Ещё
кусочек!

Дэвид А. Кесслер,
доктор медицины, врач-педиатр

Ещё кусочек!

Как взять под контроль зверский аппетит и перестать постоянно думать о том, что пожевать

Москва 2018

УДК 613.2
ББК 51.230
К36

David A. Kessler, MD

THE END OF OVEREATING:
Taking Control of the Insatiable American Appetite
© 2009 by David A. Kessler, MD

Published by arrangement with The Robbins Office, Inc. and
Aitken Alexander Associates Ltd and The Van Lear Agency LLC.

Кесслер, Дэвид А.

К36 Еще кусочек! Как взять под контроль зверский аппетит и перестать постоянно думать о том, что пожевать / Дэвид А. Кесслер ; [пер. с англ. И. Чорного]. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 368 с.

ISBN 978-5-699-94061-5

Когда бургер, картошка фри и любимые пирожные успели захватить власть над нами? Когда произошел тот переломный момент, в результате которого мы уже не можем отказать себе в их употреблении? Опираясь на новейшие исследования мозга, а также интервью с ведущими врачами и инсайдерами пищевой промышленности, доктор Кесслер объясняет, как мы попадаемся в маркетинговые ловушки производителей, из-за чего мы потеряли контроль над аппетитом и что можем сделать, чтобы обуздать постоянный голод. Для миллионов людей, борющихся с лишним весом, а также тех из нас, кто просто не может есть любимые продукты в умеренных количествах, доктор Кесслер предлагает полезные рекомендации и ценные советы, которые помогут побороть пищевую зависимость.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 613.2
ББК 51.230

ISBN 978-5-699-94061-5

© Иван Чорный, перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

Содержание

Предисловие: вы на прицеле 8

Часть 1. Сахар, жир, соль

Что-то изменилось... человечество прибавило в весе 19
Наперекор нашему мудрому организму 23
Искусство удовлетворения вкусовых рецепторов 29
Еда как наркотик 36
Увеличивая установившийся вес 40
Сахар, жир, соль — положительное подкрепление 47
Возбуждая нейроны 54
«Сверхъестественные стимулы» 60
Как вкусная еда становится острым раздражителем 65
Условные стимулы, управляющие поведением..... 70
Под действием эмоций еда врезается в память 75
Еда, приносящая удовольствие, перепрошивает наш мозг 78
Когда пищевое поведение становится привычкой 81

Часть 2. Еда в промышленных масштабах

Поход в «Чилиз» 87
«Синнабон»: урок непреодолимого соблазна 94
Еда как развлечение 99
Эра монстр-бургера 104

Никакого удовлетворения 117
Что просят, то и получают 120
Чего не знают потребители 124
Пирамида непреодолимых соблазнов 127
Как кухни разных стран адаптируют
к американским вкусам 135
Кругом обман 139
Закулисье пищевого производства 145
Искусство продаж 150
Фиолетовые коровы 158

Часть 3. Обжорство как условный рефлекс

Растущая опасность переедания 163
Чему нас могут научить таблетки для похудения 169
Почему нельзя просто взять и отказаться 172
Действие стимулов 173
Эффект запала 176
Влияние эмоций 179
В западне 183
Как обжорство становится условным рефлексом 186
Корни условно-рефлекторного переедания 193
Наследственность или образ жизни? 196
Тревожные звоночки у детей 198
Культура обжорства 203

Часть 4. Теоретические основы лечения

Как стимулы завлекают наш мозг 211
Как избавиться от привычки 215
Правила освобождения 222
Эмоциональное обучение 228

Часть 5. Лечение обжорства

Структура лечения 237
Планируем свое питание 241
Структурирование хаоса 242
Оптимизация размеров порций 245
Выбор еды, которая насыщает 247
Употребление еды, которая приносит вам удовольствие ... 250
Мысленная репетиция 252
Отпускаем прошлое 254
Сознательный контроль 255
Как увернуться от стимула 257
Как справиться с непреодолимой тягой к еде 260
Упражнения: альтернативное вознаграждение 264
Еда требует индивидуального подхода 266
Избегаем ловушек: помешательство и срывы 271
Критический сдвиг восприятия 274
Наша проблема в успехе 275
Производители разгадали главный секрет 277
Даем отпор 280

Заключение 286
Примечания 289
Благодарности 358
Алфавитный указатель 361

Предисловие: вы на прицеле

Я научился распознавать обжорство в ресторанах по всей Америке. Это несложно, поскольку люди, предрасположенные к обжорству, ведут себя особенным образом. Они набрасываются на еду с особым смаком. Я видел, как они поднимают вилки, нацелившись на следующий кусок, еще до того, как проглотят предыдущий. Я наблюдал, как они тянутся через весь стол, чтобы поживиться картошкой фри своего спутника или последним кусочком чьего-то десерта. Некоторые продукты словно зачаровывают их, заставляя съедать все до последней крошки.

Наблюдая за подобным поведением, я каждый раз представлял, как у них в голове разгорается сражение, своеобразная борьба между «я хочу» и «мне не стоит», между «у меня все под контролем» и «я ничего не могу с собой поделать». За этой борьбой скрывается одно из самых важных сражений, в которое мы вступаем, чтобы защитить свое здоровье.

* * *

Идея написать эту книгу пришла ко мне во время просмотра шоу Опры Уинфри [1]. Доктор Фил, выступавший тогда в ее шоу в роли психолога, завел разговор о том, почему люди страдают от ожирения и что они могут сделать, чтобы похудеть.

Когда он предложил выступить кому-нибудь из зала, слово взяла крупная хорошо одетая женщина по имени Сара. Положив руку ей

на плечо, доктор Фил попросил Сару подробно рассказать о своем саморазрушительном поведении, которое — настаивал он — привело к тому, что она так поправилась. Он сказал, что хотел бы узнать, что именно заставило ее «делать то, чего, как она сама прекрасно понимала, ей делать не стоит».

Поначалу Сара рассказывала свою историю с улыбкой. «Я ем все время, — сказала она, нервно хихикнув. — Я ем, когда мне хочется есть, ем, когда не хочется. Я ем, чтобы что-то отпраздновать. Ем, когда мне грустно. Я ем поздно вечером. Ем, когда с работы возвращается муж».

Доктор Фил вынудил Сару рассказать, как она относится к себе. Она призналась, что чувствует себя полной неудачницей, и улыбка исчезла с ее лица. Сара назвала себя толстой и отвратительной, а также сказала, что частенько злится на себя за свое поведение. «У меня такое чувство, словно я не в состоянии себя контролировать. Такое ощущение, что у меня попросту нет силы воли».

Едва сдерживая слезы, она рассказала, что иногда ее преследуют навязчивые мысли о том, как она питается. «Я только и думаю о том, почему я ем, что я ем, когда я ем, с кем я ем, — призналась она. — Я себя ненавижу».

Повернувшись к зрительному залу, доктор Фил спросил: «Кто из вас испытывал что-нибудь подобное?» Примерно две трети зрителей подняли руки.

Рассказ Сары задел за живое многих людей. На самом деле, он задел за живое и меня.

* * *

Однажды после обеда я решил провести эксперимент, чтобы проверить свою силу воли.

Я зашел в одну из булочных Сан-Франциско и купил два больших печенья с шоколадной крошкой. Вернувшись домой, я достал печенье из пакета и положил на бумажную тарелку, которую поставил так, чтобы до нее нельзя было дотянуться. Печенье так и просилось в рот, соблазняя своей шоколадной крошкой.

Я сосредоточил свое внимание на нем, наблюдая за собственной реакцией. Я глубоко вздохнул и прикусил нижнюю губу. Практически не замечая цветов и фотографий моих детей в рамочках на столе, я не мог оторвать своего взгляда от печенья, пока, наконец, не заставил себя отвести глаза.

В какой-то момент я заметил, что моя правая рука придвинулась на несколько сантиметров к печенью, однако я не помнил, чтобы осознанно это сделал. Я постарался сосредоточиться на чтении газеты, однако то и дело поглядывал на тарелку.

Почувствовав некоторую тревогу, я направился в свой кабинет на втором этаже, чтобы быть как можно дальше от кухни. Но даже с такого безопасного расстояния я никак не мог полностью отделаться от мыслей о печенье. В конечном счете я вышел из дома, так к нему и не притронувшись, и чувствовал себя победителем.

Несколько часов спустя я направился в кафе «Греко» в Норд-Бич — считается, что там подают лучший капучино в городе. На стойке стояла большая стеклянная ваза с домашним печеньем.

Я заказал печенье с кусочками апельсинов и шоколадной крошкой и тотчас его слопал.

* * *

Я решил разобраться, что именно движет человеком, когда он ведет себя подобным образом. Мне хотелось понять, почему Сара не могла перестать есть, даже несмотря на то, что еда делала ее ужасно несчастной и негативно влияла на здоровье. Мне хотелось понять, почему мой решительный настрой так запросто дает сбой.

Я захотел во что бы то ни стало выяснить, как можно помочь Саре, мне и миллионам людей с такими же проблемами.

Я начал более внимательно прислушиваться к рассказам людей, страдающих от избыточного веса, — я слушал их, словно врач, пытающийся помочь своему пациенту. Также я наблюдал, уделяя особое внимание тому, как ведут себя такие люди, когда рядом с ними находится еда. Вскоре мне стало очевидно, что Сара не одинока в своей проблеме.

Разговор с одним сорокалетним журналистом — я буду называть его Эндрю — напомнил мне, что обжорству наплевать на пол, возраст и даже социально-экономический статус [2]. Эндрю, весивший порядка 110 кг при росте 175 см, бесстрашно писал репортажи из горячих точек по всему миру. Ему доводилось иметь дело с джихадистами, шахидами и закаленными войной солдатами, однако ничего не могло его напугать. Стоило же мне положить на стол перед ним пакет с M&M's, как Эндрю всего покоробило.

«Когда я беру у кого-то интервью и на столе стоит еда, то половину времени я только и думаю, что про эту еду», — признался он. В его голове одна другую сменяют мысли «Черт, какая вкуснятина, может, попробовать?» и «Я не стану это есть, потому что не голоден».

Его внутренний конфликт разгорается рано утром и продолжается, пока он не ляжет спать. «Я просыпаюсь утром с мыслью, что еда мой враг, что я сам себе враг, — объясняет он. — Я не могу с собой совладать».

За обедом Эндрю соблазняет корзинка с горячим свежеиспеченным хлебом, который подают с маслом. В городе его магнитом тянет в кофейни «Старбакс», а дома беспрестанно манит к себе холодильник. «Так происходит постоянно», — говорит Эндрю. Подобно многим другим людям, которым сложно контролировать свой аппетит, Эндрю воспринимает продукты как препятствия на своем пути, которые ему приходится огибать.

Особенно нелегко Эндрю приходится в аптеке и мелких магазинчиках: если ему удается пройти мимо прилавка со сладостями, не поддавшись соблазну, то на кассе снова приходится прятать от них свой взгляд. Эндрю берет шоколадку, затем кладет назад, потом берет опять, и так снова и снова. Иногда ему удается одержать победу и выйти из магазина, так и не купив сладостей, а иногда нет. Если покупка все же совершена, он зачастую испытывает такое презрение к себе, что выбрасывает половину содержимого упаковки в мусорное ведро, а затем быстро съедает оставшееся.

Весь день Эндрю слушает — как он сам его называет — «продуктовый саундтрек». Съев на завтрак хлопья, он думает: «Нужно взять с собой на работу яблоко и банан, чтобы не было соблазна купить тот кукурузный кекс в столовой».

Однако любая победа над собой оказывается мимолетной, и мысли о еде продолжают его терзать. «Я разговариваю сам с собой, — объясняет он. — Я спрашиваю себя, что буду есть на обед, что если проголодаюсь к трем, что на ужин, и надеюсь, что это будет какая-нибудь вкуснятина».

В удачный день, максимально себя сдерживая, Эндрю съедает порядка 1500 калорий — именно столько ему нужно потреблять каждый день, чтобы похудеть. Но на следующий же день он запросто может слопать все 5000 калорий. Он редко понимает, когда нужно остановиться, и недоумевает, как людям удается не быть помешанными на еде.

«Мне проще понять террористов-смертников, чем тех, кто не думает о еде постоянно», — говорит он на полном серьезе.

* * *

Любимая еда Эндрю — пицца, и стоит ему учуять ее манящий запах, как он тут же забывает обо всем на свете. «Я только и думаю, что об этой пицце, — признается он. — Мало что может меня увлечь так же. Говорю тебе, еда со мной разговаривает. Любая еда.

Готов поспорить, что, когда человек, страдающий от игорной зависимости, заходит в казино, он со смирением признает, что сейчас все проиграет. Думаю, от этой мысли ему становится грустно, однако это одновременно поднимает ему настроение. Со мной точно так же — время словно останавливается, когда я захожу в пиццерию. Время замирает, я оказываюсь вне времени, я словно покидаю свое тело.

Я стараюсь не думать о последствиях своих действий. Нет ничего, кроме меня и этой пиццы. Только я и она. Вот что я чувствую».

Я никоим образом не планировал мучить Эндрю, когда положил перед ним упаковку M&M's и спросил, что он при этом чувствует.

— Они чертовски сбивают меня с толку, — признался он.

— Тебе стало бы лучше, если бы ты их съел? — поинтересовался я.

Эндрю сказал, что от первого драже испытал бы невероятный кайф, однако с каждым следующим драже, отправленным в рот, ему бы становилось все хуже и хуже. «Больше, чем 10–15 драже, — это

явно перебор. У меня возникает ощущение, будто сахар прожигает в желудке дыру».

Тем не менее, он продолжил бы есть.

Я уловил в рассказе Эндрю нотки ненависти к себе. «Хуже некуда, когда кто-то видит, как я покупаю M&M's», — признался он. Расплатившись на кассе, он тут же засовывает упаковку поглубже в карман в надежде, что никто не заметит.

— Я толстяк, — сказал он. — Мало кому нравится смотреть, как толстяк жрет всякую дрянь. Отталкивающее зрелище.

— Что ты чувствуешь после того, как все съешь?

— Я говорю себе: «Опять я не сдержался, опять я съел лишние 240 калорий, в которых не было необходимости». Проблема в том, что никакой здравый смысл не поможет преодолеть соблазн, когда видишь эти красивые аппетитные драже.

Ничто на свете не обладает подобной властью над Эндрю — человеком, который привык сам управлять своей жизнью. «Какие-то неодушевленные предметы меня контролируют», — говорит он с отвращением в голосе.

Эндрю прекрасно понимает, что еда служит ему своего рода наградой. «Она добавляет жизни красок», — говорит он, признавая, что еда притягивает его, обещая утешить, подбодрить, успокоить, сделать счастливым и добавить радости в серые будни.

— Америка, — говорит он, — превратилась в гастрономический аттракцион… в ярмарку вкуснейших жирных, соленых, сладких и, главное, доступных и дешевых удовольствий. Разве можно пойти в парк аттракционов и не прокатиться на них? Они яркие и разноцветные, веселые и забавные. Они гудят и свистят. Конечно, захочется прокатиться. Конечно, захочется принять участие в этом веселье и потратить деньги на это развлечение.

— Тебе становится лучше, когда ты ешь? — спросил я.

— Самое странное в постоянном переедании — совершенная иррациональность, потому что приятные ощущения длятся лишь мгновения, — объяснил он. — Ты в любой момент можешь их получить, однако этому быстро приходит конец.

Это классическое описание того, как работает система вознаграждения нашего организма. «Приятные ощущения мимолетны, однако

именно это и подкрепляет подобное поведение, — объяснил я. — Они непродолжительны, поэтому и хочется повторять это действие снова и снова».

Я спросил у Эндрю, понимает ли он, почему теряет контроль.

Для него это было полной загадкой. «Понятия не имею», — ответил он. Ему очень хотелось понять, почему еда обладает над ним такой сильной властью.

«У тебя выработался условный рефлекс на еду и сигналы, которые о ней напоминают, — объяснил я. — Они захватывают твое внимание, заставляя чувствовать предвкушение, из-за чего и нарастает желание».

Мне хотелось, чтобы Эндрю осознал, что во многих людях заложено такое же отношение к пище, как и у него, и они так же запросто могут потерять контроль над собой.

Пищевая промышленность добилась невероятных успехов в разработке продуктов, которые притягивают внимание людей вроде Эндрю.

> Производители продуктов питания, технологи пищевого производства и владельцы ресторанов может и не до конца понимают научную подоплеку аппетитности и притягательности их еды, однако они прекрасно знают, что сахар, жир и соль продают себя сами.

Эндрю один из тех, кто попал под прицел современной пищевой промышленности, став для нее невероятно легкой добычей.

* * *

Вокруг огромное количество людей, теряющих контроль над собой при виде аппетитной еды, однако не у всех у них избыточный вес [3]. Я как-то беседовал с молодой студенткой юридического факультета — здесь я буду называть ее Самантой. Ей 25, она весит 55 кг при росте 167, однако сказанные ею слова могли с тем же успехом прозвучать из уст Сары или Эндрю.

«Если передо мной стоит еда, мне приходится бороться с собой, чтобы удержаться и не съесть ее, – говорит Саманта. — Ненавижу хо-

дить на работу: там повсюду стоят вазы с конфетами. Мне приходится уходить из квартиры и заниматься в читальном зале библиотеки, потому что туда не разрешают приносить еду.

Я то и дело думаю: делать правильный выбор ради своего здоровья должно быть несложно, так почему же у меня это не получается? Вместо этого я нахожу самые нелепые оправдания своему питанию. Некоторые из моих подруг чувствуют то же самое, и мы восхищаемся людьми, у которых подобных проблем нет. Я просто не понимаю, как им удается этого избежать».

Саманта остается стройной, потому что не всегда поддается соблазну что-нибудь съесть, а также интенсивно занимается спортом. Тем не менее она постоянно пребывает в лихорадочной борьбе сама с собой, и ей не менее тяжело, чем тем людям с избыточным весом, с которыми мне доводилось разговаривать на эту тему.

«Стоит мне остаться без дела, как я тут же начинаю думать о том, что бы мне такого поесть. В голову лезут совершенно безумные мысли. Когда я говорю об этом вслух, то понимаю, насколько это нелепо. Это неправильно. Я умная девушка, у меня интересная и насыщенная жизнь. Меня сводит с ума тот факт, что я каждый день столько времени трачу на мысли о еде. Мне следует думать об учебе, а не о том, сколько я съела шоколадных трюфелей».

Еще одна женщина — моя коллега, которую я буду называть здесь Клаудией, — рассказывает похожую историю.

— Что происходит, когда ты начинаешь есть? — спросил я ее.

— Иногда я попросту не могу остановиться. Это происходит не каждый раз, когда я сажусь за стол, однако если передо мной особенно аппетитная еда или до этого я много думала о еде, я буду есть до тех пор, пока мне не станет плохо.

Я попросил Клаудию рассказать подробней.

«Бывают дни, когда я мечтаю о еде, — призналась она. — Я вспоминаю те вкуснейшие блюда, которые когда-то ела, и мне не терпится снова испытать чувство предвкушения, счастья и удовлетворения, которые они мне давали».

Воспоминания о минутах наслаждения начинают из нее так и сыпать. Праздничный обед в честь ее дня рождения в «Чизкейк Фэктори» пять лет назад… вкуснейший кусочек пиццы посреди ночи… а еще