

Глава 11. АППЕТИТ И ГОЛОД

Аппетит — вот наше удовольствие
и наш крест.

Н. Амосов

Питание в санатории

Горящая профсоюзная путевка и любопытство отправили меня в один из санаториев Приморского края. Нигде и никогда ранее не встречал такого количества тучных и больных людей. Общаясь между собой, они жаловались на здоровье, обсуждали жизненные трудности. Информировали подробно друг друга, какие анализы, где и что болит, как болит. С удовольствием обсуждали и тему о еде.

Кроме 5-разового питания, перед обедом с кружками ходили к источнику и пили нарзан, покупали не рынке клубнику и вареную кукурузу, посещали кафе и рестораны, где ели мороженное и пили кофе, после девяти вечера немного алкоголя, потом танцы на свежем воздухе. Танцы — ритуал, возможность завести знакомство, санаторный роман, потом будет что вспомнить, поделиться с подружкой (другом).

Жена пишет мужу из санатория: «За шесть недель я похудела наполовину. Можно, я побуду здесь еще немного?»

Муж отвечает: «Останься там еще на шесть недель!»

В странный санаторий женщина попала. А в нашей санатории кормление пациентов сравнимо с фермерским способом откармливания свиней. Пять приемов пищи, из них три основных (завтрак, обед и ужин), на полдник — чай и печенье, перед сном — стакан кефира. Через несколько дней, приехавший здоровым человеком, я почувствовал, что начинаю заболеть.

В узком переулке тощий пешеход увидел пьяного толстяка и язвительно заметил:

— Уважаемый, мне кажется, что вы много пьете!

— А мне кажется, — не замедлил с ответом толстяк, — что вы мало едите!

За обеденным столом соседом оказался небольшого роста мужчина, внешне и повадками похожий на Шарикова из фильма «Собачье сердце». Его так и называли за глаза отдыхающие. Он приносил в кармане пиджака, что ближе к сердцу, четвертинку водки. Из общей кастрюли, предназначалась для четверых, Шариков наливал в тарелку борщ до краев, вылавливая самые большие куски мяса. Тянулся за солонкой через стол, макая локоть в соседние тарелки. Под столом ловко наливал водку в стакан и выпивал ее залпом как микстуру, смешно морщился, нюхая рукав засаленного пиджака. Иногда сморкался на пол. На замечания окружающих молчал или хамски огрызался. Я записался на прием к главному врачу, решить вопрос с перемещением меня за другой стол.

Вопрос решился, а на мои гастрономические возражения главный врач, разделяющий мои взгляды на здоровое питание, популярно объяснил, что в санатории трудно что-либо изменить. Больные приезжают с убеждениями, как правильно питаться. Они приехали лечить болезни, но не учиться здоровому образу жизни. Им важен процесс лечения. Если использовать в санатории, например, раздельное питание, то появится другая проблема. Многим не понравится. Пойдут слухи. Клиентов станет меньше. Санаторий потеряет популярность и станет нерентабельным.

Санаторное лечение — бизнес, основная цель — создать такие комфортные условия для лечения, в частности питание, чтобы клиенты чувствовали себя как дома и приезжали снова. И санаторий вынужден подстраиваться под культуру питания клиентов, пусть и неправильную.

Вот и получается, медицина не отвечает за здоровый образ жизни, она специализируется на лечении существующих болезней. Медицине, как системе, выгодно, чтобы люди болели. Если больные исчезнут, то зачем нужна медицина? Зачем нужен врач? Куда девать многочисленную армию безработных с высшим образо-

ванием? Что им делать? Голодать? Больше больных (пациентов) — растет прибыль от продажи медицинских услуг, и всем как бы хорошо.

«Не надейся на медицину. Она неплохо лечит, но не может сделать человека здоровым». (Н. Амосов)

В фойе столовой висел плакат, где отдыхающему рекомендовалось стремиться к весу, соответствующему последним двум цифрам роста (упрощенная формула Брока, без поправок на рост и типологию). Откуда отдыхающий знает, что данное представление о нормах веса, устаревшее, среднестатистическое. Он верит лозунгу! Раз ангел-врач в белом халате так написал, значит правда. Надо поправляться.

Толстяк сходит с весов в глубокой задумчивости.

— О чем вы думаете? — спрашивает врач.

— Я вычисляю: при таком весе, какой у меня рост?

Есть расхожее мнение, что лечение и отдых пошли на пользу, если ты поправился. Глагол «поправиться» здесь, как бы имеет два смысла, с одной стороны, он означает, что человека подремонтировали, с другой — увеличился вес тела. Бессознательный разум не искушенный в таких тонкостях, понимающий все буквально, ставит знак равенства между двумя смыслами, и стремится набрать вес для своего хозяина.

Еда штука хитрая

В известном романе Михаила Булгакова «Собачье сердце» профессор Преображенский нравоучительно говорит ассистенту: «Еда, Иван Арнольдович, штука хитрая. Есть нужно уметь, а представьте себе, — большинство людей вовсе есть не умеют. Нужно не только знать, что съесть, но когда и как. И что при этом говорить. Если вы заботитесь о своем пищеварении, мой добрый совет — не говорите за обедом о большевизме и медицине».

Разве пища правильно усвоится, когда испытываешь стресс от негативных эмоций? Действительно, прием пищи интимен и требует медитации, чтобы в полной мере насладиться процессом и

контролировать его. «Когда я ем, то глух и нем, а когда покушаю, то говорю и слушаю!» — так обучают детей мамы и папы, а сами часто забывают о замечательном правиле. Важно и то, как мы определяем потребность в еде.

П: Как ты знаешь, что тебе хочется кушать?

К: У меня появляется мысль, что мне надо что-нибудь съесть.

Как шофер знает, что пора заправить бензобак своего автомобиля? Он время от времени поглядывает на панель, и в момент, когда стрелочка датчика расхода бензина приближается к нулю и загорается красный огонек на панели, предупреждающий, что силы железного коня иссякают, — у него появляется мысль заправить бензобак. Как вы знаете, что тело следует покормить? Что видите, слышите, чувствуете, прежде чем у вас появляется мысль о еде?

П: А до того момента, как мысль появилась, что предшествовало?

К: Подходит время обеда или ужина и я знаю, что должна поесть.

П: Значит, ты питаешься по часам. Что чувствуешь, какие сигналы подает твое тело?

К: У меня в желудке начинает сосать, и еще он урчит.

Голод как зверь чаще всего проявляет себя через урчание и сосание в желудке. Когда пища перерабатывается в желудке или движется по кишечнику, то мышцы сокращаются, перемещают пищу и урчания нет.

П: Как еще происходит?

К: Если увижу что-нибудь вкусное, то прямо слюна появляется, и чувствую, что непременно должна съесть.

Так проявляет себя аппетит! Желудок полон пищи, а хочется еще. Глаза увидели пищу — во рту слюна потекла. Когда голоден, аппетит есть всегда. Аппетит не является потребностью тела и когда он присутствует, то можешь быть и сыт. Чтобы узнать сигналы голода, пропустите несколько приемов пищи. Понаблюдайте, как ведет себя организм, что за ощущения во рту, как общее самочув-

ствии тела, какие эмоции. Есть две основные и конфликтующие между собой стратегии питания: стратегия аппетита и стратегия голода.

Аппетит связан с получением удовольствия. Голод отражает потребность организма в выживании. Если вы по-настоящему голодны, т.е. у вас есть потребность, то и корочка черного хлеба будет съедена с аппетитом. Но аппетит на многие продукты никак не связан с чувством голода. Например, аппетит на алкогольные напитки, соленую пищу, мороженое, шоколадные конфеты, и т.д.

Хохла на таможне спрашивают:

— Наркотики есть?

— Есть, — признается хохол. Обыскали все вещи — ничего нет.

— А где же наркотики?

— А это, — хохол показывает на сало, — я же от него балдею.

Толстяки забыли настоящее чувство голода. А чувство голода начинается всегда с ощущения в желудке или во рту, где начинается обработка пищи. И голод не абстрактен, он всегда возникает на конкретные продукты питания. Сначала ощущение голода, затем возникает образ конкретного продукта (картинка) и, например, появляется мысль: «Мне хочется яблок».

Почему именно яблок? Если организму требуется железо, а в яблоках его много, возникает образ яблок, подсказка сознанию что вы должны съесть яблоко. Если же вы, чтобы удовлетворить потребности организма в железе, будете налегать на сало, то вам потребуется съесть много сала, потому что там очень мало железа. А потребность в железе вполне определенная. Все лишнее будет утилизировано в виде жира, т.е. добавки к весу.

— Как у вас насчет аппетита?

— Когда как. То он есть, то его нет.

— А когда у вас нет аппетита?

— После того, как я хорошо поем.

Обладатели стройной фигуры прислушиваются к чувству голо-

да, умеют распознавать его сигналы. Поэтому они съедают то, что полезно в данный момент. Когда хочется пить, то испытываете всегда определенное ощущение в горле. Нечто подобное происходит, и когда чувство голода появляется на конкретную пищу. Поэтому правильное питание — способность ощущать сигналы голода и правильно их интерпретировать.

Стратегия аппетита

Как это часто происходит. Увидела торт — захотелось его съесть (аппетит). Стратегия аппетита:

ВИЖУ → ХОЧЕТСЯ

Аппетитная пища соблазняет во всех сенсорных каналах, как бы кричит: «Съешь меня!» Она красиво выглядит, как женщина, внешний вид которой похотливо тебе сообщает: «Возьми меня!» Пища соблазнительно пахнет.

Повар знает, что запах у приготовленной пищи, как и у роз, должен быть изысканным. А вкусовые качества, еще один элемент поварского искусства. Разнообразные специи в магическом сочетании разжигают аппетит, требуя добавки к уже съеденной порции.

Алгоритм аппетита

1. Вижу продукт (можно в воображении).
2. Представляю его вкус, запах (или ощущаю).
3. Появляется желание (аппетит).
4. Ем до тех пор, пока не появится чувство сытости.

Дружба с аппетитом — путь к тучности и болезням. Конечно, не сразу возникают болезни, но ведь, и дети рождаются не за один день. Для формирования аппетита на новые продукты эффективно используется реклама. Телевизионные клипы погружают вас в мир сказочных визуально-вкусовых фантазий, гипнотически, как гвозди, вбивают в бессознательное навязчивые слоганы, например.

- Не тормози — сникерсни!
- Миру — мир! Всем пломбир!
- Сделай паузу — скушай ТВИКС!

Аппетит по природе своей похотлив, как наркоман, он направлен на получение ежеминутного удовольствия, и совсем не отвечает за негативные последствия в будущем. А за коротким удовольствием наступает справедливая расплата в виде избыточного веса и болезней, последние неизбежно появятся и обоснуются в тучном теле. За минутные удовольствия от плитки шоколада, приходится платить здоровьем. Удовольствие сейчас — проблемы со здоровьем позже. Повторяйте как можно чаще заклинание: «Аппетит — мой враг!»

Стратегия голода

Стратегия голода противоположна.

«Голод — сигнал о необходимости пополнить запасы вещества в организме, который затухает после введения необходимой порции пищи». (Г. Шаталова)

Часто, когда хочется есть, представляется образ конкретного продукта, и хочется съесть именно этот продукт, а не другой. Кратко стратегию можно записать:

ХОЧЕТСЯ → ВИЖУ

И критерии к пище здесь другие. Конечно, важно, чтобы пища имела красивый и съедобный вид, приятный запах и вкус. Но главное — пища должна быть **ПОЛЕЗНОЙ** в момент употребления.

Мама уговаривает свою дочку:

— Тебе надо скушать весь суп. Ты ведь знаешь, в кого превращаются девочки, когда они не кушают?

— Знаю. В манекенщиц!

Чувство голода — полезная подсказка, что тело нуждается в принятии вполне определенной пищи. И важно правильно опреде-

лить, какой именно пищей наполнить желудок.

Алгоритм голода

1. Появляется определенное чувство во рту, в гортани, в желудке (ГОЛОД).
2. В голове возникают мысли об определенном продукте (его образ, картинка).
3. Появляется желание (аппетит) съесть данный продукт.

Чувство голода — приятное ощущение, если научитесь его уважать и понимать. Почему оно должно быть неприятным? Вы испытываете голод — хорошо! Осознаете, что в данный момент сжигается ваш жир. Радуйтесь. Нет основания для паники. Все под контролем. Вы живете в цивилизованном мире, у вас есть холодильник, вы всегда сможете его открыть, там есть продукты.

Голод усилился, стал настойчивым? Что из продуктов хочется съесть? — Утолите голод. Держите ближе к сердцу мысль: «Голод — мой друг!»