

Андрій Беловешкін

лікар, к. м. н., автор навчального курсу зі здорового харчування
beloveskin.com

ЩО Й КОЛИ ЇСТИ

**Як знайти золоту середину між голодом
і переїданням**

Перекладач Алла Долгая

Київ
BOOKSHEF
2020

ЗМІСТ

Вступ	9
-------------	---

Частина I

ОСНОВНІ ПРАВИЛА РЕЖИМУ ХАРЧУВАННЯ ...	15
ПРАВИЛО 1. Чисті проміжки	15
ПРАВИЛО 2. Харчове вікно.....	23
ПРАВИЛО 3. Харчовий хронотип.....	32
ПРАВИЛО 4. Сніданок.....	39
ПРАВИЛО 5. Вечеря.....	46
ПРАВИЛО 6. Кількість приймань їжі.....	56

Частина II

УДОСКОНАЛЕННЯ РЕЖИМУ	65
ПРАВИЛО 7. Їжте, коли голодні.....	65
ПРАВИЛО 8. Пауза перед їдою.....	77
ПРАВИЛО 9. Повільна їда.....	83
ПРАВИЛО 10. Харчове утримання (фастинг).....	92
ПРАВИЛО 11. Рефіди та «солодкі дні»	103
ПРАВИЛО 12. Метаболічна гнучкість і циркадна синхронізація.....	111

Частина III

ОСНОВНІ ПРАВИЛА ВИБОРУ ПРОДУКТІВ	124
ПРАВИЛО 13. Цільні продукти	124
ПРАВИЛО 14. Калорійність і нутрієнтна щільність їжі.....	135
ПРАВИЛО 15. Різноманітність харчування	146
ПРАВИЛО 16. Швидка та повільна їжа.....	155
ПРАВИЛО 17. Зберігання та готування	164
ПРАВИЛО 18. Смачна їжа	175

Частина IV

ПРОДУКТИ.....	184
ПРАВИЛО 19. Вуглеводи.....	184
ПРАВИЛО 20. Жири	201
ПРАВИЛО 21. Білки	213
ПРАВИЛО 22. Водний баланс	225
ПРАВИЛО 23. Баланс «натрій — калій».....	234
ПРАВИЛО 24. Індивідуальні особливості	241

Книжка відрізняється від того, що є на видавничому ринку, оскільки вона конкретна, практична й не містить нічого зайвого. У ній немає тих міфів, які вже міцно закріпилися у суспільній думці, а часто й думці лікарів.

ЮРІЙ ГУРСЬКИЙ,

*IT-підприємець, засновник Flo, інвестор Prisma,
Aimatter, MSQRD*

Коли дізнаєшся, що відбувається всередині тебе, якщо перекушуєш яблуком чи смузі, вибирати здорову їжу й нові харчові звички стає набагато простіше.

У книжці Андрій дохідливо пояснює роботу складних систем — ендокринної та травної: чому ми відчуваємо себе виснаженими та втомленими і як можна на це впливати за допомогою їжі.

Я тішуся, що вийшла така книжка, адже це привід знову й знову говорити про важливість здорових харчових звичок усупереч зовнішнім стимулам і рекламі.

ВАРВАРА ВЕДЕНЄЄВА,

автор щоденників, засновник 365done.ru

З Андрієм Беловешкіним познайомилася в «Інстаграм». Після першого прочитаного допису Андрій став мені дуже близьким і зрозумілим. У нас з ним однакові цілі й завдання — робити людей здоровими й щасливими.

Здоров'я починається зі здоров'я найбільшого та найважливішого органа ендокринної системи — кишківника. Книжка, яку ви тримаєте в руках, має бути настільною книжкою в кожній родині. А читати її рекомендую з кінця — там викладені сучасні підходи до персоналізованого харчування з позицій генетики.

КАЛИНЧЕНКО СВІТЛАНА ЮРІВНА,

*д. м. н., професор, завкафедри ендокринології
РУДН, науковий керівник клініки гормонального
здоров'я і дозголіття, віце-президент
Міжнародного товариства з вивчення питань
старіння чоловіків (ISSAM),
головний редактор журналу «Питання дієтології»*

ВСТУП

Ця книжка бере свій зачин в освітньому курсі, який я веду для слухачів з 2014 року. Коли я ще викладав у медичному університеті, мене попросили виступити з лекціями про наукові основи здорового харчування, розвіяти всілякі міфи й страхи, сформулювати універсальні правила харчування. Спершу це були заняття в групах, згодом — навчальний онлайн-курс, який пройшли тисячі людей. З кожною групою ми розбирали різні аспекти харчування та їх практичне впровадження у повсякденне життя. Звісно, ситуація кожної людини унікальна, але є й базові правила, загальні для всіх. Працюючи з різними людьми, займаючись лікуванням різноманітних захворювань, я бачу, що в основі індивідуальної дієти однаково лежить фундамент універсальних правил харчування. Розуміння і впровадження в життя цих правил допомагає кожній людині створити на їхній основі свої звички, які й стануть фундаментом майбутнього плану харчування.

У цій книжці я хочу розповісти вам про два найважливіших аспекти харчування — **режим харчування** (коли їсти) та **харчові продукти** (що їсти) — і навчи-

ти, як їх застосовувати у своєму повсякденному житті. Звичайно, є багато й інших питань, які стосуються психології харчування, харчування під час хвороби та безліч інших цікавих і важливих тем, але ми повернемося до них згодом. Консультуючи клієнтів і викладаючи на курсі здорового харчування, я визначив низку універсальних правил, які кожна людина може впровадити у своє життя й отримати від цього користь. У книжці 12 правил з режиму харчування і 12 правил з вибору продуктів. Критерії правил — наукова інформація та емпіричне знання (традиція різних культур і народів), кожна порада перевірена тисячолітнім людським досвідом і підтверджена науковими дослідженнями. Кожне правило має різні ступені практики, ви можете починати з найлегшого варіанта й рухатися залежно від ускладнення.

Нині з дієтології видається безліч різних книжок, але до консенсусу ще далеко. Одні книжки збільшують кількість дієтологічних міфів, інші ці міфи розвінчують. Хтось посилається на свій особистий досвід, а інші закликають його ігнорувати й спиратися лише на доказову медицину. А ось треті наводять докази, що більшість наукових досліджень у харчуванні фінансується харчовими виробниками, а крім них багато хто ще зацікавлений у лікуванні, а не профілактиці захворювань. Четверті фокусуються лише на персональних особливостях і підбиранні індивідуального харчування, п'яті радять кинути все це й харчуватися інтуїтивно.

Усе це нагадує індійську притчу про слона та сліпих мудреців. *Одного разу в місто привезли слона, і кожен мудрець став його обмацувати. Перший обмацав хобот і каже, що слон — це змія, другий обмацав вухо і став стверджувати, що слон — це*

віяло, третій — ногу й вирішив, що слон — це колона, четвертий схопив хвіст і сказав, що слон — це пензлик. Хто з них має рацію? Кожен і має, і не має одночасно.

Тому важливо дотримуватися золоті середини, враховуючи і наукові поради, і традиційне харчування, і свої індивідуальні особливості та переваги. Тож я вирішив написати цю книжку у вигляді окремих розділів, кожен з яких є інструментом, правилом для самостійного визначення харчових рішень. *Усі правила представлені гнучко*, так, щоб кожна людина могла самостійно його застосовувати й упроваджувати у свій спосіб життя. На жаль, багато течій в дієтології є радикальними крайнощами, проте існує і серединний шлях, який дасть вам змогу отримувати користь від різних стратегій. Ви можете отримувати користь як з калорійної їжі, так і від голоду, як з жирів, так і з вуглеводів! Принцип серединного, або золотого, шляху — це той стиль харчування, який вам зручний, приносить задоволення і корисний для здоров'я. І це реально — без крайнощів і фанатизму.

Кожний з 24 розділів побудований за одним принципом: спершу ми ознайомимося з історією питання, тобто дізнаємося, як їли люди раніше, до чого адаптований наш організм і що змінилося зараз. Потім ми коротко з'ясуємо, як саме це харчове правило впливає на наше здоров'я. Ви дізнаєтеся, що продукти та режим харчування глибоко впливають на наш організм на всіх рівнях. Вони впливають на нейрохімію мозку, сприяючи виробленню звичок і слабкостей, на роботу гормонів і чутливість тканин до них, на роботу імунної системи, на активність генів та ін. Багато з цих ефектів проявляються не відразу, а через тривалі роки. У третій частині кожного розділу — коротке формулювання

харчового правила та рівні його складності, а після цього — набір порад та ідей для його успішнішого втілення в життя. Ви можете почати читання з будь-якого розділу — адже кожне правило працює, навіть коли застосовується окремо. Утім ліпше, якщо ви читатимете по одному розділу на день і застосовуватимете прочитане на практиці — так читання книжки забере у вас майже місяць, за який ви придбаєте багато простих і корисних харчових звичок.

Здорові харчові звички — це ключ до довголіття. Хай зміни будуть невеликими, але їхня сила — в щоденному повторенні, в накопичувальному ефекті! Адже багато сучасних хвороб, наприклад, ожиріння, рак, серцево-судинні та нейродегенеративні захворювання і, зрештою, старіння не виникають за один день, а розвиваються протягом тривалого періоду. Тому важливо думати про своє харчування в довгостроковій перспективі, адже наше життя — це не спринт «схуднути до літа», а марафон «бути здоровим і енергійним багато років й запобігати ранньому старінню». Усі дієти схожі тим, що працюють в короткостроковій перспективі й провалюються в довгостроковій. Чому? Бо правильне харчування — це спосіб життя. Ми говоримо і про те, як впливають на наш метаболізм стрес, світло, температура, фізична активність, навіть настрій. Так, ви не помилилися — радість справді спалює жир! Коли ви замислилися над впровадженям нової харчової звички, подумайте, чи зможете дотримуватися її повсякчас? Якщо ні, то вам ліпше взяти планку трохи нижче — немає сенсу в тому, щоб тиждень не споживати цукор, а потім зірватися. А ось якщо запровадити звичку втримуватися від солодкого хоча б раз на два дні, то вже через рік це позитивно позначиться на вашому здоров'ї.

Будь-який дієвий інструмент впливу на здоров'я має й побічні ефекти. Харчування не є винятком. Сьогодні існують дві протилежні тенденції — харчова залежність, переїдання та орторексія*. Тому спершу хочу запропонувати кілька правил техніки безпеки.

- 1** Ваше здоров'я — вищий пріоритет, тому сумнівайтеся в будь-якій інформації, зокрема і в тій, яку надаю я. Пам'ятайте, що загальні правила у вашому конкретному випадку можуть мати індивідуальні нюанси. Ставтеся до інформації як дослідник — експериментуйте й ухвалюйте зважене рішення.
- 2** Не все відразу стане зрозумілим і вдасться зробити з першого разу. Це нормально, вчіться на своїх помилках, робіть висновки, визначаєте свої слабкі місця. Це дасть вам змогу ефективніше діяти в майбутньому. Погана не помилка, а те, що ви нічого не навчилися.
- 3** Почуття гумору. Посміхайтесь! І не забувайте посміятися, зокрема, над собою. Якщо вам не смішно — ви на шляху, що веде до порушень харчової поведінки. Ви завжди все можете з'їсти, їжа — це чудове джерело енергії, а не зло. Просто потрібно вибудувати з їжею межі для вашого загального блага.
- 4** Не вступайте в суперечки й загалом станьте партизаном щодо змін у харчуванні, але допомагайте тим, хто потребує допомоги. Багато людей і авторів переконуватимуть вас, що лише

* Орторексія — розлад приймання їжі, що характеризується нав'язливим прагненням до «здорового й правильного харчування». — *Прим. авт.*

їхня схема харчування — єдино правильна у світі. Пам'ятайте, що існує безліч видів здорового харчування, і ваша мета — знайти такий для себе особисто. Утримуйтеся від моральної оцінки людей залежно від того, що вони їдять. Не вважайте себе ліпшим за інших, якщо харчуєтеся правильно, — це орторексія. Ви особисто та інші люди — не ліпші й не гірші через різний вміст тарілок.

- 5** Здорове харчування — це не просто їжа, а стиль життя. Це страви з дитинства, це домашні ритуали, це нові місця, це приємна компанія друзів, це те, що приносить вам задоволення від життя. Несмачна їжа ніяк не може бути здоровою.
- 6** Знайдіть баланс між гнучкістю та стабільністю. Визначаєте правила й принципи, а не прив'язуйтеся до конкретних продуктів чи рецептів. Водночас напрацьовуйте смачні рецепти з продуктами, які завжди є у вас під рукою. Динамічно міняйте раціон залежно від сезону, фізичної активності та потреб організму.
- 7** Здорове харчування починається не з понеділка, а зі сніданку. Намагайтеся різко не міняти свій раціон, дійте поступово. Нам важко одночасно впроваджувати понад три звички, але остаточне їх дозрівання в мозку займає до трьох місяців! А перевантаження лише підсилює стрес і ризик зриву. Пам'ятайте про етапи змін, про обмеженість сили волі, силу звички та важливість малих, але щоденних дій. Дійте м'яко, але наполегливо. Кожне приймання їжі — це можливість потренуватись, щоб виробити нові корисні звички.

ОСНОВНІ ПРАВИЛА РЕЖИМУ ХАРЧУВАННЯ

ПРАВИЛО 1. Чисті проміжки

Чистий проміжок — це цілковита відсутність калорій у будь-якому вигляді між прийманнями їжі, включаючи перекуси, «рідкі» калорії (кава, чай, молоко, сік) тощо. Здорова харчова поведінка передбачає, що ми зайняті іншими питаннями в проміжках між прийманнями їжі: не перекушуємо, не розмовляємо про їжу, не читаємо рецептів та не дивимося кулінарні шоу. Зараз багато проблем зі здоров'ям і харчуванням виникають саме через звичку повсякчас перекушувати, до того ж багато людей недооцінюють її важливість.

Ведення «щоденника перекусок» дасть змогу побачити сотні й тисячі зайвих калорій, непомітно з'їдених за день. Багато перекусок ваш мозок і зовсім не помічає — ви їсте на автоматі. Крім калорій, для

нас важливий і вплив перекусок на режим харчування та метаболізм. Уявіть, що приймання їжі — це процес прання. Ви збираєте різну білизну, завантажуєте її, засипаєте порошок і вмикаєте певну програму. Якщо ви забули випрати рушник, то не вимикаєте машину чи висмикуєте дверцята? Так само і з їжею: після приймання їжі не треба втручатися в роботу шлунково-кишкового тракту.

ЯК З'ЯВИЛАСЯ ПРОБЛЕМА?

Традиційно приймання їжі було строго регламентованим, люди їли за загальним столом у певний час. Наші бабусі забороняли «тягати їжу», «псувати апетит» і вважали дуже важливим «апетит нагуляти» та «їсти за столом». У багатьох країнах, наприклад у Франції, перекуси під заборонаю. На жаль, поступово ця культура харчування порушується: так, до 72% жінок у західних країнах перекушують. Структуроване харчування (в організовані приймання їжі) змінюється їжею на ходу, і це призводить до появи багатьох проблем зі здоров'ям.

Раніше люди їли рідше. У минулому, зважаючи на відсутність холодильників і готових продуктів, правило чистих проміжків дотримувалося неухильно, але сьогодні нас повсякчас оточує безліч уже готової до споживання їжі. Традиційно трапеза була регламентована в різних культурах, і їсти можна було лише за обіднім столом, дотримуючись певних ритуалів. Навіть у поле працівники брали скатертину та їли у встановлений час. Перекуси, їда на ходу, їда на самоті були вкрай рідкісні. Дослідники виявили, що з 1950-х років кількість приймань їжі неухильно зростає.



Традиційно трапеза була жорстко регламентована в різних культурах, і їсти можна було лише за обіднім столом, дотримуючись певних ритуалів. Навіть у поле працівники брали скатертину та їли у встановлений час.

Зараз люди їдять дуже часто. Сьогодні ми спостерігаємо епідемію перекусок — люди їдять часто, на ходу, поза спеціальними зонами й часовими правилами. Приймання їжі стало випадковим і хаотичним. Це пов'язано з появою великої різноманітності й повсюдної доступності готової їжі, руйнуванням традиційної культури харчування, агресивною рекламою. Їжа стала, на жаль, сприйматися як норма. Людина наразі керується не голодом, а зовнішніми стимулами. Неможливо вибудувати здорові харчові звички за такого хаотичного харчування! Мені хочеться, аби кожен зрозумів, що режим харчування — це хребет вашої дієти, без нього неможливо дотримуватися здорових звичок у довгостроковій перспективі!

ЯК ЦЕ ВПЛИВАЄ НА ЗДОРОВ'Я?

Порушення метаболізму й роботи гормонів. Перекуси знижують рівень гормону греліну, який відповідає за відчуття голоду, а це, зрештою, може збільшувати тривогу й знижувати рівень задоволення. Попадання в шлунок навіть невеликої кількості їжі викликає виділення травних ферментів, вироблення інсуліну, зниження рівня греліну. Ці коливання, що повторюються багато разів протягом дня, можуть мати несприятливий ефект у вигляді зниження чутливості до гормонів (резистентність), що вадить здоров'ю. Особливо шкідливими є порушення вироблення

гормону лептину, який поряд з греліном є головним регулятором апетиту. Перекуси провокують коливання глюкози в крові («цукрові гойдалки»). Мабуть, ви помічали, що навіть маленький шматочок їжі на тлі ситості може викликати почуття голоду.

Переїдання. Один з побічних ефектів перекусок — це непомітне вживання великої кількості калорій поза прийманнями їжі. Продукти для перекусок найчастіше містять високу кількість калорій і мають здатність посилювати апетит. Випадково схоплений шматочок на роботі, в стресі, з чаєм — усе це перетворюється в непомітне для нас, але виражене переїдання. Воно шкодить здоров'ю, навіть якщо поки не відбивається на фігурі, адже найнебезпечніший жир — це не підшкірний, а внутрішній (вісцеральний) жир. Їда на ходу, за кермом, під час розмов телефоном також знижує рівень насичення і спричиняє надмірне споживання їжі. Перекуси шкідливі й людям без ожиріння. Так, вчені встановили, що люди з нормальною вагою також поліпшують своє здоров'я, відмовившись від 200–300 ккал на день. А діти іноді з'їдають під час перекусок більше, ніж в основні приймання їжі, і батьки дивуються відсутності у них апетиту. Відмовтеся від перекусок — і ви повернете собі апетит!

Порушення харчового режиму й харчової поведінки. Що більше перекусок, то менше корисної їжі ви з'їсте під час основних приймань їжі. Формується зачароване коло: перекушуючи, ви менше їсте під час основного приймання їжі й знову хочете їсти. Це порушує нормальну поведінку харчування й закладає нездорові звички. Я бачу, як люди вдаються до перекусок для поліпшення настрою під час стресу, така звичка може призвести до порушення нормальної роботи мозку й збільшити ризик депресії.



ДІТИ ІНОДІ З'ЇДАЮТЬ ПІД ЧАС ПЕРЕКУСОК
БІЛЬШЕ, НІЖ ПРИ ОСНОВНОМУ ПРИЙМАННІ
ЇЖІ, І БАТЬКІВ ДИВУЄ ВІДСУТНІСТЬ У НИХ
АПЕТИТУ. ВІДМОВТЕСЯ ВІД ПЕРЕКУСОК —
І ВИ ПОВЕРНЕТЕ АПЕТИТ!



Інші причини. Періодичні, або хаотичні перекуси збільшують ризики для здоров'я, а ось їхні переваги для здоров'я мають слабку наукову базу. Перекуси підвищують ризик захворювань печінки, таких як жирова дистрофія печінки. Знижується інтенсивність клітинного відновлення й самоочищення — аутофагії. Крім того, збільшення частоти харчування посилює навантаження на печінку і рівень кислотного навантаження на зуби. На жаль, ми бачимо активну пропаганду перекусів у дієтології, що не йде на користь здоров'ю. Активна пропаганда перекусів ведеться і виробниками різних батончиків та готових продуктів.

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ

Дотримуйтеся чистих проміжків між прийманнями їжі. Важливим правилом здорового режиму харчування є дотримання безкалорійних інтервалів між прийманнями їжі. Пам'ятайте, що магія відбувається не тоді, коли ви їсте, а тоді, коли не їсте! Виключіть надходження калорій у будь-якому вигляді, зокрема напоїв.

Важливо розуміти, що навіть невелика кількість калорій у вигляді перекусів — це не просто механічний додаток до суми з'їденого, а фактично додаткове

приймання їжі, запуск усього процесу травлення (виділення ферментів, зміна моторики кишківника, виділення кишкових і метаболічних гормонів). Дотримання правила чистих проміжків — це фундамент здорової харчової поведінки, зміцнення самодисципліни та поліпшення метаболізму.

Сенсорна стимуляція (вигляд і запах їжі, розмови про їжу тощо). Науково доведено, що запах і вигляд їжі можуть впливати на виділення інсуліну. Тому найкомфортнішим для роботи є середовище без харчових стимулів. Не працюйте за обіднім столом і не їжте — за робочим.

Лише вода. Під час чистих інтервалів можна пити лише негазовану воду. У рідкісних винятках — некалорійні напої без кофеїну, трав'яні чаї, чай каркаде, газовану воду, але ліпше обійтися без них. Чай і каву варто пити без вершків, цукру, цукрозамінників і, звісно, десерту. Бажано обійтися і без жувальної гумки.

ЯК ДОТРИМУВАТИСЯ ПРАВИЛА? ІДЕЇ ТА ПОРАДИ

Режим харчування. Пам'ятайте, що режим — передусім! Режим харчування — це порядок, структура харчування, найголовніше в поліпшенні вашого здоров'я. Генетично ми схильні контролювати доступ їжі не обмеженням калорій, а обмеженням часу доступу до неї. Поступово такий режим харчування стане звичкою, яка буде опорою, хребтом вашого харчування.

Стриманість — це ознака гідності. Якщо ви захотіли до вбиральні, ви ж не задовольняєте свою потребу просто на вулиці? Чому має бути інакше з їжею?

Ставтеся до чистих проміжків як до тренування своєї поміркованості й прояву дисципліни. Загартовуйте свій дух.

Змініть харчове оточення. Звісно, ставити замки на холодильник не обов'язково, але не варто зайвий раз провокувати себе. Якщо ви збираєтеся їсти солодощі, то робіть це в основне приймання їжі, а не в чистий проміжок. Наша сила волі обмежена, не треба давати їжі виснажувати її.

Не торгуйтеся із собою. Не варто обговорювати заборони чи торгуватися із собою. Переключіть увагу на свої поточні турботи, а про їжу думайте під час їди. У нас завжди є схильність піддаватися харчовим спокусам, коли відсутнє правило «не їсти».



ЩО СИЛЬНІШЕ ВИ ВІДГАНЯЄТЕ ДУМКИ ПРО
ЇЖУ, ТО ЧАСТІШЕ ВОНИ ПРИХОДЯТЬ.

СПРОБУЙТЕ ПОЖАРТУВАТИ НАД СОБОЮ
І ПОСМІЯТИСЯ НАД СПОКУСОЮ.

ЦЕ СПРАВДІ СМІШНО, АДЖЕ ВИ — ДОРОСЛА
ЛЮДИНА, ЯКА СТРАЖДАЄ ЧЕРЕЗ ШМАТОК
СМАЖЕНОГО ТІСТА З ЖИРОМ!

Нав'язливі думки про їжу. Що сильніше ви відганяєте думки про їжу, то частіше вони приходять. Перемикайте увагу, пройдіться, поприсідайте. Спробуйте довести думки до абсурду (думки про пончик: супергерой людина-пончик, машина-пончик, скільки пончиків я з'їм, поки не розірве мене, тощо). Пожартуйте над собою і посмійтеся над спокусою. Не смішно? Адже ви доросла людина, яка страждає від шматка смаженого тіста з жиром! Це справді смішно.

Не дивіться фуд-порно. Під терміном «фуд-порно» розуміють збуджувальні зображення їжі в соцмережах, журналах і на сайтах. Утримуйтеся від розглядання картинок з такою їжею, обговорення рецептів, перегляду кулінарних передач. Їжа — це лише частина життя, не треба заповнювати нею більше часу, ніж потрібно. Науково доведено, що розглядання зображень їжі може викликати голод і бажання їсти у цілком ситій людини.



ЇЖТЕ ЛИШЕ ЗА ОБІДНІМ СТОЛОМ, А НЕ ЗА НОУТБУКОМ ЧИ НА ХОДУ. ОСТАННЄ НЕБЕЗПЕЧНЕ ЧЕРЕЗ ВИРОБЛЕННЯ УМОВНОГО РЕФЛЕКСУ, КОЛИ ПРИ ВИГЛЯДІ НОУТБУКА У ВАС ЗАВЖДИ З'ЯВЛЯТИМЕТЬСЯ АПЕТИТ.

Не забороняйте, а вводьте правила. Не фокусуйтеся на тому, що вам заборонено чи не можна. Адже заборони можуть посилювати потяг до їжі. Створення свого режиму харчування — це не заборони, а правила харчування. Ви можете з'їсти те, що хочете, але зробіть це при наступному прийманні їжі. Заборон немає, але є чіткі правила. Структуруйте і впорядкуйте своє харчування, а не забороняйте собі все підряд!

Створюйте позитивні харчові звички. Їжте лише за обіднім столом, а не за ноутбуком або на ходу. Останнє небезпечне виробленням умовного рефлексу, коли при вигляді ноутбука у вас завжди з'являтиметься апетит. Чітко визначте обіднє місце, декоруйте стіл скатертиною — це створить настрій.

Апетит — це чудово. Нормальний апетит є ознакою здоров'я. За кілька годин утримання від їжі

ви не зіпсуєте собі кислотою шлунок, не уповільните метаболізм і не з'їсте у два рази більше їжі після. Це міфи, багато з яких ми розглянемо у цій книжці.

Перебийте потяг. Якщо вам складно контролювати апетит, то допоможуть інтенсивні смаки — кислий або пряний. Заварені прянощі (кориця, бодян, кардамон) або каркаде корисні для здоров'я, практично не містять калорій і допомагають контролювати апетит.

Найменш шкідлива перекуска. Якщо вже ситуація така нестерпна, що потрібно перекусити, то утримайтеся від борошняних, солодких продуктів з високим глікемічним навантаженням, або індексом, віддайте перевагу сирій рослинній їжі чи жирам. Це можуть бути сирі горіхи, сирі овочі, які можна погризти (морква, селера, перець) або зелений салат. Також можна додати в чай чи взяти окремо ложку вершкового масла, кокосової чи оливкової олії. Жири ефективно пригнічують потяг до солодкого.

Звички вас підводитимуть, але не засмучуйтеся. Спершу може бути складно, ймовірні зриви, навіть автоматичні, коли ви замислилися над чимось і виявили себе з їжею в руках. Це результат ваших тривалих звичок і сумнівів. Якщо ви влаштували перекуску в авто — мозок пропонуватиме зробити вам це знову. Не підкріплюйте звичок, і вони згаснуть.

ПРАВИЛО 2. Харчове вікно

Харчове вікно — це час між першим і останнім прийманням їжі протягом доби. Також виділяють харчову паузу — нічний час від останнього до першого приймання їжі на наступний день. Загалом, що