



REGINA DOCTOR

ЛЕЧУ ЕДОЙ

Я  
НЕ  
ЛЮБЛЮ  
СЛАДКОЕ

@REGINA\_DOCTOR

более  
**800 000**  
ПОДПИСЧИКОВ

# Регина Доктор

# Я не люблю сладкое

## Серия «Лечу едой»

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42609522](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42609522)*  
*Я не люблю сладкое: АСТ; Москва; 2019*  
*ISBN 978-5-17-108032-7*

### Аннотация

Долгожданное продолжение книги «Здоровое питание в большом городе», которая стала настоящим бестселлером среди бесчисленного количества других книг по диетологии. Осмысленный подход к своему питанию, понимание значимости пищевого поведения стали главными принципами в жизни многих людей. Сколько раз мы мечтали сбросить вес? Улучшить свое здоровье? Избавиться от хронических заболеваний? А кто задумывался о первопричине всех этих проблем? Что мешает нам просто взять и начать здоровый образ жизни?! Наша тяга, пищевые пристрастия, пищевое поведение, которое можно и нужно менять! В книге Регины Доктор «Я не люблю сладкое» вы найдете четкий план, инструкцию к действию и сможете, как и многие люди по всему миру, встать однажды с твердым убеждением и сказать себе: «Я не люблю сладкое!» – без запретов и ограничений.

# Содержание

Предисловие	6
Сахар. Сладкое. Мучное	24
Где сколько сахара?	29
Первый эффект сахара – образование жира	96
Второй эффект сахара – нарушение кровоснабжения	100
Третий эффект сахара – снижение иммунитета	104
Четвертый эффект сахара – сахар и интеллект	108
Пятый эффект сахара – зависимость	111
Пищевая зависимость	112
Что такое зависимость	113
Как на сегодняшний день мир борется с сахаром	116
Причины зависимости от сладкого, или	119
Почему мы хотим сахар	
Физиологические причины пищевой зависимости	120
Внешние причины любви к сладкому	142
Лечим пищевую зависимость. Путь к «я не люблю сладкое». Пошаговая инструкция	186
Мотивация. Успех. Легкий способ реализовать эту методику	234

Этапы формирования навыка	242
А что дальше? Образ жизни в стиле «я не люблю сладкое»	247
Рецепты	253
Волшебное напутствие	277

# **Регина Доктор**

## **Я не люблю сладкое**

© Регина Доктор, текст, 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

**\* \* \***

# Предисловие

*Посвящается Няняй и Татане – бабушке и дедушке, которые подарили настоящее здоровое детство.*

Написать книгу про сладкое я хотела еще семь лет назад, когда начала работать как диетолог. Тогда я поняла, что все-таки мешает пациентам получить результат.

Меня зовут Регина, я практикующий врач, терапевт, нефролог, диетолог. В своей работе я огромное внимание уделяю диетотерапии, ко мне люди приходят не только снизить вес и научиться правильному питанию, но и лечиться.

Как и в снижении веса, в лечебном питании встает один главный вопрос – соблюдение всех врачебных рекомендаций. Я за современную диетологию, где важно не просто дать человеку листок с рационом на завтрак, обед и ужин, но и сопроводить его на всех этапах реализации этого питания в его ежедневной жизни.

Так вот, с каким бы вопросом человек ни обращался к врачу-диетологу, он всегда столкнется с одной проблемой – своими вкусовыми пристрастиями, зависимостями, привычками. И это главное, что будет тормозить его в достижении результатов.

И если подходить к этому вопросу по старинке, не заме-

чать наличие проблемы, сценарий известный, и каждый хоть раз да наблюдал такую ситуацию – хождение по кругу: решила похудеть – не получилось, еще попытка, и так 10 лет подряд.

А иногда вопрос изменения вкусовых привычек не просто необходим, но жизненно важен! Особенно когда дело касается лечения реальных заболеваний.

Так, лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта невозможно без смены рациона, без специального режима лечебного питания. Причем в большинстве случаев достаточно только диетотерапии, чтобы снять обострение без лекарств и препаратов. А если не уделить внимание питанию пациента, то и не будет эффекта от терапии таблетками – они просто не сработают.

Сахарный диабет, заболеваемость которым растет с каждым днем, невозможно взять под контроль без смены пищевых привычек и образа жизни.

В лечении любого заболевания найдется место диетотерапии – лечебному питанию. Но если бы все было так просто.

Иногда даже диагноз, риски осложнений, прогнозы и последствия не заставляют человека менять свой образ жизни. Вот где вся сложность и актуальность вопроса! А почему? Да потому что любит, нравится, привык к своей «любимой» еде, и когда это не поддается контролю, когда нарушает физическое самочувствие, то это называется зависимость.

Зависимость мешает достигать результатов, мешает вер-

нуть любимую фигуру после родов, мешает выздороветь, мешает ходить без одышки.

Понимаете, с чего нужно НАЧИНАТЬ?

На сегодняшний день уровень развития диетологии как науки достаточно высок, и оказание современной диетологической помощи населению должно включать не только рекомендации, ЧТО есть, но и четкий план, КАК прийти к новому образу жизни, как изменить вкусовые привычки, как сделать так, чтобы мозг «полюбил» другие продукты, а еще желательно совмещение физиологии с психологией питания.

И все это совершенно спокойно реализуемо и возможно, если взять под контроль самый сильный наркотик на планете – сахар.

*Что мешает вам похудеть?*

*Что мешает соблюдать предписанный врачом план лечебного питания?*

*Что мешает начать с понедельника?*

Не торопитесь отвечать «лень», хотя это первое, что приходит в голову, смотрите на проблему шире: вам мешают ваши привычки, ваша тяга, ваша любовь к сладкому.

И если вы сейчас поняли, что именно наши якоря в виде пищевых привычек и предпочтений и тормозят нас, то самое время читать мою книгу!

Мой личный опыт по сладкому таков, что я с детства СЛАДКОЕЖКА. Мучное, плохой аппетит, сладости от бабушки и дедушки – все это хорошенечко подкреплено



эмоционально, конечно, ведь воспоминания из детства самые-самые. Я не имела проблем с весом до первой беременности — тогда я поняла, что такое пищевая зависимость и что она у меня есть! Именно в тот момент я снизила количество сахара в рационе и прошла весь этот путь с самого начала. Поэтому все, о чем я говорю, помимо теории, исследований, многолетней работы с пациентами, я знаю на своем опыте. И если я раньше могла съесть коробку конфет за один присест или употреблять любимые шоколадные батончики по несколько раз в день, то сегодня я могу сказать: «Я НЕ ЛЮБЛЮ СЛАДКОЕ!»

И вас научу!

Я хочу, чтобы эта книга помогла двум группам людей.

Первая группа — люди, у которых есть лишний вес или даже хронические заболевания, но они не видят проблемы в этом. Возможно, это ваши родные и близкие, которых вы долго уговариваете начать правильно питаться. Да, это очень сложная аудитория, ведь они пока совсем не заинтересованы в проблеме и ее решении. Но, возможно, узнав про реальный вред нездорового питания, прочитав всего одну главу про эффекты сахара, они поймут, прочувствуют, задумаются. А некоторые из них даже попробуют применять методики и, каждый день убеждаясь, что ЭТО работает, начнут выздоравливать. Организм и самочувствие не обманешь, мозг сам сделает выбор.

Вторая группа — это люди, уже осознавшие всю тягость

пищевой зависимости и готовы работать. Все, кто взял в руки книгу с надеждой и вектором изменить свой образ жизни, пищевые привычки и хочет сделать это максимально полезным и коротким путем, — однозначно каждая глава этой книги для вас!

Также я пишу с надеждой и верой, что моя книга поможет практикующим врачам, у которых просто не хватает времени, чтобы уделять внимание становлению здорового питания и образу жизни, чтобы в разы повысить эффективность терапии, будь то специальная схема лечебного питания, стационарное, поликлиническое лечение или профилактика заболеваний.

### *Какова цель?*

Мы поняли, что к вопросу питания и становления новых привычек нужно подходить не поверхностно с вопросами, что же есть, чтобы похудеть, или что исключить, а начинать с поиска первопричины этой проблемы.

Вы сможете легко следовать любому принципу питания, если вас не будет тормозить тяга или пристрастие. То есть первое, что нужно сделать, — это изменить существующие вкусовые привычки. **ИЗМЕНИТЬ ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ.**

Неужели это возможно? Да, конечно!

На этом этапе еще рано говорить о пищевой зависимости, но мы обязательно разберемся с этой темой. Сейчас важно

понять, что если вы любите мучное и сладкое, то важно НЕ запретить себе его, так как запреты – это ненадолго. Важно перестать любить сладкое.

Так вот, наша главная цель – чтобы вы сказали: «Я НЕ ЛЮБЛЮ СЛАДКОЕ», чтобы научили этому своих детей.

Сменить позицию жертвы: «Мне сладкое нельзя» – на выбор лидера: «Я сладкое не ем».

Чувствуете, разница принципиальная!

### ***Что тогда?***

Не имея якорей в виде неконтролируемой тяги к сладкому, вы становитесь независимы. Вы свободны в самой базовой и ежедневной потребности организма – в выборе пищевых предпочтений.

И вот тогда любая ваша цель в оздоровлении организма – снижение веса или лечение заболевания, а может быть, просто профилактика – будет достигнута.

### ***Кому подходит?***

Все, что я знаю по этой теме, придумала не я.

Методик очень много. Что-то уже используется в работающих оздоровительных государственных программах, что-то – в психотерапии зависимости.

Я дам совокупность знаний и методов, которые активно применяю в своей практике, полагаясь на семилетний опыт работы по изменению пищевого поведения у своих пациен-

тов. Некоторые методы созданы и разработаны мной. Назовем это совокупной методикой с моим авторским изложением.

Методика подходит всем, кто давно мечтает и хочет добиться целей в оздоровлении организма.

- Всем, кто понимает, как тяга к сладкому мешает жить.
- Пациентам, находящимся на диетотерапии или режиме лечебного питания по состоянию здоровья.

- Всем взрослым с 14 лет, потому что для детей – свои особенности и свои методики, это связано с развитием и формированием головного мозга. А с точки зрения мозга к 14 годам ребенок – взрослый.

- Всем, кто хочет легко жить, питаться натуральной здоровой едой и понимает ценность профилактических мер.

Есть лишь один момент, не прояснив который нам не получится эффективно начать.

### *Кому НЕ подходит?*

Тем, кто НЕ видит проблемы.

На данный момент в мире работает самая известная методика терапии зависимостей – «12 шагов», многие о ней слышали.

В России эта программа звучит следующим образом<sup>1</sup>.

*ШАГ 1. «Мы признали свое бессилие перед своей зависимостью, признали, что наша жизнь стала неуправляемой».*

---

<sup>1</sup> <http://www.12step.ru/>

Основой каждого серьезного изменения в личности и поведении человека должна стать какая-либо базисная точка. Поэтому началом пути, первым шагом, станет именно нахождение данной точки. Для того чтобы построить всю следующую систему, необходимо признать первое положение. Если человек не признает факт бессилия своего «Я», нельзя добиться от него в психотерапии базисной честности перед собой.

*ШАГ 2. «Мы пришли к убеждению, что только сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие».*

Второй шаг данной программы вытекает из первого логически. Ведь если пагубные привычки сильнее, чем «Я», то на физическом уровне «Я» должно быть уничтожено. Но все равно «Я» продолжает свое существование, поэтому легко признать, что есть более могущественная сила, чем губительные вещества, чем собственное «Я». Именно эта сила сможет вернуть эмоциональное здоровье и здравомыслие зависимому человеку. То есть второй шаг даст пациенту понять, что из тупика после уже сделанного первого шага есть выход.

*ШАГ 3. «Мы приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимаем».*

Чтобы сделать третий шаг, могущественную силу человека нужно будет персонифицировать. Причем сделать это в максимально возможной проекции. Для каждого это будет

что-то свое: для человека с ориентацией мистической формы – астральная сущность, для людей с натурфилософской ориентацией – какие-либо силы природы, для человека религиозного – Бог, в соответствии с его религией. Как только человек представит эту могущественную силу, он должен поручить свою жизнь ей, так как этой силе безразличны алкогольные напитки или наркотики. Развивая данную персонификацию, можно через супер-эго трансформировать свои намерения.

*ШАГ 4. «Мы глубоко и бесстрашно исследовали себя с нравственной точки зрения».*

Четвертым шагом является реализация персонификации Бога в человеческом внутреннем мире, так как по большей части наша точка зрения о нравственности является прерогативой супер-эго. Если сместить позицию больного человека с эго на супер-эго, то можно добиться произведения оценки прошлой жизни человека и вызвать в нем чувство вины. Но важно помнить, что это чувство вины нельзя оставлять во внутреннем мире.

*ШАГ 5. «Мы признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений».*

Следующим шагом будет фиксирование чувства своей вины и ее превращение из внутреннего состояния во внешнее. Это делается для того, чтобы позже можно было использовать чувство своей вины для развития человеческой личности. На этом этапе обычно закрепляется печать челове-

ской вины именно на его прошлой жизни, а также выявляются псевдопричины и причины, для того чтобы объяснить, почему все было именно так. Обнаружение ключа к неправильным поступкам – давний ход психотерапевтов.

*ШАГ 6. «Мы полностью подготовились к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера».*

В работе психотерапевтов стадия подготовки так же значима, как и само действие. Если данная стадия будет проводиться достаточно хорошо, то эффективность и значимость действия будут обеспечены.

*ШАГ 7. «Мы смиренно просили Его избавить нас от наших недостатков».*

Создаем основу для изменения себя, начинаем процедуру по «отбеливанию собственного Я». Как и предыдущая ступень, эта стадия должна быть представлена с максимально возможной проективностью. Только Бог, одно доверенное лицо и сам пациент знают, что и в какой степени нужно изменять в структуре «Я». Энергия вины направляется на данные изменения.

*ШАГ 8. «Мы составили список всех тех людей, которым мы причинили зло, и преисполнились желанием возместить им всем ущерб».*

Составляем полный список людей из тех, которым когда-либо мы причиняли зло. Вырабатываем желание загладить перед всеми ними свою вину.

Практическое действие, которое помогает реализовать

чувство вины по указанию с помощью актуального «Я» высшей идентификации. Фактически реальная процедура по «отбеливанию собственного Я».

*ШАГ 9. «Мы напрямую возместили ущерб тем людям, кому это было возможно, за исключением тех случаев, когда это могло навредить им или другим людям».*

Признание своей вины на предыдущей ступени может вызвать агрессию, которая будет направлена или на других ни в чем не повинных людей или на самого себя. Если ту агрессию, которая появилась на восьмом шаге, оставить внутри человека, то возможен рецидив или же агрессия на самого себя. Именно поэтому на девятом шаге предлагается агрессию перевести в помощь другим – впоследствии этот путь подробно описали в бихевиоральной терапии (Гольдштейн А.П. «Поведенческие альтернативы агрессии»).

*ШАГ 10. «Мы продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это».*

На данном этапе особенно важно продолжать самоанализ. По пройденному уже теперь пути вину трансформировать в агрессию, а агрессию в преобразование себя и в помощь другим.

*ШАГ 11. «Путем молитв и размышлений мы старались улучшить свой осознанный контакт с Богом, как мы Его понимали, молясь лишь о знании Его Воли, которую нам надлежит исполнить, и даровании силы для этого».*

Нужно продолжать взаимодействие с проекцией челове-



ческого супер-эго, что даст предпосылки для дальнейшего совершенствования своего «Я». Важно при этом помнить, что в действие трансформируются все указания от супер-эго.

*ШАГ 12. «Достигнув духовного пробуждения в результате выполнения этих шагов, мы старались нести весть об этом другим зависимым и применять эти принципы во всех наших делах».*

Реабилитационная программа под названием «12 шагов» доступна абсолютно для любого человека (нет ограничений по религиозным, социальным, интеллектуальным и возрастным критериям). С помощью данной программы у человека вырабатывается совершенно новая концепция своей прошлой зависимости, он учится жить с этой зависимостью, контролируя себя полностью. Со временем человек переоценит себя, свои возможности и межличностные контакты. Человек не просто воздерживается от своей зависимости, а проходит социальный, духовный рост, поэтому ориентиры для достижения целей человеку даются в программе.

Эта методика разработана и внедрена в стандарты многих реабилитационных центров для людей с алкогольной и наркотической зависимостью. Более того, она адаптируется под любую зависимость, в том числе и пищевую.

Мы с вами будем часто обращаться к некоторым работающим «шкам» из этой программы, так как генез зависимости одинаковый и центр удовольствия в головном мозге один.

Так вот, первый шаг в системе «12 шагов» – это признание

бессилия перед своей зависимостью. Это признание проблемы. Без этого шага система не работает, и зависимых людей не берут на программу. Это единственное условие, необходимое для старта успешной работы. Поэтому и в нашей теме изменения пищевых привычек важно осознать, что проблема есть.

Вы же понимаете, о чем я. Если кто-то из вашего окружения далек от здорового питания, не видит проблемы в своем лишнем весе, то сколько бы вы или кто-то другой его не уговаривали, сдвигов не будет, пока человек сам не увидит/не почувствует наличие проблемы. Он может с удовольствием накладывать по три ложки сахара в чай и не понимать, зачем вам все это. Он будет продолжать обедать в фастфуде, и вы не сможете его переубедить. Даже если это ваша мама, супруг, ребенок или другой близкий человек, без «шага номер 1» ничего не сработает. Не тратьте энергию и время. Начните с себя.

И вот мы уже сделали ПЕРВЫЙ ШАГ.

### ***Что нам поможет?***

Структурный тип мышления.

Это ключ к победе, которым пользуются все успешные люди – от бизнес-тренеров до президентов. Почему, когда один человек начинает объяснять, все понятно, приятно слушать, а когда выступает другой – хочется спать и сбежать с лекции?

Кто-то рождается с таким мышлением, кто-то приобретает его в процессе правильного воспитания в детстве. Но! Даже если человек не обладает таким типом мышления в настоящее время, в уже зрелом возрасте, никогда не поздно начать. Лучшие высшие учебные заведения мира учат студентов, формируя структурный тип мышления.

Все мои программы, мастер-классы и семинары я создаю именно по структурному принципу. Поэтому люди выходят с четким планом и ощущением, что теперь наконец-то все понятно. Успех моей первой книги «Здоровое питание в большом городе» именно в подаче. Я хочу, чтобы было понятно всем.

Так вот, вернемся к сладкому.

Хотите сформировать новые вкусовые привычки, новый образ жизни, жить без зависимостей – нужна СТРУКТУРА.

Структурный тип мышления помогает выявить связь между фактами, проще говоря, он описывается одной простой фразой – «разложить по полочкам».

Самую сложную науку – врачи вспомнят биологическую химию – можно легко понять/объяснить, если вынести все знания в структурный план и каждому факту дать логическое объяснение.

Приведу пример. Можно было даже вынести это в отдельную главу под громким названием «ПОЧЕМУ ДИЕТЫ НЕ РАБОТАЮТ?»

Вы решили похудеть! Обратились к специалисту (это мо-

жет быть фитнес-тренер, врач или просто соседка, которая успешно похудела сама), а он вам – листок с питанием или «исключи сладкое, добавь больше овощей и белка».

У вас же мотивация, энтузиазм, неделю-две все четко по рациону, а дальше забыли, бросили. У некоторых такой сценарий повторяется из года в год.

Диеты НЕ работают. Почему?

Структурное мышление построено на простых логических цепочках.

«Земля круглая».

«Трава зеленая».

«Днем Солнце, ночью Луна».

Это прописные истины, с ними не спорит наше сознание, наш мозг этому не сопротивляется.

Получая список продуктов, которые можно и нельзя употреблять, мы часто не понимаем: а почему же?

Мы не знаем всех процессов, которые происходят в организме. Я всегда спрашиваю пациентов на первой консультации: «Куда девается жир, когда вы худеете?» или «Вы понимаете, почему у вас в рационе минимум белка при вашем заболевании?» 95 % людей не могут ответить на эти вопросы, они не знают, почему нужны или не нужны именно эти продукты, не понимают, что происходит внутри организма, когда они болеют.

Поэтому мозг воспринимает эту диету как «просто запрет», без построения каких-либо логических цепочек.

Нет логики. Нет первой ступени осознания. Нет формирования навыка. Нет автоматизма. И образа жизни нет. Поэтому происходит очередной срыв.

И уж конечно, при такой схеме невозможно и думать об устранении первопричины – изменении вкусовых предпочтений.

### ***Что делать?***

- Нужно выстроить структурный план действий.
- Дать четкое понимание всех процессов, происходящих на этапе движения к нашей цели.
- Вытащить из головы все сложности, как практические, так и психологические, с которыми мы можем столкнуться.
- Получить результат.
- Почувствовать результат.
- Получить удовольствие.
- Закрепить эмоционально.

Вот тогда новый образ жизни будет достигнут легко и навсегда.

Вот тогда вы скажете: «Я НЕ ЛЮБЛЮ СЛАДКОЕ».

## **Как пользоваться этой книгой**

**Организация структурного подхода или наш ПЛАН:**

1. Сначала актуальность проблемы – мы поймем, чем же

все-таки вреден сахар и вреден ли вообще. Разберем подробно, что делает сахар в организме. Эту главу нужно прочитать абсолютно каждому, даже людям, у которых в данный момент нет цели питаться правильно и которые не считают сахар «врагом народа».

2. Затем мы переходим к пониманию причин, почему мы хотим и любим сладкое. Найти причину – уже 80 % победы.

3. К каждой причине нужно решение. Я люблю слова «готовое решение» – именно за этим же и приходят люди. Так вот, я не психолог, я всегда даю готовое решение.

4. Будет дан четкий план, что делать. Останется лишь сделать. Но и с этим пунктом примерно у 50 % возникнут проблемы. Поэтому здесь мы разделимся на две группы и будем действовать совершенно по-разному.

Это будет глава о том, как делать.

Ребята, которые «перепробовали все», не переживайте, есть все шансы поставить точку, вами просто не занимались. Будем работать.

5. Собираем в кучу первые результаты, радуемся.

6. Закрепляем новый образ жизни. Здесь ничего делать не нужно, все произойдет автоматически. Мозг сделает выбор.

7. Обязательно проходим этап поддержания вместе!

Еще один минус диет в том, что все они временные, на них не сидят постоянно, а значит, нет возможности прочувствовать разницу между выбором и запретом, между пищевой зависимостью и «нарядной едой». А нам нужно найти

золотую середину.

Получился ПЛАН из 7 действий. Неспроста.

Один из важных элементов структурного мышления – группировка фактов. Американский психолог Джордж Миллер вывел такую закономерность – « $7 \pm 2$ », на эту тему написаны его книги и научные труды<sup>2</sup>. Так вот, он установил, что человек может обрабатывать не более СЕМИ элементов информации.

По данной системе для более легкого анализа и запоминания информации рекомендуется все цели делить на семь пунктов.

Мы на верном пути!

---

<sup>2</sup> Miller G. A. (1956). The magical number seven, plus or minus two: Some limits on our capacity for processing information. *Psychological Review*. 63 (2): 81–97.

# Сахар. Сладкое. Мучное

А вообще, что такое сахар? Чем он вреден? Почему все с ним борются, фильмы снимают и самые развитые страны закладывают многомиллионные бюджеты на программы по снижению количества сахара в продуктах?

Сахар – это собирательное название всех простых углеводов, поступающих в организм, которые в конечном итоге становятся энергетическим субстратом клетки – глюкозой.

Сахар содержится во многих продуктах: фруктах, злаках, овощах. В каждом продукте сахар находится в своей уникальной структуре, в связи с другими биологически активными веществами, клетчаткой, витаминами. Разница лишь в содержании и процентной доле сахара в конкретном продукте.

По своей химической структуре глюкоза, фруктоза, сахароза – это все сахар.

Все углеводы, поступающие в организм, в конечном счете расщепляются до глюкозы. А глюкоза – это энергия для всех процессов жизнедеятельности. В итоге все становится сахаром, так в чем же тогда опасность?

Все дело в качестве сахара и количестве его в рационе.

По данным Роспотребнадзора, один россиянин употреб-



ляет 40 кг сахара в год<sup>3</sup>. Житель США – 59 кг в год. Пирамида питания сместилась в сторону простых углеводов, ценные для организма белки, клетчатка ушли на второй план, даже воду, начиная с детского возраста, заменяют сладкими напитками.

На одном американском правительственном сайте приводятся продукты, из которых американцы получают больше всего сахара<sup>4</sup>:

- напитки (не молоко или 100 % фруктовый сок) – 47 %;
- закуски и сладости – 31 %;
- злаки/зерновые – 8 %;
- смешанные блюда/разное – 6 %;
- молочные продукты – 4 %;
- приправы, соусы, спреды, салатные заправки – 2 %;
- овощи – 1 %;
- фрукты и фруктовый сок – 1 %;
- белковые продукты – 0 %.

Отдельно по напиткам:

- безалкогольные напитки – 25 %;
- фруктовые напитки – 11 %;
- кофе и чай – 7 %;
- спортивные и энергетические напитки – 3 %;

---

<sup>3</sup>

[https://rospotrebnadzor.ru/about/info/news\\_region/news\\_details\\_region.php?ELEMENT\\_ID=11245](https://rospotrebnadzor.ru/about/info/news_region/news_details_region.php?ELEMENT_ID=11245)

<sup>4</sup>

<https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/chapter-2/a-closer-look-at-current-intakes-and-recommended-shifts/#figure-2-10-desc-toggle>

- алкогольные напитки – 1 %.

Вместе безалкогольные, фруктовые и спортивные и энергетические напитки называются подслащенными напитками, которые составляют 39 % добавленных сахаров.

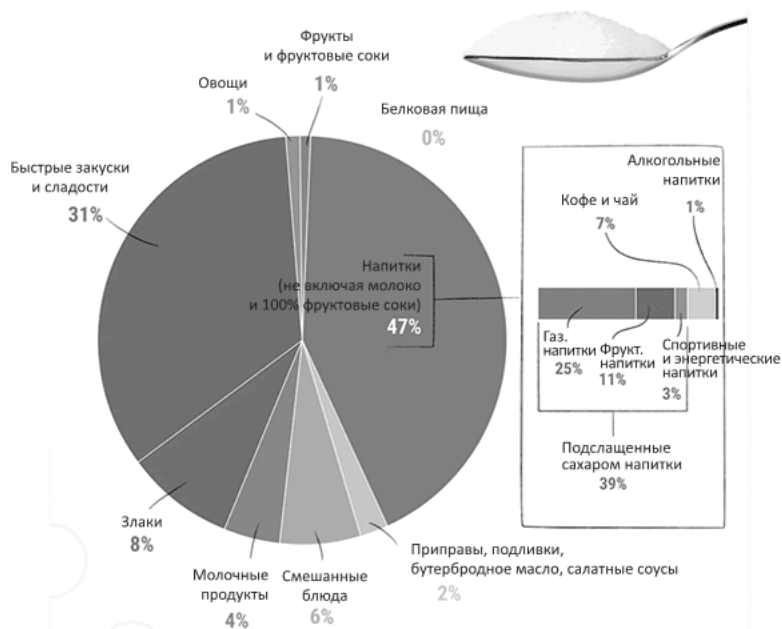


Рис. 1

На том же сайте приведены данные о том, в каком возрасте люди едят максимальное количество сахара (по WWEIA, NHANES, 2009–2010).

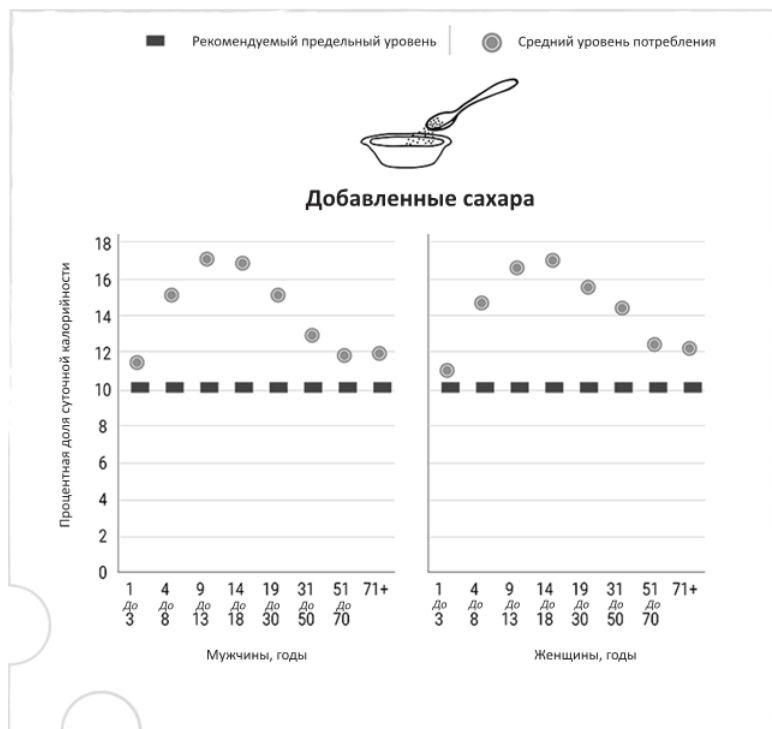


Рис. 2

Во всех возрастных группах мужчин и женщин среднее потребление сахара выше, чем максимальный предел диетических рекомендаций, составляющий 10 % калорий. Значения округлены до целых чисел.

### ***Мужчины:***

1–3 года – 11 %;  
4–8 лет – 15 %;  
9–13 лет – 17 %;  
14–18 лет – 17 %;  
19–30 лет – 15 %;  
31–50 лет – 13 %;  
51–70 лет – 12 %;  
71 год и старше – 12 %.

### ***Женщины:***

1–3 года – 11 %;  
4–8 лет – 15 %;  
9–13 лет – 17 %;  
14–18 лет – 17 %;  
19–30 лет – 16 %;  
31–50 лет – 14 %;  
51–70 лет – 12 %;  
71 год и старше – 12 %.

И заметьте, ни в одной возрастной группе не соблюдаются нормы. Думаю, статистика по миру примерно одинаковая.

Смотря на эти показательные схемы, мы можем увидеть глобальную проблему, которой нужно заниматься.

# Где сколько сахара?

Я хочу, чтобы каждый знал, сколько углеводов мы поглощаем за день.

И второе, я хочу, чтобы вы поняли смысл устойчивого выражения: «МОЗГУ НУЖЕН САХАР». Так вот, смысл в том, что на самом деле МОЗГУ НУЖНА ГЛЮКОЗА, а ее предостаточно в нашем рационе.

Взгляните на эти таблицы<sup>5</sup>, в которых отражено содержание углеводов в базовых продуктах, в том, что мы едим ежедневно. В нашем рационе много, слишком много углеводов, и мозг буквально «задыхается» от количества глюкозы.

---

<sup>5</sup> <http://frs24.ru/st/soderzhanie-uglevodov-v-produktah/>

## Продукты с высоким содержанием углеводов

Название продукта	Содержание углеводов в 100 г, г	В том числе крахмала, г
Сахар-песок	99,8	0
Конфета леденец (карамель)	95,8	12,5
Мед пчелиный	80,3	5,5
Мука рисовая	80,2	79,1
Пастила	80,0	3,6
Зефир	79,8	5,0
Мармелад жевательный	79,4	4,9
Пряники заварные	75,0	38,8



Печенье сахарное	74,4	50,8
Варенье из клубники	74,0	0
Крупа рисовая	74,0	72,9
Мука кукурузная	72,1	70,6
Сушки простые	71,2	70,2
Крупа кукурузная	71,0	69,6
Крупа манная	70,6	68,5
Мука гречневая	70,6	0
Макароны из муки в/с	70,5	67,7
Варенье из малины	70,4	0,3
Мука пшеничная в/с	69,9	67,9





Финики	69,2	0
Крупа пшеничная	68,5	66,2
Печенье сдобное	68,5	34,4
Макароны из муки 1-го сорта	68,4	65,7
Мука пшеничная 1-го сорта	67,8	66,1
Крупа перловая	66,9	65,7
Сухари сливочные	66,7	51,1
Крупа пшено (шлифованное)	66,5	64,6
Мука ржаная сеяная	66,3	65,3
Отруби овсяные	66,2	0
Изюм	65,8	0



Крупа ячневая	65,4	63,8
Мука овсяная	64,9	63,5
Мука овсяная (толокно)	64,9	62,9
Мука пшеничная 2-го сорта	64,8	62,0
Пирожное бисквитное с белковым кремом	63,1	7,1
Груша сушеная	62,6	20,3
Вафли	62,5	24,5
Рис (зерно)	62,3	61,4
Мука ржаная обдирная	61,8	60,7
Хлопья овсяные «Геркулес»	61,8	60,1
Мука пшеничная обойная	61,5	58,5



Крупа гречневая (продел)	60,4	59,0
Крупа овсяная	59,5	58,2
Пшеница (зерно, мягкий сорт)	59,5	55,5
Конфеты шоколадные	59,2	2,5
Яблоки сушеные	59,0	3,4
Мука ржаная обойная	58,5	57,2
Инжир сушеный	57,9	3,0
Персик сушеный	57,7	5,5
Пшеница (зерно, твердый сорт)	57,5	54,5
Чернослив	57,5	0,6
Крупа гречневая (ядрица)	57,1	55,4



Молоко сгущенное с сахаром нежирное	56,8	0
Ячмень (зерно)	56,4	0
Гречиха (зерно)	56,0	54,1
Рожь (зерно)	55,8	54,0
Булочки сдобные	55,5	39,6
Молоко сгущенное с сахаром 8,5 %	55,5	0
Молоко сгущенное с сахаром 5 %	55,2	0
Овес (зерно)	55,1	53,7
Халва подсолнечная	54,0	12,5
Желуди сушеные	53,6	0
Урюк	53,0	3,2





Молоко сухое нежирное	52,6	0
Пирожное песочное с кремом	52,1	25,3
Батон нарезной	51,4	48,5
Курага	51,0	3,0
Шоколад молочный	50,4	2,9

### **Содержание углеводов в молочных продуктах**

<b>Название продукта</b>	<b>Содержание углеводов в 100г, г</b>	<b>В том числе крахмала, г</b>
Ацидофилин 1 %	4,0	0
Ацидофилин 3,2 %	3,8	0
Ацидофилин 3,2 % сладкий	8,6	0



Ацидофилин нежирный	3,9	0
Брынза (из коровьего молока)	0,4	0
Варенец 2,5 %	4,1	0
Запеканка из обезжиренного творога	14,2	6,1
Йогурт 1,5 %	5,9	0
Йогурт 1,5 % плодово-ягодный	14,3	0
Йогурт 3,2 %	3,5	0
Йогурт 3,2 % сладкий	8,5	0
Йогурт 6 %	3,5	0
Йогурт 6 % сладкий	8,5	0
Кефир 1 %	4,0	0



Кефир 2,5 %	4,0	0
Кефир 3,2 %	4,0	0
Кефир нежирный	4,0	0
Кумыс (из кобыльего молока)	5,0	0
Кумыс нежирный (из коровьего молока)	6,3	0
Масса творожная 16,5 % жирности	9,5	0
Молоко 1,5 %	4,8	0
Молоко 2,5 %	4,8	0
Молоко 3,2 %	4,7	0
Молоко 3,5 %	4,7	0
Молоко козье	4,5	0



Молоко нежирное	4,9	0
Молоко сгущенное с сахаром 5 %	55,2	0
Молоко сгущенное с сахаром 8,5 %	55,5	0
Молоко сгущенное с сахаром нежирное	56,8	0
Молоко сухое 15 %	44,7	0
Молоко сухое 25 %	39,3	0
Молоко сухое нежирное	52,6	0
Мороженое пломбир	20,4	0
Мороженое сливочное	19,4	0
Пахта	4,7	0
Простокваша 1 %	4,1	0





Простокваша 2,5 %	4,1	0
Простокваша 3,2 %	4,1	0
Простокваша нежирная	3,8	0
Ряженка 1 %	4,2	0
Ряженка 2,5 %	4,2	0
Ряженка 4 %	4,2	0
Ряженка 6 %	4,1	0
Сливки 10 %	4,5	0
Сливки 20 %	4,0	0
Сливки 25 %	3,9	0
Сливки 35 %	3,2	0



Сливки 8 %	4,5	0
Сливки сгущенные с сахаром 19 %	47,0	0
Сливки сухие 42 %	30,2	0
Сметана 10 %	3,9	0
Сметана 15 %	3,6	0
Сметана 20 %	3,4	0
Сметана 25 %	3,2	0
Сметана 30 %	3,1	0
Сыр «Адыгейский»	1,5	0
Сыр «Камамбер»	0,1	0
Сыр «Пармезан»	0,8	0



Сыр «Сулугуни»	0,4	0
Сыр «Фета»	4,1	0
Сыр «Гауда»	2,2	0
Сыр нежирный	1,5	0
Сыр плавленый «Колбасный»	3,7	0
Сыр плавленый «Российский»	2,5	0
Сырки глазированные 27,7 % жирности	32,6	0,9
Сырники из обезжиренного творога	18,2	8,0
Творог 11 %	3,0	0
Творог 18 % (жирный)	2,8	0
Творог 2 %	3,0	0



Творог 4 %	3,0	0
Творог 5 %	3,0	0
Творог 9 % (полужирный)	3,0	0
Творог нежирный	3,3	0

### **Содержание углеводов в крупах, зерновых продуктах и бобовых**

<b>Название продукта</b>	<b>Содержание углеводов в 100 г, г</b>	<b>В том числе крахмала, г</b>
Баранки сдобные	60,4	54,0
Батон нарезной	51,4	48,5
Блины	32,6	29,2
Булки городские	52,9	50,0





Булочка повышенной калорийности	53,8	31,0
Булочки молочные	50,3	48,3
Булочки сдобные	55,5	39,6
Булочки столичные	53,7	52,2
Вареники	16,2	11,9
Ватрушка	37,5	32,5
Галеты	65,6	64,9
Галушки	20,3	19,7
Горох (лущеный)	48,1	44,7
Горох зеленый (свежий)	8,3	4,3
Гречиха (зерно)	56,0	54,1



Запеканка рисовая	19,4	15,4
Запеканка творожно-рисовая	26,1	20,0
Зеленый горошек (консервы)	6,5	3,2
Каша гречневая (из крупы ядрица)	14,6	18,4
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	14,8	13,6
Каша манная	16,4	14,2
Каша овсяная	15,5	14,3
Каша перловая	22,9	22,6
Каша пшеничная	25,7	24,8
Каша пшенная	16,8	15,4
Каша рисовая	25,8	25,5



Каша ячневая	15,3	14,1
Котлеты манные	20,2	16,1
Крекеры с отрубями	63,2	62,2
Крупа гречневая (продел)	60,4	59,0
Крупа гречневая (ядрица)	57,1	55,4
Крупа кукурузная	71,0	69,6
Крупа манная	70,6	68,5
Крупа овсяная	59,5	58,2
Крупа перловая	66,9	65,7
Крупа пшеничная	68,5	66,2
Крупа пшено (шлифованное)	66,5	64,6



Крупа рисовая	74,0	72,9
Крупа ячневая	65,4	63,8
Кукуруза консервированная	11,2	0
Кукуруза сладкая	19,0	0
Лапша домашняя	60,1	59,8
Лапшевник с творогом	20,3	15,9
Макароны из муки 1-го сорта	68,4	65,7
Макароны из муки в/с	70,5	67,7
Макароны отварные	20,0	19,3
Макароны яичные	69,6	67,0
Макароны, запеченные с яйцом	14,8	13,3





Маш	46,0	42,4
Мука гречневая	70,6	0,0
Мука кукурузная	72,1	70,6
Мука овсяная	64,9	63,5
Мука овсяная (толокно)	64,9	62,9
Мука пшеничная 1-го сорта	67,8	66,1
Мука пшеничная 2-го сорта	64,8	62,0
Мука пшеничная в/с	69,9	67,9
Мука пшеничная обойная	61,5	58,5
Мука ржаная обдирная	61,8	60,7
Мука ржаная обойная	58,5	57,2



Мука ржаная сеяная	66,3	65,3
Мука рисовая	80,2	79,1
Нут	46,1	43,2
Овес (зерно)	55,1	53,7
Оладьи	31,6	26,2
Отруби овсяные	66,2	0
Отруби пшеничные	16,6	11,6
Пампушки с чесноком	58,8	52,5
Печенье затяжное	69,7	54,3
Печенье миндальное	67,4	7,3
Печенье сахарное	74,4	50,8



Печенье сдобное	68,5	34,4
Пирожки жареные с капустой	28,8	24,4
Пряники заварные	75,0	38,8
Пряники сырцовые	75,6	41,0
Пудинг рисовый	32,0	15,8
Пшеница (зерно, мягкий сорт)	59,5	55,5
Пшеница (зерно, твердый сорт)	57,5	54,5
Рис (зерно)	62,3	61,4
Рожь (зерно)	55,8	54,0
Соломка сладкая	69,3	55,4
Соя (зерно)	17,3	11,6



Суп перловый с грибами	6,4	5,1
Суп пшенный с мясом	6,4	6,2
Суп рисовый	6,2	5,4
Суп фасолевый	6,9	5,5
Суп харчо с мясом	5,5	4,2
Сухари сливочные	66,7	51,1
Сушки простые	71,2	70,2
Фасоль (зерно)	47,0	43,8
Фасоль (стручковая)	3,0	1,0
Хлеб бородинский	39,8	34,7
Хлеб зерновой	45,1	43,0





Хлеб подовый (из муки 1-го сорта)	48,3	46,2
Хлеб пшеничный (из муки 1-го сорта)	48,3	46,2
Хлеб пшеничный (из муки в/с)	49,2	48,5
Хлеб пшеничный (из обойной муки)	33,4	32,2
Хлеб рижский	49,4	0
Хлеб украинский	39,6	37,9
Хлеб цельнозерновой	41,3	0
Хлебцы с отрубями	46,3	42,7
Хлопья овсяные «Геркулес»	61,8	60,1
Чечевица (зерно)	46,3	43,4
Ячмень (зерно)	56,4	0



## Содержание углеводов во фруктах, овощах, сухофруктах

Название продукта	Содержание углеводов в 100 г, г	В том числе крахмала, г
Абрикос	9,0	0,7
Авокадо	1,8	0
Айва	9,6	2,0
Алыча	7,9	0,1
Ананас	11,5	0
Апельсин	8,1	0
Арбуз	5,8	0
Базилик (зелень)	2,7	0



Баклажаны	4,5	0,9
Банан	21,0	2,0
Брусника	8,2	0,1
Брюква	7,7	0,7
Виноград	15,4	0
Вишня	10,6	0,1
Голубика	6,6	0
Гранат	14,5	0
Грейпфрут	6,5	0
Груша	10,3	0,5
Груша сушеная	62,6	20,3



Дуриан	27,1	0
Дыня	7,4	0,1
Ежевика	4,4	0
Земляника	7,5	0,1
Изюм	65,8	0
Имбирь (корень)	17,8	0
Инжир свежий	12,0	0,8
Инжир сушеный	57,9	3,0
Кабачки	4,6	0
Капуста белокочанная	4,7	0,1
Капуста брокколи	6,6	0





Капуста брюссельская	3,1	0,4
Капуста кольраби	7,9	0,5
Капуста краснокочанная	5,1	0,5
Капуста пекинская	2,0	0
Капуста савойская	6,0	0
Капуста цветная	4,2	0,4
Картофель	16,3	15,0
Киви	8,1	0,3
Кинза (зелень)	3,7	0
Клюква	3,7	0
Кресс-салат (зелень)	5,5	0



Крыжовник	9,1	0
Курага	51,0	3,0
Лимон	3,0	0
Листья одуванчика (зелень)	9,2	0
Лук зеленый (перо)	3,2	0,1
Лук порей	6,3	0,3
Лук репчатый	8,2	0,1
Малина	8,3	0
Манго	15,0	0
Мандарин	7,5	0
Морковь	6,9	0,2



Морошка	7,4	0
Морская капуста	3,0	0
Нектарин	10,5	0
Облепиха	5,7	0
Огурец	2,5	0,1
Папайя	10,8	0
Папоротник	5,5	0
Пастернак (корень)	9,2	4,0
Перец сладкий (болгарский)	4,9	0,1
Персик	9,5	1,2
Персик сушеный	57,7	5,5



Петрушка (зелень)	7,6	1,2
Петрушка (корень)	10,1	4,0
Помело	9,6	0
Помидор (томат)	3,8	0,3
Ревень (зелень)	2,5	0,2
Редис	3,4	0,3
Редька черная	6,7	0,3
Репа	6,2	0,3
Рябина красная	8,9	0,4
Рябина черноплодная	10,9	0,1
Салат листовой (зелень)	2,0	0,4





Свекла	8,8	0,1
Сельдерей (зелень)	2,1	0,1
Сельдерей (корень)	6,5	1,0
Слива	9,6	0,1
Смородина белая	8,0	0
Смородина красная	7,7	0
Смородина черная	7,3	0
Спаржа (зелень)	3,1	0,9
Топинамбур	12,8	9,6
Тыква	4,4	0,2
Укроп (зелень)	6,3	0,1



Урюк	53,0	3,2
Фейхоа	15,2	0
Финики	69,2	0
Хрен (корень)	10,5	3,9
Хурма	15,3	0
Черешня	10,6	0,1
Черника	7,6	0
Чернослив	57,5	0,6
Чеснок	29,9	26,0
Шиповник	22,4	3,0
Шпинат (зелень)	2,0	0,1

Щавель (зелень)	2,9	0,1
Яблоки	9,8	0,8
Яблоки сушеные	59,0	3,4

Мне важно показать, объяснить людям, что закоренелые убеждения – это всего лишь мысли, причем иногда ничем не подкрепленные, и мы должны и можем поменять образ мышления в любом возрасте.

Однажды один частный детский сад попросил меня помочь в разработке меню здорового питания для детей. Инициатива была именно от руководства, так как они сами следили за питанием и были «прокачаны» в этой сфере. Мы сделали полноценный рацион, в детском саду даже появился отдельный пищеблок, все было оборудовано максимально современно и правильно. Меню – мечта диетолога: вкусно, полезно, при этом мы разработали все так, что цена за питание не увеличилась. Одни плюсы, подумаете вы. Так и было!

Дошло дело до презентации меню родительскому комитету и созыва родительского собрания. Я пришла презентовать меню с семинаром на полтора часа. Видя сияющие лица ру-

ководства, была полна уверенности и счастья, что наконец появится такое место, где дети получают не только умственное, но и физическое развитие. Так вот, когда я начала семинар, я поняла, что большинству родителей вообще не была интересна тема здорового питания, а некоторые были категорически против нововведений.

И знаете, какой был единственный аргумент? «Детскому мозгу нужен сахар». Действительно, люди 30–40 лет считали, что это убеждение верно, на нем они хотели построить здоровье будущего поколения.

В тот день я вышла очень опустошенной, было жаль, что старания руководства этого садика никто не оценил. Но именно в тот день я осознала, как важна санитарно-просветительская работа, я поняла, почему Джейми Оливер ездит по миру с семинарами, выступает на конференциях и вываливает тележки сахара на сцены лучших арен столиц.

Через месяц я сделала ряд семинаров по сахару. Начала писать в своем блоге. А через два года провела пятичасовой онлайн-тренинг «Без зависимости», который на сегодняшний день посмотрело более пяти тысяч человек.

Идея написать книгу тоже пришла в тот момент. И я знала, как мне нужно ее писать – подробно, по пунктам, показывать и рассказывать, с надеждой, что даже те, кто не собирался менять образ мыслей, как минимум задумаются!

И многие из тех родителей после семинаров пришли сами ко мне на программу, приводили даже бабушек и семьями

переходили на новое пищевое поведение.

Поэтому результат однозначно будет. Нужно просто разобраться по пунктам.

Начнем с главного – расскажем, чем же вреден сахар.

# **Первый эффект сахара – образование жира**

Есть один основной гормон, который участвует в обмене углеводов и влияет на образование жировых клеток в организме, – это инсулин. Его выработка напрямую связана с уровнем глюкозы в крови (сахар крови), который постоянно меняется в течение дня и зависит от любой употребляемой пищи.

Происходит следующее: кусаем яблоко, повышается уровень глюкозы крови, в ответ на это поджелудочная железа автоматически выбрасывает гормон инсулин, который нормализует уровень глюкозы крови (снижает сахар), превращает избыток глюкозы в энергию, необходимую для жизнедеятельности, и откладывает ее в запас в виде гликогена в мышцы и печень. Если после переработки глюкозы и отложения гликогена в печени показатель уровня сахара в крови остается высоким, то его избыток жировые клетки превращают в жир, что, соответственно, приводит к лишнему весу.

Когда мы съедаем, например, овощной салат, уровень глюкозы крови повышается не намного, вырабатывается немного инсулина, образуется немного энергии.

Когда съедаем свежий фрукт, глюкоза крови повышается больше, образуется больше инсулина, больше энергии. Если съесть много фруктов, то уровень глюкозы крови будет про-



должительное время оставаться высоким, организм переведет этот избыток в запасной гликоген, а остатки в жир.

Когда же мы съедаем сладкое и мучное, глюкоза крови резко и быстро повышается, поджелудочная железа получает срочный сигнал: «нужно много инсулина, быстро» – и извергает огромную дозу инсулина, который нормализует уровень сахара. А все то огромное количество сахара, с которым не справился инсулин, откладывается в жировые запасы в проблемных местах (на животе, бедрах, ягодицах), затем на внутренних органах (печени, сердце), нарушая их функцию, и даже в стенках сосудов, формируя атеросклероз.

Вот так, очень просто и сжато я объяснила сложный биохимический процесс, который многократно в течение дня происходит в здоровом организме.

Но это далеко не все...

Такие экстренные сигналы в стиле «дай инсулина, срочно и много» поджелудочная железа практически постоянно получает с раннего детства. Каша с сахаром и чай с сахаром на завтрак для трехлетнего ребенка – реакция такая же. Чашка кофе с печеньем в середине рабочего дня – опять. Кусок пирога на ужин, творог с джемом, сладкие напитки, конфеты, торты, томатный соус, в котором сахара вдвое больше, чем в бисквитном печенье...

Когда-то клетки организма «устают» от постоянных скачков инсулина и перестают на него реагировать – это называется снижение чувствительности клеток к инсулину, разви-

вается инсулинорезистентность. Глюкоза перестает расходоваться в тех количествах, в которых должна, весь описанный выше механизм нарушается.

Инсулинорезистентность сейчас выявляется даже у детей с лишним весом, в подростковом возрасте у девочек это состояние приводит к нарушению синтеза женских половых гормонов, нарушениям менструального цикла, бесплодию.

А все начиналось с избытка сладкого, помните?!

Следующий этап после инсулинорезистентности – это развитие сахарного диабета 2-го типа. Сначала клетки «устают» от инсулина, а затем поджелудочная железа перестает его вырабатывать.

Заболеваемость сахарным диабетом 2-го типа сейчас растет везде: в России, Америке, развитых странах Европы. В связи с этим задействованы огромные бюджеты, работают программы по оздоровлению и формированию здорового образа жизни. У нас в России функционирует государственный проект «Здоровая Россия»<sup>6</sup>, который в том числе направлен на профилактику сахарного диабета, ведь развитие этого заболевания напрямую связано с питанием и образом жизни, что доказано рядом исследований.

### ***Выводы по первому эффекту сахара:***

Избыточное количество сахара в рационе:

- приводит к набору лишнего веса;

---

<sup>6</sup> <http://zdravo-russia.ru/>

- нарушает углеводный обмен в организме;
- доказательно приводит к развитию инсулинорезистентности и сахарного диабета 2-го типа.

## **Второй эффект сахара – нарушение кровоснабжения**

Знания о том, как влияет избыток глюкозы в крови (гипергликемия), есть в патогенезе такого заболевания, как сахарный диабет. И эти эффекты являются осложнением диагноза «диабет»: снижение зрения, почечная недостаточность, развитие воспалительных процессов во всем организме, нарушение кровоснабжения органов и тканей.

Но что происходит с сосудами из-за избытка сахара в здоровом организме?

Этот процесс очень заинтересовал ученых из университета Копенгагена. Профессор Илва Хеллстен провел исследование, результаты которого были опубликованы в январе 2018 г. В нем участвовали здоровые мужчины, которые на протяжении 14 дней съедали 225 г сахара. Перед началом и в конце исследования у участников было оценено кровоснабжение нижних конечностей. Оказалось, что в конце эксперимента кровоснабжение снизилось на 17 %, подобный эффект может наблюдаться и в жизненно важных органах: сердце и головном мозге<sup>7</sup>.

В свете повсеместного роста заболеваемости сахарным

диабетом и ожирением появился новый термин «гликотоксичность», который характеризует отрицательные эффекты повышенного уровня глюкозы в крови. Проще говоря, гликотоксичность – это и есть отравляющее действие сахара. В ситуациях, когда сахара много, а выработка инсулина снижена, включаются генетические механизмы: избыток глюкозы в крови приводит к повреждению стенок сосудов изнутри – «сахар царапает сосуды», как любят объяснять эндокринологи риск злоупотребления сахаросодержащими продуктами.

«Эффект отмены», который наблюдается у людей при отказе от сладкого, связан именно с действием сахара на сосуды головного мозга. Впервые перестав употреблять сладости, вы можете почувствовать слабость и головную боль, даже если раньше не страдали мигренью. Это временное и совершенно нормальное явление, связанное с реакцией сосудов головного мозга, не пугайтесь. Мы подробно разберемся с этим в главе про лечение зависимости и назовем данное состояние «ломкой».

## *Сахар и возраст*

1. Потребление чрезмерного количества сладкого и продуктов с высоким гликемическим индексом вызывает появление морщин! Исследования показывают: употребление в пищу сахара запускает процесс гликации, при котором сахара присоединяются к белкам и образуют вредные моле-

кулы под названием «конечные продукты гликирования»<sup>8</sup>. Они разрушают мозг и вредят белкам коллагену и эластину, которые поддерживают эластичность и плотность кожи. Чем больше сахара вы потребляете, тем сильнее разрушаете эти белки и усугубляете морщины у себя на лице.

Поэтому, когда идете очередной раз заколоть филлеров или горстями кушаете коллаген, воздействуйте на главное звено – убирайте огромное количество рафинированного сахара из рациона. Но и по фруктам-сухофруктам нужно знать меру.

2. Конечные продукты гликирования образуются при употреблении пищи, нагретой более чем до 120 °C: жареное мясо, картофель, пироги и десерты, гриль. Золотистая корочка – это и есть конечные продукты гликирования.

Самые полезные способы приготовления – варка, на пару, тушение, томление, су вид.

Жареная пища – не ежедневная еда, не жарьте чаще 1–2 раз в неделю.

3. Тормозить процесс гликации может витамин B<sub>1</sub> и B<sub>6</sub>. Рекомендую сдать анализ крови на уровень витаминов группы B всем женщинам старше 40–45 лет.

Эти витамины синтезируются микрофлорой кишечника, но если вы едите много сахара, качество микрофлоры ухуд-

---

<sup>8</sup> Christine Jeanmarie et al. Glycation during human dermal intrinsic and actinic ageing: an *in vivo* and *in vitro* model study. British Journal of Dermatology, 2001; 145(1): 10–18.

шается (дрожжи размножаются) и синтеза таких важных витаминов не происходит.

4. Конечные продукты гликирования провоцируют воспаление в сосудах. В конечном итоге это риск инсультов.

Напомните родителям с артериальной гипертонией о полном исключении добавленного сахара. Ни одно лекарство не сработает, если провоцировать оксидативный стресс в организме.

Говоря о старении, о приеме кучи таблеток и моде на стакан зеленого сока, почему-то никто не указывает на главный пусковой фактор. Вот куда нужно направить всю борьбу.

### ***Выводы по второму эффекту сахара:***

- гликотоксичность – новый термин, характеризующий эффекты повышенной концентрации глюкозы в крови;
- сахар снижает кровоснабжение органов и тканей;
- сахар воздействует на сосудистую стенку, повреждая ее изнутри.

# Третий эффект сахара – снижение иммунитета

Каждый раз, когда молодые мамочки просят рецепт «волшебного средства» для часто болеющих детей или прилагают газетные статьи про имбирь, чеснок, капли эхинацеи, я всегда говорю – уберите добавленный сахар из рациона, это напрямую влияет на восприимчивость организма к вирусам и инфекциям.

Злоупотребление сладким оказывает воздействие как на общий, так и на местный иммунитет.

## *Общий иммунитет*

Как вы уже запомнили, глюкоза – это наш «кормилец», поставщик энергии для жизнедеятельности, роста и развития. Но проблема в том, что эта энергия нужна всем: и бактериям, и вирусам, и паразитам, и всем микроорганизмам, населяющим нас.

У крови есть такая характеристика – кислотность, или рН, – это кислотно-щелочное равновесие, которое необходимо для поддержания всех жизненных процессов. В норме рН крови находится на уровне 7,35–7,47. От того, какая пища поступает в организм, зависит и показатель кислотности. Есть продукты, ощелачивающие кровь, есть продукты, окисляющие ее. Малейший сдвиг в ту или другую сторону при-



водит к нарушению баланса, развитию заболеваний.

Избыточное потребление сахаросодержащих продуктов сдвигает равновесие в кислую сторону. Кислая среда благоприятна для размножения бактерий, грибов, вирусов. Понимаете теперь, почему во время вирусной или бактериальной инфекции нельзя «лечиться» медом или баловать ребенка сладостями.

В далеком 1931 году биохимик Отто Варбург получил Нобелевскую премию за достижение в области изучения клеточного дыхания, в частности дыхания опухолевых клеток. Он доказал, что в условиях дефицита кислорода и сдвига кислотности крови в сторону ацидоза (окисление крови) происходит образование раковых клеток, их рост.

И в настоящее время физиологи, более подробно изучив этот процесс, отводят не последнее место избытку сахара в рационе в развитии онкологических заболеваний.

В данный момент в мире идет глобальный проект «Микробиом человека»<sup>9</sup>: с 2008 года ученые лучших университетов мира изучают все микроорганизмы, населяющие нас, – их около 2 кг. Оказывается, бактерии влияют на все: на уровень артериального давления, на развитие аллергических реакций, настроение. А главное открытие состоит в том, что теперь важнейшее звено иммунитета – это баланс содержания «плохих» и «хороших» бактерий внутри нас. Основное количество бактерий всего микробиома человека находится в ки-

---

<sup>9</sup> <https://www.gutmicrobiotaforhealth.com/en/home/>

шечнике. Именно кишечному иммунитету сейчас отводится роль важного иммунного звена. При употреблении продуктов, которые приводят к размножению патогенных бактерий, баланс нарушается – кишечный иммунитет не работает. Поэтому сейчас растет заболеваемость аллергическими болезнями, даже в популяции детей грудного возраста. Бактерии, населяющие кишечник, питаются тем, чем мы кормим себя. Вовремя начав следить за питанием, мы с детства можем влиять на иммунитет ребенка, а во взрослом возрасте корректировать его.

### ***Местная защита***

Кожа и слизистые оболочки – это первый барьер защиты внутренней среды организма от всех повреждающих внешних факторов. На поверхности кожи живут миллиарды микроорганизмов, создающих невидимую пленку, которая защищает нас от вредных бактерий. А если посмотреть на поверхность кожи и слизистых под микроскопом, можно увидеть даже реальные «бои плохих и хороших». Про «хорошие» бактерии каждый слышит: бифидо- и лактобактерии – они имеют способность синтезировать специальные биологически активные вещества, которые обладают антибактериальным действием. Микробы просто не выживают в таких условиях. Кожа и слизистые чистые.

Однако количество бактерий-защитников могут снизить другие микроорганизмы, например грибы рода *Candida*, и

местный иммунитет не будет работать. А грибы рода *Candida* «обожают» сахар. При закислении организма, когда в течение дня мы едим много сладкого, эти микроорганизмы резко размножаются, уничтожают бифидо- и лактобактерии, и организм остается без местной защиты. Развивается кандидоз. Вспомните, «молочница» – проблема многих женщин; акне, высыпания, прыщи – проблема подростков, которая напрямую связана с питанием.

Отрегулировав свое питание, снизив количество сахара в рационе, мы можем лечить уже существующие проблемы и избежать возможных.

### ***Выводы по третьему эффекту сахара:***

- сахар снижает общий и местный иммунитет;
- избыток сахара влияет на кислотность крови и даже развитие онкологических заболеваний;
- сахар уничтожает полезные и нужные организму бактерии-защитники.

## **Четвертый эффект сахара – сахар и интеллект**

Зная про первый эффект сахара, уже можно сделать вывод о влиянии сахара на мозговую деятельность. Скачки глюкозы и инсулина – дело в них.

Высокий сахар крови – организм в тонусе, активность мозга резко усиливается; выработался инсулин, понизился уровень сахара – активность мозга замедляется. И так много, много раз в течение дня.

Гиперактивность, синдром дефицита внимания у детей – это все эффекты действия сахара на сосуды головного мозга. Человек, постоянно испытывающий такие «скачки» в течение дня, имеет проблемы с концентрацией внимания, запоминанием информации, скоростью реакции. Более того, тревожность, нарушения сна, склонность к депрессии тоже связаны с количеством сахара в рационе.

Наука идет глубже – начинает изучать особенности питания и социально значимые заболевания. Например, болезнь Альцгеймера, заболеваемость которой растет с каждым днем, становится причиной нетрудоспособности в среднем возрасте. Повышенный уровень глюкозы в мозге имеет прямую связь с количеством амилоидных бляшек, а также с проявлениями внешних симптомов болезни Альцгеймера. Такие выводы были опубликованы в журнале *Alzheimers and*

*Dementia* исследователями Национального института проблем старения (NIA, США)<sup>10</sup>.

Ученые измеряли уровни глюкозы в разных областях мозга. В ходе исследования были выявлены различные аномалии в гликолизе – основном процессе, с помощью которого мозг расщепляет глюкозу. Исследователи измеряли соотношения аминокислот – серина, глицина, аланина – и глюкозы, что позволило оценить скорость ключевых этапов гликолиза. Ученые обнаружили, что активность ферментов, контролирующих эти этапы, была значительно ниже в случаях болезни Альцгеймера по сравнению с образцами ткани головного мозга здоровых людей.

И тем не менее в защиту сахара многие скажут: «Мозгу нужен сахар!» Зная изнутри основу биохимических процессов, мы понимаем: МОЗГУ НУЖНА ГЛЮКОЗА, причем в дозированном количестве. Глюкоза – это конечный продукт расщепления всех углеводов, ради которых необязательно поглощать шоколад и пить чай с сахаром. Глюкоза есть в гречке, яблоках, овощах и многих полезных и натуральных продуктах, в сбалансированном рационе.

### ***Выводы по четвертому эффекту сахара:***

- сахар рассеивает внимание, снижает скорость мыслительных процессов и, как следствие, отрицательно влияет на

---

<sup>10</sup> An Y., Varma V.R., Varma S. et al. Evidence for brain glucose dysregulation in Alzheimer's disease. *Alzheimers and Dementia*.2018; 14(3): 318–329.

интеллектуальные способности и взрослых, и детей;

- существует доказательная связь между употреблением сахаросодержащих продуктов и болезнью Альцгеймера;
- для гармоничного развития мозга и активной мозговой деятельности нужна глюкоза, а не сахар.

# **Пятый эффект сахара – зависимость**

Стоит посвятить этому эффекту отдельную главу, так как корень всей проблемы, всех наших пристрастий к сладким продуктам кроется именно здесь.

# **Пищевая зависимость**

Итак, сахар вызывает привыкание, зависимость.



# Что такое зависимость

*Как понять свои отношения с сахаром и где разница между тягой и просто иногда возникающим желанием съесть кусочек чего-нибудь сладкого?*

**Зависимость** – это навязчивая потребность совершать определенные действия, несмотря на неблагоприятные последствия медицинского, психологического или социального характера.

Признаки зависимости:

- Абсолютно при всех видах зависимостей наблюдается рост толерантности к активному веществу.
- Теряется контроль над употреблением.
- Человек вынужден постоянно увеличивать дозу.
- случае отказа от активного вещества наблюдается синдром отмены, характеризующийся резкой сменой настроения, раздражительностью, тревогой, слабостью.

Узнаете ощущения?

Проще говоря, зависимость – это то, что не поддается контролю, особенно когда человек знает и понимает, что употребление приносит вред, но продолжает употреблять.

Пищевая зависимость проявляется именно так. Человек знает, что избыток сладкого и мучного приводит к лишнему весу, но продолжает есть. Лишний вес более 20 кг создает психологическое недовольство собой, нарушает социальную

активность: человек не выбирает активные виды спорта, меняет компанию, круг интересов, все чаще замыкается в себе. Позже появляются симптомы усталости, изменения в анализах, добавляются болезни, но и это не останавливает человека, с каждым днем ему нужно все больше и больше сладкого. Теряется контроль над употреблением, так как человек перестает искать, видеть и чувствовать другие виды удовольствий. А в моменты просветления, появления короткой мотивации для отказа и смены пищевых привычек накрывает мощный синдром отмены: день-два без сладкого – головная боль, обида, злость, упадок настроения и сил. Многие, наверное, узнали себя.

Опираясь только на эти характеристики понятия «зависимость», можно проверить, есть ли она у вас. Исключите мучное, сладкое, сладкие напитки на два-три дня и наблюдайте за собой: зависит ли ваше настроение от употребления сладкого, или совершенно спокойно можете жить без него?

Пищевая зависимость, а конкретно зависимость от сахара – самая сильная зависимость в мире, в первую очередь из-за ее мнимой безопасности и доступности.

- Алкоголь, табакокурение, наркотики – все это мощно порицается обществом и законом, еда – безопасна.
- Сильнодействующие вещества сложно достать – сахар предлагается детям в качестве поощрения и утешения.
- Практически нет методов противостояния, общество только недавно осознало проблему избыточного питания и

влияние на заболеваемость и продолжительность жизни, поэтому все программы по борьбе с пищевой зависимостью относительно новые и не доступны всем.

- Поддержка государства пока слабая. Алкоголь запрещен к продаже вблизи школ и детских учреждений, курить в общественных местах нельзя. Конкретных рекомендаций о контроле качества и количества сахара, а также ограничения распространения его в России пока нет. Периодически встречаются истории про продажу кондитерских изделий и фастфуда на территориях школ и детских центров. Ситуацию нужно менять!

# Как на сегодняшний день мир борется с сахаром

Приведу лишь несколько примеров.

1. Всемирная организация здравоохранения предложила снизить долю добавленного сахара в ежедневном рационе<sup>11</sup>.

*Сокращение потребления сахаров до менее чем 10 % от суммарного энергопотребления* – настоятельная рекомендация, которая опирается на анализ последних научных данных. Согласно этим данным, взрослые, потребляющие меньше сахара, имеют меньшую массу тела, и, наоборот, увеличению количества сахара в рационе сопутствует набор веса. Кроме того, исследования показывают, что дети, часто потребляющие сахаросодержащие напитки, с большей вероятностью страдают избыточным весом или ожирением, чем дети, практически не употребляющие их.

Дальше рекомендации подкрепляются фактами усиления кариеса в тех случаях, когда потребление свободных сахаров превышает 10 % от общего энергопотребления.

С учетом качества подтверждающих данных ВОЗ присвоила этим рекомендациям рейтинг «настоятельных» («strong»). Это означает, что в большинстве ситуаций они могут быть приняты в качестве политики.

---

<sup>11</sup> <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

*Дальнейшее сокращение до менее чем 5 % от суммарного энергопотребления – условная рекомендация.*

Согласно системе ВОЗ условными называют рекомендации, которые сформулированы на основе фактических данных.

2. Более двух тысяч немецких врачей написали открытое письмо канцлеру Германии Ангеле Меркель, министрам ее правительства и лидерам партий, призвав вести борьбу с излишним употреблением сахара на федеральном уровне.

Foodwatch предложила ввести на уровне всего Евросоюза маркировку в виде светофора, где красным цветом обозначались бы продукты питания с чрезмерным содержанием сахара, жира и соли. Кроме того, организация выступает за внедрение по всей Германии рекомендованных учеными минимальных стандартов питания в детсадах и школах.

Немецкие активисты предлагают следовать примеру других стран: с 6 апреля 2018 года в Великобритании и Ирландии начал действовать налог на сладкие газированные напитки, содержащие более 5 г сахара на 100 мл. Чтобы избежать налога, многие производители заранее снизили содержание сахара в своей продукции. Так, по данным Foodwatch, в Fanta британского розлива содержится теперь не 6,9 г сахара, как раньше, а 4,6 г. Для сравнения: в Германии компания Coca-Cola добавляет в Fanta примерно 9 г сахара.

Аналогичный путь выбрали и другие государства, включая Францию и Португалию, Мексику и Чили, Шри-Ланку

и Вьетнам<sup>12</sup>.

3. Лидирующая страна в антисахарном направлении – Австралия. Нашумевший австралийский фильм «Сахар» наглядно демонстрирует, что может произойти с молодым здоровым организмом, если не регулировать долю сахаросодержащих продуктов в рационе. Хочется, чтобы таких показательных фильмов было больше, детям школьного возраста уже будут понятны многие моменты из фильма.

4. Проект «Здоровая Россия» создан для продвижения принципов здорового образа жизни и развития профилактики многих заболеваний, акцент сделан на здоровом питании.

Да, государственные программы – это здорово, но проблема зависимости остается внутри самого человека. И пока у него не возникнет мотивация к действию, признание наличия проблемы – тот самый первый шаг из двенадцати, мы не сможем почувствовать свободу.

Будем разбираться, мы на пути.

---

<sup>12</sup> <https://www.interfax.ru/world/611567>

# **Причины зависимости от сладкого, или Почему мы хотим сахар**

Знать причину – уже 80 % успеха. На сегодняшний день тема сахарозависимости хорошо изучена с разных сторон, поэтому у нас есть все шансы.

Знаете, почему люди всю жизнь поглощают тонны сладкого?

Во-первых, не понимают, чем же реально вреден сахар, но мы это уже проработали, рассмотрев некоторые эффекты.

Во-вторых, не разбираются в причинах зависимости, а когда наступает время, например, худеть, «стреляют по воробьям», перескакивая с диеты на диету. Но до анализа причин дело так и не доходит.

Сейчас начинаются две самые важные главы в книге.

Одна из них – поиск и понимание причин. Если не вникнуть в нее, не разобраться, то мозг не построит логическую цепочку и отказ от сладкого станет очередным запретом, диетой. Поэтому для формирования структурного мышления по этой теме сначала подробно рассмотрим каждую причину.

Вторая – это лечение пищевой зависимости, она наполнена различными схемами питания и методиками. Действие начнется здесь. Понимая причины, вы с легкостью приступаете к реализации. Поехали!

Условно все причины нашей тяги к сладкому можно разделить на две группы:

- внутренние – причины внутри организма;
- внешние – причины общественные, окружающие нас.

Начинаем изнутри.

## **Физиологические причины пищевой зависимости**

### **1. Несбалансированное питание.**

В 80 % случаев это единственная причина пищевой зависимости, лишнего веса, бесконечного поедания тортов и десертов, причем с раннего детства.

И решить эту проблему можно за неделю. Человек приходит ко мне на прием, садится в то самое желтое кресло и начинает свой рассказ про «4 ложки сахара в чай и еще кусок торта к этому же чаю». Я задаю всего один вопрос: «Опишите, пожалуйста, свое обычное ежедневное питание». Выслушав ответ, добавляю: «Поздравляю, через неделю вашей проблемы не станет». Так и происходит в тысячах случаев много лет подряд.

Готовы разобраться и вы?

Несбалансированное питание – это нехватка ценных питательных веществ в рационе. Организму ежедневно необходимо получать определенное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, клетчатки... Если есть дефицит в ка-



кой-либо группе, организм включает механизм «добычи» самого легкого источника энергии – просит простых углеводов: мучного и сладкого.

Это древнейший механизм – он появился в момент зарождения жизни на планете. Тогда мозг был устроен проще, и для того чтобы выжить в условиях меняющегося климата, социального окружения, мозг выбирал самые простые пути получения энергии – из углеводов. Так вот, и сегодня этот механизм работает так же.

Чаще всего тяга к мучному и сладкому обусловлена нехваткой двух основных составляющих здорового питания – **БЕЛКОВ** и **ЖИРОВ**.

**Белки** – это вещества, дающие нам сытость, это основной стимулятор обмена веществ, строительный материал любой клетки. Все состоит из белков: иммунитет, кожа, даже главный переносчик кислорода к тканям – это белок гемоглобин. Если ваш рацион скуден по белкам, организм мгновенно реагирует на этот дисбаланс, он просто не наедается, у вас не формируется чувство сытости, вы чувствуете лишь тягу к сладкому. Особенно активно и понятно этот механизм работает у детей, дети с беспокойным сном – это те, которым в рационе не хватает белков. Ночью у детей вырабатывается гормон роста соматотропин, организм активно растет во сне. И если днем ребенок не получил достаточного количества белка, то за счет усиленного роста (расхода) ночью мозг не может полноценно отдыхать, ребенок просыпается, бес-

покойно спит. Не ходите к сомнологам (специалисты по сну), попробуйте просто полноценно кормить детей в течение дня.

Подобный пример про взрослых расскажу из истории своих пациентов.

## Пациенты мечты

Три года назад ко мне на программу снижения веса пришла пациентка А., она моя коллега, врач, с ночными дежурствами и большой ответственностью. Проблема была в том, что она наедалась перед сном и, просыпаясь ночью от голода, пила чай с конфетами, только после этого могла полноценно спать дальше. Не видя причины своей проблемы в неполноценности рациона, она списывала нарушения сна на неврологию, даже пробовала пить снотворные препараты, но все равно пробуждалась. Все закончилось в первый же месяц программы. Мы проанализировали питание, нашли явный дефицит по белку, добавили этот компонент в рацион, и доктор теперь может спать спокойно. Ну и 10 килограмм лишнего веса ушли за три месяца, вместе с тягой к сладкому. Одна сплошная физиология.

**Жиры** – еще один важнейший компонент питания. С жирами вообще все непонятно. Помните, лет десять назад именно жиры считались злейшим врагом красивой фигуры. В мире царила мода на обезжиренные продукты. Сейчас ситуация круто изменилась, но в другую сторону: жиры счита-

ют самыми необходимыми элементами питания, в моду вошли жировые диеты (типа кето-рационы). А нужен баланс, и мало жира – это плохо, и много жира – далеко не полезно, в первую очередь для желудочно-кишечного тракта.

Жиры необходимы для нормального функционирования клетки, так как именно из жиров построена клеточная мембрана (оболочка). Жиры включены в состав многих витаминов и гормонов, а это уже функционирование целых систем. Головной мозг состоит в основном из жира. Более того, есть исследования, которые связывают развитие болезни Альцгеймера и дефицит жира в организме.

Жиры укрепляют и продляют ту сытость, которую мы получаем из белков, помогают быстрее почувствовать насыщение, способствуют хорошему пищеварению и нормальному оттоку желчи. Именно жиры поддерживают уникальный механизм: в желудок поступает пища, содержащая жир, сфинктер желчного пузыря мгновенно расслабляется, и порция желчи выливается в просвет, переваривая пищу, все поступившие вещества быстрее и легче усваиваются, и по телу разливается приятное чувство насыщения. Мы сыты.

Если продукты, которые мы употребляем в основные приемы пищи (завтрак, обед и ужин), содержат мало жиров, то нарушается и процесс пищеварения, и процесс усвоения питательных веществ, и мы не наедаемся. А это, в свою очередь, и заставляет нас хотеть сладенького после основных приемов пищи – тот самый момент, когда включается симп-

том «хочу десерт».

*Вывод единственный: в первую очередь нужно балансировать рацион по белкам и жирам.*

**Углеводы – сложные и простые.** Для того чтобы организм не хотел вредного сахара, нужно дать нормальное количество «полезного» сахара, то есть сбалансировать приемы пищи по углеводам.

И это как раз проблема многих, так как, стремясь к снижению веса, как правило, исключают в первую очередь углеводы. Белковые диеты, безуглеводные диеты, «сушки» – это все не долговременный результат, множество противопоказаний и никак не связано с образом жизни. И самое опасное в том, что полное исключение углеводов, пусть даже на короткий промежуток времени, усиливает состояние зависимости. Когда пациенты спрашивают мое мнение про «сушку», я всегда высказываюсь против еще и потому, что именно из-за таких «схем питания» и возникает инсулинорезистентность. Вы теперь знаете этот физиологический механизм: сначала мы полностью исключаем скачки «сахар – инсулин», а затем, в моменты срывов (они неминуемы) и читмилов (загрузочные дни), выработка инсулина в разы повышается. Из-за постоянного чередования спада и атак инсулина клетки теряют к нему чувствительность. В итоге человек истощается морально, так как результат не постоянный, физически, поскольку вес то прибавляется, то убавляется, и вместо здоровья приобретает гормональный сбой. Углеводы нельзя пол-

ностью исключать.

Углеводы – это самый быстрый источник энергии. Много веков наш мозг заставляет нас искать энергию, по этой же причине он и привел нас к зависимости от сладкого.

Углеводы содержатся везде, и в пирамиде питания (помните ее с уроков биологии?) как раз на углеводы должна приходиться вся основа рациона.

Есть углеводы, которые расщепляются и дают энергию быстрее, – простые, к ним как раз и относятся сахаросодержащие продукты, сладкое и мучное. А есть углеводы, которые расщепляются чуть дольше, – сложные, и процесс их расщепления помогает пролонгировать процесс выделения энергии – это крупы, злаки.

Наша задача разобраться в том, какие углеводы полезные, а какие лучше исключить, об этом подробно в разделе про качество сахара. И если вы построите идеальный рацион, в котором будет баланс простых и сложных углеводов, организм сам не попросит у вас избытка сладкого.

## **Пациенты мечты**

Кристина, 24 года, пришла после тяжелой безуглеводной диеты, которая длилась полгода. При этом у нее было всего 4–5 лишних килограмм и сильнейшая тяга к сладкому, приступы булимии. Ко мне ее буквально заставила обратиться мама, потому что за

полгода поедания зелени и куриной грудки у молодой девушки пропали месячные. Самое интересное, что похудела она лишь на пару килограмм. Когда она увидела наш рацион питания, она категорически не хотела его соблюдать. Говорила, что сразу наберет 10 кг. Но мы начали. Особенно тяжело было убедить ее начать есть фрукты, но как только в рацион пришли два фрукта в день, эпизоды тяги к сладкому пропали. Затем добавили злаки, диетическую выпечку. Через месяц вес снизился на 3 кг. Через три месяца вернулись месячные. Потом режим питания настолько понравился, что пациентка продолжила этап поддержания сама. Через полгода мы получили фото в свадебном платье. Будем ждать на программу по беременности.

***Клетчатка.*** Несмотря на то что мы называем клетчаткой балластные вещества, проходящие сквозь желудочно-кишечный тракт, она в спектре пищевой зависимости выполняет три важные функции:

- Правильно заполняет и насыщает органы желудочно-кишечного тракта: формирует пищевой комок и облегчает продвижение пищи по пищеварительному тракту. Участвует в очищении организма, выведении продуктов жизнедеятельности. Это физиологическая профилактика запоров, а с запорами снизить вес нереально!

- Снижает всасывание сахаров (простых углеводов). Это особенно важно. Обогащение рациона клетчаткой у пациентов с диагнозом «сахарный диабет» имеет лечебное значение

в нормализации уровня глюкозы крови.

- Кормит микрофлору кишечника, состав и активность которой играют роль в развитии тяги к сладкому, это подробно разберем в разделе про кишечные причины зависимости.

Клетчатка – это овощи и фрукты, семена, злаки, бобовые.

В рационе современного человека клетчатки мало. Зато много сахара, который при дефиците клетчатки быстро усваивается, оказывая свои отрицательные эффекты. Будем насыщать рацион клетчаткой, напрямую воздействуя на причины зависимости.

**Железо** – тема отдельной книги, так как этот важный микроэлемент дает клетке жизнь в виде кислорода. Нет кислорода – нет жизни. Железо участвует в синтезе всех белков и гормонов и составляет основу гемоглобина, который и насыщает нас кислородом. И если вы думаете, что проблема дефицита железа в современном мире не актуальна, так как мы не испытываем дефицита продуктов питания, то это ошибка. Сейчас проблема железодефицита стоит особенно ярко. Почему?

Причин много:

- тренд на различные диеты, в том числе отказ от мяса даже в детском возрасте;
- качество продуктов питания на планете снижается с каждым годом: то, в чем раньше было много белка и железа, сейчас содержит антибиотики и нитраты;
- заболеваемость органов желудочно-кишечного тракта

растет в первую очередь из-за особенностей пищевого поведения: традиции, пищевые зависимости, расстройства пищевого поведения. А именно органы желудочно-кишечного тракта участвуют в обмене железа. Чтобы поступающее железо (в том числе и лекарственный препарат железа) усвоилось, пищеварительный тракт должен работать идеально.

Дефицит железа, как правило, обнаруживается уже в стадии анемии, а это – обратите внимание – заключительная стадия дефицита железа.

Один из первых симптомов анемии – извращение вкуса, которое проявляется не только желанием есть несъедобные продукты, но и просто тягой к сладкому, приторно-сладкому.

Когда пациенты обращаются с жалобами на сильнейшее пристрастие к сладким продуктам, рассказывая, что буквально в каждый прием пищи употребляют что-нибудь мучное или сладкое, я сразу рекомендую сдать анализы на содержание железа в организме. Почти всегда находим анемию или железодефицитное состояние. После курса лечения – а иногда достаточно просто лечебного питания, обогащенного железом, – проходит и неукротимая тяга. Наша задача – создать норму потребления железа в рационе.

**Сказка о хроме.** Не зря я так назвала эту часть, так как первое, в чем начинают винить любовь к сладкому, – дефицит этого микроэлемента. Давайте разбираться.

Хром поддерживает нормальный уровень глюкозы в кро-



ви, входит в состав фактора толерантности к глюкозе, участвует в обмене инсулина, усиливая его действие. На самом деле, при недостатке хрома в организме нарушается углеводный обмен в целом и, как следствие, может усиливаться тяга к сладкому.

Но! Дефицит хрома – очень редкое явление! Потому что хром содержится во многих базовых продуктах нашего ежедневного рациона: во фруктах и овощах, орехах, рыбе, грибах, печени, муке грубого помола. И что интересно, усвоение хрома связано с железом – при дефиците железа снижается и усвоение хрома. Уровень хрома можно определить, сдав простой анализ крови, волос, ногтей. Реальный дефицит хрома встречается очень редко, как правило, у людей, проживающих в районах с обедненными почвами.

В век популярности БАДов и прочих «волшебных таблеток» многие советуют пить добавки с хромом, чтобы не хотеть сладкого, избавиться от диабета и инсулинорезистентности, даже вылечить некоторые заболевания типа синдрома поликистозных яичников. На данный момент добавки с пиколинатом хрома не включены в официальные стандарты лечения, так как не имеют реальной доказательной базы<sup>13</sup>.

Узнав эффекты сахара, механизм действия, начав изучать причины зависимости, мы уже понимаем, что эта проблема комплексная и никакая «таблетка» так просто в один день не решит то, что спрятано в инстинктах, заложено в раннем дет-

---

<sup>13</sup> [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29523006](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29523006)

стве или иногда, к сожалению, уже изменило физиологию.

**Вода.** Все, кто читал мою первую книгу «Здоровое питание в большом городе», знают, как важно пить воду. Флеш-моб с красивым бокалом воды на фоне разных городов и пейзажей набрал более 10 000 откликов по всему миру, с рассказами, как изменилось самочувствие и состояние людей, которые просто начали пить свою норму по воде в сутки.

Поэтому в книге о зависимости от сладкого хочу сказать, что употребление достаточного количества воды – это профилактика последствий, связанных с отеками, замедленным обменом веществ, целым рядом заболеваний, в том числе и нарушением толерантности к глюкозе. Начните пить воду сегодня.

Таким образом, мы рассмотрели основные моменты в ежедневном рационе, чтобы понять, почему мы хотим сладкого. Разбираемся дальше. Следующая причина комбинированная – и внутренняя и внешняя. Назовем ее – тактическая ошибка.

## **2. Отсутствие режима питания.**

Наш мир, как и наш организм, – штука цикличная. Все работает по часам, сезонам, дням... В том числе и гормональные и ферментные системы. Существуют биологические ритмы, по которым работает наш организм. Изучены биоритмы работы многих гормонов, в том числе и инсулина, а также пищеварительных ферментов и соков. То есть в опре-

деленное время дня, вне зависимости от нашего участия, воли и даже употребления тех или иных продуктов, в организме происходит выработка каких-то биологически активных веществ. Эти знания очень ценны, и от них зависит и лечение, и прогноз многих заболеваний.

Какой вывод из всего вышеперечисленного? Режим питания, сна и бодрствования однозначно нужен! Это не требование и не прихоть, это необходимость физиологии.

«А причем тут тяга к сладкому?» – спросите вы.

Первое и основное, что провоцирует тягу к сладкому, – это физический голод. Возникновение физического чувства голода и насыщения связано с несколькими механизмами. Это будет сложная часть, но понять нужно, чтобы уйти от цепочки «ну хочется же».

- Опустошение желудка. Примерно через 1,5–2,5 часа после еды пища из желудка эвакуируется в нижележащие отделы пищеварительного тракта, процесс пищеварения продолжается. На стенках желудка есть специальные рецепторы, которые передают в головной мозг сигнал о том, что желудок пуст, – мозг создает ощущение голода, и мы хотим есть.

- Концентрация глюкозы крови. Существовала даже теория «голодной крови» Чукичева<sup>14</sup>. Здесь уже все ясно: прием пищи приводит к повышению сахара крови. Как только концентрация глюкозы крови снижается, гипоталамус – отдел мозга, где находится центр голода и насыщения, – полу-

---

<sup>14</sup> <https://www.medkurs.ru/lecture2k/physiology/pl88/4881.html>

чает сигнал и создает чувство голода и мотивацию на поиск пищи. Мы хотим есть, встаем, идем накладывать обед.

- Гастроинтестинальные гормональные факторы. Когда определенный вид пищи, например жировая, поступает в организм, вырабатывается гормон холецистокинин и пептид YY, создается чувство насыщения, есть не хочется. Грелин, наоборот, вырабатывается натощак, повышает аппетит, а как только пища начинает поступать, его выработка резко снижается.

- «Дозаторные механизмы» регулируют, сколько мы съедим. Это рецепторы ротовой полости – жевание, слюноотделение, всасывание простых углеводов (сахаров) сразу. Как только продукт оказывается в ротовой полости, рецепторы начинают посылать в центр насыщения сигналы о том, что пища поступает, и центр голода перестает возбуждаться.

Для полного понимания, что происходит в организме, когда мы хотим есть, важно различать следующие понятия: голод, аппетит и эмоциональный голод.

*Голод* – это ощущение, локализующееся в области желудка, появляющееся, когда желудок опустошен. Это инстинкт. Это физиологический процесс, связанный с необходимостью питательных веществ. Голод связан с потребностью, с инстинктом самосохранения. Не поддается контролю.

*Appetium* – это избирательная, эмоциональная окраска чувства голода. Зависит от характера пищи, которую вы при-

выкли есть, от сторонних факторов (место, время, вид пищи), гормонального фона.

*Эмоциональный голод* – это психическое состояние, которое проявляется не энергетической или питательной потребностью, а связано с настроением, эмоциональным фоном в данный момент. Проще говоря, это желание что-то съесть, когда нам скучно. Эмоциональный голод не локализуется только в желудке, он ощущается в голове. Не может наступить ранее чем через два часа после приема пищи, так как желудок еще не опустошен. Прекрасно сходит на нет при отвлечении. Поддается контролю. В методах контроля пищевой зависимости работать мы будем именно с эмоциональным голодом. Вы сразу научитесь его отличать и поймете, что легко можете воздействовать на него.

Эти механизмы хорошо изучены, это основа функционирования организма человека. Поэтому мы смело можем опираться на физиологию, чтобы понимать, почему мы хотим есть. Они будут работать, даже если мы забыли перекусить, они не поддаются нашей воле. Поэтому соблюдение режима питания очень важно.

Будем формировать комфортный режим питания.

Устраним физический голод.

Научимся контролировать эмоциональный.

Отметим, что наконец-то физически не хотим сладкого!

## **Пациенты мечты**

История очень обычная. Успешный бизнесмен 40 лет, ест два раза в день: утром – кофе на ходу, вечером – все, что попадает под руку. Процесс приема пищи занимает час, он не может почувствовать насыщения. За такой ужин человек может съесть более килограмма еды. Здесь ситуация страшна не просто лишним весом, но и серьезными проблемами со здоровьем, с желудочно-кишечным трактом. Леонид пришел с еще одной проблемой – нарушение сна. Он просыпался от резкого кашля и не мог дальше спать. Причину мы поняли сразу, когда отправили на ФГДС, – рефлюкс-эзофагит: часть желудочного содержимого после такого плотного ужина забрасывалась в пищевод и глотку, вызывала раздражение и кашель. Это было важно, потому что послужило дополнительной мотивацией к нормализации режима. Мы начали с четырех приемов пищи и сократили объем ужина до 450 г в общую порцию. Когда в течение дня Леонид начал обедать и перекусывать раз в день, вечерние приступы голода сошли на нет. Через месяц он спал всю ночь без эпизодов кашля и пробуждений.

### **3. Рецепторы языка и не только.**

Еще одна важная причина, почему мы хотим сладкого, – это чувствительные зоны языка. На поверхности языка находятся четыре вида рецепторов, отвечающих за сладкое, со-

ленное, кислое и горькое. Недавно был обнаружен еще один вид рецепторов, проводящих белковый (изысканный) вкус, который связан с чувствительностью к глутамату.

Причем природа устроила так, что рецепторы, отвечающие за сладкий вкус, находятся на кончике языка, то есть любой продукт, поступающий в рот, сначала сканируется на сахар.

И самым первым вкусом, который мы ощутили после рождения, был сладкий вкус. Потому что грудное молоко, состоящее из лактозы – молочного сахара, первым попадает в рот младенца, и рецепторы кончика языка проводят сладкий вкус в головной мозг, создавая самую первую нейронную связь. То есть первый вкус, который улавливает наш мозг, – вкус сладости.

Природа сделала нас «наркоманами» по сладкому с рождения.

Дальше – больше. Раньше думали, что вкусовые рецепторы сконцентрированы только в ротовой полости – на языке и нёбе. Сейчас вкусовые рецепторы обнаружены на протяжении всего пищеварительного тракта – в глотке и пищеводе. И какие же они? Верно, рецепторы, проводящие сладкий вкус! То есть основное, что мы чувствуем во всех продуктах, от чего импульсы поступают в головной мозг, формируя пищевое поведение и давая эмоциональную окраску еде, – это сладость вкуса! Рецепторы хотят сладкого. А мы, ежедневно употребляя сахаросодержащие продукты, хорошенько за-

крепляем эту «любовь» во всех нейронных связях. И ни рецепторы, ни мозг уже не хотят пресное брокколи или простую натуральную пищу. Мы хотим сладкого.

Кроме того, есть определенные виды сахара и химических веществ, которые трансформируют вкусовые рецепторы: рафинированный сахар, синтетическая фруктоза, усилители вкуса. Как правило, эти вещества и входят в состав сахаросодержащих продуктов промышленного изготовления: конфет, шоколадок и др. Так вот, когда мы регулярно употребляем эти продукты, вкусовые рецепторы видоизменяются, теряют чувствительность к натуральной пище. Это легко проверить на одном простом примере: натуральный томатный соус из свежих помидоров и томатный соус с сахаром и усилителями вкуса из магазина – два совершенно разных продукта. Мужчины любят и просят майонез, а если предложить им домашний майонез, он не покажется вкусным. Поэтому люди легко «подсаживаются» на фастфуд, особенно быстро трансформация вкусовых рецепторов происходит у детей. И в данном случае вкусовые рецепторы выбирают за нас, ежедневно усиливая тягу к этим бесполезным продуктам.

Итак, с физиологией вкусовых рецепторов разобрались. Теперь давайте узнаем, КАК формируется ВКУС. Как происходит так, что мы не представляем праздник без торта, или почему мы говорим «я обожаю...»?

1. Вкус не наследуется! Не передается генетически. Поэтому разговоры о том, что «мы все в семье любим пироги»,



не актуальны.

2. «Матрица вкусов» в головном мозге с рождения пустая. Она формируется в течение жизни под влиянием нескольких факторов: пищевых привычек, эмоциональной окраски, вашего самочувствия.

3. Ваш ребенок будет «любить» то, что вы будете ему предлагать. Проще всего формировать вкусы в возрасте до семи лет, пока идет развитие разных центров головного мозга. Но менять вкусы возможно в любом возрасте! Мы с вами уже начали это делать. В главе про лечение зависимости у нас будет две цели: сначала изменить вкус – сделать так, чтобы вкусовые рецепторы работали не только ради сладкого вкуса, а затем сформировать новые вкусы, расширить рацион.

Даже если единственное, что вам запомнилось про вкусовые рецепторы, – это «наркоман с рождения», не отчаивайтесь! Ситуация полностью обратимая.

Вкусовые рецепторы постоянно обновляются, каждые 14–20 дней. Если в этот период убрать продукты, трансформирующие и изменяющие вкус, добавить другие продукты, вкусно и аппетитно приготовленные, плюс закрепить все это на эмоциональном уровне – отличным самочувствием и реальным результатом, например увидеть снижение веса или чистую кожу лица, то вкусы поменяются.

Вот здесь и произойдет самое главное – вы, возможно, впервые подумаете: «Я НЕ ЛЮБЛЮ СЛАДКОЕ».

#### 4. «Американские горки зависимости».

Сейчас речь пойдет еще об одной причине тяги к сладкому, которая в целом объясняет всю суть зависимости.

Очень короткая, но понятная схема, действительно напоминающая известный аттракцион.

Кусочек шоколада попадает в ротовую полость. Синтетический сахар мгновенно ощущается рецепторами кончика языка, верхнего нёба; пока мы проглатываем первую дольку, возбуждаются все рецепторы глотки и пищевода, потому что и они заточены под сладкий вкус. Рецепторы проводят сигнал в гипоталамус (отдел головного мозга), центры насыщения горят, как новогодние елки, сахар крови поднимается, центр удовольствия в головном мозге начинает стимулировать выработку главного гормона кратковременного удовольствия – дофамина, который вводит нас в состояние кайфа. Нам одновременно и вкусно и хорошо.



Но весь процесс длится всего 2–4 секунды, дальше аме-

риканские горки летят вниз.

На такой большой скачок сахара реагирует инсулин крови – происходит выброс этого гормона, его основная функция – понизить сахар. И вот сахар из наивысшей точки рушится вниз. Центр насыщения не активен.

Кусочек шоколада проглатывается, рецепторы теряют контакт с действующим веществом, передача сигнала в центр удовольствия заканчивается, дофамин больше не выделяется. Кайф закончился.

Нужен еще кусочек, чтобы заново получить все эти ощущения. И так происходит многократно, до чувства переполнения желудка, перенасыщения, а иногда даже до неприятных ощущений, сопровождающих обжорство: тошноты, тяжести в подреберье, отрыжки, вздутия.

Единственный способ выбраться – покинуть спираль. «Слезть с иглы» сахара и дофамина. Убрать скачки инсулина и сахара, освободить вкусовые рецепторы, заменить такой короткодействующий дофамин другим, более качественным и длительным.

Для того чтобы вся эта физиологическая цепочка сработала, нужно уже сейчас выбросить «наркотик».

## **5. Сладкое в инстинктах.**

Почему человеческий организм, в отличие от организма животных, так легко становится зависимым? И реально ли навсегда избавиться от этого состояния тяги?

Еще одна причина нашей пищевой зависимости – гедонистический инстинкт, желание получать удовольствие от жизни. Это врожденное стремление, этот инстинкт начал изучать Фрейд, а теперь это понятие лежит в основе понимания патогенеза всех зависимостей в мире. Когда наркоман входит в хроническую стадию зависимости, то инстинкт гедонистический становится сильнее инстинкта самосохранения. То же самое наблюдается, когда обжорство заканчивается нарушением пищевого поведения, булимией.

Важно понимать, что, выбирая конфетку перед сном, мы как бы подчиняемся инстинкту получения удовольствия. Не физиологической потребности организма, а такой врожденной тяге. Нельзя избавиться от зависимости по той простой причине, что это в инстинктах. Но можно понять природу и научиться контролировать. Сначала это будет лишь определенная программа, последовательность действий, но спустя время, конкретно 6–12 недель, это станет привычкой, перейдет в автоматизм и, как бы типично это не звучало, будет образом жизни. А мы сможем находить реализацию своего гедонистического инстинкта во многих других более безопасных вещах.

## **6. Микрофлора просит сахар.**

Изучая эффекты сахара, мы говорили о глобальном проекте «Микробиом человека», который направлен на исследование каждого вида из 2 кг бактерий, населяющих наш ор-

ганизм. Изучено много, но еще больше тайн мы узнаем в будущем.

Во-первых, обнаружены механизмы, которые связывают кишечник с головным мозгом. И состояние желудочно-кишечного тракта сказывается даже на настроении, развитии депрессии.

Во-вторых, специальные активные вещества, которые продуцирует наша микробиота, влияют на голод, насыщение и даже на вкусовые предпочтения. Причем это не связано с уровнем инсулина и глюкозы крови, то есть может работать даже на пациентах с диагнозами «диабет» и «инсулинорезистентность», и это не зависит от уже известных механизмов формирования голода, которые мы рассматривали ранее. Это абсолютно новый самостоятельный механизм регуляции, который открывает для нас проект «Микробиом человека». В скором времени эти продукты жизнедеятельности бактерий будут хорошо изучены, синтезированы и использоваться для коррекции пищевого поведения<sup>15</sup>.

В-третьих, существуют микроорганизмы, которые способны влиять на пищевое поведение. Некоторые виды лактобактерий, например, отвечают за наше желание есть белковые продукты: мясо, молочные продукты<sup>16</sup>. Дрожжеподоб-

---

<sup>15</sup> Prados A. Investigating potential mechanisms by which gut microbiota modulates eating behavior. Код доступа: <https://www.gutmicrobiotaforhealth.com/en/investigating-potential-mechanisms-gut-microbiota-modulates-eating-behaviour/>

<sup>16</sup> Sáez C. Could gut microbes choose the menu for you? Код доступа: <https://www.gutmicrobiotaforhealth.com/en/gut-microbes-choose-menu/>

ные грибы рода *Candida* питаются сахарами, растут и размножаются на простых углеводах. Когда количество грибов резко превышает норму, то эти микроорганизмы через связь блуждающего нерва и кишечника подают в мозг сигнал – включается мотивация к поиску сладкого и мучного.

Совершенно логично напрашивается два вывода:

- чтобы снизить тягу к сладким продуктам, нужно снизить количество некоторых микроорганизмов, в данном случае – грибов;
- снизить количество кандидного обсеменения можно путем лишения их главного источника энергии и роста – сахаросодержащих продуктов.

На этом факторе и построены все диетические рекомендации при грибковых инфекциях – молочнице, дисбактериозе. Чтобы целенаправленно бороться с грибковыми инфекциями, нужно лишить грибы питательной среды, исключив сладкое и мучное. Грибов станет меньше, и тяга к сладкому пройдет.

Вот сколько причин любви к сладкому мы нашли только ВНУТРИ нашего организма. Теперь будем изучать внешние причины. А затем, самое главное, воздействовать на них!

## **Внешние причины любви к сладкому**

### **1. Качество сахара.**

Когда мы видим слово «сахар» в составе кондитерских из-

делий, мы наивно полагаем, что это глюкоза. Самый обычный натуральный сахар, из свеклы или тростника... Однако не все так просто. Под словом «сахар» скрывается вещество, которое создавали так, чтобы с первого кусочка мы влюбились в продукт, захотели повторить это ощущение еще много раз. При этом и технические (кулинарные) характеристики у этого сахара должны быть на высоте: он должен быстро растворяться, не портить структуру продукта и быть недорогим в производстве. Желательно максимально сладким при самом экономичном расходе. Это производство, это бизнес.

Сейчас разберемся, что же на самом деле скрывается под простым словом «сахар».

В США существует Центр Монела – это отдельный институт, который изучает вкусы и запахи, а также влияние этих чувств на организм человека. Именно в этот центр обращаются крупные компании – производители продуктов, когда выводят, например, новый десерт или вид батончиков на рынок. Им нужно знать, сколько и какого сахара необходимо добавить, чтобы потребитель сразу «подсел» на эту линейку продукции.

«Удовольствие от пищи – не расплывчатое понятие. Его можно измерить, точно так же как физические, химические и питательные факторы», – заявил австралийский психолог Р. Макбрайд<sup>17</sup>.

Точка блаженства – это то количество сахара в продукте,

---

<sup>17</sup> <https://www.theguardian.com/books/2013/feb/24/salt-sugar-fat-moss-review>

которое вызывает максимальное удовольствие. Для достижения точки блаженства исследуемому (чаще это именно дети, потому что вся индустрия сахаросодержащих продуктов направлена именно на молодое поколение: полюбят в детстве – будут «рабами» сахара всю жизнь) предлагают продукт с разным содержанием сахара и наблюдают за его реакцией, активность центра удовольствия и выброса дофамина фиксируют на электроэнцефалограмме – это специальный метод исследования мозговой активности. Таким образом и измеряется удовольствие, именно так производство получает ответ на вопрос, сколько сахара добавить в газированные напитки.

Поэтому в йогурте из магазина может быть 8 ложек сахара на банку, в томатном соусе – 12 ложек, в горстке детских печений – 7 ложек. Нужна «хорошая» точка блаженства, чтобы продукт любили и покупали.

Далее, есть такое понятие – *«синтетический сахар»*.

Мне нравится это обывательское разделение всего сахара на две группы:

1. Натуральный сахар – это фрукты, сухофрукты, некоторые виды сахара, который производится органическим способом, например, кокосовый, банановый – просто измельченная высушенная мякоть этих продуктов.

2. Синтетический сахар – тот, который создали в лаборатории. Рафинированный, очищенный. И это то, что на самом деле скрывается под словом «сахар» в составе продукта. Ка-



кой он?

- Это может быть смесь фруктозы с глюкозой, с добавлением фосфатов, которые улучшают кондитерские свойства.
- Чистая синтетическая фруктоза – та, что гораздо слаще сахарозы и глюкозы, лучше растворяется, не портится так быстро, как другие сахара, не образует кристаллы, а при запекании дает красивую аппетитную корочку. И она экономически выгодна, так как слаще сахара, ее расход меньше.

Фруктоза долго считалась «натуральной», выжимкой из фруктов, пока мир не увидел последствий применения этого сахара – ожирение печени (гепатоз), даже у детей. Фруктоза метаболизируется не как сахароза, а синтезированная в избыточном количестве всасывается мгновенно, очень быстро приводит к ожирению, инсулинорезистентности и диабету.

- Кукурузный сироп, состоящий из глюкозы и фруктозы, производится путем обработки кукурузного крахмала ферментами, самый дешевый для промышленности.

- Мальтоза (солодовый сахар) – тоже дешевый вариант сахара, который при этом еще и обладает свойством разрыхлителя, делая тесто воздушным.

- Синтетические сахарозаменители, используя которые производитель может написать на упаковке «диетический продукт» или «без сахара», но на самом деле они гораздо опаснее самого сахара.

Для того чтобы понять, что под словом «сахар» кроется нечто большее, чем просто глюкоза, можно ознакомиться с

этапами производства синтетических сахаров: данный процесс далек от натурального, и прежде чем этот белый порошок окажется в сахарнице на столе, он пройдет несколько лабораторий, заводов.

Над созданием этих порошков трудятся целые бригады ученых по всему миру, а компании-производители платят огромные деньги для создания самого сладкого, сводящего с ума, при этом удобного в применении, дешевого сахара. И все это не просто «глюкоза».

И чтобы вы поняли, КАК на самом деле мы ведемся на рекламу производителей, хочу поделиться практически детективным сюжетом – серьезно, это целое «кино» – обзором статьи Мелиссы Бейли<sup>18</sup>, которая показывает, почему все-таки сахар у нас не под запретом, а распространен повсеместно. Думаю, скоро подобный материал найти будет сложно, а для понимания всей этой индустрии каждый из нас должен быть в курсе, почему так происходит.

### *Скандалы, интриги, расследования, или «Сахарные бу маги»*

Не только телевидение может похвастаться горячими скандалами с одурачиванием общественности и гангстерскими разборками... Нет, в медицинских журналах тоже бывает жарошка! Да еще какая...

Американская исследовательница Кирстен Кирнс из Ка-

---

<sup>18</sup> <https://habr.com/ru/post/397407/>

лифорнийского университета была скромным дантистом. И вот однажды, на очередной медицинской конференции она слушала доклад своего коллеги о диабете. На голубом глазу тот повествовал сообществу, что нет никакой связи между сахаром и хроническими заболеваниями. Кирнс мысленно плюнула в лицо докладчику и ушла из профессии, решив самостоятельно разобраться, почему же все делают вид, что сахар безвреден.

И открылись ей удивительные факты. Кто ищет в университетских библиотеках личные бумаги профессоров, тот всегда найдет что-нибудь эдакое.

Все началось в конце 1950-х: исследователи спорили, какой из продуктов, сахар или жиры, виноват в смертях множества американцев (в особенности мужчин) от ишемической болезни сердца – накопления бляшек в сердечных артериях. Все больше ученых стали склоняться к причастности сахара.

Естественно, данные движения очень взволновали Ассоциацию сахара США – группу американских промышленников – производителей сахара и других подсластителей, которая была создана еще в 1943 году.

Вице-президент Ассоциации Джон Хиксон – будем для наглядности называть его Адвокат Дьявола – выступил с предложением запустить большую кампанию, противостоящую негативному отношению к сахару. Еще бы не запустить, когда на кону стоят такие сверхприбыли!

Для этого господин Адвокат нанимает гарвардских диет-

тологов Фредерика Стерна и Марка Хэгстеда. Перед ними была поставлена задача – защитить репутацию сахара перед общественным мнением.

Ученые с остервенением взялись за работу. В их услуги входило написание «статьи с обзором нескольких статей, описывающих некую угрозу для метаболизма, находящуюся в сахарозе». Господин Адвокат отправил не менее пяти статей, угрожавших сахарной индустрии, что говорит о том, что в его намерения входила их критика.

Но окончательный результат работы каждый раз откладывали новые исследования ученых из Айовы. В апреле 1966 года они нашли новые доказательства, связывающие сахар с ишемической болезнью. Доктор Хэгстед в письмах открыто жалуется на них господину Адвокату, который, к слову сказать, был столь скрупулезен в работе, что лично проверял черновики будущих статей. Надо полагать, что он мог также контролировать содержание чуть больше, чем следует.

И вот апогей истории происходит в 1967 году, когда ученые, слывшие «героями у диетологов», – Фредерик Стерн и Марк Хэгстед – публикуют в *New England Journal of Medicine* два сенсационных исследования о том, что не сахар причина смертей от ишемической болезни сердца, а потребление жиров и холестерина. Хэгстед и Стерн не оставили камня на камне от исследований, обличавших сахар, и заключили, что для предотвращения заболевания в диете необходимо менять лишь потребление жиров и холестерина. Будто сахар и

ни при чем.

Эти исследования на многие годы вперед определили стратегию увеличения доли рынка сахара, обвинив жир и холестерин в высоком давлении и проблемах с сердцем. Вот именно тогда и таким образом жир стал виновником всех проблем.

Эти статьи стоили по нынешним деньгам 48 000 долларов. И оплатил их Фонд исследования сахара. Сейчас он называется Ассоциация сахара США. Конечно, официально под статьями стояли совершенно другие спонсоры. Об участии Фонда никто даже не подозревал... до наших дней.

Сахарная индустрия сказала: «Вот те работы, что нам не нравятся. Разберитесь с ними, – говорит Кирнс. – И они разобрались. Это-то и поразило меня больше всего».

«Спешу заверить, что мы имели в виду именно такую работу и с нетерпением ждем ее появления в печати», – последнее, что написал господин Адвокат своим верным наемным научным сотрудникам...

Только сейчас, благодаря таким исследователям, как Кирнс, стала известна настоящая правда. И Всемирная организация здравоохранения имеет массу доказательств вреда избытка добавленного сахара в рационе и настоятельно рекомендует всем нам снизить это количество. Над чем мы и работаем в настоящее время.

## **2. Традиции, привычки.**

*«Если бы общество придумало традицию втыкать свечи в рыбу, то на дни рождения мы задували бы камбалу».*

*Регина доктор*

На самом деле традиции и привычки оказывают самое сильное влияние на наши вкусовые предпочтения. Причем не только на уровне одного человека или семьи, а в масштабе стран и популяций.

*Все пищевые проблемы из детства.*

Каждый раз, когда ко мне приходит пациент на программу «Минус 15» или «Минус 20», рассказ начинается одинаково:

- «Моя пищевая зависимость с детства, я не представляю, как можно пить чай без ничего».
- «В детстве, когда я болела, мама „лечила“ меня блинами и конфетами».
- «Каждую встречу с любимой бабушкой мы покупали московскую плюшку и банку сгущенки, пока доходили до дома, я съедала все».
- «Когда мама накрывала на стол, меня заставляли пробовать и доедать все, что было приготовлено».
- «Я не любила сладкое, но бабушка заставляла пить сладкий чай, чтобы „мозг работал“».

В период, когда доли мозга только формируются, когда у детей закладывается эмоциональный разум на всю жизнь, вот такие неправильные нейронные связи определяют пищевое поведение в будущем.

Мы не представляем праздника без стола с тремя горячими.

Выражение любви – это подарить сладость.

Сколько проблем и печали СЕГОДНЯ?

Традиции связаны с самыми сильными эмоциями.

Почему мы любим сладкое? Потому что это торт на день рождения, сладкий подарок под елкой в Новый год, бабушкина стряпня на праздник.

Мы радуемся, нам приятно. А ведь теперь мы уже знаем, что это дофамин и эмоциональный мощнейший выброс. Конечно, и тело, и мозг запоминают это ощущение и будут всю жизнь стремиться его повторить.

Самые сильные эмоции закреплены в детских воспоминаниях – это самое эффективное, на уровне рефлексов, закрепление навыка. Мы сами «взрачиваем» такое поколение. Все случаи расстройств пищевого поведения – анорексии и булимии – берут начало именно от пищевых традиций в семье. Вспомните, если ребенок болеет, у него нет аппетита, первое, что ему предлагают, – сладкое и мучное. Идет мощная дрессировка, вживание в подкорку навыка «любви к сладкому», потому что используется физическая боль: сходишь к стоматологу/на прививку – получишь конфетку. Нет настроения, расстроена – давай испеку тебе блинчиков. Получила хорошую оценку/выиграла олимпиаду – купим торт по этому поводу!

Таким образом, сладкое становится лекарством от всех

симптомов: грусть, боль, разочарование, ссора, радость, успех, удача – все эмоции мы учимся лакировать едой! Конкретно сладкой!

У нас нет шанса выбирать с самого детства: нас подсаживают на эту иглу с рождения! А затем подкрепляют всю жизнь.

Более того, это происходит в масштабе всего общества: такие традиции повсеместны, они очень легко приживаются и распространяются, потому что полюбить сладкое гораздо проще, это в инстинктах.

Обратите внимание, как общество возносит сладости. Изображения, «радующие глаз», повсюду: разноцветные конфетки на одежде, детские товары, картинки. Вы хоть раз встречали канцелярские принадлежности или календари с изображением брокколи или овощей?! Пропаганда сладости везде!

Еда становится поводом для встреч, утешением в горести, и мозг даже не ищет других способов – нейронная связь настолько крепка.

От такой привычки совершенно не просто отучиться, не просто, но возможно. Помните, что нужно для формирования вкуса:

- позитивное восприятие продукта;
- постоянное предложение продукта;
- эмоциональное закрепление.

И именно последний пункт мощно прокачивают тради-



ции, связанные с питанием. Проще говоря, первично мы любим не сам сладкий продукт, а эмоции, связанные с его употреблением. Атмосферу праздника, людей, ассоциирующихся с этой едой, страну, полученные впечатления... Все это наше эмоциональное состояние.

И так же как на эмоциях мы привыкаем к сладкому, так же НА ЭМОЦИЯХ нужно искать пути перестройки пищевого поведения, менять традиции, по-новому воспитывать уже своих детей, осознавать суть этого пристрастия.

Есть шанс вырастить здоровое во всех смыслах поколение.

- Научить ребенка с трех лет разбираться в еде.
- До 5–7 лет не приучать к рафинированному сахару.
- Формировать новые традиции.
- Воспитывать новые вкусы: нам не давали брокколи и гречешки, но наши дети имеют право попробовать.
- тем, кто имеет проблемы «из детства», говорю еще раз – **ВСЕ ОБРАТИМО**. Стройте новые нейронные связи!

Да, сложнее, да, чуть дольше по времени, но сработает **ЧЕТКО** и **НАВСЕГДА**!

У моего проекта #кормим\_правильно глобальные цели!!!

### **3. Удовольствие.**

Мы уже знаем, что сладкое влияет на мозг подобно наркотику, стимулируя выброс гормона кратковременного кайфа – дофамина. Мы называем сахар самым сильным нарко-

тиком на планете из-за его относительной безопасности, вседоступности и употребления с раннего возраста.

Сейчас важно понять, что наш организм нуждается в порциях дофамина, так называемого гормона счастья. Дофамин нам необходим несколько раз в неделю. А если его выработка по каким-либо причинам не происходит, то возникает апатичное или даже депрессивное состояние.

Знакомое каждому «нет настроения» – это как раз про отсутствие дофамина.

В головном мозге, в лимбической системе существует центр удовольствия – его стимуляция происходит под действием дофамина. У нас возникает ощущение комфорта и поднимается настроение.

Дофамин – это гормон кратковременного удовольствия, в отличие от серотонина. Дофамин – это хорошо здесь и сейчас. Серотонин – хорошо от жизни в целом.

Вы прямо сейчас можете вспомнить ощущения от действия дофамина. Собираете пазл, долго не можете найти нужную деталь, и вдруг – пазл к пазлу, как ключ к замку. Компьютерные игры и причина игровой зависимости – тоже дофамин. Сюрприз, долгожданный звонок по телефону, радостная новость – все эти ощущения вызваны дофамином. Длительность ощущений и длительность пика концентрации дофамина зависит от конкретного действия.

Когда сладкое попадает в ротовую полость, соприкасается с рецепторами кончика языка, верхнего нёба, тоже проис-

ходит выброс дофамина и стимуляция центра удовольствия. Но проблема в том, что длительность этих ощущений очень короткая – от 2 до 4 секунд. И вы часто ощущали этот эффект. Вспомните еще раз о шоколадке. Кусаете дольку – ооочень приятные ощущения, проглатываете – кайф проходит. Что человек хочет сделать дальше? Правильно, укунуть еще дольку, и еще, и еще, и иногда до чувства полного наполнения желудка, до чувства тошноты и тяжести. Вспомним пищевое поведение на застолье, или шведском столе, или пример еще лучше – в отелях с типом питания «все включено». Все из-за погони за дофамином.

Дофамин входит в структуру «системы поощрения» в головном мозге. Она необходима нам для достижения любой цели, формирования навыка, обучения. Эту систему изучал нейробиолог из Стэнфорда Брайан Кнутсон<sup>19</sup>. Он доказал, что дофамин отвечает за ожидание «награды», а когда действие уже совершено, то дофамин резко падает. Так и со сладким: именно желание съесть сладкое, поиск необходимого продукта и стимулирует выброс дофамина. А после употребления в пищу той самой шоколадки его количество резко снижается.

Но так как люди, не осознающие всех этих механизмов, стремятся по максимуму получить дозу счастья, продолжают есть и заедать, то запасы дофамина постепенно истоща-

---

<sup>19</sup> Hernandez L., Hoebel B.G. Feeding and hypothalamic stimulation increase dopamine turnover in the accumbens. *Physiol Behav.* 1988; 44: 599–606.

ются, а рецепторы продолжают просить дофамин. Происходит перестимуляция «системы поощрения» – развивается зависимость, причем в стадии, когда «наркоман» в погоне за тем, чтобы вернуть ощущение первоначального кайфа, увеличивает дозу до смертельной. Так развивается расстройство пищевого поведения. При этом механизм одинаковый и у взрослых, и у детей.

Дофаминовые рецепторы сжигаются от ситуаций, которые вызывают сначала мощный выброс дофамина, затем резкий спад. Все, что сначала, в этапе ожидания приводит к выбросу дофамина, затем не приносит ожидаемого результата. Например, вы очень хотите снизить вес, но еще больше хотите съесть ароматную булочку перед сном. Мощный выброс дофамина. Съедаете-таки булочку. Потом возникает чувство разочарования, дофамин резко падает, присоединяется чувство вины, включаются другие стресс-гормоны. И следствие всего этого – снижение серотонина и депрессия.

Таким же образом происходит разбалансировка «системы поощрения» при употреблении алкоголя, наркотиков, азартных игр и др.

Самый долговременный и полезный для организма дофамин – это тот, который не имеет резкого падения, а желательно еще и плавно переходит в серотонин – удовольствие от жизни в целом.

Вся система в этой книге построена на этом механизме. Нужно получить качественное удовольствие и максимально

его продлить.

### ***Йельская шкала пищевой зависимости***

Для оценки пищевой зависимости, динамики коррекции пищевого поведения, понимания механизмов воздействия на нее существует Йельская шкала зависимости YFAS<sup>20</sup>.

Пройдя несложное тестирование, можно понять степень своих пищевых пристрастий, масштаб проблемы и определить тактику лечения с врачом.

#### ***Как пользоваться шкалой***

Йельская шкала зависимости от еды представляет собой метод оценки, разработанный с целью выявления лиц с характерными признаками зависимости от потребления пищевых веществ с высоким содержанием жира и/или сахара.

Вопросы анкеты предназначены для выявления специфических критериев, характерных для симптомов зависимости согласно требованиям руководства по статистике психиатрических заболеваний (IV пересмотр); вопросы были разработаны в ходе стандартизованных опросов больных, страдающих расстройствами, попадающими в руководство по психическим расстройствам (DSM-IV).

В данном исследовании испытуемый должен ответить на вопросы, касающиеся его пищевых привычек в течение прошедшего года. Иногда люди испытывают трудности в контроле употребления таких пищевых продуктов, как:

---

<sup>20</sup> <http://www.midss.org/content/yale-food-addiction-scale-yfas>

- сладости: мороженое, шоколад, пончики, печенье, пирожные, конфеты;
- выпечка: белый хлеб, рогалики, паста и рис;
- соленые закуски: чипсы, крекеры;
- жирная пища: стейк, бекон, гамбургер, чизбургер, пицца и жареное мясо;
- сладкие напитки: газированная вода.

Когда в вопросе упоминается **ОПРЕДЕЛЕННАЯ ПИЩА**, имеются в виду именно эти продукты или какие-либо иные, с которыми у вас возникали сходные проблемы в течение последнего года.

<b>В течение последних 12 месяцев</b>	<b>Никог- да</b>	<b>1 раз в ме- сяц</b>	<b>2–4 раза в ме- сяц</b>	<b>2–3 раза в неде- лю</b>	<b>4 или больше раз, или еже- дневно</b>
1. Начиная есть, я обнаруживаю, что съедаю гораздо больше, чем планировал.	0	1	2	3	4
2. Я обнаруживаю, что продолжаю есть определенную пищу, даже если уже не испытываю голода.	0	1	2	3	4

3. Я ем до тех пор, пока мне не становится физически плохо.	0	1	2	3	4
4. Я расстраиваюсь, если мне не удастся есть определенные виды пищи.	0	1	2	3	4
5. Я много времени чувствую себя вялым или утомленным от переедания.	0	1	2	3	4
6. Я постоянно ем определенную пищу в течение всего дня.	0	1	2	3	4
7. Я обнаруживаю, что, когда не могу найти определенную пищу, я бросаю свои дела и иду ее искать. Например, я поеду в магазин за определенной едой, если даже у меня дома есть другая еда.	0	1	2	3	4



<p>8. Бывали моменты, когда я употреблял определенную еду так часто или в таких количествах, что мне приходилось бросать работу, или другие важные обязанности, или семейные либо другие дела, которые доставляют мне удовольствие.</p>	0	1	2	3	4
<p>9. Бывали моменты, когда я ел определенную пищу так часто и в таких количествах, что потом тратил время на то, чтобы справиться с негативными последствиями переедания вместо того, чтобы работать или заниматься другими делами, проводить время с семьей или получать удовольствие от отдыха.</p>	0	1	2	3	4

10. Бывали моменты, когда я уклонялся от участия в рабочих или общественных мероприятиях, так как там были доступны определенные виды пищи, и я боялся переесть.	0	1	2	3	4
11. Бывали моменты, когда я уклонялся от участия в рабочих или общественных мероприятиях, потому что знал, что там не будет определенных видов пищи.	0	1	2	3	4
12. Я испытывал признаки синдрома отмены: возбуждение, беспокойство или другие физические симптомы, когда отказывался от употребления определенных видов пищи (сюда не следует включать неприятные симптомы, связанные с воздержанием от напитков, содержащих кофеин: газированные напитки, кофе, чай, энергетические напитки и т. д.).	0	1	2	3	4

13. Я употреблял в пищу определенные виды еды для того, чтобы избежать тревоги, возбуждения или других физических симптомов (сюда не следует включать напитки, содержащие кофеин: газированные напитки, чай, кофе, энергетические напитки и т. д.).	0	1	2	3	4
14. Я обнаружил, что после попыток отказаться от употребления определенных видов пищи или уменьшить его потребность моя в них повышается.	0	1	2	3	4
15. Мое пищевое поведение сильно меня расстраивает и причиняет значимый дистресс.	0	1	2	3	4

16. Я испытываю большие трудности с повседневными делами (рутинные обязанности, работа, учеба, общественная деятельность, семейные обязанности, расстройства здоровья) из-за еды и ее постоянного употребления.	0	1	2	3	4
---	---	---	---	---	---

В течение последних 12 месяцев	Нет	Да
17. Употребление пищи вызывает у меня значимые психологические проблемы: депрессию, тревожность, самообвинения или чувство вины.	0	1
18. Употребление пищи вызывает у меня физические расстройства или ухудшает течение уже существующих заболеваний.	0	1
19. Я ем ту же пищу или те же количества пищи, даже когда испытываю психологическое или физическое недомогание.	0	1

20. Со временем я обнаружил, что мне приходится съедать все больше и больше для того, чтобы избавиться от отрицательных эмоций или испытать чувство удовольствия.	0	1
21. Я обнаружил, что употребление прежнего количества еды не избавляет от негативных эмоций и не вызывает привычного чувства удовлетворения.	0	1
22. Я хочу уменьшить количество определенных видов пищи в моем рационе или вообще от нее отказаться.	0	1
23. Я пытался уменьшить количество определенных видов пищи в моем рационе или вообще отказаться от них.	0	1
24. Мне удалось уменьшить количество определенных видов пищи в рационе или вообще отказаться от них.	0	1
25. Сколько раз в течение последнего года вы пытались уменьшить количество определенных пищевых продуктов в рационе или вообще отказаться от их употребления?	1 или меньше раз	2 раза

Результаты оцениваются по восьми критериям, чтобы бо-

лее детально понять в какой сфере проблема.

1. Вещество употребляют внутрь в больших количествах и в течение более длительного времени, чем входит в намерения самого пациента (вопросы № 1, 2, 3).

2. Постоянное желание отказаться от привычки и многочисленные безуспешные попытки сделать это (вопросы № 4, 22, 24, 25).

3. Потребность в больших затратах сил и времени для того, чтобы добыть еду, употребить ее и прийти в себя после этого (вопросы № 5, 6, 7).

4. Вынужденный отказ, в связи с зависимостью, от исполнения важных социальных, профессиональных и личных обязанностей или ограничения в этом отношении (вопросы № 8, 9, 10, 11).

5. Злоупотребление продолжается, несмотря на понимание его вредных последствий (например, неспособность выполнять определенные обязанности или опасность для здоровья) (вопрос № 10).

6. Повышение толерантности (выраженное увеличение количества потребляемой пищи и снижение эффекта) (вопросы № 20, 21).

7. Характерные симптомы отмены; для облегчения состояния пациент принимает пищу (вопросы № 12, 13, 14).

8. Потребление веществ вызывает клинически значимые нарушения и расстройства (вопросы № 15, 16).

*Оценка результатов*

Анализируем ответы по каждому критерию таким образом.

Для фиксированных вопросов были разработаны следующие оценки: 0 = критерий отсутствует, 1 = критерий имеет место.

Ответам на следующие вопросы присваиваются оценки в баллах – 0 = (0), 1 = (1): № 19, 20, 21, 22.

Ответам на следующие вопросы присваиваются оценки в баллах – 0 = (1), 1 = (0): № 24.

Ответы на следующие вопросы оцениваются в баллах – 0 = (0–1), 1 = (2–4): № 8, 10, 11.

Ответы на следующие вопросы оцениваются в баллах – 0 = (0–2), 1 = (3 и 4): № 3, 5, 7, 9, 12, 13, 14, 15, 16.

Ответы на следующие вопросы оцениваются в баллах – 0 = (0–3), 1 = (4): № 1, 2, 4, 6.

Ответы на следующие вопросы оцениваются в баллах – 0 = (0–3), 1 = (4): № 1, 2, 4, 6.

Ответы на следующие вопросы оцениваются в баллах – 0 = (0–4), 1 = (5): № 25.

Ответы на следующие вопросы в баллах не оцениваются, но являются основой для задания других вопросов: № 17, 18, 23.

### *Подсчет баллов*

После подсчета первичных результатов баллы ответов суммируются по каждому из критериев (например, по то-

лерантности, синдрому отмены, клинической значимости и т. д.). Если сумма баллов для критерия равна или больше 1, то критерий засчитывается и ему присваивается значение 1. Если сумма баллов для критерия равна 0, то он не засчитывается и его значение приравнивается к 0.

Пример:

Толерантность: ( $\text{№ } 20 = 1$ ) + ( $\text{№ } 21 = 0$ ) = 1. Критерий засчитывается.

Синдром отмены: ( $\text{№ } 12 = 0$ ) + ( $\text{№ } 13 = 0$ ) + ( $\text{№ } 14 = 0$ ) = 0. Критерий не засчитывается.

Неспособность выполнять обязанности: ( $\text{№ } 8 = 1$ ) + ( $\text{№ } 9 = 0$ ) + ( $\text{№ } 10 = 1$ ) + ( $\text{№ } 11 = 1$ ) = 3. Критерий засчитывается и приравнивается к 1.

### *Главные выводы по шкале*

1. Ответить на все вопросы, даже несмотря на то, что идет оценка не каждого из имеющихся вопросов. Они необходимы как вспомогательные для ключевых вопросов.

2. Оценить каждый критерий.

3. Проверить клиническую значимость – это восьмой критерий, ответы на вопросы 15, 16. Если клиническая значимость приравнивается к нулю, то зависимости нет. Однако, если даже критерий 8 равен нулю, а остальные имеют место, это может быть расценено как непризнание проблемы (отсутствие шага 1 из системы «12 шагов»). То есть клиниче-



ской значимости нет, и работа с данным человеком не имеет смысла.

4. Если из остальных семи критериев мы получили МИНИМУМ 3 положительных, то зависимость имеет место, диагноз есть.

5. Очень эффективно использовать эту шкалу в динамике, в процессе работы с зависимостью. По ней можно увидеть улучшения отдельно по критериям. Рекомендую использовать шкалу для диагностики тяги к сладкому в самом начале работы с книгой, через месяц после применения полученных знаний и через 3–6 месяцев уже в режиме поддержания.

Вот пример использования шкалы – проводили массовое тестирование среди студентов. Усредненные данные (по выпускникам колледжа):

- Имеет место диагноз пищевой зависимости – 11,6 %.
- Средний балл наличия симптомов – 1,0.
- Синдром отмены – 16,3 %.
- Толерантность – 13,5 %.
- Продолжение злоупотребления, невзирая на проблемы, – 28,3 %.
- Неспособность выполнять важные обязанности – 10,3 %.
- Потребность в длительном времени для удовлетворения тяги к пище – 24,0 %.
- Утрата контроля поведения – 21,7 %.

- Безуспешные попытки отказа от пристрастия, переживания по этому поводу – 71,3 %.
- Сопутствующие клинически значимые нарушения – 14 %.

## **Пациенты мечты**

Проведем расчет по шкале зависимости на примере пациента.

Пациентка Ольга, 35 лет, обратилась с типичным запросом – снизить вес. Причину нашли сразу, когда анализировали пищевые привычки, – сильнейшая тяга к мучному и сладкому. Предстояла поэтапная работа с зависимостью. Чтобы наглядно показать, в каких моментах есть сложности, используем Йельскую шкалу зависимости.

1. Отвечаем на 25 вопросов из таблицы.

2. Анализируем ответы по 8 критериям:

- Вещество употребляют внутри в больших количествах и в течение более длительного времени, чем входит в намерения самого пациента (вопросы № 1, 2, 3). Ответы на эти вопросы – 3, 2, 3 соответственно, значит, критерий засчитывается и ему присваивается 1.

Далее ведем расчет подобным образом.

- Постоянное желание отказаться от привычки и многочисленные безуспешные попытки сделать это (вопросы № 4, 22, 24, 25) – 1.

- Потребность в больших затратах сил и времени для

того, чтобы добыть еду, употребить ее и прийти в себя после этого (вопросы № 5, 6, 7) – 1.

- Вынужденный отказ, в связи с зависимостью, от исполнения важных социальных, профессиональных и личных обязанностей или ограничения в этом отношении (вопросы № 8, 9, 10, 11) – 1.

- Злоупотребление продолжается, несмотря на понимание его вредных последствий (например, неспособность выполнять определенные обязанности или опасность для здоровья) (вопрос № 10) – 1.

- Повышение толерантности (выраженное увеличение количества потребляемой пищи и снижение эффекта) (вопросы № 20, 21) – 1.

- Характерные симптомы отмены; для облегчения состояния пациент принимает пищу (вопросы № 12, 13, 14) – 1.

- Потребление веществ вызывает клинически значимые нарушения и расстройства (вопросы № 15, 16) – 1.

3. Клиническая значимость – оценка по критерию 8 – равна 1. Проблема есть, признана и работа по зависимости возможна.

4. По остальным семи критериям в сумме получилось 7 баллов – диагноз «пищевая зависимость» есть!

5. Через месяц после начала работы в программе – 3 из 7 критериев.

Через 3 месяца и с результатом минус 12 кг – 0 по клинической значимости и 0 из 7 критериев.

Зависимость под контролем.

Победа!

### ***Вывод:***

Чтобы понять суть проблемы «Сладкое – источник удовольствия», нужно осознать, что вы не хотите конкретно этот кусок торта – вы просто хотите дофамина, вы хотите удовольствия. Так же работают продукты с усилителями вкуса, вызывающие максимальную чувствительность у вкусовых рецепторов и стимулирующие дофамин и центр удовольствия.

Услышьте еще раз: это главная мысль, которую нужно осознать, чтобы эффективно научиться контролировать пищевую зависимость. Вы НЕ хотите конкретного продукта – вы просто хотите удовольствия.

Не понимая этого, люди сходят с ума, перебирая одну диету за другой, с детства имея проблемы с пищевым поведением. Анорексия и булимия прогрессируют, потому что запреты противоречат инстинкту.

А желание получать удовольствие – это и есть гедонистический инстинкт. Это нормально, что человек стремится получить удовольствие. Дофамин необходим! Только нужно выбирать полезные для здоровья способы его получения.

## **4. Кофеин и тяга к сладкому.**

Я очень много пишу на тему отказа от кофе, в первую очередь из-за того, что кофеин – психотропное вещество. И

именно в кофе содержится максимальное его количество. А так как этот напиток доступен повсеместно, включен в традиции многих народов мира и иногда человек употребляет в день до литра кофе, хочется написать и о нормах, и о безопасности, и о связи с тягой к мучному и сладкому.

Почему же люди пьют так много кофе? Потому что одно из главных его свойств – повышение концентрации внимания и памяти, а также улучшение физической работоспособности. И это стимулирующее действие кофеина известно с давних времен. Однако не так давно группа итальянских ученых в журнале *Current Neuropharmacology* представила результаты исследований, в которых изучались механизмы действия, употребления, злоупотребления, зависимости и интоксикации кофеином, которые могут привести к смерти<sup>21</sup>.

Забегая вперед, подчеркну актуальность: употребление кофе создает фон для развития тяги к мучному и сладкому. Фон для развития зависимости.

Итак, что же показали исследования итальянских ученых? Что происходит, когда мы употребляем кофеин?

- После приема внутрь кофеин быстро всасывается из желудочно-кишечного тракта в кровеносную систему. Максимальная концентрация в плазме достигается через 30–60 ми-

---

<sup>21</sup> Cappelletti S., Daria P., Sani G. Aromatario M. Caffeine: Cognitive and physical performance enhancer or psychoactive drug? *Curr Neuropharmacol*. 2015; 13(1): 71–88. Код доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4462044/>

нут после потребления.

- Как только кофеин всасывается, он быстро проникает во все ткани организма и пересекает гематоэнцефалический, плацентарный (проникает к плоду у беременных женщин) и кровеносный барьеры.

- Выводится кофеин с помощью печени через 7–11 часов.

Как действует кофеин в организме?

- Через специальные аденозиновые рецепторы кофеин действует на дофаминовые рецепторы – активирует механизм пищевой зависимости! Поэтому и зависимость от кофе такая сильная.

- Вызывает мочегонный эффект за счет высвобождения кальция. Обезвоживание организма, как следствие. Особенно активно этот процесс происходит у занимающихся спортом людей.

- Может вызывать нарушения ритма сердца из-за блокады аденозиновых рецепторов в сердце. Поэтому пациентам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы кофеин противопоказан. В медицине известен случай фибрилляции желудочков (опасное нарушение ритма) после чрезмерного употребления энергетика у 28-летнего здорового молодого человека.

- Кофеин влияет на центральную нервную систему, тонизирует, а иногда вызывает тревогу, особенно если его употреблять в высоких дозах. Может вызвать судороги и сужение сосудов головного мозга.

Конечно, когда мы говорим о кофеине, первый напиток, который приходит на ум, – это кофе. Но кофеин содержится и в других продуктах: напитках из какао, безалкогольных напитках, так называемых энергетиках, и даже лекарствах. В последнее время расширяется рынок энергетических напитков, ведется их активная реклама, пропаганда. В связи с этим поступает все больше сообщений о злоупотреблении кофеином, зависимости и синдромах отмены, а некоторые исследователи высказывают опасения, что энергетические напитки могут служить воротами к другим формам зависимости от веществ.

В своей статье итальянские ученые приводят данные по содержанию кофеина в разных продуктах. Будет не лишним с ними ознакомиться.

Вид продукта	Разновидность	Общий кофеин
Кофе (чашка 180 мл)	Капельно заваренный	100 мг на 180 мл
	Фильтрованный	120 мг на 180 мл
	Растворимый	90 мг на 180 мл
	Без кофеина	5 мг на 180 мл
	Без кофеина рас- творимый	3 мг на 180 мл





Чай (чашка 180 мл)	Зеленый	35 мг на 180 мл
	Черный	70 мг на 180 мл
	Холодный чай	35 мг на банку
Какао	Какао-напитки	13 мг на 180 мл
Шоколад	Молочный шоколад	6 мг на 30 мл
	Выпечка с шоколадом	35 мг на 30 мл
	Батончики	25 мг
Безалкогольные напитки (банка 360 мл)	Кола стандартная и диетическая	45 мг
	Dr. Pepper	40 мг
	Mello Yello	53 мг
	Mountain Dew	54 мг
	Mr. Pibb	41 мг
	OK Soda	40 мг
	Jolt Cola	72 мг



Лекарства (на таблетку)	Anacin	32 мг
	Дристан (ацетилсалициловая кислота + кофеин)	16 мг
	Дексатрим (фенилпропаноламин + кофеин)	16 мг
	Экседрин (ацетаминофен + ацетилсалициловая кислота + кофеин)	200 мг
	Мидол (ацетаминофен + пириламинмалеат + кофеин)	32 мг
	Нодоз (кофеин)	100 мг
	Виварин (кофеин)	200 мг
	Vanquish (ацетаминофен + ацетилсалициловая кислота + кофеин)	33 мг

Какао и шоколадные напитки вносят в рацион 4–5 мг кофеина на чашку, темный шоколад и варочный шоколад – 0,7–0,9 мг на грамм.

Взглянув на таблицу, можно без труда сделать вывод, какое количество кофеина потребляют многие люди. Кстати, в своей статье итальянские ученые классифицировали потребителей кофеина следующим образом:

- потребители малого количества кофеина –  $< 200$  мг/день;
- потребители умеренного количества кофеина – 200–400 мг/день;
- потребители большого количества кофеина –  $> 400$  мг/день.

Понятно, что чем меньше кофеина мы потребляем, тем слабее его эффекты на наш организм. Но многие люди, чтобы повысить свою концентрацию и память или улучшить физическую работоспособность, начинают пить кофе и другие кофеинсодержащие напитки в больших количествах, теряют контроль над их употреблением, даже если это вредно для здоровья. В итоге это становится «зависимостью», когда возникают механизмы толерантности и воздержания.

Есть ли у вас зависимость от кофеина? И насколько она сильная? Итальянские ученые в своей статье приводят критерии зависимости от кофеина.

## *Критерии зависимости от кофеина*

- Вещество часто принимается в больших количествах или в течение более длительного периода времени, чем предполагалось.
- Существует постоянное желание или неудачные попытки сократить или контролировать использование вещества.
- Большое количество времени затрачивается на деятельность, необходимую для получения вещества, использования вещества или восстановления после его воздействия.
- Тяга или сильное желание использовать вещество.
- Повторное использование вещества, приводящее к неспособности выполнить основные обязанности на работе, в школе или дома.
- Продолжение использования вещества, несмотря на наличие постоянных или повторяющихся социальных или межличностных проблем, вызванных или усугубленных последствиями его использования.
- Важные социальные, профессиональные или развлекательные мероприятия прекращаются или уменьшаются из-за использования вещества.
- Повторное использование вещества в ситуациях, когда оно является физически опасным.
- Использование вещества продолжается, несмотря на знание постоянных или повторяющихся физических или психологических проблем, которые могут быть вызваны или

усугублены этим веществом.

- Толерантность, определяемая одним из следующих факторов:

- а) необходимость значительного увеличения количества вещества для достижения интоксикации или желаемого эффекта;

- б) заметно уменьшенный эффект при продолжении использования того же количества вещества.

- Отказ, который проявляется одним из следующих:

- а) характерный синдром отмены для вещества;

- б) вещество (или близкородственное вещество) берется, чтобы облегчить или избежать симптомов отмены.

Определите свою степень зависимости от кофеина:

- легкая, если присутствуют от 2 до 3 симптомов;

- умеренная, если присутствуют от 4 до 5 симптомов;

- тяжелая, если присутствуют 6 или более симптомов.

Но самый главный критерий – это ТЯГА, ощущение тяги. ВОЗ описывает тягу как «сильное и навязчивое желание испытать действие психоактивного вещества, использовавшегося в прошлом», сильное побуждение к использованию этого вещества.

В чем же опасность кофеина?

Интоксикация кофеином является признанным клиническим синдромом, включенным в Международную классификацию болезней Всемирной организации здравоохранения.

Общие признаки интоксикации кофеином, также известные как «кофеинизм» (то есть состояние хронической токсичности от чрезмерного потребления кофеина), включают беспокойство, возбуждение, бессонницу, желудочно-кишечные расстройства, тремор, тахикардию, психомоторное возбуждение и, в некоторых случаях, смерть. Во многих исследованиях сообщается о психиатрических симптомах и расстройствах, в основном о тревоге и расстройствах настроения, а также о поведенческих изменениях.

Уровень острой токсичности кофеина точно не установлен, но для взрослых он составляет приблизительно 10 г/день, что сопоставимо с потреблением приблизительно 100 чашек кофе.

В исследовании итальянских ученых было продемонстрировано, что кофеин способен вызывать абстинентный синдром во время отмены после длительного использования и может привести к механизмам зависимости и толерантности, которые, с одной стороны, могут определять уменьшение «опасных» сердечно-сосудистых эффектов, но, с другой стороны, могут увеличить частоту и объемы потребления.

Но самая главная опасность кофеина состоит в том, что его продажа в форме напитков или таблеток с высокой концентрацией не контролируется и не ограничивается, в отличие от алкогольной и табачной продукции.

К таким выводам пришли ученые.

Теперь мы знаем, что есть понятие толерантности (устой-

чивости) к кофеину, когда организму требуется больше и больше, поэтому порой у мозга нет шанса контролировать безопасные дозы.

За счет психостимулирующего эффекта кофеин провоцирует и другие виды зависимости.

Выбор за каждым, но я рекомендую вам исключить кофе, энергетические напитки из рациона. Эффект вы увидите и почувствуете сами.

Говоря в целом о пищевой зависимости, хочется, чтобы мы освободились от всех тяг, связанных с едой! Поэтому и кофеин заслуживал особого внимания.

## **5. Где психология, а где нет.**

Сейчас очень модно считать, что проблема сильной тяги к сладкому и пищевой зависимости – это в первую очередь психологическая проблема.

Люди просят психологов загипнотизировать их, дать список «волшебных» практик, раскопать глубинные проблемы и за сеанс избавить от этой тяги.

Мы рассмотрели целый список возможных причин, которые к психологии не имеют никакого отношения. Восьмой год работая с пациентами по снижению веса, я поняла, что 90 % – случаев это только физиология. И лишь 10 % – это сторонние проблемы, при этом не всегда психологические. Сейчас объясню.

- Если вы проработаете все вышеперечисленные причи-



ны, то, скорее всего, у вас больше не останется проблем с пищевой зависимостью. Они будут решены.

- Не приходите к психологу с запросами: «Помогите снизить вес» или «Заставьте меня перестать есть сладкое».

Основная причина, почему люди ищут помощи при неконтролируемом пищевом поведении, – это ЗАЕДАНИЕ СТРЕССА. А стресс окружает нас повсюду: и в быту, и в работе, и в отношениях даже самим с собой. Смоделируем до боли знакомую ситуацию: проблемы на работе, аврал, начальник накричал – пришли домой, наелись. Ссора с мужем – мороженое и слезы в стиле Бриджит Джонс. Скудный бесконечный декретный отпуск – единственный счастливый момент дня, когда дети наконец уснули и можно пить кофе с конфетами.

Все вышеперечисленные ситуации – это обычная рутина, которая многократно встречается у каждого. И проблема такого поведения лишь в нашей реакции на эти ситуации. То есть заедание стресса – это не психологическая проблема, это неумение правильно реагировать на этот самый стресс. И к психологу нужно идти не с проблемой «заставьте меня не есть сладкое», а с просьбой помочь научиться реагировать на жизнь по-другому.

В разделе про лечение зависимости мы будем разбираться, как правильно ставить задачи психологу, если у вас проблемы с весом в целом. А вопрос возникновения пищевой зависимости пусть останется чисто физиологическим.

# **Лечим пищевую зависимость. Путь к «я не люблю сладкое». Пошаговая инструкция**

Мы поняли, как формируется тяга, как мозг создает зависимость.

Нашли причины внутри организма и вне его.

Осталось найти РЕШЕНИЕ, как устранить каждую из причин. Продолжая структурную подачу, давайте начнем по порядку.

## **1. Сбалансируем рацион.**

Наш организм нуждается в определенном количестве белков, жиров, углеводов, клетчатки, минералов и витаминов. Любую нехватку питательных веществ организм будет замещать тягой к простым углеводам – мучному и сладкому. Почему? Потому что сахар – это самый простой и быстрый источник энергии. Как говорит один мой знакомый профессор, «дефицит калорий, как и дефицит сна, накапливается». Доказательство этому – бесконечные срывы после ограничительных диет.

Еще одна причина, почему мы хотим сладкого, – простой физиологический голод. Нужно дать возможность организму почувствовать насыщение.

Начав полноценно и сбалансированно питаться, вы в один день можете почувствовать, что вы не хотите сладкого.

Наши задачи:

- Усилить рацион белком, так как именно белки дают ощущение сытости, причем на 3–4 часа. Но важно не превратить питание в белковую диету.
- Проследить за тем, чтобы в рационе присутствовали жиры, так как многие сейчас ограничивают жирное, опасаясь набора веса. Не из-за жира в рационе мы набираем вес, помните.
- Не исключая полностью углеводы, оставить определенное количество натурального сахара, простых и сложных углеводов.
- Уплотнить рацион клетчаткой, основным балластным веществом, которое наполняет желудочно-кишечный тракт и является живой средой для микрофлоры. По современным рекомендациям ВОЗ, необходимо включать 5–7 порций овощей в день.
- Узнать, нет ли дефицита железа в вашем организме, насыщать рацион железосодержащими продуктами.

• *Пить воду!*

Предлагаю такую схему работы.

Чтобы не повторяться и не тратить наше драгоценное время, про основы питания и построения сбалансированного рациона я уже написала целую книгу «Здоровое питание в большом городе» – читайте и применяйте.

А сейчас, опираясь на все вышеперечисленные критерии, я дам готовую схему, разумеется, без учета индивидуальных моментов.

### ***Примерный рацион для одного хорошего дня***

#### ***Завтрак:***

- Каша гречневая с грибами (150 г) со сливочным маслом (5 г).
- Омлет из одного яйца с томатами.
- Чай черный.

#### ***Перекус:***

- Фруктовый салат из любимых/сезонных фруктов (300 г) с кедровыми орехами (20 г).

#### ***Обед:***

- Салат «Капустный с морковью и зеленью» (100 г) с маслом грецкого ореха (10 г).
- Отбивная из индейки (80–100 г).
- Рис коричневый с овощами (150 г).

#### ***Вечерний перекус:***

- Сэндвич на ржаном хлебе с томатами, слайсами огурца и слабосоленым лососем.
- Сухофрукты на выбор (20 г).

#### ***Ужин:***

- Запеченный судак (80 г) с цветной капустой, брокколи и картофелем (200 г), с оливковым маслом (10 г).

### *Дефицит железа*

Для того чтобы распознать дефицит железа в самой ранней стадии, рекомендую раз в год посещать терапевта и сдавать основные анализы:

- общий анализ крови;
- биохимический анализ крови с определением показателей: сывороточное железо, ферритин, трансферрин, витамин В<sub>12</sub>, общая и латентная железосвязывающая способность сыворотки, коэффициент насыщения трансферрина.

Смысл в том, что, определив дефицит железа на самой ранней стадии, можно предупредить анемию. (Анемия – это заключительная стадия дефицита железа.) Добиться баланса можно, только усилив рацион железосодержащими продуктами.

*Как усилить рацион железосодержащими продуктами?*

- Субпродукты – 1–2 раза в неделю.
- Красное мясо, кролик, индейка – 3–4 раза в неделю.
- Гречка, шпинат, брокколи, брюссельская капуста и другие растительные источники железа.

### *Устранить обезвоживание*

И это проблема в настоящее время.

В силу своей первой специальности, как врач-нефролог,

хочу снова поднять актуальность питьевой нормы в течение дня. Дело касается чистой воды.

- Пейте воду за 5 минут до каждого приема пищи и в промежутках между приемами.
- Заведите красивую бутылку, чтобы иметь возможность попить в машине или офисе.
- Обязательно берите воду с собой в самолет.
- Приучайте детей к воде с рождения.
- Отсутствие чувства жажды – это признак обезвоживания. Желание пить приходит, когда вы начинаете закрывать свою потребность в жидкости.

## **2. Организуем режим питания.**

Сейчас в моду вошли редкие приемы пищи или режимы голода на определенное время. Если эти рекомендации осваивать без индивидуальных показаний, то можно сильно навредить здоровью: от заболеваний желудочно-кишечного тракта до расстройств пищевого поведения.

Каждую «крайность» нужно рассматривать только со стороны вашего организма и ваших особенностей, персонализированно и доказательно.

Я рекомендую режим питания с интервалом раз в 3–4 часа. Это связано с циклом пищеварения, это физиологически оправдано, потому что такой режим:

- позволяет различать физиологический и эмоциональный голод;

- полностью устраняет проблему «вечно голодного организма», а на диетах такое часто бывает.

Главное правило решения физиологической проблемы пищевой зависимости – устранить физический голод. Не быть голодным.

Если вы чувствуете сильную тягу к сладкому, я рекомендую либо еще больше сократить интервалы между приемами пищи – до 2 часов, либо сократить интервалы не после каждого приема пищи, а только после перекусов – до 1,5–2 часов.

Если у вас длинный день, то рекомендую добавить шестой прием пищи. По составу он может быть как перекус – отличная возможность, чтобы съесть дополнительную, так рекомендованную ВОЗ порцию овощей в виде салата.

*Варианты для ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО перекуса:*

- овощной салат;
- омлет с овощами;
- йогурт с хлебцем;
- сэндвич с сыром;
- творог с зеленью и томатами.

Дождитесь ощущения насыщения! Редкие безрежимные приемы пищи приводят к тому, что вы, будучи физиологически сильно голодными, набрасываетесь на еду, но не можете почувствовать, что наелись. Из-за этого вы съедаете огромные объемы порции, и насыщение приходит одновременно

с чувством тяжести и переполнения желудка, а это прямой путь к развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта или обострению имеющихся.



*Запомните, что насыщение от белковой и жировой пищи наступает дольше, чем насыщение от простых углеводов – мучного и сладкого.*

Смоделируем ситуацию на примере. Вы питаетесь дважды в день, завтракаете, на работе перекусываете тем, что оказывается под рукой, а вечером приходите домой к ужину. Разумеется, со зверским аппетитом готовите ужин, едите, но от сильнейшего чувства голода (теперь вы знаете, что сахар крови в такие моменты на минимуме) вы не чувствуете насыщения, едите больше и больше, запиваете сладкими напитками или обязательно хотите к чаю что-нибудь сладкое. А проблема лишь в отсутствии режима питания! Вот поэтому редкие приемы пищи провоцируют пищевую зависимость. Если вы сделаете перекус после обеда, вы придете к ужину в состоянии комфорта, по «шкале голода» вы будете находиться на уровне 6–7, как и должно быть. Организму не нужно



резко поднимать сахар, тяги к сладкому нет.



*Даже если первое время вы не будете ощущать быстрого насыщения, подождите 20–30 минут после еды, не пейте чай со сладостями. Таким образом, вы научите организм получать энергию и насыщение не только из простых углеводов, но и из белков и жиров, просто на этот процесс нужно чуть больше времени. Заметьте, через 20 минут после полноценного обеда или ужина вы чувствуете себя сытым.*

Все эти рекомендации достаточно применить лишь в самом начале лечения зависимости, в самый острый период, обычно в течение 2–3 недель. Далее включаются другие механизмы контроля, и вы не хотите сладкого, чувствуя при этом полную физиологическую сытость.

## **Пациенты мечты**

Если некоторые пациенты приходят к нам в школу здоровья с целями нормализовать здоровье,

снизить вес на конкретное количество килограммов или разобраться с аллергией, то Анна 34 лет обратилась с единственным запросом: «Пожалуйста, спасите меня от зависимости! Я даже не могу видеть кружку чая или кофе без мыслей о шоколаде». На программе «Здоровое питание PRO» мы имеем возможность изучать рацион, видеть ежедневные ошибки и наблюдать за человеком на протяжении всех этапов лечения зависимости. И знаете, проблема Анны решилась во вторую неделю программы. Ее организму нужно было просто почувствовать физиологическую сытость. Мы сократили интервалы между приемами пищи, в первую же неделю она перестала круглосуточно думать о еде, потому что была абсолютно сыта. К середине программы она в окружении коллег, жующих осетинские пироги, спокойно перекусывала фруктами, присылая нам с врачом-куратором сообщения о том, что она НЕ хочет, просто не хочет мучного. Плюс к изменившемуся пищевому поведению – минус в талии и килограммах.

### **3. Настраиваем рецепторы языка.**

Наш вкус и пищевое поведение определяет пищевой интерес.

Вкус – это условный рефлекс, который мы приобретаем в течение жизни. Он не наследуется генетически, а формируется, зависит от того, с чем мы знакомим свои вкусовые рецепторы. Они и проводят вкус в головной мозг, стимулируя выброс гормонов удовольствия. Вот так и формируется наш

выбор в пользу того или иного продукта.

*Что делаем?*

Во-первых, нужно исключить продукты, которые сильно воздействуют на вкусовые рецепторы: сахаросодержащие продукты и продукты с усилителями вкуса (глутамат натрия E621, инозинат натрия E631, сахарин E954 и др.). Обычно это кондитерские изделия промышленного изготовления, соусы, майонез, колбасные изделия, полуфабрикаты.

На сколько исключать? Срок полного исключения зависит от физиологии вкусовых рецепторов, а именно от их срока жизни. Как мы уже говорили, рецепторы обновляются каждые 14–20 дней, поэтому первый этап изменения вкусов связан именно с этим промежутком.

Во-вторых, вводить новые продукты в рацион. Лучше выбрать 2–3 новых продукта в неделю и включать их 3–4 раза в неделю каждый. Важно, чтобы продукт вступил в контакт со вкусовым рецептором. И повторять это периодически.

В-третьих, важно позитивное восприятие. Здесь хочется рассказать про психогенную непереносимость пищи. Это состояние, которое вызвано психическим отношением к определенному продукту, к физиологии оно не имеет никакого отношения. Например, лет десять назад был тренд на отказ от мяса, которое обвиняли во всех грехах. Из-за всеобщей «моды» многие люди замечали якобы чувство тяжести, тошноты после употребления этого продукта и отказались от него. После этого, настраивая себя психологически,

наслушавшись всех «просветленных» таким образом людей, чувствовали невероятное улучшение самочувствия. На самом деле это лишь проявление психогенной непереносимости. На сегодняшний день, в век доказательной и персонализированной медицины, известно, что непереносимости и аллергии имеют другие механизмы возникновения и диагностируются индивидуально.

Поэтому отношение к конкретной пище очень важно для того, чтобы полюбить новые продукты и сформировать новое пищевое поведение.

- Не начинайте с продуктов, которые вызывали у вас отвращение. Брюссельская капуста горчит, субпродукты – на любителя.
- Начните с разных видов овощей. Кисломолочные продукты стимулируют секрецию желудочного сока и возбуждают аппетит.
- Пробуйте новые вкусы.

И наконец, эмоциональное закрепление. Это обязательный этап формирования любого навыка. Нужно отреагировать положительными эмоциями.

Обращайте внимание на свое самочувствие – что меняется, когда вы принимаете новые привычки в питании: улучшение состояния кожи, комфорт пищеварения, снижение веса.

Записывайте и регистрируйте – я рекомендую своим пациентам в первые недели нового питания записывать для се-

бя короткие видео со своими ощущениями, взвешиваться раз в неделю, делать замеры талии и бедер раз в месяц.

Вы должны **ВИДЕТЬ** и ощущать свои успехи. Ничто не мотивирует так, как собственный результат.

Именно из этих этапов состоит формирование новых вкусов и нового пищевого поведения.

## **Пациенты мечты**

Больше всего мне нравится наблюдать, как меняются вкусы у мужчин. Мой пациент Сергей 40 лет пришел, чтобы снизить вес на 20 килограмм. После трех лет жизни в Америке и питания в фастфуде его рецепторы были настолько приучены к усилителям вкуса и сахару, что первые недели здорового питания давались трудно. Мы начали с того, что исключили сахаросодержащие продукты, составили рацион из тех натуральных продуктов, что пациент уже любил и принимал. Плюс добавили творог без подсластителей, овощные салаты, заправленные вкусными маслами (грецкого и кедрового ореха). Через неделю взвешивание показало минус 4 кг! Прошли боли в подреберье и постоянное чувство тяжести после еды. Через 5 месяцев мы достигли результата минус 20 кг. Организм сам сделал выбор. Уже два года Сергей поддерживает результат и привычки.

## **4. Слезаем с «американских горок зависимости».**

Здесь с пониманием, что делать, все просто.

Чем больше сладкого мы употребляем, тем больше организм его хочет, потому что находится в спирали сахарных «американских горок». И единственный способ слезть – исключить эти скачки. Просто исключить весь лишний, добавленный сахар.

Проанализируйте все, что вы употребляете в течение дня.

- Компоты, морсы, соки, чай или кофе с сахаром.
- Кондитерские изделия.
- Сладости.
- Сахарозаменители и другие подсластители НЕ решают проблемы с зависимостью, не обманывайте организм.
- Хлеб из магазина часто содержит в составе большое количество сахара.
- Не добавляйте сахар в каши!
- Творожки, йогурты, сырки с сахаром в составе ничуть не полезнее куска торта.

Это не запрет. Это путь во спасение.

Однажды, проснувшись утром, вы почувствуете свободу и изменившееся пищевое поведение, потому что вовремя слезли с «американских горок зависимости».

## **5. Инстинкты не обойти. От зависимости не избавиться.**

Наше желание есть сладкую вкусную пищу закодировано в гедонистическом инстинкте. Если понимать эту физиологию.

ческую истину, то становится ясно: нам не удастся раз и навсегда избавиться от какой-либо зависимости. И тем не менее весь мир говорит: «Зависимости побеждены!» Эффективно лечатся даже наркотическая и алкогольная зависимости.

Побеждены, потому что люди научились контролировать этот инстинкт.

Так же и мы с вами. Я никогда не обещаю пациентам: «Вы избавитесь от зависимости» – это ложь. Я говорю: «Вы научитесь КОНТРОЛИРОВАТЬ».

И все наши шаги ведут именно к контролю зависимости, к ощущению того, что ТЫ владеешь своей тягой, своим настроением, своим состоянием.

И в этом понимании мы еще на шаг ближе к свободе.

## **6. Нормализуем микрофлору.**

Сахар приводит к дисбалансу микробиома в организме, а именно к размножению микроорганизмов, которые усиливают тягу к сладкому. Вот такой парадокс.

*Что делать?*

- Исключая избыток сахаросодержащих продуктов, мы лишаем патогенные бактерии их главной питательной среды, и их количество снижается, как и тяга к сладкому.

- Параллельно улучшаем состояние микробиома, добавляя продукты, необходимые для увеличения количества бактерий, которые защищают нас.

*Продукты, необходимые для микробиома и снижения тяги к сладкому:*

- кисломолочные продукты – творог, йогурт, сыр, мацони, простокваша;
- квашеная капуста без сахара и уксуса;
- другие квашеные овощи;
- продукты, содержащие пребиотик инулин – питательную среду полезных организму бактерий: банан, лук-порей, репчатый лук, ржаная мука.

Рекомендую включать их в рацион минимум 3–4 раза в неделю, особенно на первых этапах отказа от избытка сахара.



*Если вас беспокоит состояние желудочно-кишечного тракта (неустойчивый стул, тошнота, вздутие и боли в животе), лучше обратиться к терапевту для диагностики. Терапевт может индивидуально подобрать пробиотический препарат. Обращаю внимание, что не все пробиотики подходят именно вам, иногда неправильно подобранные пробиотики могут ухудшить состояние желудочно-*



*кишечного тракта.*

## **7. Оставляем ТОЛЬКО натуральный сахар.**

В любом рационе здорового питания важен именно БАЛАНС. Поэтому мы не говорим о полном исключении углеводов. Мы говорим об исключении реально вредных продуктов, в составе которых синтетический сахар.

Поэтому на первом этапе (около месяца) я рекомендую оставить в рационе:

- 500–600 г фруктов в день;
- 20 г сухофруктов/сушеных фруктов или 10 г горького шоколада (от 85 %);
- злаки, крупы, углеводсодержащие овощи (свекла, морковь, тыква, картофель и др.).

Когда вы получите первые результаты (это может быть и снижение веса, и улучшение состояния кожи и самочувствия), ощутите полную физиологическую сытость и, самое главное, уверенность и свободу, **ОТСУТСТВИЕ** тяги – тогда можно добавлять диетическую выпечку с пониженным содержанием сахара.

### ***Какой сахар выбрать для выпечки?***

Как мы уже поняли, вредность сахара зависит от процесса его изготовления.

Есть определенные виды натурального сахара, которые производятся органическими способами, разумеется, их стоимость в разы дороже. Как правило, такой сахар имеет

сертификацию BIO или USDA Organic и другие официальные органик-сертификаты.

*Виды натурального сахара:*

- кокосовый;
- банановый;
- тростниковый (не путайте с коричневым);
- сироп агавы, топинамбура;
- некоторые виды виноградного сахара.



*ДЕЛО В КОЛИЧЕСТВЕ! Даже натуральный сахар в избытке будет приводить к набору веса и всем побочным эффектам злоупотребления. Поэтому нет смысла в добавлении виноградного сахара в чай или фруктов в кашу – все это будет так же вредно, как и обычный сахар.*

Важно в целом снизить количество сахара – только таким образом вы поменяете пищевое поведение и разлюбите сладкое.

На практике это будет выглядеть так: раньше вы ели творожную запеканку со стаканом сахара, а теперь в вашем ре-

цепте лишь 50 г изюма на всю запеканку. И вам вкусно!



### *САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ ХУЖЕ САХАРА.*

Сахарозаменители тоже можно разделить на две группы:

- синтетические – аспартам, сукралоза, сахарин, цикламат, ацесульфам К и др.;
- натуральные – стевииозид.

Сахарозаменители вроде бы не содержат калорий, не вызывают повышения уровня глюкозы крови и инсулина. Так думали раньше. Сейчас известно, что выброс инсулина связан в принципе со сладким вкусом. То есть когда рецепторы чувствуют сладость (кончик языка, помните), то это приводит к запоздалому выбросу инсулина.

Еще одна теория: сладкое поступает, углеводы поступают, а инсулина нет, поджелудочная железа таким образом теряет импульс, и происходит то же самое, что и при избытке сладкого, – инсулинорезистентность и диабет.

Сахарозаменители НЕ РЕШАЮТ ПРОБЛЕМУ зависимости. Вы как испытывали тягу, так и будете испытывать ее

дальше, пищевое поведение не меняется. В этом вся бессмысленность их применения. И все проблемы, связанные с лишним весом, по-прежнему остаются. Самые свежие исследования<sup>22</sup> по использованию сахарозаменителей подтверждают их бесполезность и отсутствие эффекта в снижении веса.

Периодически выходят исследования, которые доказывают канцерогенный эффект некоторых сахарозаменителей, часть из них запрещена в Европе и Америке. Опыт применения других сахарозаменителей, например стевии, пока недостаточен, чтобы определить профиль их безопасности. Однако ученые уже обеспокоены по этому поводу, и я не рекомендую применять ее, несмотря на популярность. Есть более безопасные варианты натурального сахара.

И самое страшное в том, что люди, полагая, что сахарозаменители безвредные, поглощают их в еще большем количестве («диетическая кола»), употребляют много вредных продуктов, не меняя пищевого поведения, не решают своих проблем по здоровью.

### ***Банановый сахар***

Можно совершенно не дорого приготовить банановый сахар для выпечки дома.

---

<sup>22</sup> Abbasi J. Quick uptakes. No compelling evidence of health benefits from nonsugar sweeteners. JAMA. 2019;321(10):927–928. Код доступа: <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2725894>

- Тонкими кольцами режем бананы.
- Высушиваем максимально на фруктосушилке.
- Полученные сухие чипсы измельчаем в блендере в порошок.

Банановый сахар, еще и с клетчаткой и инулином, готов!

## **8. Меняем традиции.**

В науке есть термин «психогенетика» – это заложенные нам привычки, передающиеся из поколения в поколение. Были времена голода, войн, на долю русского народа их пришлось немало, был период дефицита... Все это, разумеется, отложилось в нашем поведении.

Взрослое поколение не знает, как выразить любовь без мешка конфет на праздник. Поход в гости или на свадьбу обязательно крутится вокруг стола. И конечно, на этих застольях мы постоянно заставляем друг друга что-то доедать, попробовать, пригубить и допить.

Но ведь у человека могут быть свои привычки и желания. Пора забыть про «не ешь/не пьешь, значит, не уважаешь». Нужно начинать думать по-другому.

В любом возрасте можно менять вкусы, формировать новые, менять привычки и традиции. Главное попробовать по-новому.

Предлагаю такой план:

1. Научитесь ходить в гости с комфортом и с удовольствием в первую очередь для СЕБЯ:

- Выстройте четкие личные границы, уверенно говорите о том, что вы едите, а что не хотите. Охраняйте свои границы, не позволяйте нарушать их.

- Никогда не говорите и не думайте: «МНЕ НЕЛЬЗЯ» – говорите: «Я ЭТО НЕ ЕМ». Это не высокомерие, не предвзятое отношение – это истинная любовь к себе.

- Попробуйте хоть раз сходить в гости и сделать акцент на атмосфере и еде, получите удовольствие от общения, а придя вечером домой, с чувством легкости и комфорта пищеварения, вы получите еще больше дофамина и серотонина от удовлетворения.

## 2. Измените традиции сначала внутри своей семьи:

- Готовьте не только традиционные блюда на праздники, но и здоровые простые рецепты, овощи на пару, запеченную рыбу, салаты с натуральными заправками.

- Откажитесь от сладких подарков для детей на Новый год, заменив развивающими играми или книгами. Это, кстати, начало изменения пищевого поведения не только у вас в семье, но и в обществе.

- Не наказывайте едой, лишая конфет за плохое поведение, и не хвалите за хорошее. Базовые потребности никак не должны быть мотивацией.

- Не «расслабляйтесь» по мучному и сладкому во время болезни или стресса. Не тушите едой чувства. Проживайте их.

- Не стройте значимые события только на еде. Вовсе не

обязательно отмечать дни рождения тортом. Это может быть фейерверк, неожиданный сюрприз, второй и третий подарок в конце концов или задувание свечей на домашней выпечке. Самое главное – акцентировать внимание на истинных настоящих эмоциях – от общения, атмосферы, самореализации в жизни.

3. Изменили себя – меняйте мир вокруг.

- Не запретами и нравоучениями, а заражая собственным примером.
- Объединяйтесь с людьми с похожими интересами: много прекрасных людей с новым образом жизни – так создаются тренды!

## **Пациенты мечты**

Обычно сначала приходит более молодое поколение, потом подтягивая своих родителей. В случае с Ириной 57 лет все началось с нее. Она просто прочитала мою первую книгу, снизила вес на 8 кг. На семинар в Москве она привела свою дочь, поработать с проблемами желудка. Позже – младшую дочь, снизить вес на 20 кг. Потом каждая из дочерей привела своих детей на здоровое детское питание. А сейчас они отдыхают в своем доме на берегу моря все вместе, и им очень комфортно питаться, готовить, проводить семейные торжества, на их изменения и в здоровье, и в жизни смотрят окружающие: соседи и друзья – теперь ИМ

хотят подражать. И это замечательно, потому что такие примеры нужно масштабировать.

## **9. Ищем настоящее удовольствие.**

*Мы не хотим торт – мы хотим дофамин.*

Дофамин – тот самый гормон настроения, кайфа, удовольствия. Вот что нужно понять, чтобы научиться контролировать зависимость.

Дофамин нам жизненно необходим. Не будет качественного дофамина – будут процветать зависимости. Тот дофамин, который мы получаем при употреблении любимой еды, – не долгоиграющий, бесполезный. Есть варианты лучше.

Хотите испытать действие дофамина прямо сейчас?

Сделайте что-то необычное:

- пригласите в кино того, кого хотели, но стеснялись;
- начните собирать пазл;
- забронируйте билеты на будущий отпуск.

Все это в момент вызывает положительные эмоции – это и есть дофамин!

Теперь переходим к практике.

Методика такая.

На первом этапе работы с зависимостью от сладкого дофамин необходим минимум три раза в неделю. Чтобы легче было жить (не только в этот период, а в целом), нам нужен список того, что стимулирует выработку дофамина, дает ощущение удовольствия, список того, что нам приятно.



Я называю это «100 способов получения кайфа» и вот уже пять лет эффективно использую эту методику со своими пациентами.

Прежде чем составлять этот список, озвучу несколько правил:

- Для женщин это должно быть реально 100 способов, не меньше, для мужчин достаточно и 30.
- Степень и крайность каждый оценивает для себя, поэтому не существует общих рекомендаций. Для кого-то невероятный кайф – посидеть в тишине с чашкой чая, а для кого-то – танцевать в клубе до пяти утра.
- Способы могут меняться в зависимости от жизненных приоритетов, целей, возраста. Список нужно периодически корректировать.
- Удобно сначала набросать список на бумаге, прямо здесь, подумать несколько дней, а затем обязательно перенести в заметки на телефон или в ежедневник. Список должен быть всегда под рукой.
- Нужно составить список таким образом, чтобы 60 способов были быстрыми в исполнении – от 5 до 60 минут, например:
  - принять ванну с пеной;
  - сделать маску для лица;
  - прогуляться ночью по центру города;
  - покататься с подругой в машине под музыку;
  - секс в необычном месте.

• 30 способов должны быть средней длительности – 2–3–6 часов:

- купить новую вещь;
- сходить на укладку в парикмахерскую;
- посмотреть фильм;
- выспаться до полного пробуждения;
- записаться на занятие зумбой;
- сходить на свидание;
- устроить сюрприз второй половине;
- играть в мафию большой компанией.

• 10 способов – это глобальные длительные способы:

- путешествие;
- пройти долгожданное обучение;
- посвятить неделю своему хобби;
- влюбиться.

Каждый способ должен наполнять именно вас.

Кстати, даже само написание и продумывание этого списка – это уже дофамин, почувствуйте.

Итак, заполните эти страницы.

## **100 СПОСОБОВ ПОЛУЧЕНИЯ КАЙФА**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_
26. \_\_\_\_\_
27. \_\_\_\_\_
28. \_\_\_\_\_
29. \_\_\_\_\_
30. \_\_\_\_\_
31. \_\_\_\_\_

32. \_\_\_\_\_
33. \_\_\_\_\_
34. \_\_\_\_\_
35. \_\_\_\_\_
36. \_\_\_\_\_
37. \_\_\_\_\_
38. \_\_\_\_\_
39. \_\_\_\_\_
40. \_\_\_\_\_
41. \_\_\_\_\_
42. \_\_\_\_\_
43. \_\_\_\_\_
44. \_\_\_\_\_
45. \_\_\_\_\_
46. \_\_\_\_\_
47. \_\_\_\_\_
48. \_\_\_\_\_
49. \_\_\_\_\_
50. \_\_\_\_\_
51. \_\_\_\_\_
52. \_\_\_\_\_
53. \_\_\_\_\_
54. \_\_\_\_\_
55. \_\_\_\_\_
56. \_\_\_\_\_
57. \_\_\_\_\_

58. \_\_\_\_\_
59. \_\_\_\_\_
60. \_\_\_\_\_
61. \_\_\_\_\_
62. \_\_\_\_\_
63. \_\_\_\_\_
64. \_\_\_\_\_
65. \_\_\_\_\_
66. \_\_\_\_\_
67. \_\_\_\_\_
68. \_\_\_\_\_
69. \_\_\_\_\_
70. \_\_\_\_\_
71. \_\_\_\_\_
72. \_\_\_\_\_
73. \_\_\_\_\_
74. \_\_\_\_\_
75. \_\_\_\_\_
76. \_\_\_\_\_
77. \_\_\_\_\_
78. \_\_\_\_\_
79. \_\_\_\_\_
80. \_\_\_\_\_
81. \_\_\_\_\_
82. \_\_\_\_\_
83. \_\_\_\_\_

84. \_\_\_\_\_
85. \_\_\_\_\_
86. \_\_\_\_\_
87. \_\_\_\_\_
88. \_\_\_\_\_
89. \_\_\_\_\_
90. \_\_\_\_\_
91. \_\_\_\_\_
92. \_\_\_\_\_
93. \_\_\_\_\_
94. \_\_\_\_\_
95. \_\_\_\_\_
96. \_\_\_\_\_
97. \_\_\_\_\_
98. \_\_\_\_\_
99. \_\_\_\_\_
100. \_\_\_\_\_

Итак, список готов!

Что делаем?

Обычно список нужен, начиная со 2–4-й недели от старта, когда мозг включает этап сопротивления, а до полного результата еще долго.

*Первое*, что нужно, – это начать обращать внимание на свое эмоциональное состояние. А как мне сегодня? А с каким настроением я проснулся? Мне грустно, что бы я хотела?

Это и есть осознанное поведение. Когда этого этапа сканирования нет – происходит слепое заедание грусти, например, – 1–3–10 раз и зависимость.

*Второе* – начать действовать, когда нужен дофамин. Для этого и необходим список. Открываем его и выбираем тот способ, на который располагаем временем в данный момент. И, внимание, ДЕЛАЕМ, получая удовольствие.

Получая свой дофамин, который действует длительно, качественно и приносит только пользу организму, мозг НЕ захочет сладкое. Наступает удовлетворение.

Теперь далее, привожу методики, которые реально работают и способствуют отвыканию от сладкого.

Если первое время вы не чувствуете насыщения сразу – это абсолютно нормально. Это связано с тем, что организм привык получать «быстрые» калории из простых углеводов, а теперь ему нужно дожидаться усвоения других питательных элементов.

Давайте смоделируем ситуацию на практике.

Вы пришли домой после длинного рабочего дня, при этом вы питались сбалансированно и по режиму, но после сбалансированного ужина все равно не чувствуете насыщения. Вроде бы поели, но не наелись, так и хочется печенье или конфету к чаю.

Что происходит?

Организм пока не научился быстро брать энергию из сложных углеводов, белков, жиров. Это совершенно нор-

мально, ведь на переваривание и всасывание их нужно чуть больше времени. Обычно 20–30 минут.

Что делать?

Здесь необходимо следующее упражнение.

### *«Методы отвлечения».*

Напишите в заметках короткий список того, что вы можете предпринять, чтобы отвлечься от мыслей о сладком. Таким образом вы разорвете эту нейронную связь: ужин – чай – конфета. Организм начнет насыщаться быстрее.

Мозг имеет возможность освободить дофаминовые рецепторы, вы берете зависимость под контроль.

Какие методы отвлечения отлично срабатывают?

- Разговор с подругой по телефону.
- Погрузиться в чтение книги.
- Отвлечься на серию захватывающего сериала.
- Если вы сильно заиклены, покинуть «зону дисбаланса» (кухню), выйти на улицу и прогуляться быстрым шагом.
- Дыхательные упражнения.
- Занятия с ребенком.
- Даже развивающая игра на телефоне или просмотр социальной сети.

Иными словами, найдите то, что вас мгновенно отвleчет на 20 минут, после которых вы почувствуете насыщение. Эти упражнения нужны на короткий период от 3 дней до 2 недель, у каждого индивидуально.



У нас на программах мы часто проделываем эти упражнения вместе с пациентами, помогая им первое время, мы и являемся для них методом отвлечения.

### *Упражнение «Эндорфины пошли».*

Мы поняли, что главная проблема зависимости – это желание мозга получать дофамин – гормон удовольствия. Есть еще один гормон удовольствия – эндорфин, еще его называют гормон физической боли. Эндорфин вырабатывается тогда, когда нам физически больно. Он обезболивает, вызывает расслабление и дает физиологическое опьяняющее ощущение и приятное чувство удовольствия.

Поэтому в случаях, когда вам нужно это ощущение, а возможности получить полноценный дофамин нет, – получаем эндорфин. Как?

Нужно создать легкую физическую боль, а затем расслабиться:

- Растяжка – полушпагат, шпагат на 3–5 минут. Это больно, даже неприятно, растягиваются паховые связки. Но вот проходит три минуты, вы сдвигаете ноги, и, о да, это приятное чувство расслабления и кайфа. Два глубоких вдоха-выдоха и можно повторить еще разок.

- Упражнение «стульчик» – попробуйте простоять с согнутыми коленями, прижавшись спиной к стене, имитируя позу «стульчик», 3–5–7 минут.

- Приседания, отжимания, поза планки – эффект тот же:

сначала больно, затем приятно.

В принципе и это упражнение может сработать как метод отвлечения.

### *Упражнение «3–4 ломки».*

В главе про дофамин мы обсуждали дофаминовые рецепторы, которые при истощении запасов дофамина все равно просят. Если нет всплесков, то включаются различные вегетативные реакции, больше известные как «ломки»: слабость, резкая головная боль, головокружение, холодный пот.

То же самое происходит, когда вы резко снижаете количество добавленного и синтетического сахара в рационе. Это состояние люди часто путают с гипогликемией – патологическим состоянием от снижения уровня глюкозы крови. Не переживайте, сахар крови в норме, это просто реакция вегетативной нервной системы на отсутствие резких скачков глюкозы, инсулина, дофамина.

Чаще такая «ломка» наблюдается в послеобеденное или вечернее время, что связано с эмоциональным расслаблением к вечеру и биоритмами гормона инсулина. И происходит это только в первые две недели отказа от избытков сахара.

Возникает это состояние далеко не у всех, по опыту могу сказать – у 10 % пациентов ломки нет. Возможно, и у вас не будет, однако, чтобы не пугаться, предупредить нужно.

Если вы чувствуете резкую слабость, головокружение, головные боли без явных на то причин и хронических заболе-

ваний, это так называемая ломка.

Что делать?

- Расслабиться, прилечь – сердцебиение станет реже.
- Если у вас подходит время приема пищи, прошло 2–3 часа после последнего приема, то лучше поесть чуть раньше.
- Не пейте чай с сахаром, не ешьте сухофрукты и не закусывайте яблоком – таким образом вы только усугубляете зависимость.
- Выпейте чай, сделайте полноценный прием пищи.
- Через 5–7 минут состояние пройдет.
- Особо чувствительным мы даже измеряли уровень сахара – он в норме.



*3–4 «ломки», и зависимость отступает. Те же механизмы срабатывают и с алкогольной, и с наркотической зависимостью, разумеется, гораздо ярче и тяжелее по симптоматике.*



*Также обращаю внимание, что у пациентов, страдающих мигренями, может увеличиться количество эпизодов головной боли – это тоже связано с сосудистой реакцией, это временно. А отказ от сладкого в данном случае будет производить лечебный эффект, так как причина мигреней часто кроется именно в несбалансированном питании и избытке сахара в рационе. Мигрень вылечите!*

## **10. Психология и зависимость.**

Первично проблема тяги к сладкому – физиологическая, она внутри организма. А вот проявление этой проблемы может затрагивать и поведение.

Лечить тягу к мучному и сладкому нужно с врачом, а перед психологом грамотно поставить другие задачи.

Какие?

- Тренировка стрессоустойчивости – это качество требуют от каждого соискателя работы, но никто этому не учит. Если стресс вызывают ситуации в бизнесе (аврал на работе, ссора с начальством, а ответ – вечернее заедание), то нужен бизнес-тренер, коуч, бизнес-психолог, который отладит все

бизнес-процессы и научит вас по-другому реагировать на ситуацию. В данном случае не нужно ставить перед таким специалистом задачу похудеть, это задача врача-диетолога, нужно рассказать, какие ситуации приводят вас к стрессу, из-за которого вы наедаетесь, или злоупотребляете спиртным, или срываетесь на близких. Параллельно необходимо работать по нашему плану с зависимостью. Вот тогда результат вы получите быстро и навсегда! Еще и бизнес в гору.



*Задача для бизнес-психолога, коуча – научиться правильно реагировать на стресс.*

- Любовь к себе – очень важное умение, которому тоже не учат с детства. Какие директивы отложились в головах? «Терпи», «ты должен», «грустно – иди покушай». Никто не учил получать истинное удовольствие. Поэтому вопрос любви к себе стоит и у женщин, и у мужчин. И в определенные периоды жизни – материнство, декретный отпуск, когда один день похож на другой и когда бытовые проблемы выступают на первый план, – проще всего уходить в зависимость, а потом строить из себя жертву обстоятельств: «ради детей

я не хожу в зал», «ради семьи не вижусь с друзьями», «нет времени на хобби, надо работать». Вот что нужно обсуждать с психологом или лайф-коучем: как полюбить себя, как вынести СЕБЯ на первое место в жизни. Понять, что ты нуждаешься в получении удовольствия сегодня, завтра, всегда. Это в инстинктах, этого нельзя избегать. С детства научить ребенка, что такое истинное удовольствие, не подсаживая на еду как похвалу, «как лекарство от грусти».

За ваше эмоциональное состояние в ответе только вы сами. Если не знаете, как позволить себе жить жизнью мечты, то нужна психологическая помощь.



*Задача для психолога – научиться любить себя!*

- самая сложная категория людей – те, которые не осознают, что у них внутренние проблемы, замалчивают, не проявляют эмоций наружу, стараются терпеть внутри, а затем в какой-то момент просто срываются: в агрессивном поведении, в зависимостях, в отчаянных действиях. И эта проблема родом из детства. С того времени, когда в раннем возрасте ребенок, приходя из школы, пытается рассказать родителям

о своих обидах, неудачах, а они либо не слушают его, либо ругают. Несколько попыток – и ребенок замыкается и проживает все внутри себя. Дело касается и мальчиков, и девочек. Здесь важно научить ребенка проговаривать, обсуждать с кем-то свои проблемы. Лучше всего такие разговоры вести перед сном, когда мозг анализирует весь день. Устраивайте 10–15-минутные откровенные разговоры с детьми уже с 6–7 лет, учите их проговаривать и вытаскивать проблемы изнутри. Во-первых, такой человек не вырастет замкнутым. Во-вторых, все негативные эмоции он не проглотит. В-третьих, у такого человека в будущем не будет проблем со сном.

А что же делать взрослым, которые уже воспитаны замкнуто и не могут раскрыть своих чувств? Признать, что проблема есть, что много чего копится внутри, и поставить правильную задачу перед психологом. И ничего страшного, если на первых двух сеансах вы не сможете вымолвить ни слова. Обращайтесь за помощью, это нормально.



*Задача для психолога – научиться проявлять свои эмоции.*



*Большой вывод: психологи не должны лечить тягу к сладкому или ожирение, для этого нужно знать физиологию, терапию, эндокринологию и другие медицинские моменты, проблема внутри. Но психолог может помочь разобраться в поведении, в ситуациях, которые приводят к перееданию и нарушают ваше пищевое поведение.*

## **Пациенты мечты**

Юлия, 37 лет, обратилась к нам с банальной просьбой: «Хочу похудеть на 15 кг». Питание, устранение инсулинорезистентности, коррекция дефицита железа – добиваемся снижения веса в первый же месяц. Я спрашиваю у Юлии, когда она хочет сладкого. Ответ: только тогда, когда укладывает спать своих четырех детей, садится на диван, наливает себе чай и безумно хочет порадовать себя «хоть чем-то». Во-первых, это дофаминовый дисбаланс, ей просто нужны удовольствия. Но когда мы начинаем писать 100 способов получения кайфа, Юлия говорит, что не



может позволить себе все это делать. Она должна быть дома, она не может принять ничьей помощи по дому, не может, не должна! И вот здесь я понимаю, что нужно прокачать любовь к себе. Она идет к психологу, понимает, что изначально, в 20 лет, она представляла жизнь иначе, но директивы из детства заставляют ее довольствоваться тем, что есть, – конфетками с чаем по вечерам. Ей хватило трех сеансов, я запомнила эту историю как историю самого быстрого преобразования не только здоровья, но и жизни! Сейчас у Юлии свое ателье одежды в Екатеринбурге и в Москве, она давно сбросила 15 кг, а дети и семья развиваются вместе с ней.

Нария, 61 год, пришла с двумя важными задачами: сбросить вес и вылечить гипертонию – давление доходило до 200/100 мм рт. ст., причем на антигипертензивных препаратах. На первой же консультации мы нашли причину, представляете. Я задаю очень много вопросов по здоровью, привычкам, образу жизни, но еще и вскользь спрашиваю про внутреннее состояние. Один вопрос, который ранее, видимо, никто не задавал человеку, просто открыл выброс эмоций. Сколько рассказов и травм из детства, обид, невысказанных слов, слез было на консультации у доктора. И сидя в моем желтом кресле, человек понял, что хотел, как должно быть, и осознал, что, как минимум, имеет право высказать все, что на душе. Конечно, я отправила к психологу. Мы снизили вес, эпизоды повышенного давления сошли на нет, счастливая бабушка нескольких внуков полюбила себя

и показала пример многим нашим пациентам. Никогда не поздно начать.

## **11. Ваша готовность!**

Вы читаете эту книгу, и уже началась практика! Нужно делать. Давайте определимся, в какой стадии зависимости вы сейчас находитесь. Готовы ли вы побеждать?

Самая главная ошибка: невозможно вылечить наркомана или алкоголика в начальной стадии, он кайфует и не услышит. Так же и с пищевой зависимостью.

Поэтому нужно четко знать, на какой вы стадии.

### *1. Кайф и игнорирование.*

Более 70 % людей планеты здесь!

Человек ест, считает, что каждый кусочек приносит кайф и счастье, что «хорошего человека должно быть много» и ничего страшного в сахаре нет, «наши бабушки до 100 лет его ели», и «если есть у меня проблемы с весом, то это гормональное, возрастное и ничего с этим не поделаешь».



*Лечение бесполезно, не тратьте деньги и энергию.  
Даже обсуждение проблемы бесполезно.*

Что делать? Ждать прихода мотивации: у кого-то вес, у кого-то проблема со здоровьем, кто-то задумается, когда станет тяжело подниматься по лестнице.

## *2. Осознание.*

Человек «устает» есть, еда больше не приносит удовольствия, а только заполняет объем желудка. Начинает возникать вопрос: «Может, что-то менять?» – и параллельно: «Нет, мое удовольствие будет всегда со мной!»

На этом этапе человек пробует диеты, таблетки, коктейли, подряд перебирает разные способы и срывается.



*Лечение бесполезно.*

Что делать? Подождать еще немного – мозг «дозревает» до принятия решения.

## *3. Принятие решения.*

Человек ПОНИМАЕТ, что его привычки «убивают» его, он устал. Он готов бороться. Он осознает, что НАРКОТИК сильнее его. Организм дает сигналы: печень, сердце, давление, сахар крови...



*Лечение бесполезно. Но мозг готов. Здесь активно принимаются предложения. Человек уже готов слышать.*

#### *4. Действие.*

Это ЕГО личный первый шаг к выздоровлению.

- Поиск врача.
- Просьба о помощи (у подростков).
- Разговор с близкими.



*Вот ЗДЕСЬ нужно лечить человека.*

Срывы будут! Но они будут ЛЕЧЕБНЫМИ, они формируют опыт и закрепляют навык.

#### *5. Поддержание.*

Здесь улучшаются показатели крови, самочувствие;

МОЗГ, его лобные доли, закрепляет нейронную связь нового образа жизни. Человек пробует вкус истинных удовольствий жизни.

Обретает ГАРМОНИЮ.

Он больше не боится наркотика.

Он КОНТРОЛИРУЕТ.

### ***КАК НАЧАТЬ, если вы готовы?***

Ваш мозг все сделает сам. Помогите ему!

Две системы в мозге работают одновременно и тянут в разные стороны:

- эмоциональная – сейчас, хочу, надо;
- сознательная – анализ, долгосрочные перспективы.

Нужно работать с двумя системами одновременно: сознание даст план и реализацию, эмоции дадут энергию.

Что делать?

1. Направьте сознание – нужен четкий план, информация, достоверность и уверенность.

- Выберите самый безопасный способ снижения веса/оздоровления/методику.
- Определитесь с датой начала – это ваша готовность.
- Осознанность – вы должны понимать, почему у вас именно такой завтрак, во сколько, чем и почему именно этим вы ужинаете. Не запрещать себе, а понимать.
- Доверьтесь себе, тренеру, врачу, специалисту.

2. Мотивировать эмоциональную систему на каждом эта-

пе:

- Сначала – будущими результатами, доставайте свое прежнее фото или фото фигуры мечты.
- середине процесса – кайфом от новой жизни, новыми источниками удовольствий. Можете покупать красивые вещи, заниматься спортом...
- конце и на поддержании – собственным результатом, размножайте свой результат, делитесь, мотивируйте других!

3. На любом этапе помогут «яркие пятна» – так мозг анализирует все удачные случаи, у кого получилось добиться и удержать результат. Мозг таким образом как бы доказывает верность выбранного пути.

Найдите примеры, заряжайтесь от них, пользуйтесь их опытом.

4. Сокращайте путь к переменам! Все хотят быстро и навсегда – это возможно!

- Научитесь быстрее и легче готовить.
- Не начинайте все сразу: и питание, и спорт. Не распыляйтесь.

5. И самое главное – НЕ увеличивайте количество попыток, количество неудач!!!

Прочные нейронные связи (многократные повторения «хотела похудеть – не получилось») очень сложно перестраивать потом.

Если начинаете сейчас, то только побеждайте!

# **ИНСТРУКЦИЯ! Как ДЕЙСТВОВАТЬ, когда ты хочешь сладкого?**

Началось!

Вы хотите что-нибудь вкусненькое. Центр удовольствия в гипофизе шлет сигнал «дай мне сладкого». Сигнал настолько сильный, что мозг, обманывая организм, создает такую сосудистую реакцию: головокружение, холодный пот, мышечная дрожь, слабость, бессилие, сонливость.

Вы анализируете свое состояние. Думаете: «У меня аж сахар упал, надо что-нибудь заесть».

Аларм!!! Вы человек, не животное!

Вы включаете МОЗГ.

1. Нужно заранее вспомнить, что ни качественного ОРГАЗМА, ни стойкого кайфа вы не получите. Это будет самое кратковременное удовольствие (4–6 секунд), а затем СТРЕСС.

2. УТОЛЯЕМ физический голод. То есть, если по плану ужин, ужинаете нормально.

3. ОТВЛЕКАЕМСЯ на 6–8 минут:

- книга;
- фильм;
- музыка;
- дело;
- дети;
- телефонный разговор.

Нейропсихология такова: сигнал головного мозга «дай са-

хара» идет 6–8 минут, если не получает ответа в действии, ослабевает и сходит на нет!

Этот метод работает и в отвлечении от боли в неврологи и реабилитации.

4. Если есть остаточные симптомы, приводим в работу крупные мышцы. Нам нужен эндорфин. Он даст хороший кайф.

- Ритмичные движения, например танец.
- Растяжка ног, полушпагат, йога-позы.
- Прогулка в быстром темпе.

5. ДАЕМ другое удовольствие!

Очень важно не просто запретить себе, а сделать что-то, что принесет вам кайф. Открываем список способов получения кайфа. Если невозможно выполнить это сейчас, то ВПИШИТЕ это конкретное дело в свое расписание. Вы будете жить в ожидании кайфа, уже получая гормоны радости.

6. ПРЕОДОЛЕВАЕМ 3–4 ломки.

Это такие состояния, когда безумно, до головокружения хочется сладкого. Если применить методы отвлечения, спустя 10 минут это проходит, чувствуется облегчение.

3–4 таких ломки – и острая фаза зависимости проходит.

- Вы начинаете УМЕТЬ жить без сладкого.
- Вы понимаете, что такое «я это не ем».
- Вы знаете, как это контролировать.

Попробуйте четко укрепить этот ЦИКЛ, он работает эффективно и навсегда!



## *Как закрепить эффект?*

Нужен серотонин! Поделитесь своими успехами с окружающими, со мной – вот вам длительный, эмоциональный серотонин – гормон удовлетворения жизнью!

У вас новый образ жизни!

Давайте введем тег в социальных сетях #я\_нелюблюсладкое, под которым мы будем делиться успехами, результатами, мотивировать друг друга и масштабировать здоровое питание и отказ от избытка сахара.

И вот мы с вами начинаем менять пищевое поведение в обществе.

# **Мотивация. Успех. Легкий способ реализовать эту методику**

Какая самая частая причина, почему человек НЕ СМОГ добиться результата?

**МНЕ ЛЕНЬ.**

Давайте с точки зрения нейрофизиологии разберем, что это значит.

В головном мозге не может генерироваться более ОДНОГО канала мотивации. Только ОДИН!

## ***Что такое канал мотивации?***

Это путь к вашей цели на данный момент, ваша основная идея. Тот процесс, куда направлены все силы, мысли, энергия. Это не желание, желаний может быть много.

Что такое ЛЕНЬ? Это процесс аккумуляирования (сохранения) энергии, который создается для реализации основного канала мотивации.

Сейчас я вас погружаю в НЕЙРОФИЗИОЛОГИЮ мозга. Но с примерами все будет понятно.

- Бизнес-вумен стала активно работать – у нее канал мотивации какой? Ее проект. Она не может похудеть, потому что фигура и здоровье на данный момент НЕ в приоритете в ее голове.

• Мамочка в декрете набрала после родов и никак не может начать снижение веса. Почему? Канал мотивации – ребенок.

Они говорят: «Мне лень». Почему?

Вся энергия уходит только на канал мотивации – на бизнес или ребенка.

Могут ли они похудеть? Конечно, когда закроют один канал мотивации.

Что делать со всем этим?

1. Если вы хотите начать менять пищевое поведение, определите, какой канал мотивации у вас на данный момент.

2. Реализуйте его. Если вы начнете два (три и более) дела, не получится.

3. Не увеличивайте число неудачных попыток! В мозге формируются нейронные связи, цепочки памяти и анализа, их сложно перестраивать. 153-я попытка похудеть все сложнее.

4. Дождитесь отклика в голове и начинайте – тогда получится 100 % и навсегда!

*А сейчас СРОЧНО определим ваш канал мотивации.*

Ответьте быстро, не задумываясь: **ЧТО СЕЙЧАС ВАЖНО ДЛЯ ВАС?**

Если вы готовы, то мы продолжаем работу! Будем добиваться успеха!

Мы поняли, что вызывает тягу к мучному и сладкому, дали готовое решение, как устранить каждую причину, и если

вы дочитали до этой главы, уже применили все методы, то, возможно, вы уже живете свободной от вредных углеводов жизнью, чувствуете истинное удовольствие, уверены в себе и готовы улучшать другие сферы. Моя практика показывает, что так происходит в 90 % случаев.

Но 90 % не 100 %!

За годы работы с пищевой зависимостью я видела самые разные, необычные и банальные случаи. И вот что я заметила. Есть люди, которые приходят на программу, применяют все вышеописанные методы, получают результат и живут в комфортном весе, будучи здоровыми и свободными от зависимости. Но есть и такие, которые вроде бы все поняли, пытаются применять, но «ходят по кругу», ищут «волшебные таблетки», вшивают в ухо иголки. Понятное дело, что причина в самоорганизации и мотивации человека. Но меня долго волновал этот вопрос, пока я не нашла ответ у специалистов из Стэнфордского университета.

И сейчас мы начали работать с людьми по всему миру по методике организации мотивации в программе «Здоровое питание PRO». Мы реализуем эту методику буквально три месяца, но уже можем оценить эффективность. Результаты даже у сложной категории пациентов впечатляющие. Могу сказать, что мы приблизились к общей результативности 97–98 % только благодаря такому комплексному подходу.

Разумеется, многое достигается именно в индивидуальной работе, но обобщить и дать основные принципы хочется

всем.

Итак, сейчас мы с вами разделимся на две группы и будем стремиться к максимальной эффективности!

На протяжении уже более 20 лет ученые из Стэнфордского университета<sup>23</sup> задаются вопросами, почему кто-то добивается успеха, а кто-то нет. Кому-то легко дается формирование новых навыков, а кто-то ничего не может, хотя и усилия какие-то прикладывает и хочет. Они выработали определенные методики, направленные на облегчение процесса формирования навыков. Причем это работает в совершенно разных сферах, как в бизнесе, так и в изменении образа жизни. Методика применяется широко, показала результативность и эффективность. А в рамках формирования здоровых привычек и профилактики хронических заболеваний методика вошла даже в государственные программы по оздоровлению населения в некоторых развитых странах.

### *В чем суть методики?*

Представим группу людей, которым дается задание – бежать марафон. Часть людей берет и делает, бежит, доходит до финиша. А часть людей имеет какие-либо сложности на этапе «надеть кроссовки, завязать шнурки, пробежать часть дистанции...».

Если вам достаточно получить информацию и вы сразу же начинаете действовать, безусловно, вы относитесь к первой

---

<sup>23</sup> <http://captology.stanford.edu/>

группе и не имеете проблем с достижением результата. Как правило, это люди с «синдромом отличника». Я называю таких пациентов: «Пришел, увидел, победил!».

Если вам сложно начать, вы подолгу не можете сконцентрироваться, часто бросаете начатое, то вы относитесь ко второй группе. Это не говорит о том, что кто-то лучше, кто-то хуже, просто так устроена нервная система. Здесь и нужна методика.

1. Тренируйте структурное мышление, то, о чем мы говорили в самом начале. Режим, алгоритмы, написание планов на день, неделю, прописывание целей, а не просто хранение их в голове.

2. Вытаскивайте сложности и проблемы из головы, не копите их как снежный ком.

*Упражнение «Что вам сложно?»* – моя личная разработка для пациентов, которая просто невероятно облегчила ведение, понимание и получение результата. Делают абсолютно все мои пациенты!

На первых четырех неделях формирования новых привычек мы сталкиваемся с проблемой, из-за которой 80 % бросают начатое и не доходят до стадии автоматизма, – я назвала ее «снежный ком». У вас внутри накапливается слишком много сложностей, но вы их не анализируете, не обращаете на них внимание. А эти конкретные сложности выдают себя плохим настроением и отговорками типа: «ой, ладно, начну завтра», «мне лень», «я устал от всего этого», «не получает-

ся и не получится никогда» и так далее. И вы бросаете.

На самом же деле, у вас есть конкретные проблемы, о которых вы не задумываетесь, не вытаскиваете их наружу, они копятся одна за другой как снежный ком, и вы бросаете начатое.

### *Что делать?*

Ответить ПИСЬМЕННО на вопрос: ЧТО ВАМ СЛОЖНО в том, чтобы соблюдать принципы здорового питания? Когда вы почувствовали усталость, лень и желание все бросить, пишите ответы на этот простой вопрос. Я рекомендую это делать еженедельно.

### *Что получится?*

Вы научитесь вытаскивать проблемы из головы, не копить их, а анализировать и решать.

На каждую сложность нужно найти способ решения.

Например, самые популярные сложности у моих пациентов:

- Не успеваю готовить, чтобы еда была в наличии, чтобы не голодать весь день. Решение: вам нужен «день оптимизации» (смотреть главу в книге «Здоровое питание в большом городе»).
- Не хочу есть здоровую еду, хочу вкусную и красивую из ресторана. Решение: не пройден этап формирования вкуса, смотреть главу о вкусе.

- Сложно питаться на работе, когда коллеги заставляют есть суши и роллы, заказанные на обед. Решение: выстроить личные границы в коллективе, выйти из позиции жертвы, взять ответственность за свое эмоциональное состояние.
- Хочется сладкого вечером. Решение: отработать 100 способов получения кайфа три раза в неделю, внести пару сухофруктов или диетическую выпечку в вечерний, послеобеденный перекус, сократить промежутки между приемами пищи до 2–2,5 часов.

Не копите сложности, решайте каждую из них.

3. Делите свою большую задачу на несколько маленьких шагов.

Для этого нужен ПЛАН или ПРОГРАММА.

Ваша основная цель – СНИЖЕНИЕ ВЕСА, например.

Для этого нужно:

- научиться готовить;
- закупать продукты;
- начать брать еду с собой в офис;
- поставить напоминания на прием пищи на первое время;
- отработать каждую из причин пищевой зависимости и

т. д.

То есть вы разобрали путь к своей цели на мелкие дисконцели, выполнять которые проще и легче. И шаг за шагом вы приходите к результату.

Вот поэтому люди обращаются к нам на программы: мы



даем план, вытаскиваем сложности, и все это четко, структурно и под контролем.

Сегодня же пропишите свою программу движения к основной цели.

Это здорово включает осознанность, у мозга не останется другого выбора, это путь к достижению цели.

С точки зрения нейрофизиологии это долгожданный **ЭТАП АВТОМАТИЗМА** – когда все происходит само собой, когда все это уже образ жизни.

Об этом следующая глава.

# Этапы формирования навыка

Для того чтобы понять, что мы прошли или собираемся пройти и, самое главное, как люди меняют образ жизни, меняются сами и не любят сладкое, нужно погрузиться в еще один нейрофизиологический процесс.

## *Как происходит обучение чему-либо, как формируется НАВЫК*

То, что мы делаем сейчас, – это тоже процесс обучения и формирования нового в жизни навыка – правильных привычек в питании.

*Этап 1. Начало осмысления.* У вас есть только цель, вы понимаете, зачем вам все это нужно, но пока нет четкого плана. Вы даже можете совершать какие-либо грубые ошибки, вы только начинаете. Мотивация и внутренний настрой здесь максимальный! Поэтому вы ошибаетесь, но продолжаете делать.

*Этап 2. Сознательное использование навыка.* Вы уже запоминаете несколько простых действий, но пока неумело их используете. Продолжаете совершать ошибки, но гораздо реже.

На втором этапе у некоторых (зависит от типа нервной системы) есть ПОДЭТАП – этап сопротивления. В формировании привычек питания обычно он наступает через 15–

30 дней от старта. Это состояние, когда основная цель еще не достигнута, мозг понимает, что это сложный длительный процесс, и мотивация (внутренний запал) проходит. Именно в этом этапе застревают люди, которые годами не могут снизить вес или ходят от одной диеты к другой, не могут взять зависимость под контроль. Плюс здесь накапливается «снежный ком сложностей», и если человек их не решает, не анализирует, то происходит срыв. Вот здесь «бухта погибших кораблей», именно в этой стадии все бросают!

Что делать?

- Понять, что есть такой этап в работе мозга, и это абсолютно нормально.
- Его нужно просто пройти – переступить этот порог, и за ним будет мечта!
- рекомендую своим пациентам ожидать его начала и чуть заранее начинать действовать.
- Составить список сложностей и решений к ним.
- Повысить мотивацию – старайтесь делать себя счастливым каждый день на этом этапе, радуйте себя, получайте удовольствие и кайф своими способами из составленных списков, общайтесь с людьми, которые вас мотивируют, – это самый лучший и работающий совет! Вы наполнитесь хорошей энергией и повысите уровень своей мотивации, а этого вполне хватит, чтобы пройти этот этап.

*Этап 3. Этап автоматизма.* Это и есть образ жизни. Вы настолько овладели навыком, что можете уже не контроли-

ровать отдельные действия, не ошибаетесь, не напрягаетесь, прошли все сложности. А теперь все легко.

*Этап 4. Этап суперавтоматизма.* Вы готовы усложнять существующий навык, преобразовывать, распространять его, делиться, учить и приумножать.

Так работает головной мозг. По-другому и быть не может, поэтому мы должны знать, к чему мы идем. Не только в обучении письму, езде на велосипеде или бизнесу, но и в формировании здоровых привычек и нового образа жизни!

## **Пациенты мечты**

«Это же всего лишь питание! Никто и никогда не раскладывал мне так информацию по соблюдению диеты!» Вот такой отзыв я получила на днях от пациента после прохождения программы «Здоровое питание PRO». Анита, 30 лет, в своем молодом возрасте перепробовала все! И ни одна диета не увенчалась успехом, девушка включала «мне лень, мотивация пропала» и сдавалась, бросала. На программе мы ждали этот этап, мы были готовы, нашли решение каждой сложности, и в этот момент очень важно было быть с человеком, важно было сказать, что есть такой этап, но мы его пройдем, и наступит автоматизм. В итоге минус 8 кг за два месяца, здоровый образ жизни и желание менять мир.

## *Фиксируем результаты*

Этот важный этап многие пропускают. А на самом деле он нужен, чтобы полюбить какой-либо процесс, а точнее, чтобы мозг принял и полюбил.

Нужно отмечать результаты, которые вы получаете:

- легкость пищеварения;
- снижение веса на X кг;
- уменьшение объемов талии и бедер;
- улучшение состояния кожи;
- отсутствие головных болей;
- нормализация уровня сахара крови и артериального давления;
- эффект от лечебного питания;
- выздоровление после хронического заболевания;
- отсутствие постоянных навязчивых мыслей о десертах, снижение тяги к сладкому;
- умение управлять своим эмоциональным состоянием;
- повышенный уровень жизненной энергии.

Я рекомендую еженедельно фиксировать результаты, соберите в заметках телефона «Мои ощущения, неделя 1, 2 и т. д.», записывайте в столбик, что изменилось.

В конце месяца сделайте короткое видеообращение к себе самому – расскажите о своих эмоциях, это понадобится в режиме поддержания.

Вас могут мотивировать близкие люди, знаменитости, ваш врач или тренер, но никто не способен замотивировать

вас лучше, чем вы сами! А самомотивация – это мощнейший инструмент достижения цели, как известно.

В таком случае мозг делает выбор. Именно эмоциональное закрепление и наслаждение результатом необходимо, чтобы не просто принять процесс, а искренне полюбить. Полюбить новый образ жизни.

# **А что дальше? Образ жизни в стиле «я не люблю сладкое»**

Мы прошли путь от дикой тяги, от ежедневного пристрастия к сахаросодержащим продуктам, лишних килограммов и проблем со здоровьем к пониманию механизма этой зависимости и воздействию на эти причины.

Лечение причины, а не отдельных симптомов – это лучший и самый эффективный вариант из всех возможных.

Итак, сейчас вы:

- чувствуете насыщение от здорового сбалансированного рациона;
- не привязаны к тому или иному продукту, любите пробовать и формировать новые вкусы;
- чувствуете легкость и комфорт пищеварения;
- находитесь в комфортном весе или замечаете снижение массы тела;
- умеете сканировать свое эмоциональное состояние;
- получаете удовольствие от жизни, хобби, общения с людьми;
- знаете и применяете методы еженедельного получения удовольствия;
- умеете проживать сложные ситуации, не боитесь/не стесняетесь просить помощи, когда это необходимо;

- чувствуете внутреннюю уверенность и власть над собой и своим состоянием;
- ощущаете свободу от вкусовых привязанностей.

Вы контролируете пищевую зависимость. В данный момент вы это осознаете, а через месяцы, полгода-год в стадии полного автоматизма, уже не будете обращать внимание. Это обычный образ жизни.

Теперь встает главный вопрос: а как же дальше? Неужели вы никогда больше не съедите мороженое или десерт?

Конечно, съедите! Но совершенно с другим отношением.

1. Примерно через 32 дня от начала работы по методике вы заметите, как изменилось ваше отношение к сладкому. Я рекомендую в этот период попробовать съесть сахаросодержащий продукт, который ранее вы часто употребляли, например конфетку. Понаблюдайте за собой. То, что раньше вы употребляли в количестве нескольких штук за раз, сейчас покажется дико приторным, захочется запить большим количеством воды! И вы уже знаете почему – вкусовые рецепторы обновляются.

2. Через 2–3 месяца вы осознанно НЕ выберете сладкое. Такой эксперимент я тоже рекомендую своим пациентам. Как-нибудь вечером вы отправляетесь в ресторан, в приятной компании, заказываете вкусный ужин, а после ужина заказываете десерт. Пробуете и понимаете, что сыты физиологически, потому что полноценно насытились ужином, и, скорее всего, не доедите порцию. В следующие разы вы осо-



знанно выбираете вместо привычных десертов те блюда, которые вы теперь любите больше. Обычно истории пациентов мечты одинаковые: «решила заказать еще порцию креветок со спаржей», «было ощущение полноценного счастья, ничего из еды больше просто не хотелось».

3. В первые полгода вы будете получать особое удовольствие от каждой ситуации, когда вы себя контролировали в плане пищевой зависимости. Удачно сходили в гости, без срыва на обжорство – победа! Приехали из отпуска с минусом в килограммах – невероятный кайф. Просто спокойно отреагировали на сладкий стол на работе или пили чай в компании коллег, употребляющих каждый день литры кофе и круассаны на завтрак, – это и есть свобода!

4. В момент, когда вы контролируете свою зависимость, наступает баланс. Вот сейчас вы готовы к тому, чтобы есть мороженое или прочие сладости иногда, независимо и спокойно.

### *Поговорим о балансе*

В своей первой книге я разделила всю еду на три группы:

- еда ежедневная – здоровая, сбалансированная, натуральная;
- еда «нарядная» – что-то более сытное, калорийное, что иногда вы можете включать в рацион;
- еда «мусорная» – фастфуд, синтетический сахар, то, чего лучше вообще избегать. Такая еда не несет ни диетологи-

ческой, ни гастрономической пользы.

Баланс здорового питания заключается именно в чередовании еды ежедневной и «нарядной». В этом же заключается и баланс здорового пищевого поведения. При этом, употребляя даже «нарядную» еду, вы не чувствуете зависимости от нее. Включаете в рацион свободно и независимо. У вас не портится настроение, если вдруг вы не употребили тот самый десерт. Вы легко проходите мимо при необходимости.

И главное – у вас нет чувства вины за съеденное. Во-первых, потому что вы употребляете «нарядную еду» в уже комфортном весе или без проблем со здоровьем. Во-вторых, не происходит выработки кортизола – гормона стресса. Ведь когда вы едите с чувством вины, вы долго переживаете после, ругаете себя, все это приводит к выработке кортизола, который, в свою очередь, как маркер хронического стресса, приводит к развитию инсулинорезистентности и ожирению. Есть без зависимости – это путь к тому, чтобы еда не приносила моральный и физический стресс.

### ***Правила успешного этапа поддержания***

Сразу скажу, сама зависимость, как мы поняли, никуда не исчезает, гедонистический инстинкт есть. Она просто у вас под контролем, и на этапе автоматизма вы уже не замечаете этого.

А теперь о правилах.

1. Если вы снова осознанно начнете ежедневно включать

в рацион сахаросодержащие продукты, то ваша тяга опять обострится. Почему? Вы теперь знаете все причины: от вкусовых рецепторов до заедания эмоций.

2. Мой главный совет: сканируйте, осознавайте свое состояние – как правило, тяга провоцируется отсутствием режима, недостатком в питании или отсутствием удовольствия в жизни. Четко следите за этими сферами.

3. Избегайте продуктов, содержащих синтетический сахар, усилители вкуса, как можно реже питайтесь в общепите, так как именно там в пищу добавляют то, что делает ее максимально вкусной и желанной, но минимально полезной.

4. С другой стороны, не бойтесь включать «нарядную еду» и чередовать ее с ежедневной. Именно с этого момента вы переходите в стадию суперавтоматизма. Помните, что мы не исключаем простые углеводы, не уходим в безуглеводные дни, мы лишь снижаем количество добавленного сахара в ежедневном рационе.

5. Ешьте фрукты, диетическую выпечку, готовьте, фантазируйте.

6. Размножайте свои успехи – делитесь с окружающими, воспитывайте в детях здоровое пищевое поведение, мотивируйте своими результатами близких. С ваших первых шагов меняется пищевое поведение в обществе. Меняется мир. Каждый из нас может направить свою энергию на улучшение – тогда спрос на «мусорную еду» упадет, государство изменит существующие нормативы по содержанию сахара, бу-

дет больше проектов, направленных на оздоровление человечества, будут реформы в общественном детском питании, будет акцент на профилактику, снижение заболеваемости и новый уровень жизни!

Я верю в то, что, начав с себя, каждый из нас будет причастен к грядущим изменениям, ради наших детей, здорового экологичного будущего планеты.

# Рецепты

Хочу дать несколько рецептов, построенных по схеме «диетическая выпечка» из моей первой книги «Здоровое питание в большом городе». Эти рецепты отлично подойдут для изменения пищевого поведения, так как в них заключен главный смысл – снизить количество добавленного сахара, а некоторые рецепты без сахара совсем!

## Кольца с орехами

Любимая всеми сладость из школьной столовой в диетическом исполнении.

### *Нам понадобится:*

- Мука овсяная – 150 г.
- Мука кукурузная – 150 г (можно взять гречневую, амарантовую, цельнозерновую, сделать микс).
- Масло кокосовое/топленое – 100–150 г.
- Яйцо – 1 шт.
- Сахар банановый/виноградный/сироп агавы/тростниковый – 3–4 столовые ложки.
- Сода – 1/2 чайной ложки.
- Сок лимонный.

- Соль – щепотка.
- Орехи – 100 г.

### ***Приготовление:***

1. Смешать яйцо, масло в жидком виде, сахар, соль.
  2. Сверху добавить соду и погасить лимонным соком, смешать – удобнее в миксере-тестомеске.
  3. В самую последнюю очередь добавить муку и быстро вымесить тесто до однородной консистенции.
  4. Тесто положить в мешок и убрать в холодильник на 20 минут.
  5. Раскатать тесто (толщина 5 мм), вырезать большие кольца, в центре маленькое отверстие (крышка от банки и крышка от бутылки воды).
  6. Кондитеры советуют поставить кольца в морозильник минут на 10–15, чтобы они лучше держали форму.
  7. Можно смазать желтком сверху, хотя с кукурузной мукой получаются очень красивые. Посыпать дроблеными орехами.
  8. Выпекать при 180 °С 15 минут на пергаменте или силиконе.
- Они вкуснейшие! Не сладкие, но со вкусом муки, орехов и кокоса.
- Как вариант диетической выпечки, подходит для детей с 1,5 года.
- Хороший вариант для пациентов с хроническими заболе-

ваниями органов желудочно-кишечного тракта вне обострения, пациентов с инсулинорезистентностью, сахарным диабетом, а также людей, находящихся на снижении веса в стадии контроля пищевой зависимости.

## «Кардио-торт»

Назван так, потому что идея принадлежит нашему кардиологу.

### *Нам понадобится:*

- Овсяные хлопья перемолотые – 220 г.
- Творог – 400 г.
- Яйца – 4 шт.
- Масло для готовки (кокосовое, виноградное, рисовое) – 4 столовые ложки.
- Сода – 1/3 чайной ложки.
- Соль – щепотка.
- Сахар тростниковый/виноградный/любой натуральный – 3 столовые ложки.
- Йогурт натуральный – 3 столовые ложки.

### *Приготовление:*

1. 200 г муки овсяных хлопьев перемолоть в блендере с 4 ложками масла, 2 столовыми ложками сахара, солью, содой.
2. С помощью блендера перемешать творог, 2 желтка, 1

столовую ложку сахара (я брала кокосовый) или 2 банана, йогурт, 20 г овсяной муки в гомогенную массу.

3. Взбить в пену 4 белка с щепоткой соли. Смешать с творожной массой.

4. В форму для выпечки (удобно разъемную) выложить 2/3 овсяной крошки, сверху равномерно творожно-белковую массу, затем снова крошку.

5. Выпекать при 180 °C 35 минут.

Подходит пациентам на диетическом питании при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта (вне обострения), сахарном диабете, людям, находящимся на снижении веса на этапе контроля зависимости. По рекомендации нашего кардиолога – пациентам, проходящим лечение гиперхолестеринемии, метаболического синдрома, артериальной гипертонии.

И всем, кто хочет перестать любить сладкое, – не приторно, но при этом вкусно, ароматно, держит форму и можно даже воткнуть свечи сверху.

## **Гастро-печенье**

Без сахара вообще.

***Нам понадобится:***

- Творог 5 % – 400 г.
- Мука гречневая/овсяная/цельнозерновая пшеничная –



100 г.

- Масло кокосовое/топленое – 50 г.

### ***Приготовление:***

1. Растереть творог с жидким маслом, добавить щепотку соли.
2. Добавить муку, вымесить тесто – оно должно быть не липким.
3. Раскатать пласт толщиной 3–5 мм, вырезать печенья. Сверху можно посыпать лепестками миндаля, кунжутом, кокосовой стружкой.
4. Запекать на пергаменте при 180 °С 20 минут.

Такое тесто у меня всегда хранится в морозильнике, можно быстро налепить печенек детям к чаю.

Вариант диетической выпечки для людей, находящихся на снижении веса.

Вариант лечебного питания при сахарном диабете, инсулинорезистентности, заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Гипоаллергенный вариант.

## **«Детокс-пирог»**

Рецепт разработал наш врач-токсиколог.

### ***Нам понадобится:***

*Для начинки:*

- Яйца – 4 шт.
- Йогурт – 400 г.
- Тростниковый сахар – 10 г.
- Ваниль.

*Для теста:*

- Яйцо – 1 шт.
- Кокосовое/топленое масло – 150 г.
- Мука (на ваш вкус и предпочтение, я комбинирую цельнозерновую, кукурузную, овсяную) – 300 г.

***Приготовление:***

1. Растереть ледяное масло с мукой, яйцом. Тесто получается песочное. Убрать в холод на 30 минут.
2. Форму диаметром 22–24 см смазать кокосовым маслом. Тесто распределить по форме, сделать высокие бортики.
3. Для начинки венчиком взбить йогурт с яйцами, ванилью и сахаром до однородности. Вылить на тесто – должно получиться так, чтобы бортики были выше, чем начинка!
4. Выпекать при 180 °C 30–40 минут.
5. Украсить кокосовой стружкой, орехами.

## **Клубничное пирожное**

Без добавленного сахара.

***Нам понадобится:***

### *Для теста:*

- Изюм – 50 г.
- Чернослив – 100 г.
- Курага – 100 г.
- Финики – 100 г. Можно брать любые сухофрукты по вкусу.
- Овсяные хлопья – 30 г (2 столовые ложки). Можно заменить орешками или кокосовой стружкой.
- Какао – 2 чайные ложки.

### *Для начинки:*

- Клубника (подойдут любые фрукты/ягоды/сок) – 800 г.
- Агар-агар – 12 г.

### *Приготовление:*

1. Сухофрукты измельчить блендером. Добавить какао, измельченную овсянку. Должна получиться плотная, густая масса.
2. Форму для выпечки застелить пищевой пленкой (или бумагой для выпечки) и слегка смазать маслом.
3. Руки смочить в воде. Выложить в форму массу из сухофруктов и распределить по дну, сделать бортики.
4. Убрать основу в холодильник.
5. Для начинки: блендером сделать пюре из клубники, разделить его на две части. Первую часть поставить на медленный огонь и добавить сюда агар (предварительно растворенный в паре ложек воды). Прокипятить эту смесь на мед-

ленном огне пять минут. Затем смешать со второй частью клубники. Хорошо размешать.

6. Достать основу, вылить начинку, распределить по форме. Поставить в холодильник на 6–8 часов.

## **Пирог с персиками и миндальным кремом**

Нашла рецепт на просторах Интернета, адаптировала ингредиенты. Рецепт подходит для тех, кто бы хотел диетический десерт с кремом.

### ***Нам понадобится:***

#### *Для теста:*

- Масло для выпечки – 145 г.
- Йогурт натуральный – 50 г.
- Яйцо – 1 шт.
- Соль – щепотка.
- Разрыхлитель – 1 чайная ложка.
- Мука овсяная – 250 г.
- Мука цельнозерновая – 50 г.

#### *Для крема:*

- Яйцо – 1 шт.
- Густой йогурт – 50 г.
- Кукурузный крахмал – 15 г.
- Сахар тростниковый – 2 столовые ложки.
- Миндальная мука – 30 г.

- Персики консервированные – 1 банка.
- Фисташки – 50 г.

### ***Приготовление:***

1. Масло взбить, добавить яйцо, соль, йогурт, разрыхлитель и муку, замесить мягкое тесто. Убрать в холодильник минут на 30.
2. Раскатать тесто диаметром по форме плюс 1 см.
3. Уложить в форму. Оформить бортики, тесто прижать и обрезать по краю.
4. Нагреть духовку до 180 °С.
5. Приготовить крем: яйцо взбить вилкой, добавить все остальные ингредиенты, перемешать. На подготовленное тесто вылить половину крема, сверху уложить дольки персиков и залить остатками крема. Выпекать 20–30 минут.
6. После остывания посыпать измельченными фисташками.

## **Творожное печенье с миндалем**

Рецепт Юлии Высоцкой, поэтому сливочное масло, как в оригинале, но муку можно заменить безглютеновой, например.

### ***Нам понадобится:***

*Для теста:*

- Сливочное масло – 150 г.
- Сахар банановый – 30–50 г.
- Кукурузная мука – 200 г.
- Рисовая мука – 100 г.
- Соль – 2 щепотки.
- Сода – 1/2 чайной ложки.
- Яичные желтки – 1 шт.
- Творог – 250 г.

*Для украшения:*

- Яйца куриные – 1 шт.
- Миндальные лепестки – по вкусу.
- Кокосовая стружка.

### ***Приготовление:***

1. Растопить масло, перелить в миску и добавить сахар. Размешать.
2. К смеси добавить яичный желток.
3. Отдельно в миску просеять кукурузную и рисовую муку, добавить соду и соль. Смешать обе смеси.
4. Творог можно протереть через сито, а можно взбить в блендере. Добавить к остальным ингредиентам и замесить тесто.
5. Тесто удобно поделить на две части. По очереди раскатать каждую часть теста (на припыленной мукой поверхности!) в пласт толщиной около 5–7 мм. Вырезать печенье любой формы.

6. Выложить печенье на застеленный пекарской бумагой противень на небольшом расстоянии друг от друга (печенье в процессе выпечки увеличится в размере), смазать взбитым яйцом и посыпать миндальными лепестками.

7. Выпекать при 200–210 °С около 10 минут, до золотистого цвета. Зависит от духовки!

## **Овсяное печенье**

### ***Нам понадобится:***

- Масло рисовое – 50 г.
- Мука пшеничная цельнозерновая – 100 г.
- Изюм – 2 горсти.
- Яйцо – 1 шт.
- Виноградный сахар – 3 столовые ложки.
- Теплая вода – 1/2 стакана.
- Овсяные хлопья – 1/2 стакана.
- Ванильный экстракт – 1/2 чайной ложки.

### ***Приготовление:***

1. Духовку предварительно разогреть до 180–200 °С.
2. Масло соединить с сахаром и тщательно перемешать.
3. Яйцо взбить и ввести в полученную массу.
4. Влить 1/2 стакана теплой воды, ванильный экстракт, затем добавить муку, овсяные хлопья и изюм. Все еще раз перемешать.

5. Застелить противень бумагой для выпечки, смазать ее маслом. Выложить на бумагу столовой ложкой шарики из теста и слегка прижать их сверху (расстояние между ними должно быть не меньше 3 см).

6. Выпекать в разогретой духовке 15–20 минут.

## **Маковый пирог**

### ***Нам понадобится:***

- Мак – 100 г.
- Грецкие орехи – 100 г.
- Сахар – 100 г.
- Растительное масло виноградной косточки – 1 столовая ложка.
- Яйца куриные – 3 шт.

### ***Приготовление:***

1. Для пирога потребуется разъемная форма диаметром 18 см. Духовку разогреть до 170 °С. Орехи тщательно перебрать, чтобы в пирог не попали перегородки и скорлупа, и измельчить в блендере.

2. Желтки отделить от белков. Отделять аккуратно, чтобы желток не попал к белкам. Белки нужно складывать обязательно в чистую сухую миску. К желткам добавить мак, орехи и масло. Перемешать.

3. К белкам добавить щепотку соли и начать взбивать мик-



сером на маленьких оборотах. Затем постепенно обороты увеличить и начать подсыпать сахар небольшими порциями. Взбивать до крепких пиков.

4. Форму застелить пергаментом.

5. Белки выложить к желткам и аккуратно вмешать в массу. Тесто выложить в форму. Форму поставить в духовку на 40 минут. Во время выпекания духовку не открывать.

6. Пирог остудить 20 минут в форме, затем пройтись ножом вдоль бортиков и бортики снять. Приятного аппетита!

## **Ореховый пирог на густом йогурте**

### ***Нам понадобится:***

- Овсяная мука – 1 стакан.
- Ржаная мука – 1 стакан.
- Густой йогурт – 500 г.
- Орехи пекан – 2 стакана.
- Сахар коричневый – 275 г.
- Масло топленое – 100 г.
- Яйца куриные – 2 шт.
- Сода – 2 г.
- Корица молотая – 1/2 чайной ложки.
- Соль морская – 1 щепотка.

### ***Приготовление:***

1. Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

2. Взбивать в комбайне 1 стакан сахара и 100 г предварительно размягченного сливочного масла насадкой для теста, через минуту по одному добавив яйца, затем небольшими порциями ввести пшеничную муку.

3. Не прекращая взбивать, добавить разрыхлитель, соль и сметану. Вымешивать пару минут, затем всыпать ржаную муку и взбивать до получения однородной массы.

4. Орехи измельчить в блендере вместе с оставшимся сахаром и корицей.

5. Разъемную форму для выпечки смазать сливочным маслом, выложить половину теста, а сверху – половину измельченных орехов с сахаром, затем равномерно распределить оставшееся тесто и снова орехи.

6. Выпекать пирог в разогретой духовке 35–40 минут.

## **Овсяные оладьи с ягодами**

### ***Нам понадобится:***

- Овсяные хлопья – 1 стакан.
- Творог – 100 г.
- Кефир – 100 мл.
- Яйца – 2 шт.
- Ягоды – 1 стакан.
- Подсластитель – по вкусу.

### ***Приготовление:***

1. Измельчить хлопья в блендере, добавить растертый творог, кефир и яйца.
2. Вмешать в тесто ягоды и оставить на 15 минут. Жарить оладьи без масла на разогретой сковороде с антипригарным покрытием под крышкой на среднем огне, по 3 минуты с каждой стороны.

## **Мороженое банановое или манговое**

### ***Приготовление:***

1. Мякоть банана или манго взбить в блендере.
2. Заполнить мороженицы – специальные формы.
3. Убрать в морозильник на 4–5 часов.

Натурально, даже вкуснее традиционного мороженого. Вариант для людей с непереносимостью молочных продуктов.

## **Мармелад апельсиновый**

Рецепт Джейми Оливера, очень популярен по всему миру.

### ***Нам понадобится:***

- Сок свежавыжатый апельсиновый – 200 мл.
- Агар-агар – 10 г.

### ***Приготовление:***

1. Тщательно растворить агар в апельсиновом соке, помешивая.
2. Довести до кипения.
3. Разлить в силиконовые формочки для мармелада и убрать в холодильник на 30 минут.

Идеальный освежающий летний десерт под чай со смородиновым листом.

## **Сырники «Кормим правильно»**

Я люблю оптимизировать рутинные процессы. Эти сырники удобно заморозить и всегда иметь в холодильнике. Рецепт мы оттачивали с технологами на производстве полуфабрикатов «Кормим правильно». Надеюсь, в скором времени эти сырники будут на каждом завтраке по всей России. Смысл такой – минимальное количество сахара и отсутствие усилителей вкуса, стабилизаторов. Можем менять способы приготовления: обжарить без масла или приготовить на пару/запечь как более диетический вариант.

### ***Нам понадобится:***

- Творог 5 % – 400 г.
- Мука овсяная/кукурузная/гречневая/цельнозерновая пшеничная/кокосовая – 70 г.
- Яйцо – 1 шт.

- Сахар тростниковый/банановый – 2 столовые ложки.

### ***Приготовление:***

1. Растереть творог с сахаром, желтками, добавить просеянную муку.
2. Взбить белки с щепоткой соли, аккуратно соединить с творожной массой. Вымешать.
3. Сформировать плотные сырники, можно использовать специальные формы, заморозить.
4. Обжаривать по 2–3 минуты с каждой стороны, готовить на пару или запекать 20 минут при 160 °С в духовке на пергаменте.

## **Творожный пудинг «Кормим правильно»**

Этот пудинг можно отнести к варианту диетического и лечебного питания. Именно такой пудинг подают для пациентов с гастроэнтерологическими заболеваниями. Как вариант для начала кускового прикорма для детей старше года и для всех, кто любит диетическую выпечку!

### ***Нам понадобится:***

- Творог 5 % – 600 г.
- Белки – 5 шт., желтки – 2 шт.
- Мука овсяная – 2 столовые ложки.
- Сахар тростниковый – 2 столовые ложки, или горсть

изюма, или 1 банан.

### ***Приготовление:***

1. Растереть творог с сахаром/бананом/изюмом в однородную массу, можно использовать блендер. Добавить муку и вымесить.
2. Взбить белки с щепоткой соли.
3. Аккуратно перемешать две массы. Выложить в силиконовую форму, запекать при 180 °С 25 минут. Или в силиконовых формах для кексов в пароварке 20 минут.
4. Посыпать кокосовой стружкой при подаче, полить натуральным йогуртом.

## **Ультрабелковые блины**

Тоже подходящий вариант для заморозки, отлично подходит для детского питания и позднего сытного завтрака выходного дня.

### ***Нам понадобится:***

#### ***Для теста:***

- Мука (кукурузная, овсяная, пшеничная, какую хотите, у меня гречневая с кукурузной).
- Молоко – 150 мл.
- Яйца – 1 шт.
- Соль.

- Сахар виноградный – 3 г.
- Растопленное кокосовое масло – 1 столовая ложка.

*Для начинки:*

- Фарш говяжий натуральный или фарш печеночный.
- Яйца.

### ***Приготовление:***

1. Замесить тесто для блинов и выпекать их на раскаленной сковороде, без масла.
2. Фарш тушить в сковороде 20–30 минут, с луком или луковым пюре.
3. Яйца мелко нашинковать или натереть на терке.
4. Смешать фарш с яйцами. Завернуть блинчики.

## **Имбирные пряники**

### ***Нам понадобится:***

- Мука (лучше миндальная) – 100 г. Можно смолоть 100 г любых орешков в кофемолке, а можно взять любую муку: цельнозерновую пшеничную, рисовую, кукурузную. Но самая вкуснота именно с миндальной мукой.
- Овсяные хлопья, смолотые в муку – 80 г.
- Банан – 1/2 крупного плода (40 г).
- Мед (по желанию) – 1/2 чайной ложки.
- Дополнительный подсластитель по вкусу (тростниковый, кокосовый, виноградный сахар).

- Какао-порошок – 10 г.
- Разрыхлитель – 1/2 чайной ложки.
- Ореховая паста (миндальная) – 1 столовая ложка.
- Специи по вкусу (молотая корица, молотый имбирь, молотая гвоздика).

### ***Приготовление:***

1. Смешать все ингредиенты, скатать тесто в шар, отложить на 10 минут, после чего раскатать тесто толщиной 7 мм, формочкой нарезать прянички.
2. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке около 12 минут.

## **Арахисовое печенье**

### ***Нам понадобится:***

- Творог – 100 г.
- Белок яйца – 1 шт.
- Овсяные отруби – 6 столовых ложек.
- Арахисовая мука/паста – 4 столовые ложки.
- Кокосовое масло – 1 чайная ложка.
- Соль на кончике ножа.
- Сода – 1/4 чайной ложки.
- Подсластитель по вашему вкусу.

### ***Приготовление:***



1. Растереть белок с творогом, маслом, подсластителем и содой.
2. Добавить туда смолотые в муку отруби, арахисовую муку/пасту.
3. Добавить соль на кончике ножа.
4. Вымесить тесто. Оставить его ненадолго (10 минут) в холодильнике.
5. Из теста скатать шарики размером с грецкий орех и из шариков вылепить печенье.
6. Выложить его на силиконовый коврик, вилкой сделать узор.
7. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 20 минут. Смотрите, чтобы не подгорели, духовки у всех разные.

## **Печенье с курагой**

***Нам понадобится:***

*Для теста:*

- Пшенная крупа – 150 г.
- Кокосовый сахар (тростниковый или виноградный) – 20 г.
- Разрыхлитель – 1/2 чайной ложки.
- Семена чиа – 1 столовая ложка.
- Кокосовое молоко – 5 столовых ложек.
- Соль – щепотка.

*Для начинки:*

- Горсть кураги – 35 г.
- Вода – 3–4 столовые ложки.

*Для украшения:*

- Семена кунжута.

### ***Приготовление:***

1. Разогреть духовку до 160 °С.
2. Смолоть в кофемолке пшенку и семена чиа.
3. Добавить остальные ингредиенты, кроме молока, тщательно все смешать.
4. В конце добавить молоко, еще раз все перемешать.
5. Вылепить пять шариков с выемками сверху.
6. Курагу взбить с водой в блендере до пастообразного состояния.
7. Выложить начинку на печенье, украсить кунжутом.
8. Выпекать 15 минут.

## **Торт кокосовый с маком**

### ***Нам понадобится:***

*Для теста:*

- Кокосовая мука – 40 г.
- Мука из коричневого риса – 60 г.
- Крахмал кукурузный – 20 г.
- Подсластитель по вкусу.
- Мак – 2 столовые ложки.

• Яблочное пюре без сахара (можно обычное детское) – 100 г.

- Белки яйца – 3 шт.
- Молоко (можно соевое) – 100 мл.
- Разрыхлитель – 1/2 чайной ложки.

*Для крема:*

- Кокосовые сливки (из кокосового молока) – 100 г.
- Мягкий тофу – 110 г.
- Лимонный сок – 1 столовая ложка.
- Лимонная цедра – 1 чайная ложка.
- Подсластитель по вкусу.

*Для пропитки:*

- Кокосовая вода, из кокосового молока.

*Для украшения:*

- Свежие или свежемороженые фрукты.

***Приготовление:***

1. Разогреть духовку до 190 °С.
2. Выстелить форму бумагой для выпечки.
3. Белки, пюре, подсластитель и молоко активно взбить миксером, 1–2 минуты до плотной пены.
4. Смешать все виды муки, крахмал, разрыхлитель и мак.
5. Аккуратно высыпать в пену сухие ингредиенты и на низкой скорости смешать миксером не более 15 секунд.
6. Выложить тесто в форму. Выпекать 30 минут.
7. Остудить корж, разрезать вдоль на две части.

8. Полить коржи кокосовой водой для пропитки, а из сливок сделать крем (кокосовые сливки – это та плотная часть кокосового молока, которая скапливается вверху в холодильнике, а водичка остается внизу).

9. Все ингредиенты для крема, в том числе очень холодные кокосовые сливки, хорошо взбить блендером до однородности.

10. Промазать кремом между коржами и обмазать им весь торт, но коржи должны быть хорошо остывшими, иначе крем может растечься!

11. Сверху украсить фруктами – у меня была заморозка экзотических фруктов (маракуйя, дыня, клубника, свежий киви и гранат).

12. Оставить торт пропитаться на ночь или хотя бы на несколько часов!

# Волшебное напутствие

Сколько силы в словах «Я НЕ ЛЮБЛЮ СЛАДКОЕ», вслушайтесь!

Возможно, столько же, сколько боли, сотен неудачных попыток, мороженого по ночам, смешанного со слезами безысходности, заказом таблеток для похудения через Интернет, страхом перед ухудшающимися анализами и советами со стороны всех врачей «надо худеть», но таким одиночеством в этом вопросе...

Возможно, кто-то буквально проглотил эту книгу, ни разу не прервавшись от чтения, с большой надеждой что-то изменить уже раз и навсегда. А кто-то просто задумался, что проблема актуальна. Кто-то еще раз убедился, что он на верном пути, нашел тому весомые доказательства.

Эта книга с вами минимум на полгода, если вы задумались над реализацией методики «Я не люблю сладкое».

Делайте все четко по структурному плану, это не просто рекомендации на бумаге, это семилетний опыт ведения самых сложных случаев, в конце которых слезы радости, сброшенные килограммы, новые размеры одежды, истории выздоровления и бьющей энергии.

Задумайтесь о будущем поколении, как мы воспитываем своих детей в этой атмосфере потребительского изобилия, навязчивой рекламы и ежедневно ухудшающегося качества

продуктов.

Осознайте свои мысли, даже если в вашей голове есть закоренелые, на уровне психогенетики, убеждения, никогда не поздно выбрать другую точку зрения.

Я часто слышу от молодых, современных, социально активных и обеспеченных людей слова типа: «Не лишайте детей детства», «нельзя все запрещать», «пусть едят, пока маленькие»... И думаю: как так, ведь разве опыт и проблемы миллионов людей не служат уроком?.. Ведь, с детства имея в зародыше определенные пищевые привычки, причем так сильно закрепленные на эмоциональной сфере, в возрасте сознательном так сложно менять уже закоренелые нейронные связи. Так зачем осознанно толкать детей в эту пропасть проблем в будущем? Начните однозначно с себя и постарайтесь перенести этот образ жизни в семью, для детей и их здоровья. И возможно, в будущем им не нужны будут такие книги, и это будет безусловно ваша заслуга.

Вот и главная идея и смысл моей книги – маленькими шажками посеять идею того, что именно наше пищевое поведение мешает нам просто взять и начать здоровый образ жизни. И начать никогда не поздно, несмотря на возраст. Вы уже начали, просто прочитав книгу.

Завтра получите первые результаты, окружение будет брать с вас пример. Кто-то захочет присоединиться. От Волги до Енисея, от Калининграда до Владивостока, в Европе, Америке – где бы вы ни находились, вы вместе с нами рабо-

таете на глобальную цель, и ваш результат имеет смысл не только для вашего здоровья, но и для блага общества!