

Жаклин Лондон – зарегистрированный диетолог (RD) и сертифицированный диетолог штата Нью-Йорк (CDN), руководитель отдела Правильного питания журнала Good Housekeeping, отвечает за создание и публикацию статей по вопросам диетологии. Джеки получила степень бакалавра в Северо-Западном университете и степень магистра по клиническому питанию и диетологии в Нью-Йоркском университете. Работала старшим клиническим диетологом в больнице Mount Sinai, где специализировалась на разработке программ лечебного питания для пациентов. От лица бренда Good Housekeeping Жаклин участвовала в ряде национальных телевизионных передач, включая Today Show, The Rachael Ray Show, The Dr. Oz Show и Inside Edition; регулярно выступает в передачах на новостных каналах – Fox5NY и ABC News. Джеки родилась и выросла в Нью-Йорке, где и проживает в настоящее время.

Jaclyn London

DRESSING
ON THE SIDE
(AND OTHER DIET
MYTHS DEBUNKED):

11 SCIENCE-BASED WAYS TO EAT MORE,
STRESS LESS, AND FEEL GREAT
ABOUT YOUR BODY

Жаклин Лондон

ДРЕССИНГ-
КОД
И ДРУГИЕ МИФЫ
О ДИЕТЕ

11 НАУЧНО ОБОСНОВАННЫХ СПОСОБОВ
ЕСТЬ БОЛЬШЕ, НАПРЯГАТЬСЯ МЕНЬШЕ
И ЛЮБИТЬ СВОЕ ТЕЛО



УДК 612+615.874

ББК 36

Л76

Jaclyn London

Dressing on the Side (and Other Diet Myths Debunked): 11 Science-Based Ways to Eat More, Stress Less, and Feel Great about Your Body

Перевод с английского Светланы Тимофеевой

Лондон Ж.

Л76 Дрессинг-код и другие мифы о диете : 11 научно обоснованных способов есть больше, напрягаться меньше и любить свое тело / Жаклин Лондон ; пер. с англ. С. Тимофеевой. – М. : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2020. – 400 с.

ISBN 978-5-389-15491-9

«Рассматривайте эту книгу как нулевую точку отсчета на пути к похудению. Чтобы изменить жизнь надолго, получив от этого психологическое, эмоциональное и физическое удовлетворение, мы должны очистить сознание от токсических остатков неудачных диет, запутанных теорий и множества противоречивых данных, до отказа забивших мозги, и начать с основ похудения. Программа похудения должна быть понятным и посильным планом действий, а вносимые изменения плавными (вам просто придется сделать их такими!) и полностью отвечающими вашему образу жизни». (Жаклин Лондон)

УДК 612+615.874

ББК 36

ISBN 978-5-389-15491-9

© 2019 by Jaclyn London

© Тимофеева С., перевод на русский язык, 2019

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2019
КоЛибри®

*Моим лучшим друзьям – самым смелым, самым отзывчивым
супергероям на этой земле, моему величайшему источнику
вдохновения: мама и папа, я вас люблю*

СОДЕРЖАНИЕ

1. О-ох... Мне нужен детокс	9
2. У меня совсем нет силы воли	46
3. У меня нет времени (да и средств!) на велнес	83
4. У меня сейчас <i>по горло</i> всяких проблем, чтобы еще думать о какой-то «заботе о себе»	127
5. Генетика/семья/работа/сложившиеся отношения мешают мне похудеть	153
6. Покупка продуктов меня нервирует	179
7. Все говорят, что мне нужно есть меньше сахара, чтобы похудеть, но ведь сахар-то есть во всем!	223
8. Выпивка после работы и ужины в ресторане занимают огромное место в моей жизни	271
9. Большая часть того, что я ем, – еда навынос... (Ну, ладно, <i>все, что я ем</i>)	304
10. Я так часто бываю в разъездах, что с трудом понимаю, в каком часовом поясе нахожусь, еще меньше – что ем, когда приезжаю!	330
11. Я так долго сидела на диете, что, честно говоря, боюсь увидеть, на что буду похожа, когда брошу «диету»	370
Благодарности	382
О Жаклин Лондон	386
Библиография	388

1

О-ОХ... МНЕ НУЖЕН ДЕТОКС

Эта глава поможет вам...

- понять, как происходит обмен веществ в организме человека;
- заменить токсичный «язык» диеты более здоровой, жизнеутверждающей терминологией; а также
- научиться отличать модную диету от информации о питании, которая *действительно пригодится*.

Представьте себе такую картину:

На дворе 1 января, голова раскалывается. Последние пять недель прошли в тумане похмелья (хотя, может, так продолжалось все время с начала футбольного сезона¹. А ведь в новый год мы вступаем, *покаявшись начать всё с чистого листа*).

Вы голодны и раздражены, голова болит, веки отекли, лицо опухшее, а тут еще и ноготь на правой ноге как будто припух. При этом вы все время должны принимать какие-то решения, делать уборку, вносить деньги в фонд колледжа (независимо от того, *есть ли у вас дети или нет*), заканчивать ремонт и выплачивать ипотеку, пытаясь при этом наладить отношения со всеми людьми,

¹ Первая декада сентября. — Прим. ред.

которых вы оттолкнули от себя, или с теми, кто сам отвернулся от вас. А еще вам *просто необходимо* начинать медитировать (ну хотя бы два раза в день... *может быть, еще и кристаллы будут нужны?*), и самое главное: *на работу уже завтра.*

(Мир жесток!)

Как только вы сумеете выползти из постели и поднять жалюзи уже в новом году, вы наверняка подумаете про себя: *в этом году мне точно нужно похудеть.* Но как? Вы уже испробовали *все диеты.* Так ведь? В том смысле, кто же не пробовал низкоуглеводный завтрак и веганский обед?

Так, надо подумать, вы скажете себе. *Кто бы только знал, как и с чего начинать?* И вот в этот момент совершенно неожиданно звонит телефон: это ваша мама. Она *сегодня* садится на диету Whole30, и это *классно!* Она потеряла два килограмма за последний час. И вы думаете, что, конечно, *ей помогла вся эта вечная нарезка и нескончаемая готовка.*

Как только вам наконец удастся оторваться от телефона, вы ныряете в Facebook. Двоюродный брат Джо держит новый пост уже 17 часов («он еще и считает!») (да, он ничего не ест целые сутки, правда, ни реального религиозного основания, ни обещанного духовного вознесения не видно). Его новый статус утверждает, что он занимается «биохакерством», причем вам приходится прочесть это несколько раз, чтобы сообразить, о чем на самом деле идет речь, ведь это звучит как некая форма кибертерроризма (*Стоп, а он не может увидеть меня через камеру на ноутбуке?! О господи!*), но нет, это всего лишь «диета» на сленге Кремниевой долины.

(Он стал таким дисциплинированным, с тех пор как перебрался в Марин!)

Ваш любимый блогер? Она целую неделю ест яблоки. И больше ничего. *Одни яблоки.* Такое возможно? Похоже, не только возможно, но это еще и #чистое #здоровое #веганское питание.

Потом вы звоните папе, узнаете, как у него дела, и поздравляете с Новым годом, а он сообщает: «Ходил утром к врачу; тот сказал, что мне нужна “бессолевая диета”, вот я и повыбрасывал все солонки, что были в доме. Дядя Джим тоже садится на диету, за компанию, а вечером мы с ним идем в китайский ресторан!»

Странно, думаете вы про себя. Ваш любимый браслет едва налезал вам на мизинец, когда вы в последний раз пытались утопитьпельмень в соевом соусе, но, может быть, это из-за аллергии на сою? Надо все-таки попробовать детокс, думаете вы. И звучит это как нечто чистое, полезное, прямо-таки сверхъестественное. Да и похоже на то, чем занимается красавчик вице-президент в классном пиджаке на работе после утреннего кросс-фита, перед тем как проглотить протеиновый коктейль «Пей-сельдерей-и-худей», или та одержимая йогой двадцатитрехлетняя бывшая модель, которую вы встретили в детском саду, куда ходит ваш племянник, после того как она наклюкается органической водки.

В общем, детокс — фишка именно для того, кто хочет быть «ЛУЧШЕЙ версией себя в этом году!», ради чего должен дать обет молчания и удалиться в пустыню помедитировать и уже оттуда загрузить в Instagram селфи с хештегом #селфискактусом #новыйгодновыя.

(Интересно, а как телефон сочетается с обетом молчания? — интересуетесь вы, обращаясь к своему комнатному растению.)

Да, надо это попробовать; если и есть кто-то, кому немедленно нужен детокс, это я.

И вы тут же кипятите себе кастрюльку воды, чтобы ее весь день потягивать (с лимоном, конечно же!).

Я имею в виду, вы начинаете ПРЯМО СЕЙЧАС! И есть ли в этом мире хоть что-нибудь безопасное? И усаживаетесь за свой компьютер.

Вы открываете Google, забываете «детокс-диета» и ныряете — «с чистым сердцем, в здравом уме!» — в море диет, чисток, капусты, киноа и тонн всякой неразберихи.

«Почему я ничего не понимаю???»

Nutrition Research 101.

Введение в диетологические исследования

*Прямо сейчас я хочу раскрыть вам секрет (вы, скорее всего, его уже знаете, раз читаете эту книгу): детокс — полная чушь. На самом деле даже больше, чем чушь: детоксикация-то существует на самом деле, если говорить об обмене веществ или о внешнем вмешательстве, которое должно изменить поведение наркозависимого на ранних этапах лечения. В мире же диет/велнеса идея «детоксикации» извращается. Периоды «оздоровительного» питания (и питья) не ускоряют те функции, которые печень и так выполняет — постоянно, каждый божий день. Пока вы живы и у вас работают все жизненно важные органы, как, например, *сейчас, когда вы читаете эту книгу, вы заняты именно детоксикацией!* Умиляться чудесам «детоксикации», за которую отвечает печень, — это все равно что восхищаться, скажем, художником, который пишет картины, или пилотом, который ведет самолет (*это, конечно, круто, но в реальности и первый, и второй просто делают то, что им положено!*). Так что считайте это моим предупреждением всем СМИ, где бы они ни вещали: «Внимание, СМИ: прекратите указывать моим органам, как им нужно работать! Они прекрасно знают, что делают, и делают они это просто замечательно, спасибо большое! Это самые трудолюбивые на свете органы!»*

Но почему же все, что касается здоровья, веса и самооценки, стало таким невероятно сложным? Попытаюсь объяснить: многим из нас похудение кажется несбыточной мечтой отчасти потому, что мы живем в мире, переполненном противоречивой информацией. Другая причина кроется в том, что мы просто запутались и уже не понимаем, что все-таки нужно есть. Наука — вещь сложная! При этом сложна не только наука сама по себе, но и передача научных знаний: чем больше мы знаем, тем труднее объяснить, что мы, собственно, знаем. Перевод научных данных в четкую, понятную и осуществимую программу оздоровления и похудения с каждым

днем становится все труднее, ведь диетология не стоит на месте. Поэтому то, как научные данные должны *использоваться* при разработке рекомендаций по укреплению здоровья, — это одно, а как они на самом деле применяются в нашей повседневной жизни с учетом всех ее сложностей — совсем другое.

Что мне действительно не нравится во всякого рода «детоксах», модных системах похудения или программах оздоровления, так это то, что под видом крупных научных достижений подаются результаты ограниченных исследований, проводимых в *сжатые сроки* с незначительным количеством участников. Все эти исследования не имеют никакой статистической мощности, но часто сопровождаются большой шумихой. Причин тому немало, но главная — как мы ежедневно усваиваем информацию и различный контент. Что сеть, что сайт просто захлебывается от восторга, когда какая-нибудь идея, которая ранее считалась истиной или признавалась таковой большинством людей, например концепция «низкожировой диеты», *вытесняется* чем-нибудь иным, скажем, тезисом: «*Кокосовое масло решит все ваши проблемы*». (Для тех, кто только сейчас пытается настроиться на нужную волну, сообщаю: кокосовое масло — растительное масло, в котором полно насыщенных жиров: в столовой ложке содержится 14 г жира, из которых 12 г — насыщенный жир.)

Другая сложность заключается в том, что использующиеся в диетологических исследованиях понятия «корреляция» и «причинно-следственная связь» не тождественны, и об этом нужно знать, если вы хотите разобраться в том, как на самом деле *работает* диетология, философия питания или программа контроля веса.

Вот в чем разница: *корреляция* — это термин, который ученые и медики используют для обозначения связей, основанных на статистическом анализе в популяционном или *когортном* исследовании¹. Последние различаются размером выборки, но к

¹ Когортное исследование — аналитическое исследование, проводится для поиска причин, факторов риска, определения прогноза заболеваний. — *Прим. ред.*

самым крупным из них относятся те, о которых вы, возможно, слышали (и в которых даже участвовали!), в частности Исследования состояния здоровья медицинских сестер и Национальные исследования состояния здоровья и питания. Именно благодаря долгосрочным демографическим исследованиям мы узнаем, что, сколько и когда люди едят и какое влияние на их вес (а также множество других показателей состояния здоровья, например состав крови, артериальное давление и метаболические показатели) оказывают продукты, которые они регулярно потребляют. Когда по результатам демографических исследований ученые делают выводы относительно корреляции факторов, эти выводы оказываются результатом обработки данных методом статистического анализа и нахождения корреляций. Отдельные результаты недавних исследований, о которых вы, возможно, слышали:

- Потребление недостаточного количества клетчатки и большого количества переработанных продуктов связано с более высоким риском развития онкологических заболеваний на фоне определенного образа жизни человека.
- Потребление большого количества насыщенных жиров, сахара и натрия связано с развитием сердечно-сосудистых заболеваний.
- Потребление большого количества овощей и фруктов связано с увеличением продолжительности жизни человека.

Такие данные появляются в новостях, как правило, после того, как Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (Food and Drug Administration, FDA) одобрит какой-нибудь новый препарат либо будет проведено сравнение двух разных типов диет или, например, исследование биологически активной добавки в сопоставлении с плацебо (где добавка должна продемонстрировать необходимую степень безопасности для людей в целом). Сравнительный анализ различных групп населения имеет наибольшую статистическую мощность,

если является слепым (*двойное слепое исследование* означает, что ни сами испытуемые, ни исследователи не знают о том, кто входит в какую группу; в свою очередь, *одиночное слепое исследование* означает, что исследователи знают о распределении испытуемых по группам, а сами испытуемые – нет).

Некоторые результаты исследований причинно-следственных связей, которые могут показаться вам знакомыми:

- Низкожировые диеты более эффективны в плане похудения, чем низкоуглеводные.
- Низкоуглеводные диеты более эффективны в плане похудения, чем низкожировые.
- По сравнению с теми, кто принимает плацебо, спортсмены, которые перед марафоном пьют высокоуглеводную добавку, показывают лучшие результаты, чем участники контрольной группы.

В фармакологических исследованиях ученые изучают данные тех групп населения, которым, по их мнению, то или иное лекарство можно будет прописать по окончании его (зачастую) краткосрочных испытаний. Наглядным примером служит исследование препаратов для снижения уровня сахара в крови (т.н. *пероральные гипогликемические агенты*), которые принимают пациенты с преддиабетом. Если полученные данные свидетельствуют о том, что лекарство оказывает предусмотренное действие (побочные эффекты также учитываются при оценке его безопасности), испытание завершается, результаты исследования публикуются, и уже после этого FDA рекомендует прописывать такое лекарство пациентам.

Когда в СМИ сообщается о проведенных исследованиях, до сведения основных потребителей доводится та часть исследования, которая говорит о его сути, а не тот, к примеру, факт, что в его рамках рассматривались данные лишь 17 подростков, или что все участники были на диете для похудения, или что во время исследования его организаторы демонстрировали участникам видео тре-

нировки «Стальной пресс» (*ну, вы все поняли, да?!*). Хорошая история не нуждается в уточнениях, но часто не учитывает важные нюансы, подробности и предупреждения, которые позволили бы понять, на чем, собственно, основаны полученные результаты и кому предлагаемое лечение рекомендовано (или *не* рекомендовано!).

Внесу ясность: эту книгу *не* нужно воспринимать как орудие обличения тех, кто использует науку для повышения рейтинга ленты новостей или увеличения количества кликов. Но важно помнить, что не все научные «достижения», о которых вы слышите изо дня в день, равнозначны. Поскольку не все мы ученые, нам не всегда легко *понять*, какие из этих открытий признаны в научном сообществе, а какие остаются спорными или представляют собой новые, никем не проверенные идеи.

Другая наша ошибка заключается в том, что, услышав о поразительных выводах ученых, мы отбираем только часть данных, из которых старательно выстраиваем собственную, просто потрясающую теорию. Если сделать *то*, то получишь *это*, верно? На самом деле все не так просто. Наглядный пример: использование слова «детокс» в контексте обсуждения проблем питания и биологии. (*Круг замкнулся!*)

В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ ДЕТОКСОМ И ЭЛИМИНАЦИЕЙ (ОЧИЩЕНИЕМ)?

Исключение продукта — еще одно модное понятие, которым сейчас злоупотребляют, а его настоящее значение просто неизвестно. Элиминационные диеты бывают действительно полезными, но совсем не по тем причинам, о которых твердит интернет. Элиминационная диета — устранение наиболее распространенных аллергенов из всего, что вы едите и пьете каждый день, и затем их постепенное возвращение в рацион, чтобы можно было точно определить, *какой продукт, группа продуктов или конкретное вещество (биогенный элемент) в этом рационе*

питания является «нарушителем спокойствия». С учетом биохимических процессов можно сказать, что элиминационная диета помогает определить специфические триггеры иммунной реакции вашего организма, например аллергии на продукты, от которых вам становится плохо, или непереносимости того, что не усваивается организмом. Элиминационные диеты часто используются в качестве исследовательского инструмента, который помогает врачам — гастроэнтерологам, аллергологам, иммунологам и диетологам — (а вместе с ними и *вам*) диагностировать аллергию или непереносимость определенных продуктов, что может занять как несколько дней, так и несколько недель или даже *месяцев!* Но использовать элиминационные диеты для похудения? Конечно, вы можете вначале сбросить вес, особенно если откажетесь от обжаренных во фритюре палочек моцареллы только ради того, чтобы выяснить, насколько хорошо вы переносите лактозу или глютен. Но любая потеря веса объясняется исключением из рациона *определенных типов продуктов*, а *вовсе не тем*, что в вашей пище содержится определенное химическое соединение (в нашем случае *лактоза или глютен*), из-за которого вы будто бы растолстели! Когда мы упускаем из виду это небольшое, но *важное* различие, тогда-то мы и наживаем себе кучу неприятностей, стараясь избавиться от лишнего веса, и далеко уходим в сторону от того, что в конечном счете и есть наша цель, — *устойчивое* снижение веса (иначе говоря, успешное похудение, которое со временем должно превратиться в *поддержание нормального веса*).

Исследования показали, что повторяющиеся периоды ограничений порождают циклические изменения веса и развитие серьезной зависимости от диеты: вы зацикливаетесь на диете, постоянно следите за тем, как вес скачет туда-сюда более чем на 10%, и это полностью переворачивает представления о рациональном питании, попросту уничтожает ценность всего того,

что мы раньше знали о здоровой пище. Зависимость от диеты по-своему тоже вызывает привыкание и потенциально опасную привычку: на *любой* диете, ограничивая потребление пищи (или калорий), мы худеем. Со временем вы заметите, что чем больше теряете вес, тем медленнее происходит обмен веществ, из-за чего становится *все сложнее* снижать вес. А что будет, если мы продолжим есть столько, сколько привыкли? Тогда нас ожидает возврат к состоянию, которое *в лучшем случае* вызывает у нас чувство беспокойства, а в худшем — провоцирует появление всяких метаболических и *психологических* осложнений! Чем дольше скачет вес, тем больше сбивается обмен веществ, и в конце концов организм взбунтуется и потребует оставить его, ради всего святого, *в покое*. А это со временем усложнит как потерю, так и поддержание веса. И дело не только в том, что люди, попавшие в зависимость от диеты и страдающие циклическим изменением веса, с большей вероятностью станут жертвами депрессии, в долгосрочной перспективе они начнут заметно *прибавлять* в весе, а вовсе не худеть.

Чем больше у вас скачет вес, тем больше вероятность, что хоть как-то работающая на вас диета потеряет последние остатки эффективности. У некоторых это может привести к очень неприятным последствиям: увеличению веса, инсулинорезистентности и к метаболическому синдрому.

#советпрофессионала

Почему вдруг вам в голову пришла мысль немедленно сесть на детокс? Может, виновата расхожая идея, согласно которой реальные изменения в жизни — потеря нескольких килограммов — требуют от вас чего-то чрезвычайно сложного, преодоления всяческих неудобств и реализации совершенно невозможного плана, который вы едва способны выносить даже несколько недель, а в итоге вы все равно возвращаетесь к прежнему, почуяв запах пиццы. Реальных изменений нельзя достичь без стратегии —

плана действий, который на первое место поставит вас, ваше здоровье сейчас и в будущем, а также то, как вы относитесь к своему телу, с учетом распорядка жизни и графика работы.

Так что рассматривайте эту книгу как нулевую точку отсчета на пути к похудению. Чтобы изменить жизнь надолго, получив от этого психологическое, эмоциональное и физическое удовлетворение, мы должны очистить сознание от токсических остатков неудачных диет, запутанных теорий и множества противоречивых данных, до отказа забивших мозги, и начать с основ похудения. Программа похудения должна быть понятным и посильным планом действий, а вносимые изменения плавными (вам просто *придется сделать их такими!*) и полностью отвечающими вашему образу жизни. Если изменения выходят за пределы ваших возможностей, вы, скорее всего, потерпите неудачу. А если изменения покажутся настолько легкими, что вы не заметите их вообще? Они тоже окажутся бесполезными. Здесь нужно вспомнить о законе Парето (*вы наверняка слышали об этом раньше, но в другом контексте, верно?*): принцип 80:20. Изменения, на которые вы решитесь, прочитав эту книгу, и которым будете следовать в дальнейшем, станут частью образа жизни. Эти изменения на 80% будут соответствовать вашему обычному графику, способности приспосабливаться к изменившимся обстоятельствам и внутренней готовности идти на них, а также нынешнему образу жизни. А на 20% они окажутся вашим далеким идеалом — сложными задачами, которые постепенно заставят попробовать новое.

Нужно избавиться от слепого увлечения идеалами велнеса, порожденного диетической культурой, и начнем мы с того, что научимся честно определять цели при выборе диеты. Необходимо чувствовать за собой право самостоятельно принимать решения, получать информацию из надежных источников, и мы просто обязаны найти в себе силы выработать приемлемый тип поведения, даже если задача кажется непростой.

Да-да, при таком вот раскладе вам еще нужно есть, спать и дышать!

ВЕДЬ ВСЕ ЭТО ДЕЛАЮТ, ДА?

Если покажется, что все вокруг вас, все знакомые превозносят достоинства *такого-то* детокса или *такой-то* чистки, будет еще сложнее придерживаться правил или бороться с ощущением, что ваша программа оздоровления намного менее успешна.

Важно помнить — все мы склонны обобщать именно те вещи, которые работают на нас. Если кто-то может сказать: «Вот это да, я сбросил кучу килограммов, отказавшись от углеводов!», то для другого его слова могут означать следующее: «Я пытался жить на мясе, масле и сыре, и все, что я получил, — это два лишних килограмма и желчный камень!» (*Ох! Держись, дружище!*)

Трудно оценить предложенную диету и мгновенно определить, подойдет ли она людям того или иного типа. Если честно, мы все-таки *потихоньку* идем вперед! Теперь различные типы диет испытываются на группах людей, имеющих относительно сходный состав кишечного микробиома (ДНК, которая обнаруживается в клетках кишечника); в итоге мы бы точнее определили, кому какая диета подходит для профилактики имеющихся заболеваний или почему одни люди, в отличие от других, значительно чаще подвержены риску ожирения.

Поскольку изучение диетологических проблем проводится в форме демографических исследований с большими когортами (обычно ищут закономерности и устанавливают связь между питанием и здоровьем, выясняя как положительные, так и отрицательные стороны этой связи и определяя перспективу дальнейших исследований) и рандомизированных контролируемых исследований (которые предполагают определенное вмешательство, дающее ученым возможность обнаружить его положительный результат в одной группе и отсутствие результата в другой), то, делая вывод о том, что работает, а что нет, мы всегда исходим из *взаимосвязи факторов*, а не из *точных, конкретных* данных.

Если все это так сложно проверить, каким же образом модные диеты для похудения стали такими популярными? Вдобавок

к тому, о чем говорила выше, замечу, что отчасти дело тут в том, что модные диеты предлагают нечто более захватывающее, чем просто навыки здорового питания. Есть и другая причина: диеты представляют собой некий набор правил, поэтому многим кажется, что легче следовать длинному списку правил того, кто сам выглядит потрясающе, чем каждый раз выбирать полезные и питательные продукты, по вкусу немного похожие на любимые, оставляя за собой право получать *удовольствие* от того, что ешь, и пробовать нечто новое на границе своей зоны комфорта (для одних это маття, для других — ягоды асаи, которые можно раздобыть в Бразилии! А для кого-то в новинку есть овощи, картофель и шпинат, не добавляя в них целый литр жирных сливок). Наконец, если мы получаем более или менее достоверные в биологическом отношении доказательства, что какой-то продукт может повлиять на нас определенным образом, вокруг него сразу создается массовый ажиотаж.

Заметили, что мы здесь *не* произносим? «Все в меру». Понятие *умеренности* настолько субъективно, что теряет всякое подобие смысла. Вполне серьезно, как в популярной викторине, попытайтесь определить значение «*умеренности*» применительно к еде. Сравните с результатом соседа. Видите, как отличаются эти определения друг от друга? Если два человека не могут договориться по такому пустяковому вопросу, что же заставляет многих верить, будто использование понятия «*умеренность*» действительно влияет на людей? Наоборот. Значение слова «*умеренность*» слишком расплывчато, слишком неосознано, чтобы им можно было пользоваться, оно превращается в банальность, и построить на нем план действий не удастся. (В этом оно похоже на другое клише — «режим труда и отдыха», если его отнести к тому, что вы едите!)

Нам нравится то, что можно потрогать и измерить, поэтому элиминационные диеты приносят нам удовлетворение, а умеренность только подливает масла в огонь, нисколько *не ограничивая* то, что мы едим.

Правда, есть категория продуктов, от которой все мы без ума, — это овощи и фрукты. Одно но: трудно построить соблазнительно звучащую фразу, например: «Налегай на огурцы!» Как-то не очень сексуально звучит (хотя, полагаю, в некоторых кругах это все-таки звучит сексуально), особенно если сравнить ее с таким образчиком: «Ешь бекон сколько хочешь!» К этому мы еще вернемся.

Ребрендинг: как «детокс» стал «биологией»

Откуда же взялась концепция детоксикации как верного пути к велнесу? И если это *сплошное* вранье, почему эти идеи распространяются как эпидемия?!

Причин найдется *много*, но у меня есть свои соображения по поводу того, что помогло детоксу из сексуально звучащей пустышки стать ключевым словом, поднимающим позиции сайтов. Во многом это объясняется очень умной спекуляцией на всем, что связано с важной работой, которую и так выполняют наши органы, нас же заставляют думать, что наш долг — помочь организму работать еще *эффективнее*.

«Детоксикация» в действительности обозначает нечто иное, а именно взаимосвязанные процессы пищеварения, всасывания и метаболизма. Другими словами, при переносе в нашу повседневную жизнь «детокс» переосмысливается; мы имеем полное право утверждать, что «детокс» — это *основа человеческой БИОЛОГИИ!*

Пищеварение начинается во рту — если задуматься, это первый орган пищеварительного тракта. Когда мы жуем, мы начинаем переваривать пищу и усваивать питательные вещества, далее этот процесс продолжается в пищеводе и в желудке.

А в тонком кишечнике начинается настоящее *волшебство*. Он нужен для того, чтобы в кровотоки попадали полезные вещества — макроэлементы (белки, жиры, углеводы) и микроэлементы (основные витамины и минералы); через остальную часть желудочно-кишечного тракта (т. е. толстый кишечник — толстую кишку и прямую кишку) из организма в виде фекалий выводится большая

часть балластных и потенциально опасных веществ. (*Разве это не изысканное описание процесса образования «какашек»?!*)

Потенциальные «токсины», которые пропускает желудочно-кишечный тракт, всасываются в кровоток и затем метаболизируются в печени, своеобразной электростанции нашего организма. В крови находится *намного больше питательных веществ, чем нужно любому из нас* (все, какие угодно, — от жира и калия до витамина В₃!); они всасываются в кровоток в ЖКТ, затем переносятся в печень, где расщепляются на нужные организму вещества (например, нетоксичные/необходимые лекарства) или преобразуются в более мелкие и удобные для усвоения формы, которые потребуются *остальным* органам (например, в День благодарения мы едим индейку, по сути белок, он расщепляется на аминокислоты, в том числе триптофан, который помогает быстро заснуть).

Печень берет на себя *все*, что нам нужно в плане очистки организма: собственно, она делает намного больше, чем простая «очистка»; она глубоко очищает, обезвреживает все поступающие в нее вещества, а затем преобразует их в нечто совершенно новое (и гораздо более полезное). В печени расщепляется и отфильтровывается все, что нужно организму, а то, что организм *не может* использовать, выводится через кишечник или кровоток.

Печень поглощает все оставшиеся вещества и с помощью желчи выводит из организма побочные продукты расщепления сложных соединений, т.е. *токсины* (в основном все ненужные организму излишки, например лишнюю воду и холестерин).

Желчь — вещество, состоящее в основном из отходов метаболизма — холестерина, воды, некоторых видов жиров и солей желчных кислот, которое служит эмульгирующим агентом, помогающим нам переваривать и усваивать питательные вещества, содержащиеся в пище. Всё, что не идет на пользу организму (избыток полезных продуктов или то, что мы случайно съели, например фруктовую мушку или кусочек жевательной резинки), выводится из него через кишечник.

Из печени побочные продукты могут также попадать в кровоток и обезвреживаться почками. Относитесь к этому жизненно важному органу как к своему метаболическому будде. Почки по форме напоминают гигантские бобы и отвечают за кислотно-щелочной баланс нашей крови. В них же вырабатываются эритроциты, когда они нужны; кроме того, почки контролируют артериальное давление и уровень электролитов. Здоровые почки – поистине воплощение дзен-буддизма, ведь именно они обеспечивают полную *гармонию* всего, что течет по вашим венам. А что происходит с тем, что не было преобразовано, повторно использовано или перепрофилировано генератором энергии – печенью? Наш метаболический будда позаботится обо всех этих остатках – почки работают совместно с другими ключевыми игроками (сердцем, легкими, мозгом – *вы ведь слышали об этих органах, да?*): они фильтруют то, что еще можно использовать для стабилизации артериального давления, уровня pH и усвоения жидкости, а затем выделяют из организма все бесполезное вместе с мочой.

(Намасте.)

Во всех продуктах есть питательные вещества, витамины или минералы, необходимые организму в определенных количествах для того, чтобы справляться с огромной работой, которую он выполняет за день. Если вы *заглатываете* жареную пищу, организм будет перерабатывать жир, который ему нужен, и продолжит метаболизировать то, что не нужно, в печени, где побочные продукты используются в процессе выработки желчи, или в почках – и все эти процессы будут непрерывно происходить в течение суток, изо дня в день, по одной и той же схеме. Описывая так подробно метаболические процессы, происходящие в организме, *я хочу лишь сказать, что это мне напоминает сюжет фильма «День сурка», только в применении к работе наших органов!* Но что будет, если вы с сырных палочек переключитесь на сок холодного отжима? Ваш ЖКТ *все равно* будет расщеплять эту пищу на молекулы; печень *все равно* будет оценивать, преобразовывать и перепрофилировать эти соединения; а почки (как и остальные во-

влеченные в этот процесс органы) *все равно* будут поддерживать нормальную концентрацию питательных веществ в крови. То, что поставляется сверх необходимого, независимо от источника, будет с кровью циркулировать по сосудам до тех пор, пока не доберется до места назначения; и если окажется невостребованным, направится в «хранилище» организма — жировые клетки.

Позвольте высказать мимолетное, но весьма веское замечание относительно программ «быстрого оздоровления», детоксов, чисток и увлечения напитками, которые якобы помогут вашим органам делать то, что они и так делают. Если хоть какие-нибудь из этих средств действительно работали, разве они уже не продемонстрировали бы свои возможности? Если бы они были действительно эффективны, разве у 67% людей не было бы дефицита массы тела вместо избыточного веса или ожирения?

Это так, к слову; все мы можем впитывать нужную информацию.

Как определить, что все обещания слишком хороши, чтобы быть правдой?

Как вы определите, кому можно доверять, когда речь идет о выборе наилучшего для вас способа укрепления здоровья и снижения веса? Секундочку, сейчас только облачусь в белые одежды — я имею в виду *халат*. Кстати, именно к этому и готовят диетологов: нам нужны коммуникативные навыки (чтобы консультировать, проводить мотивационные собеседования) и естественные науки (биохимия, органическая химия, аналитические методы исследования), и все ради того, чтобы мы помогли людям находить то, что подходит именно им, опираясь только на проверенную информацию, которой мы сами доверяем.

Чтобы разрабатывать научно обоснованные рекомендации по питанию, нужно получить специальное образование и пройти профессиональную подготовку, получить лицензию и стать зарегистрированным диетологом. Будущие диетологи осваивают аккредитованную программу по диетологии, которая включает

в себя различные дисциплины — химию, биохимию, управление организациями общественного питания и основы лечебного питания, только после этого они могут подать заявку на прохождение в больнице годичной стажировки по диетологии, программа которой также предполагает работу с населением и ведение научных исследований. Когда четыре года — или около того — пройдут, вам еще нужно будет успешно сдать экзамен, чтобы стать зарегистрированным диетологом и получить официальное разрешение работать в этой области. А если вы хотите *практиковать*, нужна будет степень магистра или доктора.

Хотя любой человек может при желании назвать себя диетологом — действительно, любой — ваш шофер, начальник, ваши братья и сестры — и никто не попросит его показать диплом, он не вправе присвоить себе квалификацию «зарегистрированный диетолог». (*Хотя зарегистрированные диетологи все-таки остаются диетологами.*)

Несмотря на то что сейчас появилась целая армия специалистов с самыми фантастическими сертификатами и дипломами, которые умело распространяют повсюду провокационные, спорные, а порой и просто неуместные «советы по оздоровлению», я как зарегистрированный диетолог вижу свою задачу в том, чтобы с учетом новейших научных данных помочь вам выбрать наиболее подходящий способ укрепления здоровья, а также подсказать, как его использовать и адаптировать к своим требованиям.

***Что плохого в велнесе:
это лишь кодовое название диеты***

Разговор по существу: я медицинский работник, но верю, что наше постоянное беспокойство о собственном «здоровье» реально делает нас больными, истощает финансовые ресурсы, служит причиной глубокой неудовлетворенности жизнью и прочих несчастий.

По моему мнению, велнес для сегодняшнего целевого потребителя (поколения миллениалов) — по значимости то, чем была

высокая мода для целевого потребителя в конце 1980-х и 1990-х (для всех без исключения). Соответствующий статус гарантирован, если вы можете позволить себе кокосовую воду с водорослями (16 долларов за 170 г) и с изяществом принимаете позу «русалки» (упражнение на пресс, весьма мучительное) на пилатес-тренировке (41 доллар за 50 минут занятий).

По моему мнению, увлечения велоаэробикой под зажигающую музыку, подводной йогой или активированным углем появились как форма протеста против страха, стыда и ненависти молодых людей к самим себе, иначе говоря, против того негатива, с которым сегодня многие ассоциируют саму диетическую культуру. «Подсчет калорий» и «диета» были первыми терминами, которые использовались для описания попыток контролировать выбор продуктов и количество пищи, которую нужно было есть, чтобы похудеть или укрепить здоровье. Когда нам это «не удавалось» (из-за нехватки достоверной информации о правильном питании), мы приходили к выводу, *что все это слишком сложно для нас! Я на это не способна!* Мы никогда не пытались узнать больше, чтобы понять суть и упростить переход к здоровому образу жизни, зато все время пытались найти очередное волшебное средство, которое могло бы заставить нас думать о себе чуточку лучше.

Если бы мы действительно верили в то, что у нас есть особый орган, способный все за нас в нужный момент решить, помочь нам быстро похудеть и принять свое новое тело, разве нам приходила бы в голову одна и та же мысль: нас заставляют любить модные тренировки, сок холодного отжима, сеансы медитации (*в пустыне слишком ЖАРКО, чтобы медитировать!*), палеодиету, сыроедение, гранолу или безглютеновые, безмолочные хлебобулочные изделия, получившие прозвище «камни»? Я не имею в виду новые программы тренировок, которые действительно приносят радость, или новые продукты, которые вы на самом деле любите готовить и с удовольствием едите. Я говорю о тех модных вещах, которые откровенно навязываются вам и которые вы, по вашим ощущениям, вроде бы тоже обязаны делать лишь потому, что все вокруг

с их помощью ухитряются полностью ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ. Именно из-за них вам приходится мучиться от ощущения собственной никчемности, не оставляя самим себе шансов на успех. Вот-вот, правда – это блюдо, которое лучше подавать холодным.

Мое отвращение к велнесу объясняется тем, что он близок к «токсичному» образу жизни, жестко ограниченному диетой, связан с безжалостной конкуренцией в этой сфере и может привести к нарушениям пищевых привычек, циклированию веса и необоснованным отказам от продуктов, а также тем, что способствует распространению мифа, что для того, чтобы быть здоровым, человек должен стать кем-то другим, отличаться о себя сегодняшнего. Это может вызывать у человека только чувство стыда. *И это не для меня.*

Так как же нам избежать этого?

Очистите сознание от токсинов (немедленно!).

Навигация по информационным джунглям

6 ВОПРОСОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ПОНЯТЬ, НЕ ЗАБЛУДИЛИСЬ ЛИ ВЫ В ИНФОРМАЦИОННЫХ ДЖУНГЛЯХ

1. Я расстраиваюсь или падаю духом, когда читаю/смотрю/слушаю/использую такую информацию или даже просто *думаю* о том, как ее использовать?
2. Каковы источники информации? Это надежный источник?
3. Насколько обоснованно и системно подается информация? (Например, заслуживает ли источник доверия, подтверждается ли она существующими философскими учениями? Насколько эта информация представляется достоверной, соответствует ли современному уровню знаний в области биологии? Многие ли разделяют эти взгляды?)
4. Следует ли из этой информации, что я должен от чего-то отказаться?

Научно-популярное издание

Жаклин Лондон

ДРЕССИНГ-КОД И ДРУГИЕ МИФЫ О ДИЕТЕ

*11 научно обоснованных способов есть больше,
напрягаться меньше и любить свое тело*

*Редакторы А. Мотина, П. Шиков
Художественный редактор Н. Данильченко
Технический редактор Л. Синицына
Корректоры С. Луконина, О. Левина
Компьютерная верстка Т. Коровенковой*

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» –
обладатель товарного знака «КоЛибри»
115093, Москва, ул. Павловская, д. 7, эт. 2, пом. III, ком. № 1

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус»
в г. Санкт-Петербурге
191123, Санкт-Петербург, Воскресенская набережная, д. 12, лит. А

ЧП «Издательство «Махаон-Украина»
Тел./факс (044) 490-99-01
e-mail: sale@machaon.kiev.ua

Знак информационной продукции
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)

16+

Подписано в печать 06.12.2019. Формат 60×90/16.
Бумага офсетная. Гарнитура «Orbi».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 25,0.
Тираж 3000 экз. В-SCI-23870-01-R. Заказ №

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ООО «ИПК Парето-Принт». 170546, Тверская область,
Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А
www.pareto-print.ru