

Ирина Брехт

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК МИННОЕ ПОЛЕ

**О похудении, мифах диет,
голоде, срывах,
здоровом отношении к еде
и многом другом...**

Издательство АСТ
Москва

УДК 613.2
ББК 51.230
Б87

Брехт, Ирина

Б87 Правильное питание как минное поле. / Ирина Брехт. —
Москва : Издательство АСТ, 2019. — 352 с. — (Звезда ин-
стаграма).

ISBN 978-5-17-115557-5

Эта книга — гид по правильному питанию с научно-доказательным подходом. Она будет полезна тем, кто решил похудеть и хочет разобраться в правильном питании самостоятельно, тем, кто безрезультатно сидел на диетах или перегружен противоречивой информацией. После прочтения вы избавитесь от мифов и интернет-страшилок о правильном питании и диетах, поймёте, какую роль играют белки, жиры, углеводы и калории, узнаете главные принципы похудения, освоите все рабочие стратегии и научитесь применять их в жизни.

УДК 613.2
ББК 51.230

ISBN 978-5-17-115557-5

© Ирина Брехт, текст
© ООО «Издательство АСТ»

Введение

Сегодня информации по любой теме стало слишком много, и часто это не помогает разобраться, а только больше запутывает. Люди хотят знать, каким должен быть идеальный с точки зрения жиросжигания ужин, сколько в нем должно быть белков, жиров и углеводов в пропорциональном соотношении, ищут списки «правильной» еды, которую нужно съесть в «правильное» время, и окружают себя набором строгих установок:

- «продукт x откладывается в жир всегда»;
- «продукт y — только после шести вечера»;
- «продукт z обладает жиросжигающими свойствами, разгоняет метаболизм и выводит токсины»;
- «углеводы — это плохо»;
- «углеводы — это хорошо»;
- «жир — это плохо»;
- «жир — это хорошо»;
- «фрукты делают толстым»;
- «нужно есть как можно больше белка»;
- «много белка вредно».

Продолжать можно бесконечно.

Новичкам кажется, что правильное питание и похудение — сложная наука и, если не подойти серьезно, результата не будет. Буквально: идёшь по минному полю и не име-

есть права оступиться, чтобы не подорваться на инсулине, гликемическом индексе (ГИ), фруктозе, насыщенных жирах, вредном белке и гормонах, которые не дают похудеть. Как результат, мы перегружены информацией, делаем из правильного питания культ, но не знаем его основ, не имеем хороших пищевых привычек, не умеем делать правильный выбор каждый день.

Эта книга — как раз про такие вещи. Она не только о том, «как надо», но и о том, «как не надо»: о мифах и заблуждениях правильного питания, создающих лишние сложности. Это не авторская система похудения, это — гид по правильному питанию, в основе которого лежит научно-доказательный подход и то, что известно науке о правильном питании и похудении на 2018 год.

Книга для тех, кто:

- решил худеть, но ничего не знает о правильном питании;
- давно борется с лишним весом, садясь на голодные диеты и возвращая вес обратно;
- перегружен информацией из интернета;
- знает теорию, но не может применить её на практике в реальной жизни.

После прочтения вы:

- избавитесь от мифов и интернет-страшилок о правильном питании, диетах и похудении;
- поймёте, какую роль играют белки, жиры, углеводы и калории, научитесь понимать, что важное, а что — второстепенное;
- узнаете главные принципы похудения;



- научитесь применять всё это в реальной жизни: сможете связать все инструменты правильного питания и научитесь планировать диету под вашу жизнь, а не жизнь — под диету.

Как работать по книге?

Если что-то из написанного вам покажется слишком простым и очевидным для всех, честно спросите себя: вы применяете это на практике? Если да — отлично, вы знаете о правильном питании больше многих и, скорее всего, не имеете проблем с лишним весом. Если нет, то, несмотря на очевидность этих знаний, работайте с ними в жизни.

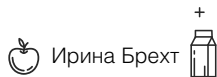
Эта книга — как раз про такие вещи. Она не только о том «как надо», но и о том, «как не надо» — о мифах и заблуждениях правильного питания, создающих лишние сложности.

Если информация покажется слишком сложной, просто дайте себе время разобраться и не старайтесь прочитать всё за один день. Читайте по порядку, выполняя шаг за шагом простые задания: практика поможет лучше усвоить материал.

Вот несколько советов о том, как усвоить новый материал из любой книги.

Делайте короткие заметки, чтобы подчеркнуть для себя что-то важное.

После каждой главы суммируйте прочитанное в нескольких предложениях (достаточно трёх): какая основная идея, что вы



могли бы применить из этого, как бы вы описали материал другу?

Используйте технику Фейнмана (лауреата Нобелевской премии по физике): напишите название книги в верхней части чистого листа бумаги. Затем попробуйте изложить, как бы вы объяснили своими словами книгу тому, кто никогда не слышал о ней, особенно новичку в теме. Если по ходу вы видите, что в понимании есть пробелы, вернитесь к тексту и повторите попытку. Продолжайте писать, пока не будете чувствовать себя уверенно в объяснении.

Автор

Я сертифицированный тренер Ассоциации Профессионалов Фитнеса (Россия, 2015) и National Academy of Sports Medicine (USA, 2017), студентка курса нутрициологии в Mac-Nutrition University (UK, выпуск 2019), автор блога fitlabs.ru и [instagram.com/irinashfit](https://www.instagram.com/irinashfit) о доказательном подходе к фитнесу и питанию.

ЧАСТЬ 1. ТЕОРИЯ

Глава 1.

Что такое правильное питание?

Что такое правильное питание (ПП)? Избегать сахара, белого хлеба, гамбургеров, сосисок и майонеза? Не печь на белой муке, а печь на нутовой? Не жарить на масле? Не есть на ночь? Выбирать пометку «эко(био)»? Считать калории? Есть много овощей? Есть по часам? Выбирать «правильные», «чистые» продукты? Посмотрим, из чего складывается правильное питание (далее, говоря «диета», будем иметь в виду именно его).

Количество поступающей с едой энергии
соответствует её тратам.

Когда мы едим ровно столько, сколько тратим в течение дня (или суммарно за несколько дней), не имеем проблем с лишним весом. Если нужно похудеть, необходимо создать дефицит калорий: получать меньше энергии, чем тратим, или тратить больше, чем приходит с едой.

Питание приблизительно на 80 % состоит из здоровой еды.

Еда приносит не только энергию, но и строительные материалы для ремонта и обновления разных структур, витамины и минералы. Любой человек знает, какая еда считается полезной: мясо, птица, рыба, овощи и фрукты, крупы и бобовые, орехи, семена и масла. Когда они составляют основу рациона, остальные 20% можно без вреда потратить на «вредное» (оно становится реально вредным лишь в больших количествах).

Диета совместима с вашей жизнью.

Не имеет значения, насколько научно и эффективно диета выглядит на бумаге, если вы не способны придерживаться её, если она неудобна и плохо вписывается в жизнь. Так проверяется любая система питания: если вы готовы посидеть на ней недолго, но не собираетесь так питаться всю жизнь, стоит поискать что-то получше.

Диета должна нравиться.

Многие считают: чем тяжелее диета, тем лучше она работает, и чем больше страданий, тем больше и заслуженной награда. Это правда, что похудение — не самый весёлый процесс: приходится терпеть голод, бороться с желанием съесть что-то вредное, учиться планировать, вместо того чтобы есть здесь и сейчас. Но всё же правильное питание должно делать жизнь лучше и быть хотя бы минимально приятным, иначе вы не сможете придерживаться его долго. Ни один человек не стремится к повторению того, что приносит дискомфорт и страдания.

Удовольствие — одно из самых важных условий для формирования новых привычек. Мозг закрепляет поведение, толь-



ко если получает поощрение в виде удовольствия, ведь в природе оно всегда означает пользу.

Здоровое отношение к еде.

Об этом пишут намного реже, хотя это один из самых важных компонентов правильного питания. Здоровое отношение к еде — это способность не делать из неё культа и не впадать в крайности: ни в сторону пищевой распушенности, ни в сторону строгих ограничений вплоть до расстройств пищевого поведения, когда соблюдение диеты превращается в манию, а мысли о еде (только теперь — о правильной) отнимают больше времени и сил, чем раньше.

Удовольствие — одно из самых важных условий для формирования новых привычек. Мозг закрепляет поведение, только если получает поощрение в виде удовольствия, ведь в природе оно всегда означает пользу.

Люди со здоровым отношением к еде не считают голодом желание съесть что-то от скуки или стресса. Они умеют остановиться, когда сыты, а не когда тарелка пуста. Они могут вообще отказаться от еды, даже если она стоит перед ними. Они не едят ради быстрого кайфа и умеют получать отложенное удовольствие от здоровой еды — в виде хорошего самочувствия, красивой фигуры и энергии. А если съедают что-то вредное, не делают из этого трагедии, потому что это случается редко и ни на что не влияет. Они не думают о каждом

продукте в одном из двух ключей: поможет ли он похудеть или отложится в виде жира. В результате они интуитивно едят ровно то количество калорий, которое соответствует их расходу и почти никогда не имеют проблем с лишним весом.

Но многим не так повезло, им придётся учиться правильному питанию почти с нуля.

Этап 0. Вы просто едите всё подряд — вкусное, сытное, вредное, не читаете этикетки, не представляете, что такое калории. Едите «вроде не очень много», но лет десять назад вы были стройнее. Калории, белки, жиры и углеводы — понятия из параллельного мира, вы в них ничего не понимаете и время от времени садитесь на голодную диету из интернета на две недели к отпуску.

Этап 1. Вы открываете для себя чудесный мир ЗОЖ: читаете статьи, блоги и книги, узнаете, что такое энергетический баланс, зачем нужны белки, жиры и углеводы. Вы внимательно оцениваете состав продуктов, читаете этикетки, планируете питание, считаете калории, взвешиваете еду с точностью до грамма, носите контейнеры.

Этап 2. Вы больше не беспокоитесь об идеально правильном питании и едите всё, что хотите, потому что хотите вы в основном полезную еду. Ваш вес в норме и уже не меняется, правильное питание стало привычкой, и вы не думаете о нём слишком много.

Можно остаться надолго на любой стадии например, всю жизнь относиться к телу, как к бездонной бочке, пока не появятся проблемы со здоровьем. Можно застрять в состоянии «ПП головного мозга»: бояться сделать что-то неправильно, не есть, если не знаешь точного состава еды, а в поездках первым делом искать магазин, где продают куриную грудку. Наша цель — вовремя перейти на третий уровень и остаться на нём навсегда. Пройти через контроль и период активного «думания» и планирования, чтобы потом всю жизнь не думать о еде больше, чем нужно, чтобы оставаться красивым и здоровым.



Как работает любая диета

Любая диета, как бы она ни называлась и как бы ни объясняла свою эффективность, работает только по одному принципу: заставить есть меньше, создать дефицит энергии, которую измеряют в калориях. Это единственный способ избавиться от лишнего веса: если энергии поступает недостаточно для нужд организма, он компенсирует недостающее из своих запасов. Из этого правила нет исключений, оно опирается на законы физики, которые работают в нашей Вселенной.

Правда, мало кто приходит в восторг, когда ему в очередной раз (особенно за деньги) говорят то, что он и так знает: есть меньше и двигаться больше — единственный способ похудеть. Чтобы избежать этой неудобной правды, авторы диет и систем питания используют разные правила и ограничения, которые помогают человеку получать меньше калорий, не осознавая этого. Но для оправдания эффективности диеты (и чтобы увеличить шансы придерживаться её) они часто ссылаются на псевдонаучные факты, неправильно понятые исследования, вырванные из контекста объяснения фактов физиологии, а иногда и вообще на какую-то альтернативную физиологию.

Например, если научно «упаковать» идею, что углеводы через инсулин заставляют человека набирать жир даже на диете, люди перестанут есть хлеб, конфеты, пирожные, мороженое и другие калорийные продукты с высоким содержанием жиров и сахара. Они уберут источник большого количества калорий в питании и похудеют, хотя и могут объяснять это тем, что «поправили» себе и инсулин, и метаболизм в целом.

Есть углеводы строго до обеда, а сладости и фрукты только утром — тоже один из способов снизить суточное поступление калорий. Если вы едите углеводы и сладости на завтрак, на обед и на ужин, вы едите много. Если вы оставите их толь-

ко в одной половине дня, вы автоматом начнете есть меньше. С таким же успехом можно есть углеводы только после обеда: от перемены мест слагаемых сумма не меняется.

Если сравнить все популярные сегодня диеты, у них есть общие черты: много овощей и постного белка, нет муки, белого хлеба и сахара, нет фастфуда. Всё это сильно отличается от питания человека с лишним весом, в еде которого много жирной, сладкой, калорийной еды и мало овощей и постного белка. Неудивительно, что любая из таких диет помогает худеть.

Проблемы начинаются с того, как именно диеты заставляют есть меньше. Большинство из них демонизируют как определенные продукты (пшеницу, творог, сахар), так и целые группы веществ (углеводы, жиры или животные белки). Если диета становится слишком ограничительной, она не длится долго. Тем более правила, которые работают для одного человека, могут не работать для другого. Поэтому лучшее, что можно сделать, — хотя бы минимально разобраться в правильном питании самому.

Откуда берутся мифы?

Мифотворчество сегодня очень развито: информация через интернет распространяется очень быстро, а фильтры по отношению к написанному у людей ещё не успели появиться.

Личный опыт.

Никогда ещё не было так просто делиться своим опытом, как сегодня, когда интернет есть почти у каждого.

«Это работает у меня, поэтому это работает у всех».

«Я видел, как это работает».

«Я знаю много людей, которым это помогло».

То, что это работает у нас, не значит, что это работает в реальности. Все мы плохо обнаруживаем причинно-следствен-



ные связи, переоцениваем доказательства того, во что хотим верить, и быстро забываем то, что в нашу картину мира не вписывается.

С таким же успехом можно есть углеводы
только после обеда — от перемены мест
слагаемых сумма не меняется.

Иногда мы используем первобытное мышление, когда объясняем для себя происходящее тем, что нам кажется самым логичным. Так мы становимся похожими на папуасов, которые считают, что звёзды на небе — это дырочки в большом ведре, которое накрывает куполом землю по ночам. Они и правда похожи на дырочки, через которые идёт свет, это звучит очень логично, и намного более логично, чем свет от наполненных водородом шаров, многих из которых уже не существует, хоть мы и продолжаем их видеть.

Точно так же выглядят многие верования в похудении: например, то, что качать пресс до жжения в мышце помогает похудеть в области талии. Мы же знаем, что любой жир плавится, если его нагреть. А жжение — не что иное, как нагрев, поэтому жир плавится над мышцей, как на сковороде. Звучит логично, но к физиологии не имеет никакого отношения.

Неправильное использование исследований.

«Британские учёные доказали, что...»

Обычно чем более громкий заголовок, тем больше вероятность, что в статье будет неграмотная журналистика (автор передергивает факты, специально или нет) или скрытый маркетинг (вам что-то пытаются продать). Дело в том, что прорывы

в науке редки, тем более в таких острых темах, как рак и другие серьезные болезни, продолжительность жизни и похудение.

Иногда для громких заявлений используют данные, полученные на грызунах или вообще на клеточных культурах в пробирке. Такие исследования служат для проверки гипотез на живых организмах в принципе, потому что с их помощью изучается всё и быстро. Например, проверить, как вещество X действует на изолированные раковые клетки. Но на человека результат переносить нельзя, так как вещество в сложной среде может вести себя по-другому, взаимодействовать с другими веществами и мешать им работать, или они будут мешать.

У животных учёные создают несколько искусственных сценариев, чтобы контролировать каждую переменную и понять точные механизмы происходящего. Можно удалить ген, можно бить током в мозг или удалить какие-то железы или органы. Можно довести мышь до рака или смерти, её никто не спрашивает. Так получается узнать что-то очень фундаментальное. Но результаты тоже нельзя переносить на человека напрямую. Они лишь задают направления для дальнейшего изучения.

Часто для ярких заголовков используют наблюдательные исследования. Здесь берут большую выборку людей (сотни, тысячи и больше), опрашивают их, собирают данные и пытаются найти переменные, которые как-то связаны друг с другом. Много примеров: мясо и рак, сахарозаменители и диабет, любовь к рыбе и долгожительство.

Эти исследования не демонстрируют причинно-следственные связи, не показывают, что одно точно вызывает другое. Например, люди, которые пьют литрами диетическую колу, в принципе питаются хуже, чаще едят в сетях фастфуда, переедают, имеют лишний вес и сопутствующие болезни типа диабета. Диетической газировкой они создают для себя видимость более здорового питания. Корреляция диабета и сахарозаменителя есть, доказательств, что одно вызывает другое, — нет.



Другой пример: люди, которые едят много красного мяса, чаще болеют раком. Исследования всего лишь нашли связь двух переменных — мяса и рака, и мы не вправе говорить: доказано, что красное мясо вызывает рак. Вполне возможно, что любители красного мяса едят больше переработанных продуктов вроде сосисок и колбас, ведут малоактивный образ жизни, чаще переедают и имеют вредные привычки. Нам нужны контролируемые исследования, где людей поделят случайным образом на группы и поместят в одинаковые условия, чтобы исключить все влияющие на рак факторы.

Корреляция диабета и сахарозаменителя есть, доказательств, что одно вызывает другое — нет.

Понимание сути наблюдательных исследований (которых в теме похудения и ЗОЖ большинство) поможет не хвататься за сердце каждый раз, когда в интернете напишут: «от еды X умирают быстрее», и не радоваться, когда известят: «X помогает худеть» или «12 орехов фундука в день продлевают жизнь на X лет»¹.

Намеренное усложнение и «авторские методики».

Простые вещи часто кажутся очевидными, всем известными, скучными и оттого неэффективными: «Как, и это все? За что я заплатил, если это всем известно?» Зато всё сложное, опирающееся на «глубокие физиологические процессы», выглядит доказательно и научно. Именно из-за спроса и появляется бесконечное количество «уникальных авторских методик».