснимо, но это действительно так! Впрочем, так уж ли необъяснимо?

На самом деле все очень просто. Несмотря на всю свою пестроту и внешнее разнообразие, эти продукты удивительно похожи между собой. Они содержат очень много сахара. Либо в чистом виде, либо в составе крахмала, который, попав к нам в рот, моментально превращается в тот же сахар.

И вот здесь начинается самое интересное. У сахара есть и мощный кнут, и сладкий пряник, которые делают нас одновременно и поклонниками, и заложниками сладкой пищи. Начнем с пряника.

Сахар, а точнее, быстрые углеводы вызывают в нашем мозгу выброс эндорфинов. Их еще называют гормонами счастья, так как они расслабляют нас и дарят благостное настроение. Хотя, если называть вещи своими именами, это легкие наркотики, которые организм синтезирует сам. Наркотики?! Зачем?! Человек и так хорошо поел, у него прекрасно на душе, зачем еще наркотики-то?!

Нам сегодня легко так рассуждать, плотно подкрепившись очередным «деликатесом» из бездонных недр холодильника. А вот еще несколько тысяч лет назад киоски через каждые сто метров леса или пустыни были как-то не предусмотрены. Да и вообще, с питанием все было крайне неорганизовано. И чтобы первобытный человек не опускал руки в поисках пищи и не ставил себя на грань вымирания, наш организм давал ему вот такую «слабонаркотическую мотивацию». И за эту сладкую «морковку» он продолжал искать пищу, невзирая ни на какие сложности.

А поскольку для человека того времени пища являлась источником прежде всего энергии, необходимой для существования и выполнения генетической функции, человек получал «мотивацию счастьем» только за углеводы и жиры. Белок, главная функция которого строительная, с подобным поощрением не был связан, так как для наших предков ключевым оставался вопрос выживания, а не рост и развитие. И поговорка «не до жиру, быть бы живу» как раз про них. И означает она вовсе не то, что думают большинство людей сегодня — а именно: «Воздержусь пока от вкусной (жирной) пищи, а то ситуация сложная», — она имеет принципиально иной смысл: «Мне настолько тяжело, что даже жир не откладывается». То есть все идет на образование энергии.

И поскольку наши предки влачили такое полуголодное существование десятки тысяч лет подряд, эта система «наркотической мотивации» поиска энергии работала постоянно. И, соответственно, никаких выключателей или регуляторов ей не требовалось. Риск привыкания или зависимости также отсутствовал. Пищи было настолько мало и она содержала так мало быстрых углеводов и жиров,

что выброс эндорфинов никогда не был интенсивным, а, главное, регулярным.

Но в конце XX века произошли небывалые с точки зрения эволюции явления. Во-первых, пищи стало вдруг много и даже слишком много. Во-вторых, пищевая промышленность научилась делать такие чудеса, что наша пища очистилась от всего «лишнего» и превратилась в чистый сахар и жир, лишь слегка приправленные добавками, красителями, загустителями и т. д. В результате мы стали есть не просто очень часто, но еще и каждый прием пищи сопровождается у нас мощным выбросом в кровь сахара и жиров. И при этом каждый раз наш мозг производит в ответ «наркотики счастья» — выключателя-то у него не предусмотрено!

Во-первых, пищи стало вдруг много и даже слишком много. Во-вторых, пищевая промышленность научилась делать такие чудеса, что наша пища очистилась от всего «лишнего» и превратилась в чистый сахар и жир, лишь слегка приправленные добавками, красителями, загустителями и т. д.

Хотите простой пример, как это работает? Вспомните, как мы себя ведем, когда жарким летом начинаем испытывать сильную жажду. Понятное дело — пьем воду. А сколько можем выпить? Ну, половины литра, наверное, нам хватит, чтобы утолить приступ жажды. А если это кола, лимонад или сладкий сок? Минимум в два раза больше выпьем и только потому, что мозг, почувствовав сахар, выбрасывает в кровь эндорфины, ко-

которые отключают наши естественные ограничители.

Вот такой сладкий пряник мы получили по наследству от наших предков! Поэтому-то заставлять нас есть перечисленные виды пищи не нужно. Мы сами с удовольствием! Скорее всего, мы даже не думаем о том, что в нашем мозгу что-то выделяется в кровь в ответ на это пирожное, нам просто очень и очень хорошо. И это ощущение хочется продлить навечно. Ну, мы и продлеваем как можем, тем более что ни современная еда, ни наши «внутренние наркотики» нам ничего не стоят.