

REGINA DOCTOR

ЛЕЧУ ЕДОЙ

Я
НЕ
ЛЮБЛЮ
СЛАДКОЕ

@REGINA_DOCTOR

более

800 000

ПОДПИСЧИКОВ

Лечу едой

Регина Доктор

Я не люблю сладкое

«Издательство АСТ»

2019

УДК 613.2
ББК 51.230

Доктор Р.

Я не люблю сладкое / Р. Доктор — «Издательство АСТ»,
2019 — (Лечу едой)

Долгожданное продолжение книги «Здоровое питание в большом городе», которая стала настоящим бестселлером среди бесчисленного количества других книг по диетологии. Осмысленный подход к своему питанию, понимание значимости пищевого поведения стали главными принципами в жизни многих людей. Сколько раз мы мечтали сбросить вес? Улучшить свое здоровье? Избавиться от хронических заболеваний? А кто задумывался о первопричине всех этих проблем? Что мешает нам просто взять и начать здоровый образ жизни?! Наша тяга, пищевые пристрастия, пищевое поведение, которое можно и нужно менять! В книге Регины Доктор «Я не люблю сладкое» вы найдете четкий план, инструкцию к действию и сможете, как и многие люди по всему миру, встать однажды с твердым убеждением и сказать себе: «Я не люблю сладкое!» – без запретов и ограничений.

УДК 613.2
ББК 51.230

© Доктор Р., 2019
© Издательство АСТ, 2019

Содержание

Предисловие	6
Сахар. Сладкое. Мучное	13
Где сколько сахара?	17
Первый эффект сахара – образование жира	51
Второй эффект сахара – нарушение кровоснабжения	53
Третий эффект сахара – снижение иммунитета	55
Четвертый эффект сахара – сахар и интеллект	57
Пятый эффект сахара – зависимость	58
Пищевая зависимость	59
Что такое зависимость	60
Как на сегодняшний день мир борется с сахаром	61
Причины зависимости от сладкого, или Почему мы хотим сахар	63
Физиологические причины пищевой зависимости	63
Конец ознакомительного фрагмента.	64

Регина Доктор

Я не люблю сладкое

© Регина Доктор, текст, 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

* * *

Предисловие

Посвящается Няняй и Татане – бабушке и дедушке, которые подарили настоящее здоровое детство.

Написать книгу про сладкое я хотела еще семь лет назад, когда начала работать как диетолог. Тогда я поняла, что все-таки мешает пациентам получить результат.

Меня зовут Регина, я практикующий врач, терапевт, нефролог, диетолог. В своей работе я огромное внимание уделяю диетотерапии, ко мне люди приходят не только снизить вес и научиться правильному питанию, но и лечиться.

Как и в снижении веса, в лечебном питании встает один главный вопрос – соблюдение всех врачебных рекомендаций. Я за современную диетологию, где важно не просто дать человеку листок с рационом на завтрак, обед и ужин, но и сопроводить его на всех этапах реализации этого питания в его ежедневной жизни.

Так вот, с каким бы вопросом человек ни обращался к врачу-диетологу, он всегда столкнется с одной проблемой – своими вкусовыми пристрастиями, зависимостями, привычками. И это главное, что будет тормозить его в достижении результатов.

И если подходить к этому вопросу по старинке, не замечать наличие проблемы, сценарий известный, и каждый хоть раз да наблюдал такую ситуацию – хождение по кругу: решила похудеть – не получилось, еще попытка, и так 10 лет подряд.

А иногда вопрос изменения вкусовых привычек не просто необходим, но жизненно важен! Особенно когда дело касается лечения реальных заболеваний.

Так, лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта невозможно без смены рациона, без специального режима лечебного питания. Причем в большинстве случаев достаточно только диетотерапии, чтобы снять обострение без лекарств и препаратов. А если не уделить внимание питанию пациента, то и не будет эффекта от терапии таблетками – они просто не сработают.

Сахарный диабет, заболеваемость которым растет с каждым днем, невозможно взять под контроль без смены пищевых привычек и образа жизни.

В лечении любого заболевания найдется место диетотерапии – лечебному питанию. Но если бы все было так просто.

Иногда даже диагноз, риски осложнений, прогнозы и последствия не заставляют человека менять свой образ жизни. Вот где вся сложность и актуальность вопроса! А почему? Да потому что любит, нравится, привык к своей «любимой» еде, и когда это не поддается контролю, когда нарушает физическое самочувствие, то это называется зависимость.

Зависимость мешает достигать результатов, мешает вернуть любимую фигуру после родов, мешает выздороветь, мешает ходить без одышки.

Понимаете, с чего нужно НАЧИНАТЬ?

На сегодняшний день уровень развития диетологии как науки достаточно высок, и оказание современной диетологической помощи населению должно включать не только рекомендации, ЧТО есть, но и четкий план, КАК прийти к новому образу жизни, как изменить вкусовые привычки, как сделать так, чтобы мозг «полюбил» другие продукты, а еще желательно совмещение физиологии с психологией питания.

И все это совершенно спокойно реализуемо и возможно, если взять под контроль самый сильный наркотик на планете – сахар.

Что мешает вам похудеть?

Что мешает соблюдать предписанный врачом план лечебного питания?

Что мешает начать с понедельника?

Не торопитесь отвечать «лень», хотя это первое, что приходит в голову, смотрите на проблему шире: вам мешают ваши привычки, ваша тяга, ваша любовь к сладкому.

И если вы сейчас поняли, что именно наши якоря в виде пищевых привычек и предпочтений и тормозят нас, то самое время читать мою книгу!

Мой личный опыт по сладкому таков, что я с детства СЛАДКОЕЖКА. Мучное, плохой аппетит, сладости от бабушки и дедушки – все это хорошенечко подкреплено эмоционально, конечно, ведь воспоминания из детства самые-самые. Я не имела проблем с весом до первой беременности – тогда я поняла, что такое пищевая зависимость и что она у меня есть! Именно в тот момент я снизила количество сахара в рационе и прошла весь этот путь с самого начала. Поэтому все, о чем я говорю, помимо теории, исследований, многолетней работы с пациентами, я знаю на своем опыте. И если я раньше могла съесть коробку конфет за один присест или употреблять любимые шоколадные батончики по несколько раз в день, то сегодня я могу сказать: «Я НЕ ЛЮБЛЮ СЛАДКОЕ!»

И вас научу!

Я хочу, чтобы эта книга помогла двум группам людей.

Первая группа – люди, у которых есть лишний вес или даже хронические заболевания, но они не видят проблемы в этом. Возможно, это ваши родные и близкие, которых вы долго уговариваете начать правильно питаться. Да, это очень сложная аудитория, ведь они пока совсем не заинтересованы в проблеме и ее решении. Но, возможно, узнав про реальный вред нездорового питания, прочитав всего одну главу про эффекты сахара, они поймут, прочувствуют, задумаются. А некоторые из них даже попробуют применять методики и, каждый день убеждаясь, что ЭТО работает, начнут выздоравливать. Организм и самочувствие не обманешь, мозг сам сделает выбор.

Вторая группа – это люди, уже осознавшие всю тягость пищевой зависимости и готовые работать. Все, кто взял в руки книгу с надеждой и вектором изменить свой образ жизни, пищевые привычки и хочет сделать это максимально полезным и коротким путем, – однозначно каждая глава этой книги для вас!

Также я пишу с надеждой и верой, что моя книга поможет практикующим врачам, у которых просто не хватает времени, чтобы уделять внимание становлению здорового питания и образу жизни, чтобы в разы повысить эффективность терапии, будь то специальная схема лечебного питания, стационарное, поликлиническое лечение или профилактика заболеваний.

Какова цель?

Мы поняли, что к вопросу питания и становления новых привычек нужно подходить не поверхностно с вопросами, что же есть, чтобы похудеть, или что исключить, а начинать с поиска первопричины этой проблемы.

Вы сможете легко следовать любому принципу питания, если вас не будет тормозить тяга или пристрастие. То есть первое, что нужно сделать, – это изменить существующие вкусовые привычки. **ИЗМЕНИТЬ ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ.**

Неужели это возможно? Да, конечно!

На этом этапе еще рано говорить о пищевой зависимости, но мы обязательно разберемся с этой темой. Сейчас важно понять, что если вы любите мучное и сладкое, то важно НЕ запретить себе его, так как запреты – это ненадолго. Важно перестать любить сладкое.

Так вот, наша главная цель – чтобы вы сказали: «Я НЕ ЛЮБЛЮ СЛАДКОЕ», чтобы научили этому своих детей.

Сменить позицию жертвы: «Мне сладкое нельзя» – на выбор лидера: «Я сладкое не ем». Чувствуете, разница принципиальная!

Что тогда?

Не имея якорей в виде неконтролируемой тяги к сладкому, вы становитесь независимы. Вы свободны в самой базовой и ежедневной потребности организма – в выборе пищевых предпочтений.

И вот тогда любая ваша цель в оздоровлении организма – снижение веса или лечение заболевания, а может быть, просто профилактика – будет достигнута.

Кому подходит?

Все, что я знаю по этой теме, придумала не я.

Методик очень много. Что-то уже используется в работающих оздоровительных государственных программах, что-то – в психотерапии зависимости.

Я дам совокупность знаний и методов, которые активно применяю в своей практике, полагаясь на семилетний опыт работы по изменению пищевого поведения у своих пациентов. Некоторые методы созданы и разработаны мной. Назовем это совокупной методикой с моим авторским изложением.

Методика подходит всем, кто давно мечтает и хочет добиться целей в оздоровлении организма.

- Всем, кто понимает, как тяга к сладкому мешает жить.
- Пациентам, находящимся на диетотерапии или режиме лечебного питания по состоянию здоровья.
- Всем взрослым с 14 лет, потому что для детей – свои особенности и свои методики, это связано с развитием и формированием головного мозга. А с точки зрения мозга к 14 годам ребенок – взрослый.
- Всем, кто хочет легко жить, питаться натуральной здоровой едой и понимает ценность профилактических мер.

Есть лишь один момент, не прояснив который нам не получится эффективно начать.

Кому НЕ подходит?

Тем, кто НЕ видит проблемы.

На данный момент в мире работает самая известная методика терапии зависимостей – «12 шагов», многие о ней слышали.

В России эта программа звучит следующим образом¹.

ШАГ 1. «Мы признали свое бессилие перед своей зависимостью, признали, что наша жизнь стала неуправляемой».

Основой каждого серьезного изменения в личности и поведении человека должна стать какая-либо базисная точка. Поэтому началом пути, первым шагом, станет именно нахождение данной точки. Для того чтобы построить всю следующую систему, необходимо признать первое положение. Если человек не признает факт бессилия своего «Я», нельзя добиться от него в психотерапии базисной честности перед собой.

ШАГ 2. «Мы пришли к убеждению, что только сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие».

Второй шаг данной программы вытекает из первого логически. Ведь если пагубные привычки сильнее, чем «Я», то на физическом уровне «Я» должно быть уничтожено. Но все равно «Я» продолжает свое существование, поэтому легко признать, что есть более могущественная сила, чем губительные вещества, чем собственное «Я». Именно эта сила сможет вернуть эмоциональное здоровье и здравомыслие зависимому человеку. То есть второй шаг даст пациенту понять, что из тупика после уже сделанного первого шага есть выход.

¹ <http://www.12step.ru/>

ШАГ 3. «Мы приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимаем».

Чтобы сделать третий шаг, могущественную силу человека нужно будет персонифицировать. Причем сделать это в максимально возможной проекции. Для каждого это будет что-то свое: для человека с ориентацией мистической формы – астральная сущность, для людей с натурфилософской ориентацией – какие-либо силы природы, для человека религиозного – Бог, в соответствии с его религией. Как только человек представит эту могущественную силу, он должен поручить свою жизнь ей, так как этой силе безразличны алкогольные напитки или наркотики. Развивая данную персонификацию, можно через супер-эго трансформировать свои намерения.

ШАГ 4. «Мы глубоко и бесстрашно исследовали себя с нравственной точки зрения».

Четвертым шагом является реализация персонификации Бога в человеческом внутреннем мире, так как по большей части наша точка зрения о нравственности является прерогативой супер-эго. Если сместить позицию больного человека с эго на супер-эго, то можно добиться произведения оценки прошлой жизни человека и вызвать в нем чувство вины. Но важно помнить, что это чувство вины нельзя оставлять во внутреннем мире.

ШАГ 5. «Мы признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений».

Следующим шагом будет фиксирование чувства своей вины и ее превращение из внутреннего состояния во внешнее. Это делается для того, чтобы позже можно было использовать чувство своей вины для развития человеческой личности. На этом этапе обычно закрепляется печать человеческой вины именно на его прошлой жизни, а также выявляются псевдопричины и причины, для того чтобы объяснить, почему все было именно так. Обнаружение ключа к неправильным поступкам – давний ход психотерапевтов.

ШАГ 6. «Мы полностью подготовились к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера».

В работе психотерапевтов стадия подготовки так же значима, как и само действие. Если данная стадия будет проводиться достаточно хорошо, то эффективность и значимость действия будут обеспечены.

ШАГ 7. «Мы смиренно просили Его избавить нас от наших недостатков».

Создаем основу для изменения себя, начинаем процедуру по «отбеливанию собственного Я». Как и предыдущая ступень, эта стадия должна быть представлена с максимально возможной проективностью. Только Бог, одно доверенное лицо и сам пациент знают, что и в какой степени нужно изменять в структуре «Я». Энергия вины направляется на данные изменения.

ШАГ 8. «Мы составили список всех тех людей, которым мы причинили зло, и преисполнились желанием возместить им всем ущерб».

Составляем полный список людей из тех, которым когда-либо мы причиняли зло. Вырабатываем желание загладить перед всеми ними свою вину.

Практическое действие, которое помогает реализовать чувство вины по указанию с помощью актуального «Я» высшей идентификации. Фактически реальная процедура по «отбеливанию собственного Я».

ШАГ 9. «Мы напрямую возместили ущерб тем людям, кому это было возможно, за исключением тех случаев, когда это могло навредить им или другим людям».

Признание своей вины на предыдущей ступени может вызвать агрессию, которая будет направлена или на других ни в чем не повинных людей или на самого себя. Если ту агрессию, которая появилась на восьмом шаге, оставить внутри человека, то возможен рецидив или же агрессия на самого себя. Именно поэтому на девятом шаге предлагается агрессию перевести в помощь другим – впоследствии этот путь подробно описали в бихевиоральной терапии (Гольдштейн А.П. «Поведенческие альтернативы агрессии»).

ШАГ 10. «Мы продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это».

На данном этапе особенно важно продолжать самоанализ. По пройденному уже теперь пути вину трансформировать в агрессию, а агрессию в преобразование себя и в помощь другим.

ШАГ 11. «Путем молитв и размышлений мы старались улучшить свой осознанный контакт с Богом, как мы Его понимали, молясь лишь о знании Его Воли, которую нам надлежит исполнить, и даровании силы для этого».

Нужно продолжать взаимодействие с проекцией человеческого супер-эго, что даст предпосылки для дальнейшего совершенствования своего «Я». Важно при этом помнить, что в действие трансформируются все указания от супер-эго.

ШАГ 12. «Достигнув духовного пробуждения в результате выполнения этих шагов, мы старались нести весть об этом другим зависимым и применять эти принципы во всех наших делах».

Реабилитационная программа под названием «12 шагов» доступна абсолютно для любого человека (нет ограничений по религиозным, социальным, интеллектуальным и возрастным критериям). С помощью данной программы у человека вырабатывается совершенно новая концепция своей прошлой зависимости, он учится жить с этой зависимостью, контролируя себя полностью. Со временем человек переоценит себя, свои возможности и межличностные контакты. Человек не просто воздерживается от своей зависимости, а проходит социальный, духовный рост, поэтому ориентиры для достижения целей человеку даются в программе.

Эта методика разработана и внедрена в стандарты многих реабилитационных центров для людей с алкогольной и наркотической зависимостью. Более того, она адаптируется под любую зависимость, в том числе и пищевую.

Мы с вами будем часто обращаться к некоторым работающим «шкагам» из этой программы, так как генез зависимости одинаковый и центр удовольствия в головном мозге один.

Так вот, первый шаг в системе «12 шагов» – это признание бессилия перед своей зависимостью. Это признание проблемы. Без этого шага система не работает, и зависимых людей не берут на программу. Это единственное условие, необходимое для старта успешной работы. Поэтому и в нашей теме изменения пищевых привычек важно осознать, что проблема есть.

Вы же понимаете, о чем я. Если кто-то из вашего окружения далек от здорового питания, не видит проблемы в своем лишнем весе, то сколько бы вы или кто-то другой его не уговаривали, сдвигов не будет, пока человек сам не увидит/не почувствует наличие проблемы. Он может с удовольствием накладывать по три ложки сахара в чай и не понимать, зачем вам все это. Он будет продолжать обедать в фастфуде, и вы не сможете его переубедить. Даже если это ваша мама, супруг, ребенок или другой близкий человек, без «шага номер 1» ничего не сработает. Не тратьте энергию и время. Начните с себя.

И вот мы уже сделали ПЕРВЫЙ ШАГ.

Что нам поможет?

Структурный тип мышления.

Это ключ к победе, которым пользуются все успешные люди – от бизнес-тренеров до президентов. Почему, когда один человек начинает объяснять, все понятно, приятно слушать, а когда выступает другой – хочется спать и сбежать с лекции?

Кто-то рождается с таким мышлением, кто-то приобретает его в процессе правильного воспитания в детстве. Но! Даже если человек не обладает таким типом мышления в настоящее время, в уже зрелом возрасте, никогда не поздно начать. Лучшие высшие учебные заведения мира учат студентов, формируя структурный тип мышления.

Все мои программы, мастер-классы и семинары я создаю именно по структурному принципу. Поэтому люди выходят с четким планом и ощущением, что теперь наконец-то все понятно. Успех моей первой книги «Здоровое питание в большом городе» именно в подаче. Я хочу, чтобы было понятно всем.

Так вот, вернемся к сладкому.

Хотите сформировать новые вкусовые привычки, новый образ жизни, жить без зависимостей – нужна СТРУКТУРА.

Структурный тип мышления помогает выявить связь между фактами, проще говоря, он описывается одной простой фразой – «разложить по полочкам».

Самую сложную науку – врачи вспомнят биологическую химию – можно легко понять/объяснить, если вынести все знания в структурный план и каждому факту дать логическое объяснение.

Приведу пример. Можно было даже вынести это в отдельную главу под громким названием «ПОЧЕМУ ДИЕТЫ НЕ РАБОТАЮТ?»

Вы решили похудеть! Обратились к специалисту (это может быть фитнес-тренер, врач или просто соседка, которая успешно похудела сама), а он вам – листок с питанием или «исключи сладкое, добавь больше овощей и белка».

У вас же мотивация, энтузиазм, неделю-две все четко по рациону, а дальше забыли, бросили. У некоторых такой сценарий повторяется из года в год.

Диеты НЕ работают. Почему?

Структурное мышление построено на простых логических цепочках.

«Земля круглая».

«Трава зеленая».

«Днем Солнце, ночью Луна».

Это прописные истины, с ними не спорит наше сознание, наш мозг этому не сопротивляется.

Получая список продуктов, которые можно и нельзя употреблять, мы часто не понимаем: а почему же?

Мы не знаем всех процессов, которые происходят в организме. Я всегда спрашиваю пациентов на первой консультации: «Куда девается жир, когда вы худеете?» или «Вы понимаете, почему у вас в рационе минимум белка при вашем заболевании?» 95 % людей не могут ответить на эти вопросы, они не знают, почему нужны или не нужны именно эти продукты, не понимают, что происходит внутри организма, когда они болеют.

Поэтому мозг воспринимает эту диету как «просто запрет», без построения каких-либо логических цепочек.

Нет логики. Нет первой ступени осознания. Нет формирования навыка. Нет автоматизма. И образа жизни нет. Поэтому происходит очередной срыв.

И уж конечно, при такой схеме невозможно и думать об устранении первопричины – изменении вкусовых предпочтений.

Что делать?

- Нужно выстроить структурный план действий.
- Дать четкое понимание всех процессов, происходящих на этапе движения к нашей цели.
- Вытащить из головы все сложности, как практические, так и психологические, с которыми мы можем столкнуться.
- Получить результат.
- Почувствовать результат.
- Получить удовольствие.
- Закрепить эмоционально.

Вот тогда новый образ жизни будет достигнут легко и навсегда.
Вот тогда вы скажете: «Я НЕ ЛЮБЛЮ СЛАДКОЕ».

Как пользоваться этой книгой

Организация структурного подхода или наш ПЛАН:

1. Сначала актуальность проблемы – мы поймем, чем же все-таки вреден сахар и вреден ли вообще. Разберем подробно, что делает сахар в организме. Эту главу нужно прочитать абсолютно каждому, даже людям, у которых в данный момент нет цели питаться правильно и которые не считают сахар «врагом народа».

2. Затем мы переходим к пониманию причин, почему мы хотим и любим сладкое. Найти причину – уже 80 % победы.

3. К каждой причине нужно решение. Я люблю слова «готовое решение» – именно за этим же и приходят люди. Так вот, я не психолог, я всегда даю готовое решение.

4. Будет дан четкий план, что делать. Останется лишь сделать. Но и с этим пунктом примерно у 50 % возникнут проблемы. Поэтому здесь мы разделимся на две группы и будем действовать совершенно по-разному.

Это будет глава о том, как делать.

Ребята, которые «перепробовали все», не переживайте, есть все шансы поставить точку, вами просто не занимались. Будем работать.

5. Собираем в кучу первые результаты, радуемся.

6. Закрепляем новый образ жизни. Здесь ничего делать не нужно, все произойдет автоматически. Мозг сделает выбор.

7. Обязательно проходим этап поддержания вместе!

Еще один минус диет в том, что все они временные, на них не сидят постоянно, а значит, нет возможности прочувствовать разницу между выбором и запретом, между пищевой зависимостью и «нарядной едой». А нам нужно найти золотую середину.

Получился ПЛАН из 7 действий. Неспроста.

Один из важных элементов структурного мышления – группировка фактов. Американский психолог Джордж Миллер вывел такую закономерность – « 7 ± 2 », на эту тему написаны его книги и научные труды². Так вот, он установил, что человек может обрабатывать не более СЕМИ элементов информации.

По данной системе для более легкого анализа и запоминания информации рекомендуется все цели делить на семь пунктов.

Мы на верном пути!

² Miller G. A. (1956). The magical number seven, plus or minus two: Some limits on our capacity for processing information. Psychological Review. 63 (2): 81–97.

Сахар. Сладкое. Мучное

А вообще, что такое сахар? Чем он вреден? Почему все с ним борются, фильмы снимают и самые развитые страны закладывают многомиллионные бюджеты на программы по снижению количества сахара в продуктах?

Сахар – это собирательное название всех простых углеводов, поступающих в организм, которые в конечном итоге становятся энергетическим субстратом клетки – глюкозой.

Сахар содержится во многих продуктах: фруктах, злаках, овощах. В каждом продукте сахар находится в своей уникальной структуре, в связи с другими биологически активными веществами, клетчаткой, витаминами. Разница лишь в содержании и процентной доле сахара в конкретном продукте.

По своей химической структуре глюкоза, фруктоза, сахароза – это все сахар.

Все углеводы, поступающие в организм, в конечном счете расщепляются до глюкозы. А глюкоза – это энергия для всех процессов жизнедеятельности. В итоге все становится сахаром, так в чем же тогда опасность?

Все дело в качестве сахара и количестве его в рационе.

По данным Роспотребнадзора, один россиянин употребляет 40 кг сахара в год³. Житель США – 59 кг в год. Пирамида питания сместилась в сторону простых углеводов, ценные для организма белки, клетчатка ушли на второй план, даже воду, начиная с детского возраста, заменяют сладкими напитками.

На одном американском правительственном сайте приводятся продукты, из которых американцы получают больше всего сахара⁴:

- напитки (не молоко или 100 % фруктовый сок) – 47 %;
- закуски и сладости – 31 %;
- злаки/зерновые – 8 %;
- смешанные блюда/разное – 6 %;
- молочные продукты – 4 %;
- приправы, соусы, спреды, салатные заправки – 2 %;
- овощи – 1 %;
- фрукты и фруктовый сок – 1 %;
- белковые продукты – 0 %.

Отдельно по напиткам:

- безалкогольные напитки – 25 %;
- фруктовые напитки – 11 %;
- кофе и чай – 7 %;
- спортивные и энергетические напитки – 3 %;
- алкогольные напитки – 1 %.

Вместе безалкогольные, фруктовые и спортивные и энергетические напитки называются подслащенными напитками, которые составляют 39 % добавленных сахаров.

³ https://rosпотребнадзор.ru/about/info/news_region/news_details_region.php?ELEMENT_ID=11245

⁴ <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/chapter-2/a-closer-look-at-current-intakes-and-recommended-shifts/#figure-2-10-desc-toggle>

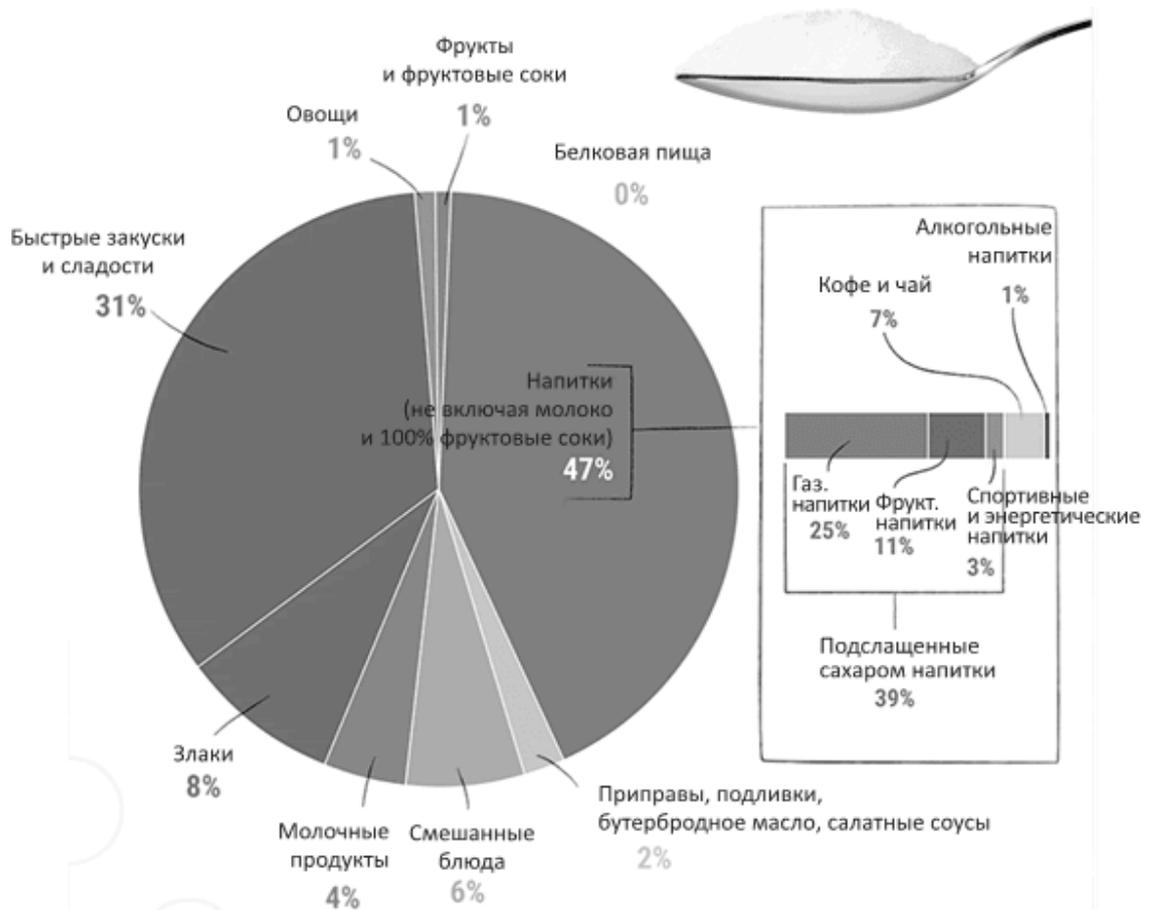


Рис. 1

На том же сайте приведены данные о том, в каком возрасте люди едят максимальное количество сахара (по WWEIA, NHANES, 2009–2010).

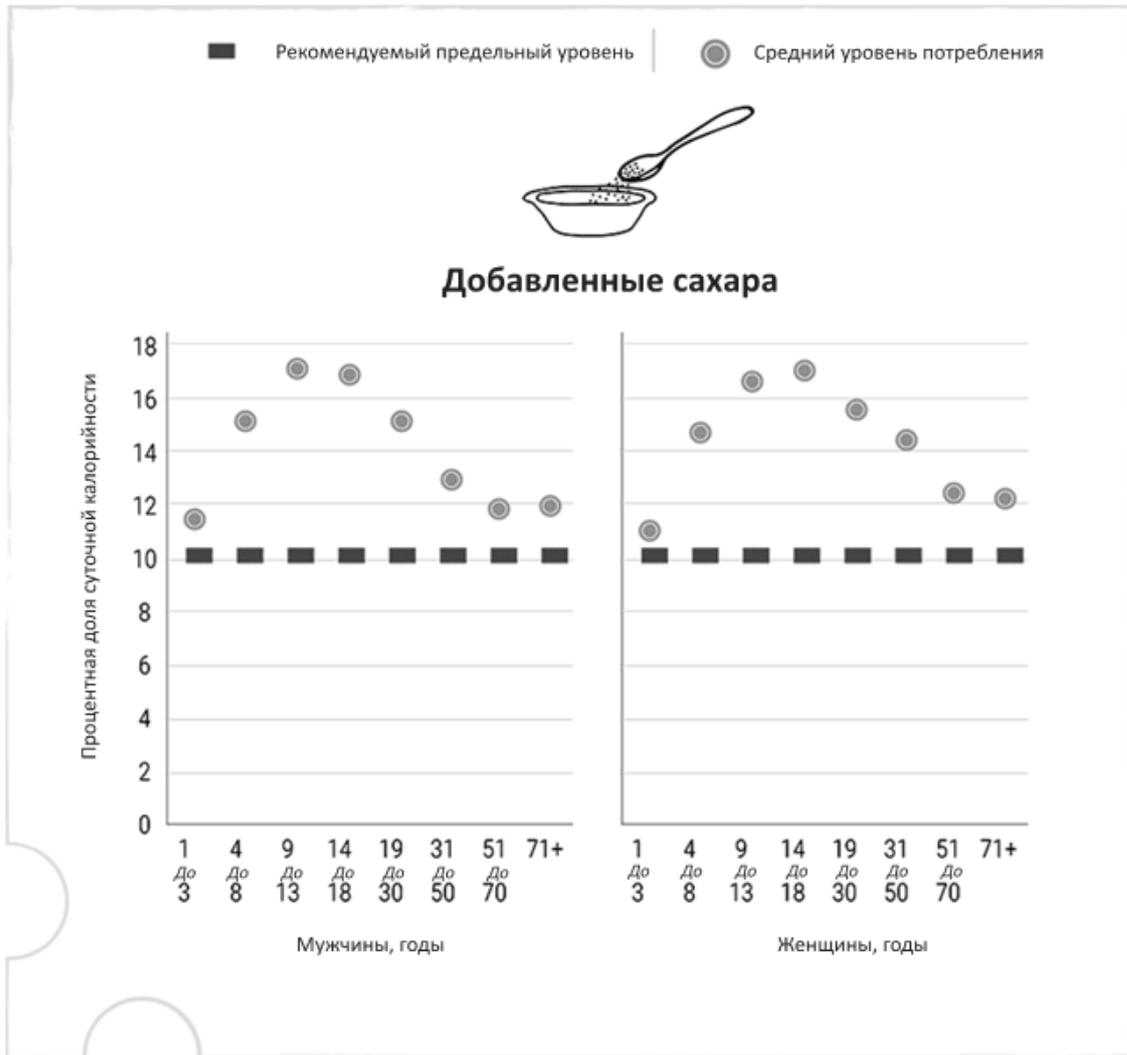


Рис. 2

Во всех возрастных группах мужчин и женщин среднее потребление сахара выше, чем максимальный предел диетических рекомендаций, составляющий 10 % калорий. Значения округлены до целых чисел.

Мужчины:

- 1–3 года – 11 %;
- 4–8 лет – 15 %;
- 9–13 лет – 17 %;
- 14–18 лет – 17 %;
- 19–30 лет – 15 %;
- 31–50 лет – 13 %;
- 51–70 лет – 12 %;
- 71 год и старше – 12 %.

Женщины:

- 1–3 года – 11 %;
- 4–8 лет – 15 %;
- 9–13 лет – 17 %;
- 14–18 лет – 17 %;

19–30 лет – 16 %;

31–50 лет – 14 %;

51–70 лет – 12 %;

71 год и старше – 12 %.

И заметьте, ни в одной возрастной группе не соблюдаются нормы. Думаю, статистика по миру примерно одинаковая.

Смотря на эти показательные схемы, мы можем увидеть глобальную проблему, которой нужно заниматься.

Где сколько сахара?

Я хочу, чтобы каждый знал, сколько углеводов мы поглощаем за день.

И второе, я хочу, чтобы вы поняли смысл устойчивого выражения: «МОЗГУ НУЖЕН САХАР». Так вот, смысл в том, что на самом деле МОЗГУ НУЖНА ГЛЮКОЗА, а ее предостаточно в нашем рационе.

Взгляните на эти таблицы⁵, в которых отражено содержание углеводов в базовых продуктах, в том, что мы едим ежедневно. В нашем рационе много, слишком много углеводов, и мозг буквально «задыхается» от количества глюкозы.

⁵ <http://frs24.ru/st/soderzhanie-uglevodov-v-produktah/>

Продукты с высоким содержанием углеводов

Название продукта	Содержание углеводов в 100 г, г	В том числе крахмала, г
Сахар-песок	99,8	0
Конфета леденец (карамель)	95,8	12,5
Мед пчелиный	80,3	5,5
Мука рисовая	80,2	79,1
Пастила	80,0	3,6
Зефир	79,8	5,0
Мармелад жевательный	79,4	4,9
Пряники заварные	75,0	38,8

Печенье сахарное	74,4	50,8
Варенье из клубники	74,0	0
Крупа рисовая	74,0	72,9
Мука кукурузная	72,1	70,6
Сушки простые	71,2	70,2
Крупа кукурузная	71,0	69,6
Крупа манная	70,6	68,5
Мука гречневая	70,6	0
Макароны из муки в/с	70,5	67,7
Варенье из малины	70,4	0,3
Мука пшеничная в/с	69,9	67,9

Финики	69,2	0
Крупа пшеничная	68,5	66,2
Печенье сдобное	68,5	34,4
Макароны из муки 1-го сорта	68,4	65,7
Мука пшеничная 1-го сорта	67,8	66,1
Крупа перловая	66,9	65,7
Сухари сливочные	66,7	51,1
Крупа пшено (шлифованное)	66,5	64,6
Мука ржаная сеяная	66,3	65,3
Отруби овсяные	66,2	0
Изюм	65,8	0

Крупа ячневая	65,4	63,8
Мука овсяная	64,9	63,5
Мука овсяная (толокно)	64,9	62,9
Мука пшеничная 2-го сорта	64,8	62,0
Пирожное бисквитное с белковым кремом	63,1	7,1
Груша сушеная	62,6	20,3
Вафли	62,5	24,5
Рис (зерно)	62,3	61,4
Мука ржаная обдирная	61,8	60,7
Хлопья овсяные «Геркулес»	61,8	60,1
Мука пшеничная обойная	61,5	58,5

Крупа гречневая (продел)	60,4	59,0
Крупа овсяная	59,5	58,2
Пшеница (зерно, мягкий сорт)	59,5	55,5
Конфеты шоколадные	59,2	2,5
Яблоки сушеные	59,0	3,4
Мука ржаная обойная	58,5	57,2
Инжир сушеный	57,9	3,0
Персик сушеный	57,7	5,5
Пшеница (зерно, твердый сорт)	57,5	54,5
Чернослив	57,5	0,6
Крупа гречневая (ядрица)	57,1	55,4

Молоко сгущенное с сахаром нежирное	56,8	0
Ячмень (зерно)	56,4	0
Гречиха (зерно)	56,0	54,1
Рожь (зерно)	55,8	54,0
Булочки сдобные	55,5	39,6
Молоко сгущенное с сахаром 8,5 %	55,5	0
Молоко сгущенное с сахаром 5 %	55,2	0
Овес (зерно)	55,1	53,7
Халва подсолнечная	54,0	12,5
Желуди сушеные	53,6	0
Урюк	53,0	3,2

Молоко сухое нежирное	52,6	0
Пирожное песочное с кремом	52,1	25,3
Батон нарезной	51,4	48,5
Курага	51,0	3,0
Шоколад молочный	50,4	2,9

Содержание углеводов в молочных продуктах

Название продукта	Содержание углеводов в 100г, г	В том числе крахмала, г
Ацидофилин 1 %	4,0	0
Ацидофилин 3,2 %	3,8	0
Ацидофилин 3,2 % сладкий	8,6	0

Ацидофилин нежирный	3,9	0
Брынза (из коровьего молока)	0,4	0
Варенец 2,5 %	4,1	0
Запеканка из обезжиренного творога	14,2	6,1
Йогурт 1,5 %	5,9	0
Йогурт 1,5 % плодово-ягодный	14,3	0
Йогурт 3,2 %	3,5	0
Йогурт 3,2 % сладкий	8,5	0
Йогурт 6 %	3,5	0
Йогурт 6 % сладкий	8,5	0
Кефир 1 %	4,0	0

Кефир 2,5 %	4,0	0
Кефир 3,2 %	4,0	0
Кефир нежирный	4,0	0
Кумыс (из кобыльего молока)	5,0	0
Кумыс нежирный (из коровьего молока)	6,3	0
Масса творожная 16,5 % жирности	9,5	0
Молоко 1,5 %	4,8	0
Молоко 2,5 %	4,8	0
Молоко 3,2 %	4,7	0
Молоко 3,5 %	4,7	0
Молоко козье	4,5	0

Молоко нежирное	4,9	0
Молоко сгущенное с сахаром 5 %	55,2	0
Молоко сгущенное с сахаром 8,5 %	55,5	0
Молоко сгущенное с сахаром нежирное	56,8	0
Молоко сухое 15 %	44,7	0
Молоко сухое 25 %	39,3	0
Молоко сухое нежирное	52,6	0
Мороженое пломбир	20,4	0
Мороженое сливочное	19,4	0
Пахта	4,7	0
Простокваша 1 %	4,1	0

Простокваша 2,5 %	4,1	0
Простокваша 3,2 %	4,1	0
Простокваша нежирная	3,8	0
Ряженка 1 %	4,2	0
Ряженка 2,5 %	4,2	0
Ряженка 4 %	4,2	0
Ряженка 6 %	4,1	0
Сливки 10 %	4,5	0
Сливки 20 %	4,0	0
Сливки 25 %	3,9	0
Сливки 35 %	3,2	0

Сливки 8 %	4,5	0
Сливки сгущенные с сахаром 19 %	47,0	0
Сливки сухие 42 %	30,2	0
Сметана 10 %	3,9	0
Сметана 15 %	3,6	0
Сметана 20 %	3,4	0
Сметана 25 %	3,2	0
Сметана 30 %	3,1	0
Сыр «Адыгейский»	1,5	0
Сыр «Камамбер»	0,1	0
Сыр «Пармезан»	0,8	0

Сыр «Сулугуни»	0,4	0
Сыр «Фета»	4,1	0
Сыр «Гауда»	2,2	0
Сыр нежирный	1,5	0
Сыр плавленый «Колбасный»	3,7	0
Сыр плавленый «Российский»	2,5	0
Сырки глазированные 27,7 % жирности	32,6	0,9
Сырники из обезжиренного творога	18,2	8,0
Творог 11 %	3,0	0
Творог 18 % (жирный)	2,8	0
Творог 2 %	3,0	0

Творог 4 %	3,0	0
Творог 5 %	3,0	0
Творог 9 % (полужирный)	3,0	0
Творог нежирный	3,3	0

Содержание углеводов в крупах, зерновых продуктах и бобовых

Название продукта	Содержание углеводов в 100 г, г	В том числе крахмала, г
Баранки сдобные	60,4	54,0
Батон нарезной	51,4	48,5
Блины	32,6	29,2
Булки городские	52,9	50,0

Булочка повышенной калорийности	53,8	31,0
Булочки молочные	50,3	48,3
Булочки сдобные	55,5	39,6
Булочки столичные	53,7	52,2
Вареники	16,2	11,9
Ватрушка	37,5	32,5
Галеты	65,6	64,9
Галушки	20,3	19,7
Горох (лущенный)	48,1	44,7
Горох зеленый (свежий)	8,3	4,3
Гречиха (зерно)	56,0	54,1

Запеканка рисовая	19,4	15,4
Запеканка творожно-рисовая	26,1	20,0
Зеленый горошек (консервы)	6,5	3,2
Каша гречневая (из крупы ядрица)	14,6	18,4
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	14,8	13,6
Каша манная	16,4	14,2
Каша овсяная	15,5	14,3
Каша перловая	22,9	22,6
Каша пшеничная	25,7	24,8
Каша пшенная	16,8	15,4
Каша рисовая	25,8	25,5

Каша ячневая	15,3	14,1
Котлеты манные	20,2	16,1
Крекеры с отрубями	63,2	62,2
Крупа гречневая (продел)	60,4	59,0
Крупа гречневая (ядрица)	57,1	55,4
Крупа кукурузная	71,0	69,6
Крупа манная	70,6	68,5
Крупа овсяная	59,5	58,2
Крупа перловая	66,9	65,7
Крупа пшеничная	68,5	66,2
Крупа пшено (шлифованное)	66,5	64,6

Крупа рисовая	74,0	72,9
Крупа ячневая	65,4	63,8
Кукуруза консервированная	11,2	0
Кукуруза сладкая	19,0	0
Лапша домашняя	60,1	59,8
Лапшевник с творогом	20,3	15,9
Макароны из муки 1-го сорта	68,4	65,7
Макароны из муки в/с	70,5	67,7
Макароны отварные	20,0	19,3
Макароны яичные	69,6	67,0
Макароны, запеченные с яйцом	14,8	13,3

Маш	46,0	42,4
Мука гречневая	70,6	0,0
Мука кукурузная	72,1	70,6
Мука овсяная	64,9	63,5
Мука овсяная (толокно)	64,9	62,9
Мука пшеничная 1-го сорта	67,8	66,1
Мука пшеничная 2-го сорта	64,8	62,0
Мука пшеничная в/с	69,9	67,9
Мука пшеничная обойная	61,5	58,5
Мука ржаная обдирная	61,8	60,7
Мука ржаная обойная	58,5	57,2

Мука ржаная сеяная	66,3	65,3
Мука рисовая	80,2	79,1
Нут	46,1	43,2
Овес (зерно)	55,1	53,7
Оладьи	31,6	26,2
Отруби овсяные	66,2	0
Отруби пшеничные	16,6	11,6
Пампушки с чесноком	58,8	52,5
Печенье затяжное	69,7	54,3
Печенье миндальное	67,4	7,3
Печенье сахарное	74,4	50,8

Печенье сдобное	68,5	34,4
Пирожки жареные с капустой	28,8	24,4
Пряники заварные	75,0	38,8
Пряники сырцовые	75,6	41,0
Пудинг рисовый	32,0	15,8
Пшеница (зерно, мягкий сорт)	59,5	55,5
Пшеница (зерно, твердый сорт)	57,5	54,5
Рис (зерно)	62,3	61,4
Рожь (зерно)	55,8	54,0
Соломка сладкая	69,3	55,4
Соя (зерно)	17,3	11,6

Суп перловый с грибами	6,4	5,1
Суп пшеничный с мясом	6,4	6,2
Суп рисовый	6,2	5,4
Суп фасолевый	6,9	5,5
Суп харчо с мясом	5,5	4,2
Сухари сливочные	66,7	51,1
Сушки простые	71,2	70,2
Фасоль (зерно)	47,0	43,8
Фасоль (стручковая)	3,0	1,0
Хлеб бородинский	39,8	34,7
Хлеб зерновой	45,1	43,0

Хлеб подовый (из муки 1-го сорта)	48,3	46,2
Хлеб пшеничный (из муки 1-го сорта)	48,3	46,2
Хлеб пшеничный (из муки в/с)	49,2	48,5
Хлеб пшеничный (из обойной муки)	33,4	32,2
Хлеб рижский	49,4	0
Хлеб украинский	39,6	37,9
Хлеб цельнозерновой	41,3	0
Хлебцы с отрубями	46,3	42,7
Хлопья овсяные «Геркулес»	61,8	60,1
Чечевица (зерно)	46,3	43,4
Ячмень (зерно)	56,4	0

**Содержание углеводов во фруктах,
овощах, сухофруктах**

Название продукта	Содержание углеводов в 100 г, г	В том числе крахмала, г
Абрикос	9,0	0,7
Авокадо	1,8	0
Айва	9,6	2,0
Алыча	7,9	0,1
Ананас	11,5	0
Апельсин	8,1	0
Арбуз	5,8	0
Базилик (зелень)	2,7	0

Баклажаны	4,5	0,9
Банан	21,0	2,0
Брусника	8,2	0,1
Брюква	7,7	0,7
Виноград	15,4	0
Вишня	10,6	0,1
Голубика	6,6	0
Гранат	14,5	0
Грейпфрут	6,5	0
Груша	10,3	0,5
Груша сушеная	62,6	20,3

Дуриан	27,1	0
Дыня	7,4	0,1
Ежевика	4,4	0
Земляника	7,5	0,1
Изюм	65,8	0
Имбирь (корень)	17,8	0
Инжир свежий	12,0	0,8
Инжир сушеный	57,9	3,0
Кабачки	4,6	0
Капуста белокочанная	4,7	0,1
Капуста брокколи	6,6	0

Капуста брюссельская	3,1	0,4
Капуста кольраби	7,9	0,5
Капуста краснокочанная	5,1	0,5
Капуста пекинская	2,0	0
Капуста савойская	6,0	0
Капуста цветная	4,2	0,4
Картофель	16,3	15,0
Киви	8,1	0,3
Кинза (зелень)	3,7	0
Клюква	3,7	0
Кресс-салат (зелень)	5,5	0

Крыжовник	9,1	0
Курага	51,0	3,0
Лимон	3,0	0
Листья одуванчика (зелень)	9,2	0
Лук зеленый (перо)	3,2	0,1
Лук порей	6,3	0,3
Лук репчатый	8,2	0,1
Малина	8,3	0
Манго	15,0	0
Мандарин	7,5	0
Морковь	6,9	0,2

Морошка	7,4	0
Морская капуста	3,0	0
Нектарин	10,5	0
Облепиха	5,7	0
Огурец	2,5	0,1
Папайя	10,8	0
Папоротник	5,5	0
Пастернак (корень)	9,2	4,0
Перец сладкий (болгарский)	4,9	0,1
Персик	9,5	1,2
Персик сушеный	57,7	5,5

Петрушка (зелень)	7,6	1,2
Петрушка (корень)	10,1	4,0
Помело	9,6	0
Помидор (томат)	3,8	0,3
Ревень (зелень)	2,5	0,2
Редис	3,4	0,3
Редька черная	6,7	0,3
Репа	6,2	0,3
Рябина красная	8,9	0,4
Рябина черноплодная	10,9	0,1
Салат листовой (зелень)	2,0	0,4

Свекла	8,8	0,1
Сельдерей (зелень)	2,1	0,1
Сельдерей (корень)	6,5	1,0
Слива	9,6	0,1
Смородина белая	8,0	0
Смородина красная	7,7	0
Смородина черная	7,3	0
Спаржа (зелень)	3,1	0,9
Топинамбур	12,8	9,6
Тыква	4,4	0,2
Укроп (зелень)	6,3	0,1

Урюк	53,0	3,2
Фейхоа	15,2	0
Финики	69,2	0
Хрен (корень)	10,5	3,9
Хурма	15,3	0
Черешня	10,6	0,1
Черника	7,6	0
Чернослив	57,5	0,6
Чеснок	29,9	26,0
Шиповник	22,4	3,0
Шпинат (зелень)	2,0	0,1

Щавель (зелень)	2,9	0,1
Яблоки	9,8	0,8
Яблоки сушеные	59,0	3,4

Мне важно показать, объяснить людям, что закоренелые убеждения – это всего лишь мысли, причем иногда ничем не подкрепленные, и мы должны и можем поменять образ мышления в любом возрасте.

Однажды один частный детский сад попросил меня помочь в разработке меню здорового питания для детей. Инициатива была именно от руководства, так как они сами следили за питанием и были «прокачаны» в этой сфере. Мы сделали полноценный рацион, в детском саду даже появился отдельный пищеблок, все было оборудовано максимально современно и правильно. Меню – мечта диетолога: вкусно, полезно, при этом мы разработали все так, что цена за питание не увеличилась. Одни плюсы, подумаете вы. Так и было!

Дошло дело до презентации меню родительскому комитету и созыва родительского собрания. Я пришла презентовать меню с семинаром на полтора часа. Видя сияющие лица руководства, была полна уверенности и счастья, что наконец появится такое место, где дети получают не только умственное, но и физическое развитие. Так вот, когда я начала семинар, я поняла, что большинству родителей вообще не была интересна тема здорового питания, а некоторые были категорически против нововведений.

И знаете, какой был единственный аргумент? «Детскому мозгу нужен сахар». Действительно, люди 30–40 лет считали, что это убеждение верно, на нем они хотели построить здоровье будущего поколения.

В тот день я вышла очень опустошенной, было жаль, что старания руководства этого садика никто не оценил. Но именно в тот день я осознала, как важна санитарно-просветительская работа, я поняла, почему Джейми Оливер ездит по миру с семинарами, выступает на конференциях и вываливает тележки сахара на сцены лучших арен столиц.

Через месяц я сделала ряд семинаров по сахару. Начала писать в своем блоге. А через два года провела пятичасовой онлайн-тренинг «Без зависимости», который на сегодняшний день посмотрело более пяти тысяч человек.

Идея написать книгу тоже пришла в тот момент. И я знала, как мне нужно ее писать – подробно, по пунктам, показывать и рассказывать, с надеждой, что даже те, кто не собирался менять образ мыслей, как минимум задумаются!

И многие из тех родителей после семинаров пришли сами ко мне на программу, привели даже бабушек и семьями переходили на новое пищевое поведение.

Поэтому результат однозначно будет. Нужно просто разобраться по пунктам.

Начнем с главного – расскажем, чем же вреден сахар.

Первый эффект сахара – образование жира

Есть один основной гормон, который участвует в обмене углеводов и влияет на образование жировых клеток в организме, – это инсулин. Его выработка напрямую связана с уровнем глюкозы в крови (сахар крови), который постоянно меняется в течение дня и зависит от любой употребляемой пищи.

Происходит следующее: кусаем яблоко, повышается уровень глюкозы крови, в ответ на это поджелудочная железа автоматически выбрасывает гормон инсулин, который нормализует уровень глюкозы крови (снижает сахар), превращает избыток глюкозы в энергию, необходимую для жизнедеятельности, и откладывает ее в запас в виде гликогена в мышцы и печень. Если после переработки глюкозы и отложения гликогена в печени показатель уровня сахара в крови остается высоким, то его избыток жировые клетки превращают в жир, что, соответственно, приводит к лишнему весу.

Когда мы едим, например, овощной салат, уровень глюкозы крови повышается не намного, вырабатывается немного инсулина, образуется немного энергии.

Когда едим свежий фрукт, глюкоза крови повышается больше, образуется больше инсулина, больше энергии. Если съесть много фруктов, то уровень глюкозы крови будет продолжительное время оставаться высоким, организм переведет этот избыток в запасной гликоген, а остатки в жир.

Когда же мы едим сладкое и мучное, глюкоза крови резко и быстро повышается, поджелудочная железа получает срочный сигнал: «нужно много инсулина, быстро» – и извергает огромную дозу инсулина, который нормализует уровень сахара. А все то огромное количество сахара, с которым не справился инсулин, откладывается в жировые запасы в проблемных местах (на животе, бедрах, ягодицах), затем на внутренних органах (печени, сердце), нарушая их функцию, и даже в стенках сосудов, формируя атеросклероз.

Вот так, очень просто и жгато я объяснила самый сложный биохимический процесс, который многократно в течение дня происходит в здоровом организме.

Но это далеко не все...

Такие экстренные сигналы в стиле «дай инсулина, срочно и много» поджелудочная железа практически постоянно получает с раннего детства. Каша с сахаром и чай с сахаром на завтрак для трехлетнего ребенка – реакция такая же. Чашка кофе с печеньем в середине рабочего дня – опять. Кусок пирога на ужин, творог с джемом, сладкие напитки, конфеты, торты, томатный соус, в котором сахара вдвое больше, чем в бисквитном печенье...

Когда-то клетки организма «устают» от постоянных скачков инсулина и перестают на него реагировать – это называется снижение чувствительности клеток к инсулину, развивается инсулинорезистентность. Глюкоза перестает расходоваться в тех количествах, в которых должна, весь описанный выше механизм нарушается.

Инсулинорезистентность сейчас выявляется даже у детей с лишним весом, в подростковом возрасте у девочек это состояние приводит к нарушению синтеза женских половых гормонов, нарушениям менструального цикла, бесплодию.

А все начиналось с избытка сладкого, помните?!

Следующий этап после инсулинорезистентности – это развитие сахарного диабета 2-го типа. Сначала клетки «устают» от инсулина, а затем поджелудочная железа перестает его вырабатывать.

Заболеваемость сахарным диабетом 2-го типа сейчас растет везде: в России, Америке, развитых странах Европы. В связи с этим задействованы огромные бюджеты, работают программы по оздоровлению и формированию здорового образа жизни. У нас в России функци-

онирует государственный проект «Здоровая Россия»⁶, который в том числе направлен на профилактику сахарного диабета, ведь развитие этого заболевания напрямую связано с питанием и образом жизни, что доказано рядом исследований.

Выводы по первому эффекту сахара:

Избыточное количество сахара в рационе:

- приводит к набору лишнего веса;
- нарушает углеводный обмен в организме;
- доказательно приводит к развитию инсулинорезистентности и сахарного диабета 2-го

типа.

⁶ <http://zdravo-russia.ru/>

Второй эффект сахара – нарушение кровоснабжения

Знания о том, как влияет избыток глюкозы в крови (гипергликемия), есть в патогенезе такого заболевания, как сахарный диабет. И эти эффекты являются осложнением диагноза «диабет»: снижение зрения, почечная недостаточность, развитие воспалительных процессов во всем организме, нарушение кровоснабжения органов и тканей.

Но что происходит с сосудами из-за избытка сахара в здоровом организме?

Этот процесс очень заинтересовал ученых из университета Копенгагена. Профессор Илва Хеллстен провел исследование, результаты которого были опубликованы в январе 2018 г. В нем участвовали здоровые мужчины, которые на протяжении 14 дней съедали 225 г сахара. Перед началом и в конце исследования у участников было оценено кровоснабжение нижних конечностей. Оказалось, что в конце эксперимента кровоснабжение снизилось на 17 %, подобный эффект может наблюдаться и в жизненно важных органах: сердце и головном мозге⁷.

В свете повсеместного роста заболеваемости сахарным диабетом и ожирением появился новый термин «гликотоксичность», который характеризует отрицательные эффекты повышенного уровня глюкозы в крови. Проще говоря, гликотоксичность – это и есть отравляющее действие сахара. В ситуациях, когда сахара много, а выработка инсулина снижена, включаются генетические механизмы: избыток глюкозы в крови приводит к повреждению стенок сосудов изнутри – «сахар царапает сосуды», как любят объяснять эндокринологи риск злоупотребления сахаросодержащими продуктами.

«Эффект отмены», который наблюдается у людей при отказе от сладкого, связан именно с действием сахара на сосуды головного мозга. Впервые перестав употреблять сладости, вы можете почувствовать слабость и головную боль, даже если раньше не страдали мигренью. Это временное и совершенно нормальное явление, связанное с реакцией сосудов головного мозга, не пугайтесь. Мы подробно разберемся с этим в главе про лечение зависимости и назовем данное состояние «ломкой».

Сахар и возраст

1. Потребление чрезмерного количества сладкого и продуктов с высоким гликемическим индексом вызывает появление морщин! Исследования показывают: употребление в пищу сахара запускает процесс гликации, при котором сахара присоединяются к белкам и образуют вредные молекулы под названием «конечные продукты гликирования»⁸. Они разрушают мозг и вредят белкам коллагену и эластину, которые поддерживают эластичность и плотность кожи. Чем больше сахара вы потребляете, тем сильнее разрушаете эти белки и усугубляете морщины у себя на лице.

Поэтому, когда идете очередной раз заколоть филлеров или горстями кушаете коллаген, воздействуйте на главное звено – убирайте огромное количество рафинированного сахара из рациона. Но и по фруктам-сухофруктам нужно знать меру.

2. Конечные продукты гликирования образуются при употреблении пищи, нагретой более чем до 120 °С: жареное мясо, картофель, пироги и десерты, гриль. Золотистая корочка – это и есть конечные продукты гликирования.

Самые полезные способы приготовления – варка, на пару, тушение, томление, су вид.

Жареная пища – не ежедневная еда, не жарьте чаще 1–2 раз в неделю.

⁷ <http://cphpost.dk/news/cut-down-on-sugar-intake-or-face-the-consequences-report-concludes.html>

⁸ Christine Jeanmarie et al. Glycation during human dermal intrinsic and actinic ageing: an *in vivo* and *in vitro* model study. *British Journal of Dermatology*, 2001; 145(1): 10–18.

3. Тормозить процесс гликации может витамин В₁ и В₆. Рекомендую сдать анализ крови на уровень витаминов группы В всем женщинам старше 40–45 лет.

Эти витамины синтезируются микрофлорой кишечника, но если вы едите много сахара, качество микрофлоры ухудшается (дрожжи размножаются) и синтеза таких важных витаминов не происходит.

4. Конечные продукты гликирования провоцируют воспаление в сосудах. В конечном итоге это риск инсультов.

Напомните родителям с артериальной гипертонией о полном исключении добавленного сахара. Ни одно лекарство не работает, если провоцировать оксидативный стресс в организме.

Говоря о старении, о приеме кучи таблеток и моде на стакан зеленого сока, почему-то никто не указывает на главный пусковой фактор. Вот куда нужно направить всю борьбу.

Выводы по второму эффекту сахара:

- гликотоксичность – новый термин, характеризующий эффекты повышенной концентрации глюкозы в крови;
- сахар снижает кровоснабжение органов и тканей;
- сахар воздействует на сосудистую стенку, повреждая ее изнутри.

Третий эффект сахара – снижение иммунитета

Каждый раз, когда молодые мамочки просят рецепт «волшебного средства» для часто болеющих детей или прилагают газетные статьи про имбирь, чеснок, капли эхинацеи, я всегда говорю – уберите добавленный сахар из рациона, это напрямую влияет на восприимчивость организма к вирусам и инфекциям.

Злоупотребление сладким оказывает воздействие как на общий, так и на местный иммунитет.

Общий иммунитет

Как вы уже запомнили, глюкоза – это наш «кормилец», поставщик энергии для жизнедеятельности, роста и развития. Но проблема в том, что эта энергия нужна всем: и бактериям, и вирусам, и паразитам, и всем микроорганизмам, населяющим нас.

У крови есть такая характеристика – кислотность, или рН, – это кислотно-щелочное равновесие, которое необходимо для поддержания всех жизненных процессов. В норме рН крови находится на уровне 7,35–7,47. От того, какая пища поступает в организм, зависит и показатель кислотности. Есть продукты, ощелачивающие кровь, есть продукты, окисляющие ее. Малейший сдвиг в ту или другую сторону приводит к нарушению баланса, развитию заболеваний.

Избыточное потребление сахаросодержащих продуктов сдвигает равновесие в кислую сторону. Кислая среда благоприятна для размножения бактерий, грибов, вирусов. Понимаете теперь, почему во время вирусной или бактериальной инфекции нельзя «лечиться» медом или баловать ребенка сладостями.

В далеком 1931 году биохимик Отто Варбург получил Нобелевскую премию за достижение в области изучения клеточного дыхания, в частности дыхания опухолевых клеток. Он доказал, что в условиях дефицита кислорода и сдвига кислотности крови в сторону ацидоза (окисление крови) происходит образование раковых клеток, их рост.

И в настоящее время физиологи, более подробно изучив этот процесс, отводят не последнее место избытку сахара в рационе в развитии онкологических заболеваний.

В данный момент в мире идет глобальный проект «Микробиом человека»⁹: с 2008 года ученые лучших университетов мира изучают все микроорганизмы, населяющие нас, – их около 2 кг. Оказывается, бактерии влияют на все: на уровень артериального давления, на развитие аллергических реакций, настроение. А главное открытие состоит в том, что теперь важнейшее звено иммунитета – это баланс содержания «плохих» и «хороших» бактерий внутри нас. Основное количество бактерий всего микробиома человека находится в кишечнике. Именно кишечному иммунитету сейчас отводится роль важного иммунного звена. При употреблении продуктов, которые приводят к размножению патогенных бактерий, баланс нарушается – кишечный иммунитет не работает. Поэтому сейчас растет заболеваемость аллергическими болезнями, даже в популяции детей грудного возраста. Бактерии, населяющие кишечник, питаются тем, чем мы кормим себя. Вовремя начав следить за питанием, мы с детства можем влиять на иммунитет ребенка, а во взрослом возрасте корректировать его.

Местная защита

Кожа и слизистые оболочки – это первый барьер защиты внутренней среды организма от всех повреждающих внешних факторов. На поверхности кожи живут миллиарды микроорганизмов, создающих невидимую пленку, которая защищает нас от вредных бактерий. А если посмотреть на поверхность кожи и слизистых под микроскопом, можно увидеть даже реаль-

⁹ <https://www.gutmicrobiotaforhealth.com/en/home/>

ные «бои плохих и хороших». Про «хорошие» бактерии каждый слышит: бифидо- и лактобактерии – они имеют способность синтезировать специальные биологически активные вещества, которые обладают антибактериальным действием. Микробы просто не выживают в таких условиях. Кожа и слизистые чистые.

Однако количество бактерий-защитников могут снизить другие микроорганизмы, например грибы рода *Candida*, и местный иммунитет не будет работать. А грибы рода *Candida* «обожают» сахар. При закислении организма, когда в течение дня мы едим много сладкого, эти микроорганизмы резко размножаются, уничтожают бифидо- и лактобактерии, и организм остается без местной защиты. Развивается кандидоз. Помните, «молочница» – проблема многих женщин; акне, высыпания, прыщи – проблема подростков, которая напрямую связана с питанием.

Отрегулировав свое питание, снизив количество сахара в рационе, мы можем лечить уже существующие проблемы и избежать возможных.

Выводы по третьему эффекту сахара:

- сахар снижает общий и местный иммунитет;
- избыток сахара влияет на кислотность крови и даже развитие онкологических заболеваний;
- сахар уничтожает полезные и нужные организму бактерии-защитники.

Четвертый эффект сахара – сахар и интеллект

Зная про первый эффект сахара, уже можно сделать вывод о влиянии сахара на мозговую деятельность. Скачки глюкозы и инсулина – дело в них.

Высокий сахар крови – организм в тонусе, активность мозга резко усиливается; выработался инсулин, понизился уровень сахара – активность мозга замедляется. И так много, много раз в течение дня.

Гиперактивность, синдром дефицита внимания у детей – это все эффекты действия сахара на сосуды головного мозга. Человек, постоянно испытывающий такие «скачки» в течение дня, имеет проблемы с концентрацией внимания, запоминанием информации, скоростью реакции. Более того, тревожность, нарушения сна, склонность к депрессии тоже связаны с количеством сахара в рационе.

Наука идет глубже – начинает изучать особенности питания и социально значимые заболевания. Например, болезнь Альцгеймера, заболеваемость которой растет с каждым днем, становится причиной нетрудоспособности в среднем возрасте. Повышенный уровень глюкозы в мозге имеет прямую связь с количеством амилоидных бляшек, а также с проявлениями внешних симптомов болезни Альцгеймера. Такие выводы были опубликованы в журнале *Alzheimers and Dementia* исследователями Национального института проблем старения (NIA, США)¹⁰.

Ученые измеряли уровни глюкозы в разных областях мозга. В ходе исследования были выявлены различные аномалии в гликолизе – основном процессе, с помощью которого мозг расщепляет глюкозу. Исследователи измеряли соотношения аминокислот – серина, глицина, аланина – и глюкозы, что позволило оценить скорость ключевых этапов гликолиза. Ученые обнаружили, что активность ферментов, контролирующих эти этапы, была значительно ниже в случаях болезни Альцгеймера по сравнению с образцами ткани головного мозга здоровых людей.

И тем не менее в защиту сахара многие скажут: «Мозгу нужен сахар!» Зная изнутри основу биохимических процессов, мы понимаем: МОЗГУ НУЖНА ГЛЮКОЗА, причем в дозированном количестве. Глюкоза – это конечный продукт расщепления всех углеводов, ради которых необязательно поглощать шоколад и пить чай с сахаром. Глюкоза есть в гречке, яблоках, овощах и многих полезных и натуральных продуктах, в сбалансированном рационе.

Выводы по четвертому эффекту сахара:

- сахар рассеивает внимание, снижает скорость мыслительных процессов и, как следствие, отрицательно влияет на интеллектуальные способности и взрослых, и детей;
- существует доказательная связь между употреблением сахаросодержащих продуктов и болезнью Альцгеймера;
- для гармоничного развития мозга и активной мозговой деятельности нужна глюкоза, а не сахар.

¹⁰ An Y., Varma V.R., Varma S. et al. Evidence for brain glucose dysregulation in Alzheimer's disease. *Alzheimers and Dementia*.2018; 14(3): 318–329.

Пятый эффект сахара – зависимость

Стоит посвятить этому эффекту отдельную главу, так как корень всей проблемы, всех наших пристрастий к сладким продуктам кроется именно здесь.

Пищевая зависимость

Итак, сахар вызывает привыкание, зависимость.

Что такое зависимость

Как понять свои отношения с сахаром и где разница между тягой и просто иногда возникающим желанием съесть кусочек чего-нибудь сладкого?

Зависимость – это навязчивая потребность совершать определенные действия, несмотря на неблагоприятные последствия медицинского, психологического или социального характера.

Признаки зависимости:

- Абсолютно при всех видах зависимостей наблюдается рост толерантности к активному веществу.
- Теряется контроль над употреблением.
- Человек вынужден постоянно увеличивать дозу.
- случае отказа от активного вещества наблюдается синдром отмены, характеризующийся резкой сменой настроения, раздражительностью, тревогой, слабостью.

Узнаете ощущения?

Проще говоря, зависимость – это то, что не поддается контролю, особенно когда человек знает и понимает, что употребление приносит вред, но продолжает употреблять.

Пищевая зависимость проявляется именно так. Человек знает, что избыток сладкого и мучного приводит к лишнему весу, но продолжает есть. Лишний вес более 20 кг создает психологическое недовольство собой, нарушает социальную активность: человек не выбирает активные виды спорта, меняет компанию, круг интересов, все чаще замыкается в себе. Позже появляются симптомы усталости, изменения в анализах, добавляются болезни, но и это не останавливает человека, с каждым днем ему нужно все больше и больше сладкого. Теряется контроль над употреблением, так как человек перестает искать, видеть и чувствовать другие виды удовольствий. А в моменты просветления, появления короткой мотивации для отказа и смены пищевых привычек накрывает мощный синдром отмены: день-два без сладкого – головная боль, обида, злость, упадок настроения и сил. Многие, наверное, узнали себя.

Опираясь только на эти характеристики понятия «зависимость», можно проверить, есть ли она у вас. Исключите мучное, сладкое, сладкие напитки на два-три дня и понаблюдайте за собой: зависит ли ваше настроение от употребления сладкого, или совершенно спокойно можете жить без него?

Пищевая зависимость, а конкретно зависимость от сахара – самая сильная зависимость в мире, в первую очередь из-за ее мнимой безопасности и доступности.

- Алкоголь, табакокурение, наркотики – все это мощно порицается обществом и законом, еда – безопасна.
- Сильнодействующие вещества сложно достать – сахар предлагается детям в качестве поощрения и утешения.
- Практически нет методов противостояния, общество только недавно осознало проблему избыточного питания и влияние на заболеваемость и продолжительность жизни, поэтому все программы по борьбе с пищевой зависимостью относительно новые и не доступны всем.
- Поддержка государства пока слабая. Алкоголь запрещен к продаже вблизи школ и детских учреждений, курить в общественных местах нельзя. Конкретных рекомендаций о контроле качества и количества сахара, а также ограничения распространения его в России пока нет. Периодически встречаются истории про продажу кондитерских изделий и фастфуда на территориях школ и детских центров. Ситуацию нужно менять!

Как на сегодняшний день мир борется с сахаром

Приведу лишь несколько примеров.

1. Всемирная организация здравоохранения предложила снизить долю добавленного сахара в ежедневном рационе¹¹.

Сокращение потребления сахаров до менее чем 10 % от суммарного энергопотребления – настоятельная рекомендация, которая опирается на анализ последних научных данных. Согласно этим данным, взрослые, потребляющие меньше сахара, имеют меньшую массу тела, и, наоборот, увеличению количества сахара в рационе сопутствует набор веса. Кроме того, исследования показывают, что дети, часто потребляющие сахаросодержащие напитки, с большей вероятностью страдают избыточным весом или ожирением, чем дети, практически не употребляющие их.

Дальше рекомендации подкрепляются фактами усиления кариеса в тех случаях, когда потребление свободных сахаров превышает 10 % от общего энергопотребления.

С учетом качества подтверждающих данных ВОЗ присвоила этим рекомендациям рейтинг «настоятельных» («strong»). Это означает, что в большинстве ситуаций они могут быть приняты в качестве политики.

Дальнейшее сокращение до менее чем 5 % от суммарного энергопотребления – условная рекомендация.

Согласно системе ВОЗ условными называют рекомендации, которые сформулированы на основе фактических данных.

2. Более двух тысяч немецких врачей написали открытое письмо канцлеру Германии Ангеле Меркель, министрам ее правительства и лидерам партий, призвав вести борьбу с излишним употреблением сахара на федеральном уровне.

Foodwatch предложила ввести на уровне всего Евросоюза маркировку в виде светофора, где красным цветом обозначались бы продукты питания с чрезмерным содержанием сахара, жира и соли. Кроме того, организация выступает за внедрение по всей Германии рекомендованных учеными минимальных стандартов питания в детсадах и школах.

Немецкие активисты предлагают следовать примеру других стран: с 6 апреля 2018 года в Великобритании и Ирландии начал действовать налог на сладкие газированные напитки, содержащие более 5 г сахара на 100 мл. Чтобы избежать налога, многие производители заранее снизили содержание сахара в своей продукции. Так, по данным Foodwatch, в Fanta британского розлива содержится теперь не 6,9 г сахара, как раньше, а 4,6 г. Для сравнения: в Германии компания Соса-Сола добавляет в Fanta примерно 9 г сахара.

Аналогичный путь выбрали и другие государства, включая Францию и Португалию, Мексику и Чили, Шри-Ланку и Вьетнам¹².

3. Лидирующая страна в антисахарном направлении – Австралия. Нашумевший австралийский фильм «Сахар» наглядно демонстрирует, что может произойти с молодым здоровым организмом, если не регулировать долю сахаросодержащих продуктов в рационе. Хочется, чтобы таких показательных фильмов было больше, детям школьного возраста уже будут понятны многие моменты из фильма.

4. Проект «Здоровая Россия» создан для продвижения принципов здорового образа жизни и развития профилактики многих заболеваний, акцент сделан на здоровом питании.

¹¹ <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

¹² <https://www.interfax.ru/world/611567>

Да, государственные программы – это здорово, но проблема зависимости остается внутри самого человека. И пока у него не возникнет мотивация к действию, признание наличия проблемы – тот самый первый шаг из двенадцати, мы не сможем почувствовать свободу.

Будем разбираться, мы на пути.

Причины зависимости от сладкого, или Почему мы хотим сахар

Знать причину – уже 80 % успеха. На сегодняшний день тема сахарозависимости хорошо изучена с разных сторон, поэтому у нас есть все шансы.

Знаете, почему люди всю жизнь поглощают тонны сладкого?

Во-первых, не понимают, чем же реально вреден сахар, но мы это уже проработали, рассмотрев некоторые эффекты.

Во-вторых, не разбираются в причинах зависимости, а когда наступает время, например, худеть, «стреляют по воробьям», перескакивая с диеты на диету. Но до анализа причин дело так и не доходит.

Сейчас начинаются две самые важные главы в книге.

Одна из них – поиск и понимание причин. Если не вникнуть в нее, не разобраться, то мозг не построит логическую цепочку и отказ от сладкого станет очередным запретом, диетой. Поэтому для формирования структурного мышления по этой теме сначала подробно рассмотрим каждую причину.

Вторая – это лечение пищевой зависимости, она наполнена различными схемами питания и методиками. Действие начнется здесь. Понимая причины, вы с легкостью приступаете к реализации. Поехали!

Условно все причины нашей тяги к сладкому можно разделить на две группы:

- внутренние – причины внутри организма;
- внешние – причины общественные, окружающие нас.

Начинаем изнутри.

Физиологические причины пищевой зависимости

1. Несбалансированное питание.

В 80 % случаев это единственная причина пищевой зависимости, лишнего веса, бесконечного поедания тортов и десертов, причем с раннего детства.

И решить эту проблему можно за неделю. Человек приходит ко мне на прием, садится в то самое желтое кресло и начинает свой рассказ про «4 ложки сахара в чай и еще кусок торта к этому же чаю». Я задаю всего один вопрос: «Опишите, пожалуйста, свое обычное ежедневное питание». Выслушав ответ, добавляю: «Поздравляю, через неделю вашей проблемы не станет». Так и происходит в тысячах случаев много лет подряд.

Готовы разобраться и вы?

Несбалансированное питание – это нехватка ценных питательных веществ в рационе. Организму ежедневно необходимо получать определенное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, клетчатки... Если есть дефицит в какой-либо группе, организм включает механизм «добычи» самого легкого источника энергии – просит простых углеводов: мучного и сладкого.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.