

АМРНИ

№ 10 (октябрь 2011)



БЫТЬ ТОЛСТЫМ

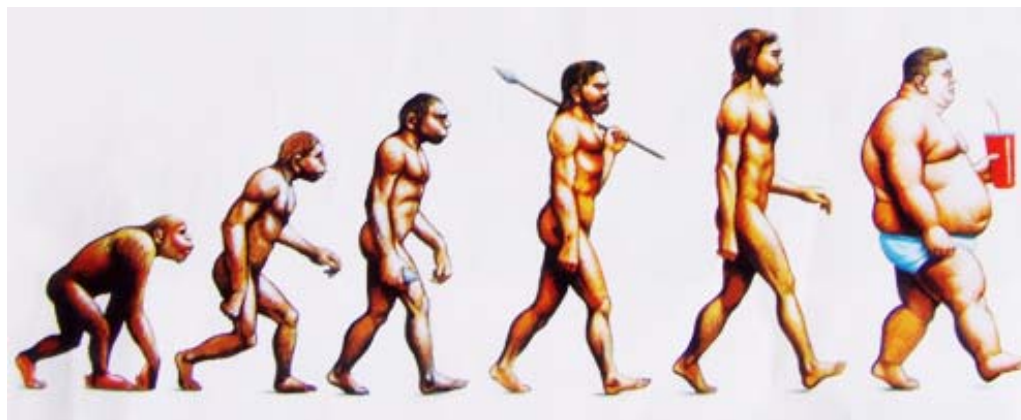
Высшая точка наслаждения вкусом

Я — человек, который «подсаживается» на все, что нравится, и по этой причине всю жизнь вынужден балансировать на грани впадения в крайности, чтобы не пропасть в ней. И по этой причине я хорошо понимаю, почему в отношении еды поддерживать такой баланс особенно трудно.

Но сам факт того, что поддержание такого баланса представляет собой существенную проблему — просто смешно! Этот процесс должен быть простым и естественным — проголодался, поел, и забыл о голоде, опять проголодался — опять поел и забыл. И вес при этом всегда остается нормальным. Так должно быть, и так продолжалось на протяжении многих веков и тысячелетий.

Если стройные люди утверждают, что вынуждены избегать мест, где их могут подстергать соблазны, что они проводят значительную часть времени в фитнес-клубе, чтобы поддерживать вес в норме — но при этом все время думают о еде, вспоминают любимые блюда, мечтают о конфетах, а сознание само, против их воли рисует в воображении чизкейки — то такая ситуация ненормальна.

В высшей степени ненормально, когда люди признаются в том, что в магазине, сложив в корзинку мясо, овощи и молоко, кладут туда пакет конфет, потом вспоминают, что им нельзя есть конфеты — и выкладывают их на полку. Потом через некоторое время возвращаются и кладут конфеты обратно в корзинку — а по-



том опять выкладывают. И если все-таки купят, то могут съесть полпакета сразу, удверей магазина — а потом могут опомниться, начать ругать себя за слабость и выбросить оставшиеся конфеты в урну.

Я сама последний раз попала в такую ситуацию с конфетами «Столичные», а однажды хачапури само заскочило ко мне в корзинку!

А как бы вы отреагировали, если бы вам, взрослому и самостоятельному человеку, сообщили, что такой сценарий поведения кем-то определен за вас? Что кто-то исподтишка влез к вам в мозг и умышленно развил рефлекс, при котором одно упоминание о селедке / мороженом / картофельных чипсах / шоколадно-вафельном торте с ореховой крошкой вызывает желание съесть это немедленно? И этот «кто-то» плевать хотел как на ваши отдельно взятые жизнь, вес, здоровье, так и на здоровье наций или даже жителей всей нашей планеты! Цель этого незна-

комца стара как мир — это прибыль. Не знаю, как вас, а меня бесит, когда кто-то принимает за меня решения относительно того, чем и в каких количествах я буду питаться.

Доктор Д.Кессер, автор книги «The End of Overeating» («Конец переедания»), на протяжении многих лет возглавляет Food and Drug Administration (Администрацию питания и лекарств) — министерство, целью работы которого является оберегание здоровья граждан. Именно это учреждение дает добро на производство и продажу новых лекарств, продуктов питания, косметики и табачных изделий. Доктор Кесслер посвятил много лет борьбе с табачной промышленностью, добиваясь прекращения манипуляций с составом табака, приводящим к еще большей зависимости курильщиков. Сам он много раз худел и набирал вес — однажды доктор признался, что в его шкафу присутствует одежда всех размеров.

Как-то раз Кесслер провел такой эксперимент — купил два больших печенья с кусочками шоколада, принес их домой и решил не есть. Он пытался заниматься своими делами, но ни на чем не мог сосредоточиться — все мысли возвращались к печеньям, взгляд то и дело останавливался на них. Так и не съев печенья, гордый своей выдержкой, Кесслер ушел из дома, но через несколько часов, зайдя в бар выпить кофе, он увидел на стойке блюдо с похожими сладостями — и, не выдержав, съел его.

В этот момент доктор заподозрил, что здесь что-то не так. Почему обычное печенье имеет над ним такую власть? Он решил выяснить причину того, что человек, не испытывающий ни малейшего голода, продолжает хрустеть чипсами или лакомиться плюшками, даже в том случае, если он неоднократно давал себе клятву не делать этого и каждый понедельник начинал новую жизнь. Кесслер опрашивал людей с избыточным весом, утверждающих, что невзирая на сытость одна только мысль о любимых чипсах или конфетах или их вид вызывают сильное желание сожрать и их немедленно; людей, которые могут справиться с любой ситуацией, решить любую проблему, принять волевое решение — но не в состоянии отказаться от куска торта, порции мороженого или селедки; людей, испытывающих к себе ненависть за то, что не могут справиться с собой и пройти мимо кафе, где продаются жареные во фритюре пончики. Исследователь полагал, что ответ будет лежать в области эндокринологии, но нашел его в науке о нервной системе и... самой пищевой промышленности.

Для меня в книге Кесслера было очень много нового. Я мало знала

о пищевой промышленности, а о маркетинге- почти ничего.

Многие люди, страдающие избыточным весом и всеми сопутствующими проблемами, часто себя ругают: «Я сам виноват, что я ем так много. Кто меня заставлял съесть пол-торта или целую коробку конфет? Я же мог съесть один кусочек или одну конфетку. А мог вообще не покупать. Я сам виноват». Когда-то я с ними соглашалась — да, вы сами виноваты. И как же я рада, что сегодня могу сказать им — ребята, вы не виноваты! Вы не могли съесть всего одну конфетку, и не могли не купить этот чизкейк. Вас заставили! Вас именно заставили.

Ставка сделана именно на то, что вы пол-коробки конфет, и весь чизкейк, а завтра купите еще один. И будете покупать и впредь, сетуя на безволие. Вам умышленно создали этот рефлекс. И создали его специалисты-профессионалы, работающие в лабораториях пищевой промышленности.

Есть такое понятие — bliss point, высшая точка блаженства. По отношению к еде это — высшая точка наслаждения вкусом. При создании нового продукта ощущение наслаждения вкусом достигается регуляцией сочетания пропорций трех основных веществ, воздействующих центр удовольствия, находящийся в мозге человека. Эти вещества — сахар, соль и жир. Каждый из них в отдельности уже воздействует на мозг, а если их собрать вместе, то эффект усиливается на несколько порядков. Эти вещества — не еда, они представляют собой «вытяжку» из продуктов питания — так же, как опиум является «вытяжкой» из мака.

Таким образом, специалисты изменяют состав продукта, подбирая



нужное количество соли, сахара и жира, пока не будет достигнута bliss point — высшая точка наслаждения вкусом. Она представляет собой идеальное сочетание, после которого любое изменение пропорций приведет к тому, что продукт будет пересолен (что сделать легко), либо станет излишне сладким либо слишком жирным. Во многих продуктах жир, соль и сахар сознательно замаскированы — путем добавления пищевых кислот и ароматизаторов.

Сочетание жира, соли и сахара вызывает чрезмерную, противоестественную супер-стимуляцию центра удо-

вольствия, который быстро насыщается и требует еще, еще, еще, больше, больше, чаще, чаще, блокируя здравый смысл, провоцируя зависимость!

И это при том, что ситуация с ожирением людей в США выглядит пугающе: в подавляющем большинстве штатов до 30% людей старше 30 лет страдают ожирением. За последние годы этот процент рос так быстро, что специалисты подозревали ошибку в расчетах и долго не верили правдоподобности этих данных. Др. Кесслер интервьюировал пожелавших остаться неизвестными директоров кондитерских фабрик и предприятий, вы-

пускающих чипсы и прочую «подсаживающую» еду:

— Вам известно, что сочетание жира, сахара и соли в определенной пропорции создает комбинацию, вызывающую зависимость?

— Конечно. На этом и основываются наши рецепты, — ответил один из них. — Мы рассчитываем на то, что покупатели «подсядут» на наш продукт, и это повысит нашу прибыль.

У меня с этими людьми личные счета, не считая уже профессиональных. Куда нам, бедным легально практикующим диетологам, соваться с нашим жалким чесноком, дешевым зеленым чаем и копеечным льняным семенем, если кондитерским и чипсовым магнатам выгодно всех посадить на свой продукт, врачам выгодно всех «подсевших» лечить от диабета, болезней сердца и желудка, фармацевтам выгодно производить и продавать лекарства, шарлатанским «похудательным центрам» выгодно делать клизмы и обматывать простынями, пропитанными травяными настоями, журналам выгодно завлекать заголовками «похудей за две недели», а рекламным агентствам выгодно все это рекламировать. И все эти люди платят налоги государству, которое истерично кричит о том, что в стране пандемия ожирения, прогнозы ужасающие и с этим надо что-то делать.

Мы же — диетологи — всем только мешаем.

Да ешьте вы что хотите — на радость всем вышеперечисленным!

Я устроена таким образом, что никоим образом плохо никогда не думаю и всех уважаю по умолчанию. Чтобы я взялась на что-либо или кого-либо, нужно очень постараться и проделать специальную работу.

Я по наивности предполагала, что все эти огромные кульки чипсов, корочки пирожных — шесть штук на доллар — и сотни видов мороженого продаются именно потому, что на них существует спрос. Оказалось, что спрос этот жадные магнаты создали искусственно, при помощи знания физиологии человека, в результате чего в стране возник настоящий кризис ожирения. По свидетельству автора, именно слова «подсадить на определенный продукт» используются на конференциях для корпораций по производству напитков, сладостей, чипсов и пр, и там же детально обсуждаются методы по реализации этого намерения.

Каждая группа рецепторов, расположенных на языке, реагирует на определенное свойство продукта: холод чувствует одна группа рецепторов, тепло — другая, на за «хрусткость» отвечает третья, и так далее. Никогда прежде не существовало столь калорийных продуктов, стимулирующих сразу большое количество групп рецепторов, и никогда еще за всю историю человечества они не были столь доступны.

На днях меня угостили порцией мороженого в вафельном стаканчике, в блестящей обертке. Начитвшись ужасов в книге Кесслера, мне даже в голову не пришло ее съесть («Я-восставшая собака Павлова, я не дамся вам, магнаты!»), но как истинный исследователь я уединилась с этой порцией и разобрала ее на составляющие, — и мороженое стало прекрасной иллюстрацией к книге доктора Кесслера.

Оказалось, что если лизнуть каждую часть порции мороженого отдельно, то никакой эйфории, напро-

закрепляющей в едоке рефлекс «ешь это — и тебе будет хорошо» не возникает. А вот все вместе...

Вафельный стаканчик призван стимулировать группу рецепторов, реагирующих на хруст. Изнутри он покрыт слоем шоколада, чтобы рецепторы, реагирующие на шоколад, включились одновременно с «хрустящими». Ванильное белое жирное сладкое мороженое включает рецепторы, воспринимающие холод, сладость и жир. Искусственные ароматизаторы и усилители вкуса разработаны в непонятно каких лабораториях специально, чтобы вызвать восторг и счастье. Внутри мороженого находится кисленький фруктовый крем, чтобы включились рецепторы, чувствующие кислоту. И, наконец, вся порция покрыта тонкой шоколадной глазурью, чтобы создать «динамику вкуса» и «динамику текстуры». Это значит, что эта глазурь потеплеет и растает во рту немного раньше сливочного ванильного мороженого, отчего наряду с «холодными» включатся рецепторы «теплые» и «мягкие». У подверженных «подсаживанию» индивидуумов закрепляется рефлекс — «кайф». Интересно, что подверженным индивидуумам, в отличие от неподверженных, не надоедают и не приедаются одни и те же стимуляторы, ароматы и вкусы. Жадным магнатам подверженных вполне хватает.

Нет, я вовсе не снимаю ответственности с потребителей, и не сваливаю всю вину на производителей. Точнее, не полностью всю. Не-американцам сложнее себе представить все происходящее: еды много, всякой и разной, и она повсюду!. В своей книге «Как пережить Изобилие, или Вся правда о похудении» я подробно описала по-



добные ситуации и методы борьбы с ними, но я не подозревала, что они создаются умышленно. Даже если вы сидите дома, не помышляя ни о какой еде, по улице непременно проедет фургончик с мороженым, привлекающий народ приятным звоном колокольчиков, и дети и взрослые побегут к нему со всех ног, повинаясь искусственно созданному рефлексу.

И в ближайшем будущем я постараюсь объяснить в популярной форме, как происходит «подсаживание» на биохимическом уровне, как вырабатываются рефлексы на сладкое, соленое и жирное, каким образом кодируется мозг и как от этого освободиться.

Кстати, на натуральные (природные) продукты «подсесть» довольно трудно. Натуральные продукты приедаются, организм хочет разнообразия — и с точки зрения физиологии это очень разумно. «Подсаживаются» как раз на искусственно созданные, переработанные продукты. И с этой,

физиологической точки зрения, люди делятся на три категории:

1. Неподверженные «подсаживанию»;

2. Подверженные, но умеющие себя контролировать (они-то себя контролируют, но угроза срыва вечно тяготеет над ними так же, как над завязавшими алкоголиками и наркоманами);

3. И, наконец, подверженные, причем очень сильно подверженные.

Людам из третьей категории этот кайф «вставляет» так сильно, что гасит все остальные желания и перекрывает здравый смысл. Мозг этих людей и является средством обогащения продуктовых магнатов, на них работают химики в лабораториях пищевой промышленности. Торговцы же со своей стороны делают такую пищу доступной на каждом углу, чтобы поймать «подверженного», как рыбку на крючок, и рыбка при виде крючка покорно теряет власть над собой. Ну представьте себе алкоголи-



ка, вокруг которого все непрерывно пьют и всячески увлекают выпить!

Продавцы используют три основных момента:

1. Сигнал, что источник кайфа здесь: витрина, аромат, рекламный плакат, за которым следует

2. Взрыв — мозг дает команду: получить кайф и вознаградить себя немедленно.

3. И наконец — эмоции. Повезет «рыбаку», если «рыбка» будет чем-то опечалена. Он знает, что нужно рыбке, чтобы ей стало веселее. А остальное — дело рук мастеров рекламы. Они создают шедевры, в которых офигенно красивые люди лакомятся конфетками и вставляют в рекламу слова «Вы непременно попросите добавки!» и «Вы не сможете съесть только один кусочек!» И подверженная «рыбка» не сможет остановиться: мозг дает команду — еще, еще, еще! В следующий раз, когда у рыбки случатся неприятности, она будет знать, за каким утешением ей бежать. А оно — вот, пожалуйста, всегда в наличии и недорого. «А вторая порция здесь за полцены». «А не взять ли лучше сразу весь ящик, дома покушать, да и обойдется дешевле».

А сточки зрения маркетологов есть четыре основные группы едоков-потребителей.

1. Консерваторы: им подавай привычное, они не любят вкусовых экспериментов, предпочитают тот же гамбургер и ту же жареную картошку, к которой привыкли с детства. И они их получают!

2. Новаторы: этим подавай разнообразие — тот же гамбургер, но с другим сортом сыра и новым видом соуса, в который можно макать картошку.

3. Романтики. Им не так важна сама еда, а скорее приятная обстановка, связанная с этой едой. Их благополучно приманят картинкой гамбургера на фоне костра и людей со счастливыми лицами, празднующих приятное событие.

4. «Здоровенькие». Эти клонут на наживку, если в названии будут слова «органик», «приготовленный на гриле», «витаминизированный лимонад» и так далее.

Все продумано. Огромные мешки с чипсами и ящики с мороженым очень выгодны, — намного дешевле порционных. А чем больше ешь, тем больше хочется. А чем больше хочется, тем толще становишься.

А чем толще становишься, тем больше этого требуется! И денюжки в кошельки магнатов, капают, ага.

Ну да, кто вас просит есть так много? Кто ж вам виноват? Взяли бы только один кусочек...

Магнаты хорошо изучили поведение своих рыбок.

Кстати, в гарвардском журнале (июль 2009) есть статья о выступлении д-р. Кесслера на очередной конференции пищевых магнатов в Лондоне, где представил цифры, факты, затраты на медицину и биохимию с физиологией. Он увидел, как изменились лица слушателей, когда они осознали, что он метит в самое сердце их модели бизнеса. А один из них встал и уточнил: «Значит все, что привело нас к успеху, стало проблемой?»

Евгения Кобыляцкая,
практикующий диетолог

Заказать книгу автора можно на
сайте: www.vseproves.com

Диеты — «Троянский конь» ожирения и болезней

Интервью с Уве Кнопом —
автором книги «Голод & желание»

С научной точки зрения уже точно доказано: диеты делают нас толстыми и больными, и могут привести к расстройствам пищевого поведения. Каждый худевший знаком с так называемым «йо-йо-эффектом»: после окончания диеты тело включает «программу энергосбережения», стараясь набрать новых килограммчиков жира в качестве подготовки к следующему голодному периоду. Диетолог Уве Кноп — автор первой книги о кулинарии и разумном поведении тела. Он настоятельно рекомендует воздержаться от диет после того, как провёл критический анализ более 150 результатов исследований и более 50 заявлений экспертов. Господин Кноп советует хорошенько подумать, прежде чем превращать погоню за похуданием в цель жизни.

**Почему Вы не советуете
обращаться к диетам?**

Держитесь подальше от диет. Представьте, что они, как троянские кони, хорошо выглядят, но вместо того, чтобы помочь, сеют в вашем организме хаос — они делают вас толстыми и больными и могут привести к расстройствам пищевого поведения. Теперь ясно: диеты временно обезвоживают и обезжиривают. Но после окончания диеты весь жир возвращается да ещё и с довеском! Это хорошо известный эффект

йо-йо. Так ваше тело защищается от следующего голода. Более того, оно, бывает, начинает защищаться уже во время диеты, и тогда появляются приступы „жора“, что приводит к неконтролируемым оргиям поглощения пищи.

**Почему сейчас появляются
всё новые диеты,
словно грибы после дождя?**

Хороший вопрос. Если бы любая из предыдущих диет помогала похудеть навсегда, то не было бы ника-



ких новых диет каждые несколько дней. Это доказывает: диеты бесполезны. Единственные, кому диеты приносят пользу — поставщики диетических продуктов и препаратов, которые могут рекламировать всё новые и новые методы лечения ожирения, потому что предыдущие продукты и препараты сделали „клиентов“ только толще. Так легко образовывается целевая аудитория, на которой зарабатываются миллиарды евро. Но уже то, что с каждым днём появляются всё новые „революционные“ способы похудеть — должно нас навести на мысль, что что-то здесь не так! Не стоит рисковать своим здоровьем ради призрачных обещаний стройности!

Что же теперь делать тем, кто хочет сбросить вес?

Самый важный вопрос, который должен себе задать каждый стремящийся похудеть перед началом голодания: «Почему я такой тяжёлый». Часто не еда является причиной лишних килограммов, а проблемы в повседневной жизни, которые ведут к пище без голода. В таком случае диеты точно не выход.

Что вы подразумеваете под пищей без голода?

Если вы завтракаете, например, потому что это рутина, потому что это вроде как здоровая привычка. Или если вы наедаетесь сладостями от скуки, одиночества или разочарования. И борьба со стрессом с помощью чревоугодия — всё это пища без голода. Вот первый вопрос: «почему я ем, хотя я и не голоден?» В первую очередь следует удалить

причину этой „компенсаторной еды“, а уж потом задумываться над диетой. Ведь если вы хотите охладить кипящую воду, то вы должны выключить чайник, а не просто подуть на него сверху.

Итак, сначала нужно выяснить причины, почему вы едите?

Совершенно верно. Загляните в свое сердце и разберитесь со своей жизнью без стыда и страха: где стресс, где скука, где привычка, которые заставляют меня есть, когда я не голоден? По какой причине я наел эмоциональную броню из жира? Когда я утешаю свою душу пищей? Устраните причины еды без голода и несколько килограммов исчезнут сами по себе.

А как насчет тех, кто на самом деле ест только тогда, когда испытывает настоящий голод, но все еще хочет похудеть?

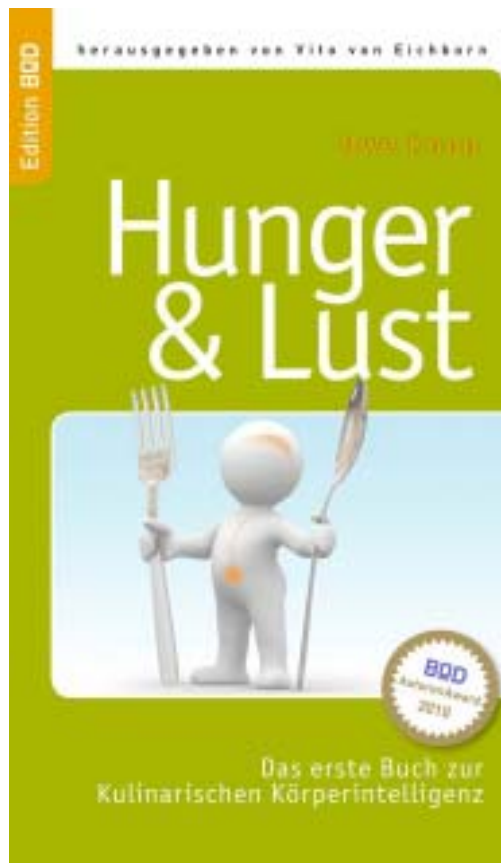
Именно эти люди должны критически задуматься над своим поведением! Потому что каждый организм имеет так называемый „заданный вес“, который является его личным идеальным весом и в значительной степени определяется генами. Это индивидуальный идеальный вес, за который ваш организм будет бороться. Так почему же вы хотите похудеть? Если вы хотите похудеть по эстетическим причинам, например, ради искусственных идеалов внешности современного общества, то приготовьтесь к пожизненной борьбе с вашим собственным телом. Он будет бороться всеми средствами против принудительного снижения комфортного для него веса.



Что делать тем, кто всё-таки решил худеть?

Если решение бороться с килограммами принято, то не имеет значения, какой диетой пользоваться. Большое исследование диет привело к однозначному выводу: важен только отрица-

тельный энергетический баланс. Вам только нужно есть меньше, чем ваше тело расходует. Это также означает: нельзя питаться свободно, вам придется контролировать свой рацион питания. Просто поищите профессиональные учреждения, которые разрабаты-



Всё же не лучше ли похудеть,
если у вас есть лишний вес,
даже если это комфортный вес?

Первый вопрос: что же такое лишний вес? Текущий анализ многочисленных научных исследований показывает, что, например, номинально „избыточный вес“ ИМТ диапазона между 25 и 30 сопутствует самой высокой продолжительности жизни, а люди, находящиеся в диапазоне „ожирение“ с ИМТ от 30 до 35 не показывают повышенной смертности. Возможно, знаменитое высказывание Дарвина должна быть перефразировать в „выживает самый большой“. Кроме того, по крайней мере, точно так же, как и показатели ИМТ, важны ваши субъективные ощущения удовлетворения и комфорта. Если вы счастливы, радуетесь жизни, здоровы и прекрасно себя чувствуете, то не стоит кидаться в диеты и ставить всю свою жизнь на уши ради каких-то определённых сантиметров или размеров. Это может не только сделать вашу жизнь менее приятной, но и сократить её!

Последний вопрос:
Как именно, по Вашему мнению,
нужно правильно питаться?

Доверяйте своему чувству голода и своим желаниям, а не слушайте гуру диет. Известные правила про то, что нужно есть пять раз в день фрукты и овощи, пить два литра воды каждый день или есть меньше мяса — не более, чем предположения. Мой критический анализ более 150 текущих результатов исследований и более 50 высказываний экспертов показал, что все эти „популярные рекомендации“ всего лишь предположения без реальных доказательств.

Совершеннолетний сознательный гражданин способен сам решить, как питаться, прислушиваясь к своему телу. Ешьте только тогда, когда у вас реальный голод, и только то, что вам вкусно, что заставляет вас чувствовать себя комфортно. Только ваше тело по-настоящему знает, какая пища самая лучшая для вас!

Источник: dickewelten.de

вают программу питания, учитывая индивидуальные предпочтения и потребности. Это поможет по крайней мере сократить моральный дискомфорт и поддержать хорошее настроение, сохранит удовольствие от пищи. Так что есть можно всё что угодно, этого просто должно быть мало. Этим же целям служит спорт. Но серьёзно имейте в виду: либо вы работаете над собой таким образом всю жизнь, либо после окончания диеты вы снова станете питаться, как раньше, и будете весить ещё больше, чем до этого. Так что прежде, чем бороться с лишними килограммами, хорошо подумайте.

Чувствуете себя толстой по вине врача?



Нет, вам не показалось. Более половины врачей признают, что они уделяют меньше внимания толстым пациентам. Как добиться достойного уровня медобслуживания — и уважения, которого вы заслуживаете?

26-летняя Анна Гест-Джелли из Нэшвилла обратилась к врачу по поводу серьезного вывиха лодыжки. «Скорее всего, ваша лодыжка отекала из-за того, что лишний вес создает чрезмерную нагрузку на ноги», — сказала врач.

Гест-Джелли, работавшая инструктором йоги, была вынуждена согласиться с этим диагнозом. Врач сказала, что на рентгеновском снимке ее лодыжки не видно никаких переломов, и велела прикладывать к ноге лед. Помимо этих указаний, Анна получила от врача свою обычную дозу унижения из-за повышенного внимания к своему весу. «Практически каждый раз, когда я иду на прием к врачу, меня в той или иной степени стыдят из-за моих объемов», — говорит она.

И такое происходит сплошь и рядом. По данным Руддовского Центра стратегии питания и ожирения при Йельском университете, полных людей в Америке все больше клеймят позором, причем ярче всего эта тенденция выражена в медицинской среде. Многочисленные исследования показывают, что доктора, студенты-медики, медсестры, диетологи и дру-

гие работники медицины обладают предубеждениями относительно полных пациентов. Например, по данным исследования 2003 года, проведенном в Пенсильванском университете более половины из 620 опрошенных врачей охарактеризовали пациентов с лишним весом как «неуклюжих», «непривлекательных», «уродливых» и «неподдающихся» (не следующих рекомендациям). Более трети врачей назвали толстых людей «безвольными», «неряшливыми», «ленивыми».

Больше всего, как обычно, достается женщинам, — даже тем, у которых нет ожирения. По данным исследования, проведенном в Йельском университете в 2007 году, предубеждения врача, связанные с лишним весом, начинают проявляться уже тогда, когда пациентка весит всего на 13 фунтов (5,9 кг) больше нормы, а ее индекс массы тела (ИМТ) не превышает 27¹. «Предубеждение против толстых мужчин начинает проявляться лишь тогда, когда ИМТ пациента доходит до 35, а лишний вес составляет 75 фунтов (34 кг)», — говорит доктор Ребекка Пул, директор исследовательского отдела Руддовского Центра.

Из-за этих предубеждений врачи

¹ ИМТ показывает соотношение веса и роста; у людей с нормальным весом ИМТ составляет 18,5 — 24,9, у людей с повышенной массой тела 25 — 29,9, ИМТ свыше 30 означает ожирение



зачастую неправильно оценивают состояние пациенток и дают неверные рекомендации. Сейчас невозможно сказать, действительно ли врач, к которой обратилась Гест-Джелли, просто списала боль в лодыжке на избыточный вес пациентки (чей ИМТ составлял тогда 38,6) и не стала утруждать себя внимательным анализом ее рентгеновского снимка. Однако когда недели прикладывания льда не подействовали, и боль в лодыжке усилилась, Гест-Джелли вновь обратилась к врачу. Та снова завела разговор об ожирении. «Она мне рассказала о своей подруге, которая пошла к «Весонаблюдателям» и похудела, — вспоминает Гест-Джелли. — Я ей ответила, что

была на этой программе уже пять раз».

Гест-Джелли настояла на том, чтобы врач выписала ей направление к ортопеду. Изучив рентгеновский снимок, ортопед сказал, что лодыжка была сломана. Поскольку перелом оставался незамеченным в течение нескольких недель и не был вылечен как следует, нога Гест-Джелли так и не срослась правильно.

«Я слышала множество историй о врачах, которые делают выводы о состоянии здоровья и образе жизни пациента, основываясь только на его внешности», — говорит доктор Арья Шарма, возглавляющая кафедру исследований ожирения в Университете Альберты. — «В основе стереотипов

лежит убеждение, что набрать вес невозможно, если питаться правильно и заниматься спортом. Однако на каждого моего толстого пациента, который не посвящает физкультуре два часа в день и пьет газировку галлонами, приходится десяток худых, которые ведут себя точно также».

Многие женщины обнаруживают, что, невзирая на симптомы, врачи считают лишний вес единственной причиной всех их недугов. Возьмем для примера 21-летнюю Паркер Росс, которая очень любит пешие и велосипедные прогулки, но с детства страдает от астмы. В прошлом году Росс, вес которой составляет 300 фунтов (136 кг), лишилась медицинской страховки и была вынуждена год обходиться без лекарств. Когда приступы астмы стали настолько сильными, что Росс не могла даже пройти вокруг квартала, она обратилась к доктору. «Мне было сказано, что „очевидно“ мой избыточный вес создает проблемы и что мне следует больше заниматься спортом», — говорит Росс. Хотя она объяснила, что для физических нагрузок ей слишком трудно дышать, врач отказалась прописать лекарства от астмы, зато выписала антидепрессант, поскольку решила, что пациентка не может заниматься из-за депрессии. «Она глядела на мои жировые складки и просто не слышала ничего, что я пыталась ей сказать, — говорит Росс. — За жиром она вообще не видела меня». К счастью, Росс нашла другого врача, который помог ей бороться с астмой.

То же самое произошло и с Мери Трелота, 52-летним бухгалтером и матерью двух детей из Сифорда, Нью-Йорк. С 20 лет у нее наблюдаются проблемы с кровообращением, вызывающие отек ног. «Может, лиш-

ний вес и создает нагрузку на ноги, но даже раньше, когда я весила на 60 фунтов (27,2 кг) меньше, у меня были те же самые проблемы», — замечает Трелота.

Порой женщинам с лишним весом вообще отказывают в медобслуживании. 35-летняя Лив Линарес, в настоящее время работает в социальной службе, живет в Портленде, Орегон, и весит 350 фунтов (158,8 кг). Она вспоминает, как пришла в свой студенческий медцентр в колледже на обычный осмотр органов таза. В итоге врач сказал ей: «Из-за вашего ожирения я не могу как следует прощупать ваши яичники и не могу сказать наверняка, все ли с ними в порядке». Он велел Линарес, которой тогда было 20 лет, подписать документ, сущность которого заключалась в том, что в случае обнаружения у нее рака медцентр не будет нести ответственности за то, что опухоль не была обнаружена своевременно. Линарес была унижена и до смерти напугана. «Я думала: боже, у меня может быть рак, а я даже не знаю об этом! — вспоминает она. — Врач не задал мне никаких вопросов про мой образ жизни, про питание, занятия спортом, курение или незащищенный секс, — вообще ни о чем, что могло бы иметь влияние на мое здоровье». Слишком неуверенная в себе для того, чтобы возразить врачу, Линарес просто ушла из медцентра и больше туда не возвращалась.

Подобное нежелание обращаться к врачам вполне понятно, но может привести к фатальным последствиям. «Женщины с ожирением проходят пап-тест реже, чем худые, потому что не хотят сталкиваться с врачебными предубеждениями», — говорит доктор Джозей Майдан, кардиолог из Д-

жефферсоновского Медицинского колледжа. Он писал о предубеждениях, которые испытывали коллеги в его адрес, пока он не похудел на 100 фунтов (45,4 кг). Исследования показывают, что полные женщины также реже проверяются на рак груди и прямой кишки. Это тем более печально, что по данным исследования данных более 1 млн пациенток, проведенного в Великобритании, женщины с ИМТ, превышающим 30, больше подвержены некоторым видам рака, в том числе эндометриальному раку, раку пищевода и почек.

Конечно, от врачей ждут, что они поднимутся над общественными предрассудками и станут относиться ко всем пациентам внимательно. Однако поведение медиков зачастую отражает всеобщее отношение. «В нашем обществе ценятся стройность и трудолюбие, поэтому часто мы приравниваем лень к полноте», — говорит Маргарет Хаузинга, доцент кафедры медицины в Университете Джона Хопкинса. Хотя большинство врачей считает себя предупредительными по отношению ко всем пациентам, исследования показывают, что как только ИМТ пациента начинает расти, уважение врачей к нему явно снижается. «Пока не изменится общество, не изменятся и медики», — говорит доктор Хаузинга.

Многие доктора утверждают, что они относятся ко всем пациентам одинаково. Действительно, исследование, проведенное Пенсильванским Университетом в 2010 году показало, что несмотря на бытующее в медицинской среде предубеждение против полноты, опрошенные медики давали одинаковые рекомендации для лечения определенных болезней, в том числе.

диабета и некоторых видов рака, вне зависимости от ИМТ больных. Однако исследование не учитывало многих заболеваний, связанных с лишним весом (таких, как боль в суставах и одышка), да и объектами его были в основном пациенты — пожилые мужчины, против которых предубеждения направлены в меньшей степени.

К тому же исследователи не проверяли, была ли какая-то разница в том, как именно врачи доносили свои рекомендации до пациентов с разным весом — а это ключевой момент. «При общении с врачом очень важно, насколько свободно чувствует себя пациент, может ли он задать вопрос, спокойно ли он воспринимает советы медика», — говорит доктор Хаузинга.

Лечение ожирения — очень непростая задача. 95% сбросивших вес набирает его снова в течение 3 — 5 лет. Это расстраивает врачей и заставляет их чувствовать свое бессилие — как следствие, они начинают винить в неудаче пациентов. «Если у больного случается рецидив рака, врач ему сочувствует», — говорит доктор Шарма. — «Но когда человек набирает сброшенный однажды вес, на него смотрят с отвращением. Это жестоко и непрофессионально».

Имея дело с «неконтролируемым» ожирением, вызванным генами или приемом медицинских препаратов, врачи не испытывают сильного предубеждения. Однако, несмотря на расширение учебной программы медицинских институтов, большинство врачей практически не обучено лечению ожирения.

Группы защиты прав пациентов, такие, как Ассоциация борьбы за здоровье для людей с любым весом и На-

циональная ассоциация за признание толстых людей, утверждают, что поскольку ожирение с трудом поддается лечению и стигматизировано в современном обществе, врачам нужно учиться меньше сосредотачиваться на весе как таковом и больше — на других показателях здоровья, поскольку даже весьма полные люди могут быть практически здоровыми. Они ссылаются на исследование вроде того, о котором писал «Журнал Американской медицинской ассоциации» в 2005 году: согласно ему, у людей с лишним весом (ИМТ 25 — 29,9) уровень смертности был ниже, чем у обладателей нормального веса. Представители этих ассоциаций также считают, что любые разговоры об избыточном весе должны вестись только с согласия пациента.

Но есть и такие доктора, которые, тщательно избегая предубеждений против полноты, тем не менее сходу начинают говорить с пациентом о его весе. «Нельзя первым же делом говорить пациенту «У вас ожирение», — говорит доктор Хуан Ривера, кардиолог, доцент Медицинской школы Майами. — «Нужно дождаться правильного момента и быть готовым к долгой работе с пациентом. Борьба с ожирением — это марафон, а не спринт». Прежде всего, по словам Риверы, необходимо деликатное и в то же время честное общение с пациентом.

Женщинам, которые чувствуют, что врач относится к ним с неприязнью из-за их веса, эксперты, в том числе доктор Ривера, советуют спокойно сообщить о том, что они видят предубежденность врача и о своих чувствах по этому поводу. «В итоге от этого выиграют обе стороны», — говорит доктор Ривера. — «И если ваш врач не воспринимает критику, то, возможно, вам пора сменить врача».



ринимает критику, то, возможно, вам пора сменить врача».

Смена доктора может очень сильно помочь. Когда врач Трелоты отказался осмотреть ее отекавшие ноги, она записалась к другому доктору. «Новый врач спросил, хочу ли я взвеситься, и я сказала, что предпочла бы отложить это на следующий раз», — рассказывает Трелота. — «И он не возражал. Мы говорили об ожирении, но он при этом был настроен радушно, не осуждал меня, говорил о моих проблемах со здоровьем, например, об уровне холестерина, не фокусируясь на избыточном весе. Это было так здорово!»

Источник: журнал „Превеншн“ (июль 2011).

Перевод: Ирина Гриценко

Депрессия, гормоны, ожирение

Считается, что полные люди жизнерадостнее худых и вообще — «хорошего человека должно быть много». Жизнерадостность часто ассоциируется с «толстушками-хохотушками», а вот если мы говорим про депрессию — то воображение сразу рисует образ худой, бледной и замученной дамы. В жизни же, оказывается, все устроено по-другому. Депрессия чаще связана с ожирением, чем с худобой. У тучных людей шансов впасть в депрессию на 55% больше, чем у лиц с нормальным весом, а с другой стороны, люди, подверженные депрессии, набирают лишний вес на 58% чаще. Конечно, существует ряд объективных внешних причин, которые связывают эти два расстройства. Поскольку в современном мире эталоном красоты в современном является именно худоба, то полные люди чаще неудовлетворены своей внешностью, и этот фактор сам по себе может вызывать депрессию. Депрессивные люди чаще не соблюдают диету и менее подвижны — а это, в свою очередь, способствует возникновению ожирения.

Однако кроме этих существуют и некоторые другие причины, которые также связывают депрессию и ожирение. Отложение жира, преимущественно в области живота, вызвано действием кортизола, уровень которого повышен при хроническом стрессе и депрессивных расстройствах. Люди, у которых депрессия была диагностирована клинически, гораздо быстрее набирают объем в талии, чем здоровые. Более того, депрессивным больным гораздо труднее соблюдать диету. Существует взаимосвязь между выбросом инсулина и выделением серотонина (нейромедиатора, отвечающего за хорошее настроение). Когда мы что-то съедаем, сахар, попавший в кровь, вызывает выброс инсулина. Инсулин переводит глюкозу внутрь

клетки, а так же запускает ряд процессов, которые приводят к выделению серотонина. Серотонин дает чувство насыщения. Если серотонина мало, то организм требует все больше и больше инсулина - а значит, больше сладкого. Итак, чем больше сладкого - тем сильнее выброс серотонина. Таким образом, для повышения настроения человек может использовать сладости или любую пищу с углеводами. Это свойство повышать себе настроение сладостями используется подсознательно. Хочется шоколадки после стресса? Во время ПМС? Зимой, во время коротких зимних дней? Бросили курить и тянет на сладкое (никотин так же вызывает выброс серотонина, поэтому его люди заменяют сладостями)? Без сомнения, это приятный способ



поднять себе настроение. Правда, он дорого обходится — все съеденные ради серотониновой подпитки калории переходят в жировую ткань, а кортизол толкает их именно в область талии и живота.

Кроме того, как выяснилось, жировая ткань сама стимулирует аппетит. Существует нейропептид Y. Он усиливает аппетит и провоцирует поведение, направленное на поиск пищи. Раньше считалось, что он выделяется исключительно в мозгу, но совсем недавно выяснилось, что его также производит и жировая ткань. Чем больше жира — тем больше пептида Y, попадающего в мозг и стимулирующего аппетит. В организме существует и антагонист нейропептида Y — лептин, который тоже производится жировыми клет-

ками и подавляет аппетит, но он снижает количество инсулина и ухудшает чувствительность тканей к нему. Считается, что лептин может быть ответственен за диабет 2 типа. Таким образом, чем больше масса жировой ткани, тем сложнее похудеть, сложнее контролировать чувство голода и процесс еды. Это в свою очередь приводит к чувству вины и пищевым расстройствам типа булимии.

По этой причине людям с депрессией предлагается тщательно следить за своим весом, а людям с повышенным весом иметь в виду, что они в группе риска по депрессии.

Н.А. Ермакова, врач-психиатр
Блог автора: <http://gutta-honey.livejournal.com>

Грелин — еще одна причина ожирения

Последнее время меня заинтересовал вопрос, почему людям психологически трудно худеть. Казалось бы, чего проще — есть меньше и больше двигаться! Тем не менее ожирение именно алиментарного характера преобладает среди нас. Многие «худальщики» садятся на диету, но срываются, как следствие — считают себя слабовольными и безнадёжными. Выше уже было сказано про связь ожирения и депрессии, и сейчас приведу еще одно доказательство.

Всего лишь около 10 лет назад было обнаружено, что желудок вырабатывает еще один гормон, кроме гастрина — грелин. Первоначально исследователи полагали, что он выполняет сигнальную функцию — дает знать мозгу, что пора поесть. Фактически это гормон голода, который соединяется с мозговыми рецепторами в «центре голода» и заставляет нас искать пищу (проявлять пищевое поведение). Первоначально казалось, что механизм его действия прост: желудок пустой — выделяется грелин — человек начинает искать, чего бы поесть. Однако, когда началось более тщательное изучение грелина, оказалось, что гормон этот не так прост, как казалось сначала.

Грелин не просто вызывает пищевое поведение. Он, во-первых, заставляет из всей еды налегать именно на жирное и калорийное, а так же увеличивает объем потребляемой пищи. Во-вторых, вызывает удовольствие от еды. В-третьих, делает еду в глазах человека более привлекательной.

Ну и плюс ко всему он еще и способствует увеличению массы жира и уровня холестерина в крови за счет подавления его поглощения печенью.

Далее было дополнительно выявлено, что грелин также участвует в формировании зависимости от алкоголя. Если грелина больше, чем положено, у мышей возрастает объем потребляемого алкоголя. Кроме того, мыши, которым вводили грелин, не могли перестать есть, после того как желудок их наполнился. Они продолжали подходить к кормушке и требовать еды, при этом предпочитали высококалорийный корм. Сразу стал напрашиваться вывод о том, что состояния человека, когда он много ест и пьет, имеют именно «грелиновое» происхождение.

Более того, скоро были выделены и мутации гена, ответственного за грелин. При их наличии грелина вырабатывалось слишком много и этот лишний гормон постоянно «стучал» в «центр голода». Да и центр этот оказался у всех людей разным. У некоторых людей имеют место мутации, которые делают этот центр более чувствительным к действию грелина за счет увеличения количества рецепторов — то есть некоторых людей грелин так и гонит к салцу и пончикам, причем одних он гонит сильнее, других — слабее.

А еще количество грелина увеличивается при стрессе, который сопровождается постоянным нервным напряжением. Так что если у вас на работе напряженная обстановка, не удивляйтесь, если вас постоянно тянет скушать что-нибудь вредное и «толстящее». Ну и традиция «заедать» стресс калорийным и сладким также может быть грелинового происхождения.

«О ужас!» — вскричали ученые. — «Какая вредная штука у нас внутри! Её надо срочно уничтожить!» И лабо-



ратория Scripps разработала вакцину против грелина, а значит, фактически против ожирения. Теперь иммунная система будет отлавливать грелин в крови и беспощадно его уничтожать, чтобы он до мозга не добрался.

Но только не спешите искать вакцину и прививаться от ожирения. Тут между делом выяснилось, что грелин не только вред приносит. Он еще, во-первых, защищает дофаминовые нейроны от разрушения при болезни Паркинсона; во-вторых, поддерживает функцию вилочковой железы, которая падает при старении организма; а в третьих — участвует в процессе обучения. Лучше запоминается, если грелина много, а желудок пустой. Помните пословицу «Сытое брюхо к учению глухо»? Она возникла неспроста...

Так что перед тем, как прививаться, хорошенько подумайте — уничтожение грелина в организме моет пойти не на пользу, а во вред.

Вот мы и попали в логический тупик. С одной стороны, грелин вызывает ожирение, особенно у обладателей «злых генов», а с другой стороны — без него нельзя. Что же делать?

А вот теперь удивитесь — я скажу, что надо спортом заниматься. Ученые обнаружили, что грелин (и заодно еще один виновник голода и ожирения — нейропептид YY) снижаются до нормальных показателей после 60-минутного бега или 90-минутной силовой гимнастики. То есть и к холодильнику не гонит, и для всего остального хватает.

Так что всем сгражданам с избыточным весом — бегом на беговую дорожку!

Н.А. Ермакова, врач-психиатр

Блог автора: <http://gutta-honey.livejournal.com>

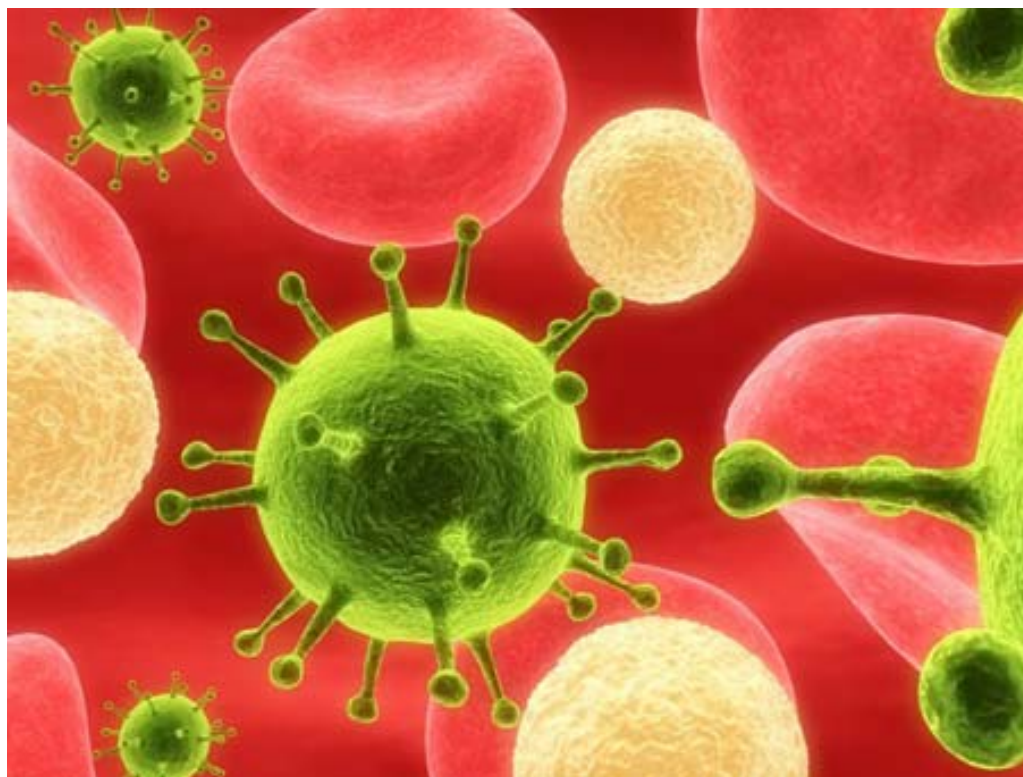
Такая ситуация связана с повышенной активностью дофамина в головном мозге. Чтобы мы не делали, в конце любой замысловатой цепочки лежит получение удовольствия или вознаграждение. Мы можем получить вознаграждение сразу, а можем растянуть время его получения, если это требуется для пользы дела. Ежедневно мы делаем выбор между сиюминутным и отсроченным удовлетворением потребностей. Съесть торт сейчас и получить удовольствие — или есть всякие «невкусности» и изнурять себя бегом ради того, чтобы... ну, скажем, через год на пляже «не стыдно было раздеться». Но торт — он есть сейчас, а пляж... пляж еле виден на горизонте. Человек с высоким уровнем дофама выберет торт, потому что он ближе и быстрее даст чувство вознаграждения. Часто люди даже не успевают подумать как следует перед тем, как приобщиться к калорийному удовольствию. Их действия близки к импульсивным.

«Дофаминовых» людей легче спровоцировать на импульсивное поведение. Любые запахи, звуки, картинки, связанные с обещанием удовольствия (в данном случае еды) тут же вызывает у них всплеск дофамина, и в момент посещения мест с «запретной едой» они легче срываются.

Казалось бы, что может быть легче, чем полечить таких граждан нейролептиками. Нейролептики не дали бы дофамину присоединиться к рецептору и запустить преждевременный механизм, и тогда не было бы срывов в диете. Такой путь был

Дофамин и переедание

Теперь давайте вернемся к вопросу о том, почему одни достаточно легко сидят на диете и идут заниматься спортом, а другим это сделать трудно. Приняв волевое решение «не жрать», прямо в тот же день человек видит ряд тортов в супермаркете, и... понеслось. А утром встать и на пробежку? Нееееет, только не сегодня... Может завтра? А сегодня нет.



опробован, но без убедительных результатов. Позднее исследования на МРТ показали, что дофамин не единственный, хотя и немаловажный компонент получения удовольствия.

С другой стороны, исследования показали, что и низкое количество дофамина также может приводить к набору веса. Женщины, обладавшие генами, связанными с низкой активностью дофамина, больше ели и быстрее набирали вес. У них запаздывал сигнал, связанный с насыщением и удовлетворением пищей. Другими словами, их система вознаграждения работала медленнее и им требовалось съесть больше, чтобы чувствовать себя сытыми и довольными. Они чаще выбирали высококалорийные и сладкие продукты, чтобы повысить дофаминовое вознаграждение (возможно, через грелин).

Что с этим делать? Опять я расскажу про банальный, проверенный многими способ — надо заниматься спортом, преимущественно аэробными видами. Спорт связан с теми же системами вознаграждения, что и еда. Получается, что и удовольствие то же, и пользы заметно больше. Людям же, которые знают о своих способностях «сорваться» с диеты под воздействием всяких провоцирующих факторов, следует избегать ситуаций, в которых такие факторы могут встретиться.

Н.А. Ермакова, врач-психиатр

Блог автора: <http://gutta-honey.livejournal.com>

О мисс Обама!



Мишель Обама, первая леди США, пропагандирует похудание у детей. Она сама мать двух дочерей-подростков. Недавно она публично высказалась о их фигурах. Они, по наблюдению мамы Мишель, уже начинают запасаться жирком и стали пухлыми. Беспристрастному наблюдателю сразу хочется заметить, что дочери пошли в мать. Но фотографии девятилетней и двенадцатилетней девочек Обама, которые показывают медиа, оказываются ничем не выдающимися, примерно как географические познания среднего американца.

Кстати, по поводу «пухлых».

Мама обеспокоена ИМТ — индексом массы тела — своих детей и обсуждает его на публике. В конце концов, это ведь она начала в США кампанию под названием «Давайте двигаться» — инициативу, которая призвана согнать лишние килограммы с американских детишек с помощью универсального оружия: салата и спорта.

Как волнующе это должно быть для ребенка, когда его тело выставляют на общественное обсуждение: я не знаю лучшего способа задеть самооценку ребенка, чем дать ему понять, что его тело не в порядке. С этого момента было бы логично, если

он будет испытывать стыд за каждый приём пищи, а также за те моменты, когда он лежит на диване с умной книжкой вместо того, чтоб изнурять себя тренировками.

Кампании такого рода возмущают любого приличного психотерапевта. Мы говорим нашим детям, что они не в порядке, чем необдуманно бросаем многих из них в объятия анорексии и булимии.

Дорогая госпожа Обама, можно я поделюсь с Вами секретом? Ваша двенадцатилетняя дочь вступает в период полового созревания, это значит, что её гормональный фон меняется. Девочки в этом возрасте наращивают жирок. Это так же естественно, как и то, что лето приходит после весны. То что Вы видите в своём ребёнке — это резерв жира, который задуман природой для того, чтоб Ваша дочь позже, в качестве взрослой женщины, была в состоянии выносить беременность и родить, даже если ресурсы ограничены. Если содержание жира в теле не поднимается, то Вам можно больше не надеяться на внуков.

Содержание жира в организме человека изменяется в течение всей жизни — и эти изменения следуют биологическим законам. При рождении содержание жира самое высокое. Оно составляет около 40 процентов. Затем оно постепенно падает до возраста девяти лет — теряется около половины жира. На так называемый ИМТ, это имеет только небольшое влияние. Показатель ИМТ падает, но незначительно. В возрасте двенадцати лет содержание жира постепенно снова увеличивается.

Кампания миссис Обамы поставила на самых популярных лошадок:

на диеты и физические упражнения. Но бедные зверюшки и так давно заезжены до смерти. Энергетический баланс человека не зависит в первую очередь от продуктов питания и движения, он регулируется температурой тела. Это как при отоплении вашего дома. Оно потребляет больше всего энергии. Отдаёт ваше тело тепло или нет, зависит от интенсивности кровообращения. Чем лучше кровообращение, тем больше калорий вы тратите. Когда поступающих калорий не хватает, руки становятся холодными, а живот усиливает тепло-изоляцию. Тело может корректировать свой энергетический баланс с любой диетой.

Мишель Обама оценивает своих дочерей по ИМТ. Но как раз у детей он особенно коварен. Потому что они по-прежнему растут. В период полового созревания они сначала наращивают жирок и только потом «стреляют» в рост. Те, кто считает необходимым контролировать каждый грамм жира на ребрах своих детей, должен понять, что он, увы, может покалечить их тело и душу. Особенно у чувствительных детей давление со стороны родителей, учителей и врачей, как раз может стать причиной ожирения. После подобных кампаний они становятся ещё толще.

Дорогая первая леди, при всем уважении к Вашим усилиям, и при всем моём уважении к желанию привлечь внимание средств массовой информации и заручиться общественной поддержкой — это действительно того стоит? Не кажется ли Вам, что спокойствие детей должны быть более важными, чем собственная популярность? Приятного аппетита!

Источник: www.dradio.de

Как приучить ребенка есть полезное

Все мы знаем о том, что здоровье человека закладывается в детстве и здоровые привычки, привитые с малых лет, помогают избежать множества проблем во взрослые годы. Поэтому естественно, что мы стараемся готовить пищу для наших малышей из самых лучших продуктов: цельных натуральных круп, мяса высших сортов и свежих фруктов и овощей. Но, к сожалению, дети иногда огорчают нас капризами и отказом именно от самых полезных, зачастую специально для них приготовленных блюд.



Выход из этой ситуации есть. Однако он требует выдержки и терпения.

Во-первых, следует учесть, что малыши, впрочем, как и многие взрослые, часто недоверчиво относятся к новой незнакомой еде — и им попросту требуется время, чтобы привыкнуть к ней и полюбить. Они вполне заслуживают это право — постепенно знакомиться и привыкать к новому.

Если вы будете в присутствии ребенка упоминать о том, что он не любит или «ни за что не будет есть», например, овощной суп, цветную капу-

сту или свежий салат, — малыш услышит, запомнит и усвоит, что он этого не ест. Лучше вообще как можно меньше говорить на эту тему и не показывать, что вас беспокоят такие факты. Но всегда подавайте к столу «незнакомые» или «не любимые» ребенком продукты вместе с другими, привычными: например, котлету с картошкой и немного непривычного сладкого перца, от которого он обычно отказывается. Обязательно положите сладкий перец на тарелку себе и всем членам семьи и ешьте с удовольстви-

ем, ведь вы — главный образец для подражания. Будьте готовы к тому, что ребенок, скорее всего, не притронется к перцу, но вы, не говоря ни слова, спокойно уберёте тарелку.

Этот метод еще никого не подводил. Повторяйте этот прием регулярно, и ваши усилия обязательно увенчаются успехом: ребенок начнет есть сладкий перец незаметно для себя. В момент, когда это произойдет впервые, не акцентируйте на этом внимания — радуйтесь победе молча.

Не спешите угощать маленького ребенка «взрослыми» лакомствами — сосисками, колбасой, чипсами, соленьями, острыми соусами, конфетами, мороженым и другими концентрированными сладостями. Эти продукты содержат искусственные усилители вкуса, оказывают эйфорическое воздействие на мозг, вызывая привыкание. После такой дегустации простая, здоровая домашняя пища — куриный суп, каши из зерновых, творог с изюмом, — может показаться малышу пресной и безвкусной. И если

ребенок, наевшись шоколадных конфет, отказывается от яблок и мандаринов, а отведав копченой колбасы — отворачивается от куриного биточка с гречневой кашей и зеленым горошком, то это полностью ваша вина.

Маленькие дети — и мальчики, и девочки, — как правило, проявляют интерес к кухне. Мамы и бабушки совершенно напрасно одергивают их — со словами «не путайся под ногами», «не мешай», «обожжешься» и отсылают смотреть мультфильмы, пока готовят обед.

Всячески поощряйте интерес малыша: соблюдая технику безопасности, покажите ему, как подходит тесто, как подрумяниваются пирожки в духовке и поднимается на сковородке омлет. Поручите ему несложную работу: очистить вареное яйцо от скорлупы, украсить бутерброды зеленью, отмерить положенное для рецепта количество ложек муки, достать из холодильника все необходимое для свежего салата. Дайте ребенку кусочек теста и предоставьте возможность самому слепить из него фигурки. Ваш сын или дочь не только научится ценить труд, затраченный на приготовление обеда, но приобретет безусловно полезные знания о том, из чего состоят и как готовятся те или иные блюда. А лепить из теста и печь фигурки, чтобы потом угощать ими других, сияя при этом от гордости, — творческое и полезное для развития личности занятие.

Возьмите с собой ребенка в супермаркет и попросите его найти определенные продукты. Например, объясните ему, что для вкусного рагу вам понадобятся разные овощи — и чем больше овощей разных цветов он найдет, тем полезнее и аппетитнее

будет ваше блюдо. Гордый важным поручением малыш принесет и уложит в продуктовую тележку фиолетовый баклажан, оранжевую морковь, желтый перец, зеленую петрушку, белый лук и красный помидор — чудесные дары природы, богатые не только растительной клетчаткой и витамином С, но также и цветными пигментами, содержащими мощные защитные вещества, необходимые для иммунной системы. Чем больше цветов в вашем меню — тем лучше. Не забудьте сказать ребенку или упомянуть вслух его присутствию, что без него вы не справились бы так быстро.

Также полезным упражнением может оказаться и совместное вычисление стоимости того или иного блюда — ребенок сможет по дороге поупражняться в арифметике, а также сравнить цены на аналогичное блюдо в кафе. Предложите потратить сэкономленную сумму в парке аттракционов.

Неприменно вовлекайте ребенка в процесс подготовки к праздничному столу, особенно к детскому дню рождения: если дети сами принимают участие в процессе планирования меню — они едят и пробуют новые блюда охотнее. Поблагодарите малыша в присутствии гостей за помощь в приготовлении праздничного стола.

Минуты, проведенные вместе на кухне, могут и должны стать приятными моментами для вас обоих, а когда ребенок станет взрослым — одним из самых теплых воспоминаний.

*Евгения Кобыляцкая,
практикующий диетолог*

*Заказать книгу автора можно
на сайте: www.vseproves.com*



Страсти по стройности



Почему-то кажется, что все вокруг только и делают, что постоянно говорят о диете и весе. Каждый день мы видим образы тонких, привлекательных людей на телевидении и в журналах, но так редко нам показывают толстых девушек и женщин, которые были бы привлекательными. Каждый год нас просто заваливают сотнями рекламных роликов о похудании, которые утверждают, что красота, слава и успех могут быть достигнуты только потерей веса.

Все это формирует у нас странные, часто неправильные представления о полных людях. Если ты стройный, ты боишься поправиться. Если ты хотя бы немного полный, ты чувствуешь себя плохо, и хочешь быть худым. Даже худенькие девушки иногда сидят на диетах, потому что чувствуют себя толстыми.

Проблема в том, что лишь два процента женщин и девушек могут выглядеть как модели, которые являются современным воплощением красоты. Остальные из нас проводят свою жизнь в недовольстве своей внешностью после просмотра всей этой рекламы. Рекламщики знают, как заставить нас тратить деньги и покупать их продукцию.

Страсти по худобе вредят всем. Они приводят к тому, что наша самооценка страдает и заставляет нас рисковать своим здоровьем, чтобы быть похожим на кого-то другого вместо себя. Они вредят как полным взрослым,

которые сталкиваются с дискриминацией, так и детям, которых дразнят и с которыми не хотят дружить. Многие врачи уже пришли к выводу, что диеты не работают, и что ими увлекаются слишком много людей. Исследования также подтверждают, что почти каждый, кто намеренно теряет вес, несколько лет спустя снова поправляется. Постоянные похудание и набор веса часто приводят к болезни. Вес ниже нормы — это тоже нездоровое явление. Диеты могут также привести к булимии и анорексии.

Так что же нам делать? Во-первых, стоит присмотреться к средствам массовой информации внимательнее. Мы можем посмотреть телевизионную и журнальную рекламу и спросить себя: «Какой здесь мотив (чтобы получить мои деньги), а также какой тут метод (заставить меня чувствовать себя плохо, чтобы я купил(а) продукт)». Мы также можем поискать модели всех размеров



одежды в нашей семье и среди наших друзей, а не в журналах. Мы можем развивать своё собственное представление о красоте и учиться чувствовать себя комфортно в наших телах.

Мы также можем правильно питаться и больше двигаться. Мы можем по-больше узнать о питании и составе продуктов, чтобы быть уверенными, что мы выбираем лучшее. Мы можем перестать считать калории и есть больше овощей и фруктов, меньше нездоровой пищи. И, конечно, мы можем быть физически активными, чтобы оставаться здоровыми. В хорошей форме может быть каждый желающий, независимо от веса.

Наконец, мы можем вмешаться, когда видим, как кого-то дискриминируют из-за его внешности или веса, а также не молчать, когда кто-то развлекается оскорблениями в адрес человека с физическими особенностями.

Скачать остальные номера PDF-журнала «AMPHI» можно по адресу opensocium.com/archive
Благодарим за активное участие в подготовке номера наших авторов, переводчиков, технических специалистов, и, конечно, наших верных читателей!

В качестве иллюстраций к текстам были использованы визуальные материалы, позаимствованные со следующих ресурсов:

[flickr.com](https://www.flickr.com/) (creative commons lizenz)

abendzeitung-muenchen.de

se21.files.wordpress.com

twoday.net

ais.badische-zeitung.de

blog.hslu.ch

naturprodukteberatung24.de

upload.wikimedia.org

rainerdidier.d

4.bp.blogspot.com

stefanhaensch.de

ngz-online.de

blog.trennkost.de

klikdokter.com

thenutritionpost.com

Связаться с редакцией можно по адресу: amphi.magazine@gmail.com

Мы будем рады вашим отзывам!

© Original Artist

Reproduction rights obtainable from
www.CartoonStock.com



**Без соли, без сахара, без
жира, без ... радости!**