СЬЮЗАН ПИРС ТОМПСОН
доктор медицины, профессор психологии в Университете Рочестера

ЗАБЛОКИРОВАННЫЕ НЕЙРОНЫ

ИННОВАЦИОННАЯ СТРАТЕГИЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА, ОСНОВАННАЯ НА НОВЕЙШИХ ДОСТИЖЕНИЯХ В ОБЛАСТИ БИОЛОГИИ, ПСИХОЛОГИИ И НЕВРОЛОГИИ

БЕСТСЕЛЛЕР NEW YORK TIMES

Открытия века: новейшие исследования человеческого организма во благо здоровья

Сьюзан Пирс Томпсон

Заблокированные нейроны

«Эксмо»
2017

УДК 613.2
ББК 51.230

Пирс Томпсон С.

Заблокированные нейроны / С. Пирс Томпсон — «Эксмо», 2017 — (Открытия века: новейшие исследования человеческого организма во благо здоровья)

ISBN 978-5-04-091448-7

Если вы оставили попытки похудеть, потому что слишком устали безуспешно стараться, если вы задумались о здоровье и хотите перемен, если у вас просто есть пара лишних килограммов, которые нужно скинуть, – у меня хорошие новости.В своей книге доктор медицины Сьюзан Пирс Томпсон делится ошеломляюще простым решением проблемы похудения. Дело в том, что наш собственный мозг мешает сделать это.«Заблокированные нейроны» – это простой подход, в его основе лежат четыре Разумные Границы – четкие недвусмысленные черты, через которые нельзя переступать.Сьюзан и участники ее программы делятся своими историями, из которых становится ясно, почему традиционные диеты и системы тренировок терпят поражение. Вы узнаете о том, какую роль на вашей дороге к похудению играет Восприимчивость, откуда появляются желания, с которыми невозможно бороться, как перенастроить мозг, чтобы они исчезли, – и о многом другом. Сьюзан предлагает план питания, который подойдет кому угодно, не важно, веган ли вы, сидите на безглютеновой или палеодиете или придерживаетесь любых иных ограничений.«Заблокированные нейроны» выводят нас из порочного круга ожирения и представляют собой радикальный план стабильной потери веса. Это не что иное, как «читкод» в игре, где не обойтись без «читкодов».

УДК 613.2
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-091448-7

© Пирс Томпсон С., 2017
© Эксмо, 2017

Содержание

ЗДОРОВЬЕ: НАУЧНЫЙ ПОДХОД 7
Предисловие от Джона Роббинса 9
Предисловие 11
Вступление. Моя история 14
Часть 1 23
Глава 1 24
Глава 2 31
Глава 3 42
Глава 4 54
Конец ознакомительного фрагмента. 58
Комментарии

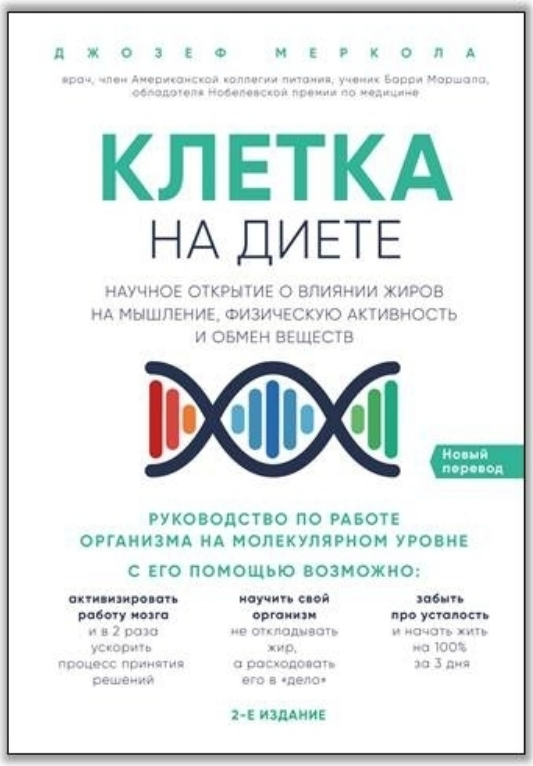
Сьюзан Томпсон
Заблокированные нейроны
Инновационная стратегия снижения веса, основанная на новейших достижениях в области биологии, психологии и неврологии

BRIGHT LINE EATING
Copyright © 2017 by Susan Peirce Thompson
Originally published in 2017 by Hay House Inc. USA

© Copyright© 2017 by Susan Peirce Thompson
© Воронкова Д., перевод, 2018
© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

* * *

ЗДОРОВЬЕ: НАУЧНЫЙ ПОДХОД



Клетка «на диете». Научное открытие о влиянии жиров на мышление, физическую активность и обмен веществ

В своей книге Джозеф Меркола расскажет, как работает тело человека на молекулярном уровне, и поможет понять, какое же питание способно спасти нас от самых страшных заболеваний, сохранить молодость и красоту, активизировать работу мозга и жить счастливо без особых ограничений. Узнайте уникальную методику перехода на новый уровень жизни – жизни, полной энергии, здоровья и красоты.

Умный ген. Какая еда нужна нашей ДНК

«Умный ген» показывает, как пищевые привычки наших предков могут помочь нам вести здоровую, долгую и активную жизнь. Доктор Шэнахан предлагает стратегии питания, которые помогут не только прийти к здоровому образу жизни, но и внести изменения в вашу ДНК. А это значит, что вы не просто почувствуете себя гораздо лучше – вы обеспечите хорошее самочувствие своим будущим детям и себе в будущем!

Твой второй мозг – кишечник. Книга-компас по невидимым связям нашего тела

Известный специалист по питанию, врач аллерголог-диетолог, Божена Кропка уверена: от здоровья кишечника зависит наша способность мыслить, принимать решения, жить и быть счастливыми. В этой книге раскрываются неочевидные связи между работой кишечника и нашим психическим и физическим самочувствием, даются рекомендации по правильному питанию, лечению самых частых заболеваний желудка и кишечника.

Генетика на завтрак. Научные лайфхаки для повседневной жизни

Австрийский молекулярный биолог и генетик Мартин Модер создал сборник советов для повседневной жизни, эффективность которых научно доказана. Эта книга научит правильно флиртовать, подскажет способ эффективного избавления от лени и прокрастинации, а также расскажет о самых интересных экспериментах по поиску источника вечной молодости. Читайте обо всех необычных (но очень действенных!) лайфхаках, которыми пользуются сами ученые.

Дэвиду.

И тебе.

Предисловие от Джона Роббинса

Я пропагандирую здоровое питание уже более трех десятилетий. Как автор нескольких бестселлеров и президент компании Food Revolution Network, я имел честь помогать миллионам людей улучшать свой рацион, и во многих случаях это изменило не только их здоровье, но и жизнь в целом.

За эти годы я повидал достаточно людей, которые вдохновлялись идеей начать питаться по-новому. Некоторые из них преуспели и добились результатов, о которых не могли и мечтать, но для большинства диета стала испытанием, отчаянной борьбой с собой в попытках питаться правильно. Нередко, несмотря на все знания о здоровом рационе, несмотря на всю силу воли, они все же срывались и снова возвращались к пищевой зависимости. Их намерения были самыми лучшими, но при этом они беспомощно теряли здоровье и самооценку.

Мне не давал покоя вопрос: почему, когда дело касается еды, они не могли поступить так, как лучше для них самих? Почему все эти образованные, внимательные, интеллигентные люди продолжали объедаться до полного несчастья и преждевременной кончины?

Будучи нейробиологом Сьюзан Пирс Томпсон посвятила десятилетия изучению этой проблемы. И как бы невероятно это не звучало, я думаю, что она нашла решение.

Сьюзан и сама прошла по этому пути. Она – из той десятой доли процента населения, которые смогли шагнуть от ожирения к стройности, и вот уже более десяти лет остается в форме.

Сьюзан – второй профессор на кафедре неврологии и когнитивных процессов в Университете Рочестера, президент Института устойчивой потери веса, основатель и генеральный директор компании Bright Line Eating Solutions. Она занимается тем, что помогает людям через похудение восстановить энергию, здоровье и интерес к жизни. И речь идет о стабильной потере веса. Потому что, каким бы шокирующим это ни казалось, нет ни одной рецензируемой статьи в научном журнале, которая бы рассказала хотя бы об одной программе потери веса, которая подходит любому человеку с ожирением похудеть до нормы и сохранить форму впоследствии.

Однако, если посмотреть на данные программы Питания в Рамках Разумного, становится ясно, что Сьюзан добилась результатов, которые не назовешь иначе как ошеломляющими.

В 2015 и 2016 годах я и мое сообщество (350 000 человек) совместно со Сьюзан провели два восьминедельных курса. Всего у нас было 5600 участников, подавляющее большинство из которых присоединились к программе в надежде похудеть. За восемь недель они сбросили более 40 000 кг.

Когда речь зашла о таких цифрах – 40 тонн за восемь недель! – я был просто шокирован (и мне прекрасно известно, что эти цифры не включают в себя те килограммы, которые участники потеряли уже после окончания восьминедельного курса).

Но главное – не цифры. Я с благодарностью думаю о тех, у кого не прогрессировал диабет, не развился рак, не произошел сердечный приступ. Мое сердце наполняется радостью, когда я представляю людей, которые живут счастливо, комфортно ощущают себя в своем теле и с любовью относятся к миру и окружающим.

Конечно, большинство программ по похудению обещают вам чуть ли не луну с неба, но, насколько я знаю, только методика Сьюзан показывает долговременные результаты. И на контрасте с прочими диетами – это просто ошеломляет.

Вот что показывают предварительные данные: похоже, что по программе Сьюзан люди сбрасывают в два с половиной раза больше веса, и они делают это в семь раз быстрее, чем участники самой популярной программы по снижению веса в США.

И в отличие от большинства программ, данные Питания в Рамках Разумного не основаны на тех, кто теряет вес, снова набирает и опять садится на диету. Ее участники достигают цели

и поддерживают форму – то есть живут, как они сами говорят, «счастливыми, стройными и свободными».

Недавно на лечебном курорте в Орегоне я провел мини-исследование. Среди моих учеников было восемь человек, которые прошли через программу Сьюзан, и я предложил им рассказать прочим членам группы, сколько они сбросили, питаясь в Рамках Разумного (если они вообще похудели). Я не знал, ответят ли они, да и вообще не представлял, что могу услышать в ответ.

Все они ответили честно, и вот что я услышал:

- «Двадцать килограмм».
- «Двадцать семь килограмм».
- «Тридцать четыре килограмма».
- «Шестнадцать килограмм».
- «Двадцать три килограмма».
- «Тридцать шесть килограмм».
- «Двадцать девять килограмм».
- «Восемнадцать килограмм».

Они называли цифры один за другим, широко улыбались, выглядели энергичными, жизнерадостными и счастливыми.

Поздравляю – вы вот-вот встретитесь с одним из самых великолепных и удивительных людей на планете и ее методикой! И если вы отчаянно пытаетесь решить проблему с лишним весом, то вскоре найдете ответ на свои молитвы.

Предисловие
Эпидемия ожирения – это не проблема, а загадка у всех на виду

В нашем мире что-то не так.

За последние полвека (или около того) произошел существенный сдвиг в плане того, как наши тело и мозг воспринимают пищу. Как следствие, наш вид – homo sapiens – в буквальном смысле набирает вес, и не похоже, чтобы информирование населения или другие усилия помогали.

Статистика столь ужасна, сколь вы можете вообразить. Примерно 2 миллиарда человек по всему миру страдают от лишнего веса; у 600 миллионов из них диагностировано ожирение[1]. В одной только Америке на диете сидят 108 миллионов человек. Эти цифры были представлены в книге *The U.S. Weight Loss and Diet Control Market*[2]. Причем это только те, кто активно тратит деньги на диетическое питание и различные сервисы услуг, связанные с похудением. В расчет не брались люди, которые пытаются контролировать вес самостоятельно, без посторонней помощи.

И это касается не только Америки. В развивающихся странах ожирение представляет бóльшую проблему, чем недоедание[3]. В странах Среднего Востока самый большой в мире процент диабетиков второго типа – 20 % взрослого населения[4]. Жаркий климат, запрет на алкоголь – отсюда множество людей, которые активно пьют газированные безалкогольные напитки (иногда до четырех-пяти содовых в день) и – БУМ! – диабет второго типа[5].

Последствия не могли быть кошмарнее: 63 % людей умирают преждевременно от болезней, так или иначе связанных с питанием (включая болезни сердца, рак, диабет и инсульт[6]). По расчетам Всемирного экономического форума, за следующие 20 лет развивающиеся страны потратят 47 триллионов долларов на лечение заболеваний, вызванных неправильным питанием в мировых масштабах[7]. Мы объедимся до болезни, а то и до нищеты.

Но вот данные, на которые я хочу обратить особое внимание: среди тех, кто пытается сбросить вес, 99 % людей терпят неудачу. Я не шучу. 99 % не достигают поставленной цели![8] А для того одного-единственного процента, кому это все же удается, успех носит временный характер. Бóльшая часть набирает вес обратно за следующие несколько лет. Человек, сидящий на диете, тратит кучу денег и делает в среднем четыре-пять попыток каждый год[9], практически не рассчитывая на победу.

Это и вправду странно. Может, мы не видим этого, потому что привыкли к безнадежности борьбы? Давайте представим, что нечто подобное произошло в какой-то другой сфере: что, к примеру, колледжи и университеты стали выпускать только 1 % студентов, а остальные 99 % «вылетают» в процессе обучения и возвращаются по четыре-пять раз в год, тратя на это миллиарды долларов. Такая ситуация стала бы новостью № 1. Мы были бы просто вне себя – заявили бы, что дело здесь нечисто, требовали бы от государства каких-то немедленных действий. Мы бы точно не сказали, что 99 % студентов, скорее всего, просто ленивы или недостаточно умны.

Нет, здесь происходит что-то странное; мы точно упускаем ключевые детали пазла. Я думаю, мы все можем согласиться – тут исследования говорят сами за себя, – что люди в высшей степени мотивированы на то, чтобы худеть[10]. Они тратят просто запредельные деньги, ведь в западной культуре существует всего несколько вещей более желанных, чем стройная фигура. Так почему же ничего не выходит?

Когда я была толстой, я хотела похудеть каждой клеточкой моего тела. Я отчаянно мечтала сбросить вес. Помню, с каким усердием вкладывалась в каждую новую попытку. И всегда была уверена, что вот в этот раз у меня наконец получится. Взвешивалась, снимала мерки с

тела, записывала цели, не спала допоздна, читая о той диете, которую собиралась испробовать, и затем приступала к действию под звуки воображаемых фанфар, полная энтузиазма. И это вроде бы срабатывало! Я начинала терять вес! И потом… я будто попадала в «сумеречную зону», где время искажалось, и несколько месяцев спустя весила еще больше, чем прежде, и собиралась с силами для еще одной попытки.

Что же происходило между точками А и Б? И почему я так и не разобралась, что пошло не так? Давайте вспомним тот факт, что 99 % людей обречены на провал. Во-первых, странно, что все настолько печально. Во-вторых, странно, что мы не замечаем этой странности. Это ненормально, что такое происходит у нас под носом, – но никому нет дела. Почему никого не удивляет, что умные, способные, образованные, успешные, доверху замотивированные люди, которые действительно хотят похудеть, не могут это сделать?

> По расчетам Всемирного экономического форума 99 % людей, пытающихся сбросить лишний вес, терпят неудачу, т. к. диета – это замкнутый круг из слез, срывов, потраченных денег и времени.

Я хочу, чтобы мы – общество в целом – осознали, что нет никакой *проблемы* ожирения. Есть огромная *загадка* ожирения. Слово «проблема» просто ничего не объясняет. Нет никакой другой области (по крайней мере, в известной мне Вселенной), где ум, решимость, талант и нацеленность на успех вели бы к такому неудачному исходу.

Когда я пыталась сбросить вес, меня действительно расстраивали неудачи, ведь я преуспевала во всех остальных сферах своей жизни. Я защитила кандидатскую о работе мозга и когнитивных процессах. У меня были замечательные друзья и счастливый брак. Я участвовала в марафоне – и несмотря на свою полноту все же пробежала его. Поначалу не могла добежать даже до почтового ящика, но когда я и мои друзья-старшеклассники подошли к делу с умом и начали серьезно тренироваться, все получилось. Мы пробежали 42 км, ни разу не перейдя на шаг. А я потеряла 4,5 кг. Нужно было сбросить 27 кг, а я смогла скинуть меньше, чем 5. Ответ лежал не в области спорта.

А где же?

Именно это я и собираюсь объяснить в своей книге. Я хочу рассказать, как именно наш мозг мешает нам похудеть и что с этим можно сделать.

Решение *есть*. Тысячи людей в моих Тренировочных Лагерях Питания в Рамках Разумного использовали мой метод похудения. Суммарно они скинули более 45 тысяч кг. И число людей, *полностью* избавившихся от лишнего веса и *продолжающих* поддерживать свое тело в форме, растет. Я говорю о тех, кто был толстым всю жизнь, но теперь действительно похудел. И это то, что прежде им представлялось недоступным.

> Мозг – причина, по которой вам сложно сбросить вес, и освоить простую систему, которая полностью изменит существующее положение вещей и поможет мечтам воплотиться в жизнь.

Питание в Рамках Разумного дало им надежду – и исполнило обещание.

Загадка решена.

Я написала эту книгу, потому что хочу, чтобы ответ на эту загадку был доступен каждому. Информация на этих страницах способна изменить культурное представление о том, что такое быть толстым. Это не означает «слабовольный» или «недостаточно старательный», это скорее о том, как с помощью современной пищи человеку буквально «промывают мозги». Я хочу показать, как выглядит решение. Не шесть небольших порций в день, не разгрузочные дни и не еще-больше-упражнений. Я расскажу о Разумных Границах, об автоматизме и моральной поддержке. Разумные Границы – это однозначные линии, которые вы просто не пересекаете (как, например, некурящий человек не берется за сигареты). Они эффективны, потому что согласуются с работой мозга.

Никто не должен мучиться в теле, которое ему неприятно видеть. Никто не должен тратить ни одной лишней минуты, ощущая себя неудачником из-за неуспеха, обеспеченного традиционными диетами вкупе с химией нашего мозга.

Если вы почти сдались в попытках сбросить вес, потому что устали трудиться и не получать ничего взамен; если здоровье стало для вас делом принципа и вы хотите перемен; даже если у вас просто есть один-два лишних килограмма, которые вы хотели бы скинуть и *не набрать снова,* – у меня хорошие новости. Теперь вы готовы узнать, почему мозг мешает вам сбросить вес, и освоить простую систему, которая полностью изменит существующее положение вещей.

Больше не нужно теряться в запутанной и противоречивой информации, томиться вечерами, лежа на диване, объедаясь и думая, что вы совершаете суицид в рассрочку. Вы перестанете ощущать, что лишний вес мешает вашим мечтам воплотиться, а вам – стать тем человеком, которым вы действительно должны быть.

Приготовьтесь взять свой мозг под контроль и стать таким, каким вы не были – счастливым, стройным и свободным.

Вступление. Моя история

Я бы хотела рассказать вам историю, которая, при всей своей красочности, наглядно демонстрирует мучения миллионов (возможно, даже миллиарда) людей, которые страдают от лишнего веса, зависимы от еды и уже отчаялись найти выход.

У меня ушла почти вся жизнь на то, чтобы дойти до этой мысли, но теперь я могу сказать совершенно точно: мой мозг восприимчив к разного рода зависимостям. В разные моменты жизни меня охватывали все существующие пагубные зависимости на планете, и нет ничего (серьезно, вообще ничего), с чем порвать было бы сложнее, чем с едой.

НАЧАЛО

Одно из моих самых ранних воспоминаний о детстве – мне дали две маршмеллоу. Мне было, наверное, года четыре. Родители, оба «заслуженные хиппи», только-только развелись и оба боролись за то, чтобы выжить в Сан-Франциско: он зарабатывал на такси, она – в магазинчике на Рыбацкой пристани, торгуя импортными свитерами из альпаки и пледами (и то, и другое они открыли для себя, путешествуя на мотоциклах по Южной Америке). Оба помногу работали, чтобы обеспечить меня, особенно летом – тогда магазин не закрывался до девяти вечера. В те долгие жаркие месяцы меня часто оставляли жить у друзей семьи в Саншайн Меса, Колорадо. Я любила лошадей, пруды и крепость на вершине холма; мне нравилось, с каким вниманием ко мне относились друзья родителей – у них своих детей еще не было. Но больше всего я обожала маршмеллоу. До сих пор помню, как держала их, помню мучнистый запах и как солнечный свет плавил их в моей охотно раскрытой ладошке.

Вскоре я поняла, что их можно отыскать в кабинете. Когда взрослые уходили кормить животных, я подтаскивала стул к конторке, забиралась и втихую наслаждалась запретным лакомством. Это первое воспоминание о том, как я подчинилась влечению к еде, зная, что взрослые посмотрят на это сквозь пальцы – и это было началом длинной дороги, полной утаивания, припрятывания и воровства. Я в полной мере пользовалась всеми предоставленными возможностями: в день, когда мы выезжали в город по делам, я добровольно соглашалась отправиться за покупками и выносить нестерпимую жару, ведь я знала, что мы в конце концов окажемся в магазине сладостей. В один из таких дней мне погрозили пальцем и заявили: «Осторожнее, юная мисс! Вы превращаетесь в заядлую сладкоежку!» Я не могла точно понять смысл, но каким-то образом ощущала, что это правда.

Спустя несколько лет меня стали оставлять дома без надзора. Уже ребенком я умела готовить. В восемь лет могла самостоятельно приготовить ужин ко Дню благодарения – да так, что все блюда подавались на стол горячими и вовремя. Родственники по маминой линии были настоящими гурманами: бабушка Полли дружила с Джулией Чайлд [1]. Они с дядей Хефом, ужиная, любили за бокалом вина поговорить о «Гастрономической энциклопедии Ларусс» и о том, допустимо ли в самом крайнем случае использовать белый лук вместо лука-шалот. Я гордилась тем, что не питаюсь едой «из коробок», что готовлю все сама. Но начиная как фанатка готовки и любительница проводить свободное время на кухне с мамой, к девяти годам я стала есть песочное печенье, как одержимая. Я приходила домой из школы и распаковывала весь пакет, даже не притворяясь, что собираюсь готовить. Просто сидела перед телевизором с миской на коленях и ела, пока мне не становилось дурно, – а затем торопилась все прибрать, пока мама не вернулась домой.

[1] Джулия Чайлд – американский шеф-повар, автор книги «Осваивая искусство французской кухни». – *Прим. пер.*

Маму больше привлекала здоровая пища, нежели экстравагантная. Она увлекалась астрологией, йогой, личностным ростом, а вслед за ней и я попала под влияние Аделии Дэвис и Натана Притыкина. Когда мы впервые решили вместе сесть на диету Притыкина, мне было лет десять. Ни одна из нас не ставила цель сбросить вес – для меня это и вовсе был период, когда я выглядела максимально здоровой. Помню, что чувствовала волнение от важности момента, – но продолжалось это недолго.

Примерно в то время я пережила первую серьезную депрессию. Я снова проводила лето в Саншайн Меса, но в этот раз не получала удовольствия. Мне не хотелось собирать вишню, ловить кузнечиков банкой или делать что-то еще, что раньше приносило столько веселья. Все, чего мне хотелось, – спать. Всем казалось, что я скучаю по дому, но долгие мучительные телефонные разговоры с мамой не помогали, так что мы все вздохнули с облегчением, когда лето кончилось и я вернулась в Сан-Франциско.

> Самая распространенная зависимость в современном обществе – пищевая. Она прилипает к нам в раннем детстве и от нее почти невозможно избавиться.

В 12 лет я решила отказаться от сладостей. Помню свое возбуждение по этому поводу и осторожные раздумья на тему того, что именно считать сладостями. Могу ли я есть мед? А кленовый сироп? Йогурт с кусочками фруктов? В конце концов я все четко разграничила, решив, что если пища сладкая *на вкус*, то я не стану ее есть. Оглядываясь назад, я осознаю, что это и была первая Разумная Граница. Более двух месяцев все было ясным и четким; помню главное – я чувствовала себя *великолепной*. Действительно способной что-то изменить. И вот однажды меня привлекла мерцающая обертка какой-то сладости. Я подумала, что и без того была достаточно строга к себе в течение долгого времени. И съела ту конфету. Вот так и закончился мой эксперимент «без сладостей».

Год спустя добавилась новая проблема – пубертатный период. А вместе с ним пришла неудовлетворенность собственным телом. Каким-то образом я дожила до 13 лет, не особенно переживая о том, сколько вешу и как выгляжу, но подростковый кризис все изменил. Я весила только на 6,5 кг больше нормы, но все время сравнивала себя со своей худенькой мамой и потому чувствовала себя просто огромной. С тех пор всем попыткам похудеть мешали депрессия и ощущение изоляции. В школе я выделялась оценками: мой IQ был даже выше, чем у среднего человека вдвое старше меня. А вот социальные навыки оставляли желать лучшего. Еда была моим постоянным спутником, моей радостью и – временами – единственным другом. Но, думаю, даже не будь всех этих проблем, мой мозг все равно был бы запрограммирован на зависимость. Сейчас же. Больше. Еще.

ВНИЗ ПО НАКЛОННОЙ

Мои дофаминовые рецепторы были изначально настроены желать бóльшего, чем я могла получить – даже от еды. В разгар подростковых экспериментов я нашла единственную диету, которая, как казалось, действительно работала: наркотики. Когда мне было 14, во время концерта UB40 приятель по летнему лагерю предложил попробовать грибы. Вопреки своим принципам, я согласилась. Мы облазили вдоль и поперек парк Тилден Риджинал, а потом катались всю ночь до восхода солнца. Я никогда не чувствовала такой свободы, такого единства со Вселенной, такой легкости дома, в общении с другими людьми. Я завалилась на кровать, а когда проснулась 20 часов спустя, то проползла через холл в ванную и встала на весы. Я потеряла 3 кг. Мир сместился по оси.

Я попала.

В течение следующих шести лет жизнь закручивалась совершенно бесконтрольно. Звездная карьера в школе пришлась весьма кстати. Я могла получать четверки, прилагая минимальные усилия и изредка присутствуя на уроках. Когда бы родители ни упрекнули меня за ночные гулянки или деньги, пропавшие у бабушки из кошелька, я отбивалась, говоря, что у меня прекрасные оценки, моя жизнь под контролем, я в порядке.

Я была чертовски *не* в порядке.

Что бы я ни пробовала, мне хотелось больше: кислота, экстази, никотин, алкоголь, секс. Для меня просто не существовало слова «достаточно». И если дилер не отвечал на звонок пейджера, если не было денег на сигареты, не попадалось под руку фальшивого удостоверения личности, чтобы купить алкоголь, – всегда оставалась большая миска спагетти или песочного теста, чтобы расслабиться. Вес продолжал быть сущим наказанием.

Осенью выпускного года вместо того, чтобы сидеть на дополнительных занятиях по химии, я познакомилась с парнем, который играл в бильярд в середине дня. Мы стали неразлучны, и в первую же неделю он познакомил меня с метамфетамином.

Вот оно. Я нашла ответ.

Внезапно я могла целыми днями не испытывать чувство голода. Более того – я совершенно потеряла интерес к еде и наконец-то похудела.

Это было волшебно.

Конечно, хоть я, возможно, и *похудела*, но определенно не была *в порядке*. Школьный консультант видел, как я отворачиваюсь от своего будущего, от надежд, которые лелеяла прежде. Однажды он выгнал меня из класса и потребовал, чтобы я заполнила бумаги для поступления в Беркли – престижный колледж, к тому же располагающийся в нашем штате. Поскольку школьные тесты я сдавала на «отлично», осенью меня бы приняли туда автоматически – нужно было только окончить школу и пройти один из подготовительных курсов Беркли в течение выпускного года. Когда он подтолкнул ко мне стопку бумаг, я рассмеялась, полагая, что это излишне, – я все еще рассчитывала на Гарвард, не в силах вообразить, как далеко меня завели наркотики. Однако, оглядываясь назад, могу сказать только одно: слава богу.

> Вредные привычки есть у всех без исключения. Балерины например в большинстве своем курят и делают это не только из-за стресса, но и для сохранения худобы.

Все рушилось пугающе быстро. Я не могла заставить себя вылезти из постели, чтобы появиться на занятиях. Однако, бросив учебу, я бы упустила шанс попасть в Беркли. Так что я нашла выход – сдать экзамены и закончить школу экстерном. Я сделала это (будучи под кислотой) успешно. Каким-то образом я заставила себя переступить порог Беркли и прошла один обязательный курс – введение в социологию. Вот так я сделала шаг к своему будущему, – а затем рванула в другую сторону.

Я решила: виной всему то, что я живу в Америке, – и переехала в Канаду. Что бы я сказала себе восемнадцатилетней? Ну… ладно уж. Плюсом было то, что, порвав со старой компанией, я смогла порвать с метом… Погодите с аплодисментами. Я была далека от трезвого образа жизни и не выходила на улицу, так что за эти холодные темные месяцы набрала 18 кг. Я курила и питалась – внимание! – гранолой. Курила пачку за пачкой и съедала упаковку за упаковкой. В конце концов, осознав ошибки, я вернулась в Калифорнию. К этому моменту мама бросила биться с магазином, продала его и переехала в Сан-Хосе, а вместе с ней и я, пытаясь собрать воедино фрагменты моей жизни и обрести что-то, похожее на цель, на направление, в котором можно было бы двигаться.

Я была зачислена в колледж Сан-Хосе Сити и получила работу в кинотеатре – продавец попкорна. Менеджер кинотеатра раздавал кокаин после работы, и я захотела попробовать. Я знала, что это опасно, но подумала, что раз смогла бросить метамфетамин, значит, смогу кон-

тролировать себя и завязать с чем угодно. За следующие несколько недель я перешла к курению крэка. Вес снижался, я снова чувствовала себя «собой» и, оставив маму в Сан-Хосе, я уехала, полагая, что проведу отличное лето в Сан-Франциско.

Стало только хуже. Поскольку я все глубже скатывалась в бездну, то зарабатывала на жизнь именно так, как может легкомысленная девятнадцатилетняя девчонка. Мне никогда не приходилось ночевать на улице, но все же, поскольку я утомила всех, кто имел желание мне помочь, – я была бездомной. Все вокруг либо принимали наркотики, либо пользовались мной, и я закрылась от тех, кто любил меня больше всего.

Это было вскоре после двадцатого дня рождения. Утром в августовский вторник я наконец достигла дна. В убогом отеле на юге Ван-Несс-авеню, где проводила дни, куря крэк. И вот в тот горький момент ясности я увидела, кем стала, – и это было так не похоже на детские мечты о Лиге Плюща, о том, как я сделаю что-то важное для этого мира. Внезапно я осознала, что если не очнусь и не уйду отсюда *прямо сейчас*, то никогда не стану чем-то бóльшим, чем та девушка, которую вижу в зеркале. Я взяла куртку и вышла за дверь.

Я отправилась в дом друга; он любезно разрешил мне выспаться и принять душ. С новыми силами я нацепила на пояс пейджер, готовая вернуться к работе. Но по велению судьбы на этот вечер у меня было запланировано свидание с милым парнем, с которым несколькими днями ранее я разговорилась на заправке в три часа ночи. Это чудо, что несмотря на хаос в голове я вспомнила о свидании. Это чудо, что вместо ужина и кино на первом свидании он повел меня на собрание программы по избавлению от алкогольной и наркотической зависимости «12 шагов». И это чудо, что с того благословенного дня я не пила и не употребляла. 9 августа 1994 года – дата, которая навсегда останется в моей памяти.

Я встала на путь исправления с тем же пылом, с каким когда-то ударилась в наркотики. Ежедневно посещала собрания, закончила год в колледже Сан-Хосе Сити и была повторно принята в Беркли, который окончила два года спустя с отличием, имея средний балл «4» и специализацию в области когнитивных наук. После стольких лет зависимости нельзя и представить более увлекательную для меня область. Я хотела знать, как работает мозг и почему кто-то, подобный мне, может так сильно съехать с катушек. Мое глубинное исследование того, как мозг воспринимает еду, поджидало впереди, но первый камень был заложен еще тогда.

Итак, я обрела должное образование, а еще заново заслужила расположение своей семьи. Но если вы полагаете, что мы уже близки к хеппи-энду, значит не имеете представления, что это такое – жить под гнетом зависимости от еды.

ЧТО УГОДНО, НО НЕ СВОБОДА

Из тысяч студентов Беркли меня выбрали произносить финальную речь на выпускном. Это была огромная честь, я выбивалась из сил, чтобы заслужить ее. Родители чуть ли не лопались от гордости. Но вместо того чтобы чувствовать волнение от предстоящего выпускного, я рыдала, стоя на коленях у кровати.

Почему?

Да потому что я была толстой.

Я знала, что когда завяжу с наркотиками, то наберу тонны лишнего веса, но забыла о том, как это мучительно, – когда из-за своего тела ты мечтаешь провалиться под землю. Сбросить вес – это звучало прекрасно в теории, но когда я садилась что-нибудь писать, то обязательно брала с собой миску еды в качестве поддержки. Порой эта «еда для поддержки» была просто коробкой коричневого сахара с ложкой.

Как-то вечером, в сумерках я стояла на холме, глядя на университетской кампус и на сияющий вдали мост Золотые Ворота, и чувствовала себя до крайности выпитой и утомленной, словно на плечи взвалили сотни килограммов груза. Я думала: «Наверное, именно так ощу-

щает себя человек, выпив яду». И тогда я сунула руку в карман безразмерного пальто, вытащила маршмеллоу и съела. И еще одну, полминуты спустя – и еще одну, спустя еще полминуты. Я не могла остановиться, не могла даже немного притормозить. Каждая попытка контролировать то, что я ем, заканчивалась перееданием. Конечно, зависимость от наркотиков швырнула меня на самое дно, – однако зависимость от еды на поверку оказалась более мучительной и куда более коварной. Она скрывалась прямо на виду. Я бы не могла спокойно начать нюхать мет посреди кампуса, однако никто не стал бы звать охрану, увидев, что я ем те маршмеллоу.

Я выпустилась и совершила путешествие через всю страну в университет Рочестера в Нью-Йорке, где велись самые актуальные исследования в сфере неврологии и когнитивных процессов. Стоило только приехать, как я совершенно влюбилась в работу и в коллег по отделу, однако контроль просто ускользал из рук. Под напором безрадостных, лишенных солнца зим я просыпалась далеко за полдень на белье, которое давно нуждалось в стирке, окруженная грязными тарелками. Мое обжорство увеличивалось в масштабах – как и попытки справиться с ним. В разные времена я перепробовала все: «Стройность для жизни», «Тело для жизни», диета Притыкина (снова и снова), диета Сьюзан Поутер «Остановите безумие!», программа USANA Lean, диета весонаблюдателей (множество раз), программа Ракель Уэлч «Тотальная красота и фитнес», диета Аткинса, «Дексатрим», «Интуитивное питание», а также «Компетентное питание» Эллин Саттер. Я читала книги Дженин Рот и пыталась прислушаться к своему телу. Я поднимала тяжести, бегала марафон, посещала индивидуальную терапию и групповую терапию, пробовала гипноз. Я пыталась забыть о попытках сбросить вес и просто полюбить свое тело. И я посещала бесконечные, *бесконечные* собрания «12 шагов» для людей с пищевой зависимостью. Порой я отправляла всю вредную пищу в мусорное ведро и выносила на помойку, обильно поливая уксусом из опасения, что могу вернуться и забрать ее. Но успех никогда не был *продолжительным*.

Помню неделю в ноябре, когда я объелась до такой степени, что все колени были в крошках, и на следующее утро не смогла подняться. Я позвонила отцу, он посадил меня на самолет до Калифорнии и записал на прием к уважаемому специалисту по пищевым расстройствам.

Она очень мягко и терпеливо объяснила, что стандартные сигналы, которые мозг посылает, чтобы сообщить нам, что мы сыты, не работают в моем случае. Мой мозг устроен иным образом. Она показала мне несколько графиков из статьи о последних исследованиях. Один из графиков представлял собой прямую линию. Она сказала: «Когда обычный человек садится есть, он сначала голодный, а после – сытый». И затем указала на другой график (кривую, похожую на букву U) и добавила: «Когда же ты садишься есть, ты голодна, затем ощущаешь себя более сытой, но потом, прямо посреди приема пищи, голод снова охватывает тебя, так что к концу трапезы ты так же голодна, как и в момент, когда садилась за стол».

Это было так точно! Я никогда не чувствовала себя полностью сытой. В конце концов, она отпустила меня с рецептом на большую дозу антидепрессантов, которые, как она сказала, должны помочь мне с нарушением пищевого поведения.

> «Когда обычный человек садится есть, он сначала голодный, а после – сытый», – идеальная картина жизни без нарушений пищевого поведения.

Не помогло.

Так что я выписала сама себе лекарство, которое – я точно знала – *действительно поможет*: булимия.

Год спустя я встретила будущего мужа. Дэвид безусловно принимал меня целиком и поддерживал, часто веря в меня больше, чем я сама (в моменты, когда намеревалась все бросить). Мы поженились, купили небольшой дом рядом с университетским кампусом и стали одной большой семьей – мы вдвоем, его собака и три мои кошки. Но вскоре стало ясно, что «молодоженская» привычка питаться в ресторанах отразилась на размере наших талий (у меня в

бóльшей степени, чем у него). Я не знала этого тогда, но именно в тот момент я официально пересекла невидимую, но значимую грань. Полнота переросла в ожирение.

Мы присоединились к «бикини-челленджу»: посмотрели друг другу в глаза и поклялись, что посвятим себя этому на 100 % и вместе пройдем 12-недельный челлендж. По плану шесть дней в неделю вы едите предписанные блюда и занимаетесь упражнениями. Воскресенье было «свободным» днем: можно есть все, что вздумается. Мы строго следовали программе, и спустя несколько недель Дэвид снова превратился в подтянутого и спортивного парня – как в те времена, когда мы только познакомились. Я же, с другой стороны, совершенно сходила с ума. В «свободный» день, пока Дэвид съедал свой бургер, заказывал картошку фри и небольшую порцию мороженого (просто чтобы воспользоваться послаблением и вернуться в понедельник к рутинным блюдам), я сметала все, что не было прибито гвоздями. Да и в остальную часть недели моя одержимость безоговорочно побеждала: *в среду к нам на ужин придут друзья, и я хочу приготовить что-нибудь особенное, так что, думаю, я перенесу половину своего «свободного» дня на среду… Но если в воскресенье я не прекращу есть на полпути, то все испорчу… Но я могу сделать несколько дополнительных упражнений, скинуть набранные калории, и все будет нормально – если только у меня хватит времени и на упражнения, и на поездки по разным ресторанам и магазинам, куда мне нужно попасть, чтобы скупить всю ту еду, которую я хочу съесть, пока не настала полночь и не закончился мой «свободный» день. И если к концу этого дня окажется, что я забыла съесть что-то, что очень хотела съесть, то придется ждать целую неделю, так что я лучше…* и так далее, и снова, и опять. Предполагалось, что я сконцентрируюсь на своей диссертации, но в моей голове работала только одна радиостанция, и на ней днями напролет играла одна и та же песня – «все время о еде». Это переключение с шести дней контроля на воскресенье, когда я измывалась над своим телом, – все это сводило с ума. План не сработал, так что пришлось забросить челлендж.

Я не только была болезненно разочарована в себе, но еще и ощущала, что подвела Дэвида. Я нарушила обещание. Для нас обоих было очевидно, что я бессильна, когда речь заходит о еде.

Но в то же время появилась первая зацепка, разбудившая мой дух исследователя. Почему «свободный» день работал в случае с Дэвидом, но обернулся совершенным провалом для меня? Что именно (в количественном смысле) отличало нас?

Ответов все еще не было, но я наконец задала правильный вопрос.

РАЗУМНЫЕ ГРАНИЦЫ

С осени 1995 года я посещала собрания «12 шагов» для хронических обжор, и поддержка действительно помогала – в том смысле, что я не чувствовала себя одинокой. Однако они не побуждали измениться, – и в 2003 году я ощущала себя столь же несчастной, как и прежде. Прежде всего, мой план питания был целиком на мне, так что я оставалась безнадежно зависимой от сладкого и выпечки. Отчаявшись после очередного сокрушительного провала (не только с «бикини-челленджем», но и, как казалось, с моим браком), я вступила в другую программу «12 шагов», где участникам давали ряд инструкций в отношении питания.

Я пошла на первое собрание как-то вечером в среду в конце мая и решила попробовать всерьез. И – о чудо! – *это сработало!* Спустя несколько месяцев я похудела, в моей походке ощущалась весна, а в сердце билась радость. Я наконец была свободна!

> Программы ПП иногда напоминают секту, которую следует избегать: сначала человек относится скептически, потов видит результат, начинает отдаваться программе все больше и больше, беспрекословно следует советам своих кураторов и много времени проводит на собраниях, забывая про семью.

Я была уверена, что обнаружила спасение от мировой эпидемии ожирения, и работала изо всех сил, чтобы люди узнали о нем. Однако спустя некоторое время появились сомнения: будет ли такой подход действенным для большинства? Во-первых, мне сказали, что программа исцеления важнее семьи. Во-вторых, собрания, телефонные разговоры и разные обязательства, входящие в программу, отнимали более 20 часов в неделю. И наконец, большинство правил и требований относительно питания просто сводили с ума, потому что там была уйма допущений и явно не хватало научного обоснования. Например, в разное время разные кураторы утверждали, что мне нельзя есть суп, орехи, зерна, кукурузу, горох, вишню, манго, виноград, бобы, чечевицу, вегетарианские бургеры или даже овощные салаты (потому что они «недостаточно простые»). Мой муж так устал от всего этого, что невольно начал задаваться вопросом, хочет ли он вообще оставаться моим мужем. Буквально. Затем появился новый куратор, и стало немного легче, но все же его мнение по определенным вопросам вызывало беспокойство. И Дэвид не был единственным, кого отпугнул размах программы. Лишь немногие из моих знакомых (которые хотели сбросить вес) соглашались хотя бы попробовать. В то время было трудно поверить, но сейчас я осознаю: лишь несколько процентов населения планеты могут похудеть с такими инструкциями. Тем не менее я бесконечно благодарна этой программе, ведь я наконец сделала то, что было необходимо: отказалась от сладкого и мучного. *Навсегда*.

И хотя я уже «слезла» со сладостей и выпечки, мозгу потребовались месяцы, чтобы исцелиться. Вред, нанесенный моим дофаминовым рецепторам, был гигантским, так что они не могли вот так запросто прийти в порядок. Не внезапно, но шаг за шагом мир обретал краски. Депрессия, мучившая меня с детства, чудесным образом испарилась, и я бросила пить антидепрессанты. Я была худой. Трезвой. Могла думать. Могла функционировать.

Я закончила диссертацию. Мы переехали в Австралию, где я начала двухлетнее исследование (постдокторантуру), а также преподавала психологию студентам Университета Нового Южного Уэльса. Когда постдокторантура подошла к концу, мы вернулись в Америку. Я получила место штатного профессора психологии, начав читать собственный курс по психологии питания. Отправной точкой стал вопрос, который я уже сформулировала, когда забросила «бикини-челлендж»: почему мой мозг и мозг Дэвида по-разному реагировали на предложенную систему питания? Я с головой ушла в неврологию и психологию стабильного похудения.

Кроме того, я стала работать с множеством людей один на один, помогая им сбросить лишний вес и сохранить этот результат. Что до меня самой – я смогла устоять перед соблазном удариться в обжорство. Даже когда лечилась от бесплодия, преждевременно родила двойню, внезапно забеременела снова, переживала взлеты и падения, свойственные обычной жизни.

Прошло много лет – и вот на дворе холодное январское утро. Сейчас пять утра, и я медитирую – как всегда в это время. Тихо сижу на скамейке для медитации, а в голове и сердце у меня зарождается ясная мысль, четкая, как установка: «Напиши книгу “Питание в Рамках Разумного”». Та информация, которой я располагала, могла помочь многим людям – и ею просто необходимо было поделиться с миром. Это могло бы изменить представление о похудении: от установок «умеренность» и «контроль» к *«Разумным Границам»* и *«свободе»*. Я прошла через ад: тонны мучений, более 20 лет наблюдений за успехами и провалами разных стратегий питания дали мне четкое представление о том, *что* и *почему работает или не работает*. И я счастлива, что академическое образование дало мне возможность связать факты воедино. Все объяснялось с научной точки зрения. И я знала, что в мире миллионы людей, который страдают от лишнего веса и жаждут исцеления. В безмолвии того январского утра я почувствовала, как их желание пульсирует в моем теле. Ответы должны были стать достоянием общества.

Проблема заключалась в том, что моя жизнь и без того была полным-полна. После медитации в пять утра я по полтора часа висела на телефоне, проводя пятнадцатиминутные беседы с мириадами разных людей, которым помогала справиться с лишним весом. Затем мы с Дэвидом собирали троих детей в школу, и я отправлялась на работу. Я лелеяла свою карьеру, с

любовью вкладывалась в нее. Местный колледж помог, когда я скатилась на самое дно, – я смогла постепенно вернуться в систему образования и в Беркли. Теперь, занимая должность ассистента на кафедре психологии в колледже Монро Коммьюнити, я могла сама помочь кому-то – и собиралась сделать это.

Но я чувствовала – эта книга должна быть написана. Так что со следующего утра я начала вставать в 4:25, чтобы писать запланированную книгу – *до* утренней медитации. Прилежание давало плоды, но неделя шла за неделей, и стало ясно, что для того чтобы книга произвела нужный эффект, необходимо заранее подготовить благодатную почву. Я и представить себе не могла, где найти время, чтобы выпускать какой-то подкаст или ехать в тур с интервью. Единственное адекватное решение, которое пришло в голову, – новостная рассылка по электронной почте. Так что я дала себе обещание один-два раза в неделю писать письмо, чтобы помочь людям вникнуть в психологические и неврологические аспекты действенной стратегии похудения. Так и сделала.

Начало было положено 5 августа. К концу года у меня было 800 подписчиков. Спустя шесть месяцев – 10 тысяч, еще через полгода – 100 тысяч, и еще через полгода – 200 тысяч. Короче говоря, менее чем за два года – с нуля до двухсот тысяч, что крайне необычно. Но с ростом количества подписчиков росли и нужды этого сообщества. Так я создала Тренировочные Лагеря. Первый такой Лагерь принял 40 человек. Я вела обучение с помощью онлайн-видео и конференц-звонков по вечерам (после того, как укладывала трех дочерей спать и проверяла работы студентов). Вскоре онлайн-регистрация в Тренировочные Лагеря обрабатывала тысячи запросов. Я более не могла одновременно быть преподавателем и обслуживать нужды расцветающего движения. Что делать? Я воображала, что буду преподавать в колледже до пенсии, однако Питание в Рамках Разумного помогло стольким людям! Невозможно было игнорировать такие масштабы. Так что я оставила преподавание в прошлом и целиком отдалась практике.

Я наняла команду, и вместе мы начали обрабатывать все результаты, которые наблюдали в Тренировочных Лагерях. Средний участник Лагеря терял 8 кг за восемь недель. Многие скидывали даже больше и ухитрялись поддерживать достигнутый вес. За год мы помогли более чем 4300 людям потерять суммарно более 34 тысяч кг. Мы верили, что Питание в Рамках Разумного – это самая успешная стратегия похудения на планете, и собрали огромное количество данных, подтверждающих это.

Недавно мы установили точку, которую назвали вершиной нашего личного Эвереста. Это огромная и масштабная цель, но я думаю, нам это по плечу. К 2040 году (или раньше) мы хотим помочь *миллиону человек* достигнуть желаемого веса и остаться в форме. Миллион людей, которые станут счастливыми, стройными и свободными.

Это было безумное путешествие, но по сути все очень просто. Современные диеты поощряют наш мозг работать *против* нас, но мы в силах настроить его на *нашу* волну. Мы не слабые. Мы не глупые. Мы просто попали в химически замкнутый круг и, словно хомяки в колесе, бежали, не имея средств, чтобы выбраться.

До настоящего момента.

В Части I этой книги я дам все необходимые научные пояснения о том, что происходит в нашем мозге, когда он мешает нам сбросить вес, о том, как типичная американская диета уничтожает гормоны и нейротрансмиттеры, оставляя нас один на один с нескончаемым голодом, охваченных неутолимыми желаниями и уязвимых перед явлением, которое я называю Пропастью в силе воли.

Затем в Части II я объясню, как Питание в Рамках Разумного решает все эти проблемы, буквально перенастраивая мозг, чтобы он работал вместе с нами, а не против нас. Я представлю вам четыре Разумные Границы, которые изменят вашу жизнь и не дадут наступать на те же диетические грабли снова и снова. Вам просто нужно помнить: О муке, О сахаре, О регуляр-

ном питании, О размере порций. Кроме того, я расскажу, как прочертить эти границы таким образом, чтобы сила воли не изменила вам.

В Части III я расписываю План Питания в Рамках Разумного. Он во многом варьируется, потому что я хочу, чтобы похудение доставило вам минимум дискомфорта. Кроме того, этот план легко адаптируется к любым принципам питания. Неважно, вегетарианец вы или веган, придерживаетесь палеодиеты или не переносите глютен, вынуждены ограничивать себя в еде по состоянию здоровья или просто избегаете определенных продуктов, – Питание в Рамках Разумного все равно подойдет вам.

Части IV и V вооружают вас для того, чтобы вы могли оставаться в форме. Вот в чем отличие Питания в Рамках Разумного: оно не дает вам план действий, чтобы затем оставить вас наедине с необходимостью сохранить полученный результат. Мы рядом на протяжении всего пути, пока вам нужна помощь. Вот уже почти 10 лет я остаюсь стройной – и до сих пор ежедневно ощущаю поддержку сообщества.

> Питание может быть разным: диетическим, интуитивным, правильным, здоровым, но прежде всего оно должно быть Разумным.

Питание в Рамках Разумного – это конец зависимости, конец бесконечным диетам, выход из мучительного, выматывающего круга мыслей о еде, калориях и килограммах. Ни к чему становиться стройным, если это не сделает вас счастливым и свободным. Быть счастливым, стройным и свободным – это право каждого от рождения. У меня получилось, у участников моих Тренировочных Лагерей получилось – получится и у вас.

Так присоединяйтесь! Ко мне и к бесконечному числу людей, которые идут рука об руку по этой прекрасной дороге. Что бы ни таилось в прошлом – были ли у вас проблемы с весом, дошли ли вы до крайней стадии ожирения или только набрали пару лишних килограммов, а может, вы, имея идеальное тело, помешаны на еде, – для всех существует лучшее будущее, в котором вы станете успешнее, здоровее и реализуетесь как личность. Мы хотим, чтобы вы – счастливый, стройный, свободный – осуществили свое предназначение в жизни, когда вес или отношение к еде не будут более преградой. У вас есть, что дать миру, есть цель, ради которой вы живете, – и мы хотим, чтобы вы достигли ее.

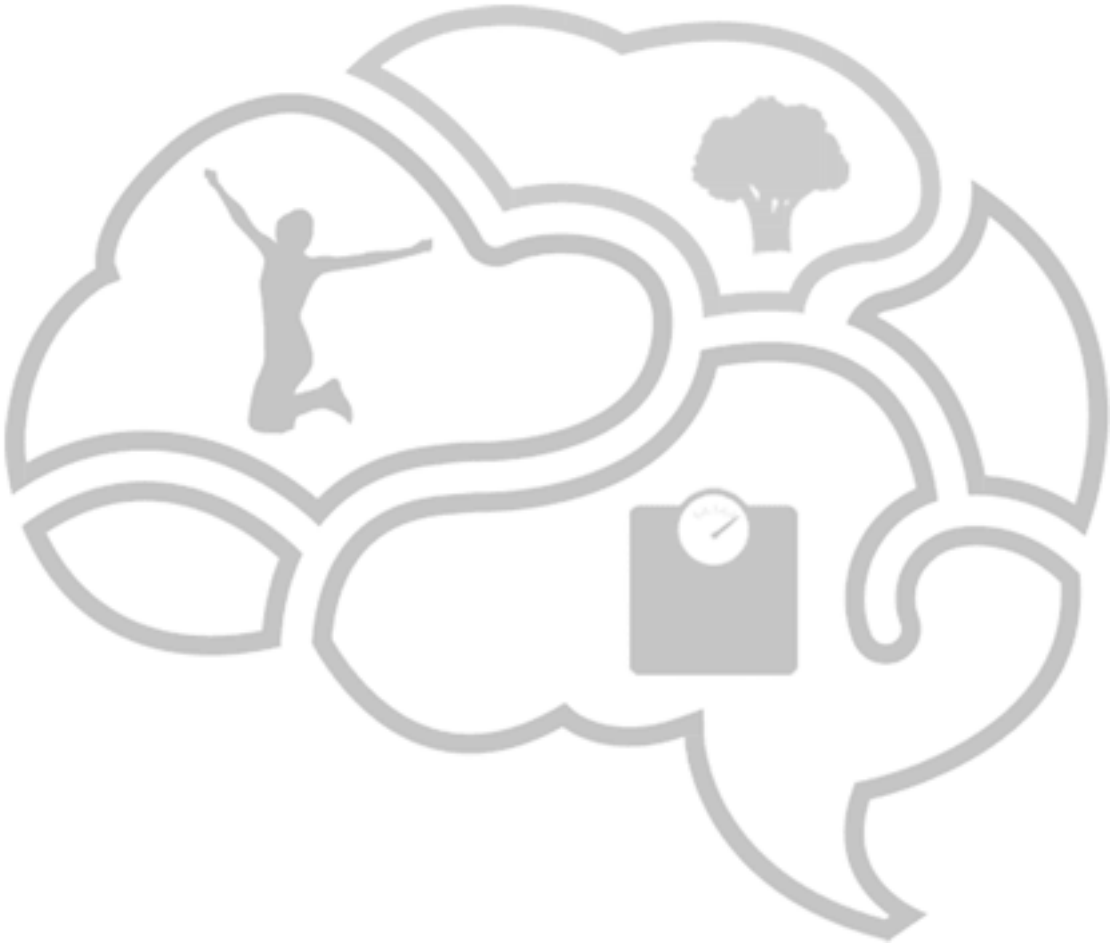
И если я смогла вырваться, значит сможет каждый. Я не сомневаюсь. Я точно знаю это.

Так что спасибо, что выслушали мою историю…

…и пристегнитесь, ведь Питание в Рамках Разумного изменит вашу жизнь.

С любовью,
Сьюзан

Часть 1
Как мозг мешает нам худеть



Глава 1
Пропасть в силе воли

Так что же происходит с теми 108 миллионами американцев, о которых я упоминала в предисловии? С теми, кто безуспешно пытается похудеть, предпринимая четыре-пять попыток в год? Я рискну предположить – и научные данные подтверждают это, – что всему виной их мозг, который блокирует любые попытки сбросить вес. «Но почему?» – вероятно, спросите вы. Почему он *делает* это? Это идет вразрез с идеей о том, что наше тело знает, как лучше, что оно само контролирует и исцеляет себя. И, вероятно, это противоречит нормальным принципам эволюции. Но в наше время изменилось многое – и условия жизни, и наше поведение. Исследования показывают, что современная пища, современные принципы питания запускают три критических процесса в нашем мозге, и похудеть становится практически нереально. Цель Питания в Рамках Разумного – обратить эти процессы вспять и заставить мозг играть на нашей стороне. Когда человек придерживается Питания в Рамках Разумного, то он не только сбрасывает вес, но и сохраняет его на нужной отметке именно потому, что его мозг и тело работают во имя единой цели – стать счастливым, стройным и свободным.

В следующих трех главах я расскажу об этих трех критических процессах, а остальная часть книги будет посвящена решению проблемы. Очень важно, чтобы вы не пропустили объяснения и не перешли сразу к описанию Плана Питания, потому что соседка, которая дала вам эту книгу, уже скинула полсотни килограммов, и вы *хотите так же*. Вам нужно до конца осознавать, что происходит в вашем мозгу, – и детально понимать, почему Питание в Рамках Разумного поможет, хотя все прочие попытки были безуспешными.

В этой главе мы поговорим о том, с чем многие люди – как им кажется – и так уже знакомы: о силе воли.

Что есть сила воли?

Мы часто думаем о воле как о черте характера или об инструменте, который работает эффективно, если приложить усилие. Откуда берется сила воли? Мы ее мобилизуем. Эта фраза наиболее точно отражает общее мнение – предполагается, что сила воли всегда при нас, и все, что нам нужно, – мобилизовать ее, заставить работать, приложить усилие. И если мы провалились в попытках сделать это – позор нам.

Но сила воли – не то, что вы думаете, и работает она совсем не так, как вам кажется.

Каждый январь миллионы людей в США садятся на диету. Реклама на почте и в Интернете, каждый журнал и ежедневное ток-шоу рассказывают о последней новой диете и системе упражнений, и люди на подсознательном уровне убеждают себя, что именно в *этот* раз все сработает. Чего они не осознают, так это того, что такие диеты рассчитаны на людей с огромной силой воли. Руководства, книги, журналы расписывают, что есть и чего не есть, как упражняться и почему, – а затем оставляют вас посыпать голову пеплом и казнить себя.

Вот почему в январе спортзалы переполнены, а в феврале количество посетителей сокращается до нормы.

Вот почему большинство американцев, сидящих на диете, пробуют разные стратегии по четыре-пять раз за год. К весне средний американец садится уже на *вторую* диету.

Я спрашивала студентов на занятиях по введению в психологию и по психологии питания, как бы они определили волю. Большинство ошибочно считают, что это либо черта личности, данная от рождения, либо мерило внутренней стойкости.

На деле – ни то, ни другое.

Сила воли – это просто функция мозга. И хотя исследования обнаружили генетический компонент, определяющий, насколько велика она будет[11], надо заметить, что в деле замешано много больше, чем просто генетика. Важно понимать: воля – это не только способность устоять перед соблазном; она также управляет множеством других вещей, например способностью фокусировать внимание. Воля контролирует выполнение тех или иных действий, регулирует эмоции и, что важнее всего, помогает принимать решения. Случалось ли вам в конце дня говорить себе: «Я не готов больше ничего решать!»? Вы просите супруга или соседа выбрать блюдо на ужин или кино на вечер, потому что сами *не можете.* Ученые называют это «усталостью от принятия решений»[12]. Такова реальность.

Рой Баумейстер – профессор психологии в Университете штата Флорида и, возможно, ведущий мировой эксперт по вопросу силы воли (*истощения эго*, как он сам определяет это). В 1998 году он в соавторстве выпустил статью в «Журнале личностной и социальной психологии» (*Journal of Personality and Social Psychology*), где обозначил волю как объект научного исследования[13].

> Сила воли работает совсем не так, как нам кажется. Это не черта личности, которую нужно мобилизировать, заставлять работать, мерить ей внутреннюю стойкость и казнить себя за проявление слабости.

В статье он описывает случай, наиболее известный как «эксперимент с редиской». Участникам было сказано ничего не есть ночью и прийти в лабораторию рано утром, не позавтракав. Их отвели в комнату, где царил аромат свежего, только что испеченного печенья. Затем попросили сесть за стол, где стояли миска сырой редиски и блюдо, полное шоколадного печенья и конфет. Одну группу попросили есть редис, заполняя опросник, но строго предупредили не трогать печенье и конфеты, так как они понадобятся для другого исследования. Люди во второй группе *могли* есть сладости, – но не редис. У третьей группы в комнате вообще не было еды. Каждому участнику давали примерно 15 минут, чтобы заполнить опросник, а затем отводили в соседнюю комнату, где, как им сказали, «будет настоящее исследование». Им представлялось, что это будет IQ-тестирование, но на самом деле тест содержал набор нерешаемых геометрических заданий. Исследователи фиксировали, сколько попыток предпринимал участник и насколько упорно он пытался решить задачу.

У тех участников, которые 15 минут сопротивлялись желанию съесть печенье, осталось мало силы воли, чтобы решать нерешаемые загадки. Они ушли спустя восемь минут. Но те, кому разрешили есть печенье (как и те, у кого еды в комнате не было вовсе), потратили на упорные попытки решить задачи почти 19 минут, хотя это и было безнадежно. Однако они продолжали пытаться. У них была сила воли.

Это был первый эксперимент, когда исследователи осознали: ух ты, сила воли на самом деле – *нечто! Нечто реальное!* До 1998 года ученые понятия не имели, что сила воли поддается измерению. Баумейстер доказал, что на упорный контроль одной области тратится этот драгоценный, исчерпаемый ресурс, и это лишает нас возможности контролировать другие сферы жизни[14].

Важно осознать этот факт, потому что у большинства из нас от природы есть способность абсолютно контролировать себя в течение примерно 15 минут. 15 минут! Можете ли вы представить, что у вашего телефона зарядки будет хватать только на 15 минут? И любая деятельность, любой вид стресса истощают этот ресурс (особенно то, что большинство из нас делают постоянно, например, проверка почты). Вы можете не осознавать этого, но каждое полученное письмо требует множества мелких решений. Удалить его? Прочитать? Сохранить? Ответить? Все вместе? Сейчас? Потом? Как?

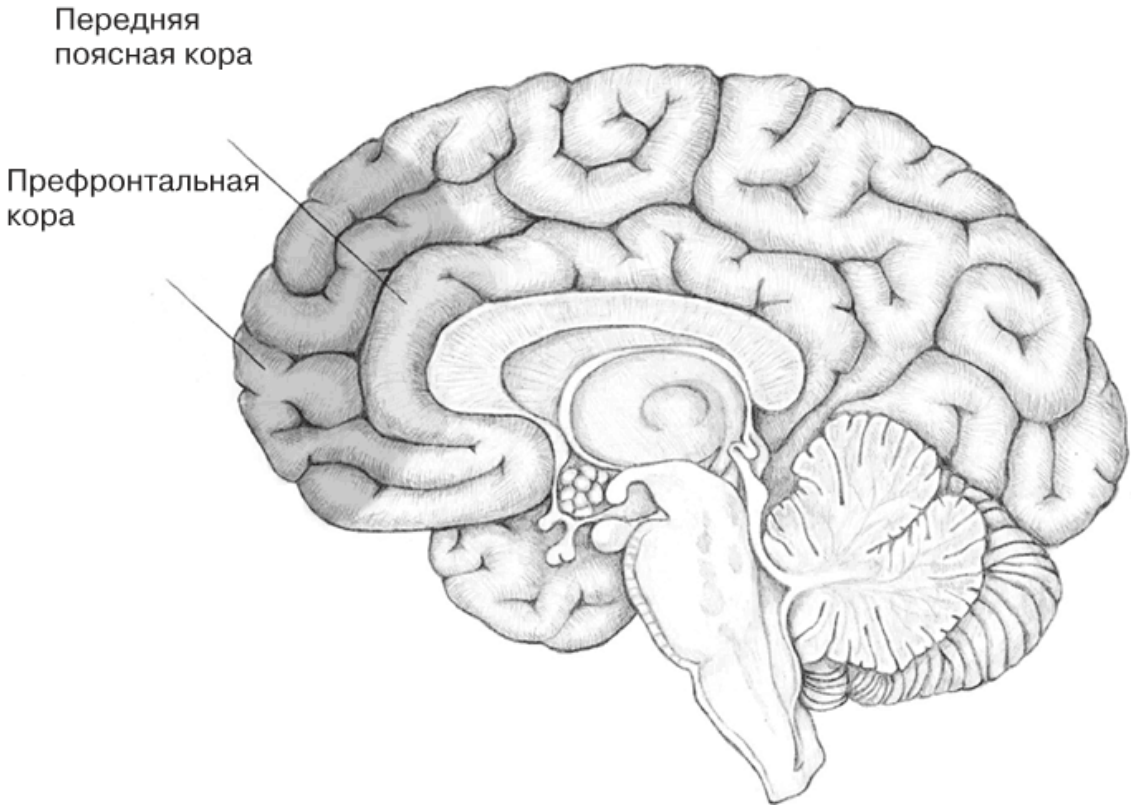
Эмоциональный контроль также очень быстро истощает силу воли. Например, вы забираете детей из школы, привозите домой, играете с ними, делаете уроки, потом ужин, ванная,

укладывание спать, перебранки, нытье – и все это время вы сохраняли спокойствие. Это чудовищно истощает волю. Как часто нам хочется, погасив свет в детской, заглянуть в холодильник? Это связано с уровнем глюкозы в мозге. Исследования выявили, что у заключенных, подающих прошение на условно-досрочное освобождение, есть лишь 15 %-ный шанс на успех, если судья собирался уйти на перерыв и, вероятно, перекусить. После перерыва шансы возрастают до 65 %[15]. Как же это работает?

Сила воли: где ее искать?

В мозге воля локализуется в передней поясной коре.

Передняя поясная кора находится сразу за префронтальной корой, которая отвечает за рациональное принятие решений.



Мозг в целом работает на глюкозе, однако к ее колебаниям особенно чувствительна именно передняя поясная кора[16]. Когда уровень глюкозы падает, активность в этой зоне замедляется. Это жестокая причуда природы: вот мы поработали несколько часов (или же сейчас конец долгого дня, когда сахар в крови самый низкий) – и мозг бросает своего хозяина. А мы в этот момент не способны мудро выбрать, что именно съесть.

Итак, вернемся к вопросу диет, на которые все садятся в первые несколько недель января. Каждый день начинается с позитивных намерений. Затем упражнения, которые подтачивают силу воли. Потом обычный распорядок дня (дома с детьми или на работе), очередное истощение силы воли. А еще нужно проверить почту. И все это время люди сопротивляются постоянному соблазну что-нибудь съесть. Когда настает время ужинать, большинство поворачиваются к мужу или жене и говорят: «Давай просто закажем пиццу», – сами толком не зная, почему.

Они просто натолкнулись на Пропасть в силе воли.

Сколько раз вы начинали день с самыми лучшими намерениями, а заканчивали, ужиная едой на вынос, потому что слишком устали? Или говорили себе: *«Ну ладно, завтра начну снова»*? Случалось ли вам несколько часов работать над отчетом, а потом найти в комнате отдыха пончики? Если вы их все же ели – это не потому, что вы слабы. Это означает, что вы абсолютно нормальный человек.

Так как стойкость перед лицом соблазна – это главное, что истощает силу воли, Рой Баумейстер и один из его студентов заинтересовались, как много времени люди тратят на это. И вот они решили выяснить все опытным путем совместно с коллегой из Германии У. Хоффманом[17]. Они выдали участникам исследования пейджеры и вызванивали их по семь раз за день через равные промежутки времени, спрашивая: «Хей, чем вы заняты прямо сейчас? Вы сопротивляетесь какому-то желанию или соблазну? Если да, то зачем?» 208 участников, мужчин и женщин, прислали в сумме 7827 моментальных сообщений. Результаты были ошеломляющими.

Люди тратят в среднем четыре часа в день[18] на сопротивление какому-то соблазну или желанию: поспать, полениться, заняться сексом, залезть на Facebook. Все это позиции из топа, однако что же оставалось соблазном № 1, на который тратилось больше всего энергии? Еда. Несомненно. Это наше желание № 1. Мы тратим на мысли о еде намного больше часов, чем у мозга есть в запасе на сопротивление. Еда везде, и с точки зрения общества, поддаваться этому соблазну приемлемо (в отличие от соблазна прогулять работу ради кино или заняться сексом с соседом по кабинету – это тоже из топа). Теперь вы начинаете понимать, почему идея, что кто-то может похудеть просто за счет силы воли, довольно нелепа.

> Самое естественное желание человека – желание покушать, и если вы его ощущаете – это совершенно нормально, ваш организм хочет жить.

Есть ряд вещей, которые помогают восполнить истощившуюся волю, например, глюкоза[19]. Молитвы[20], медитация[21], общение[22], сон[23] и искренняя благодарность также помогают[24]. Все это здорово, однако ученый Брайан Уансинк подсчитал, что за день мы в среднем принимаем 221 решение касательно еды[25]. Да, 221! Даже падения в одну-две небольшие «ямы» безволия достаточно, чтобы нарушить диету. А ведь большинство из нас падает не в маленькие ямы, а в настоящие овраги, в Пропасти – такие, которые полностью сводят на нет все наши труды и отбрасывают на стартовую линию. Снова, и снова, и снова.

Диетические стратегии, которые говорят, какие упражнения делать, что есть и чего не есть, но при этом не приводят в действие механизм, останавливающий падение в Пропасть в силе воли, обречены на провал.

Вам необходим план, построенный таким образом, будто у вас нет силы воли вовсе (потому что это действительно может быть так в настоящий момент), – и при этом действенный. Питание в Рамках Разумного облегчит бремя борьбы с безволием. Неважно, как много вам известно о питании, – вы никогда не добьетесь успеха, если будете на ходу решать, что съесть. Пропасть в силе воли – это существенный момент, и вся глава 6 посвящена этому вопросу. Там я познакомлю вас с ключевыми техниками Питания в Рамках Разумного. Благодаря этим техникам мой ближайший друг Пэт Рейнолдс сбросил 86 кг за 14 месяцев – и до сих пор остается в форме.

> Каждому человеку необходим план, который предусматривает отсутствие силы воли, в противном случае стратегия обречена на провал.

И самое важное: вы должны прекратить думать о себе как о безвольном человеке. Вы просто полагались на ту часть мозга, которая не в силах справиться с такой ответственностью, – пока что. Но не волнуйтесь – эту проблему мы тоже решим.

История из жизни: Линн Колстон

Максимальный вес: более 113 кг
Текущий вес: 47 кг
Рост: 1,57 м

Трудно поверить, но я действительно была тощим ребенком. Однако на протяжении последних 35 лет я все набирала и скидывала вес, снова набирала и опять скидывала; пробовала все существующие диеты и снова толстела. Я садилась на макробиотическую диету, виноградную диету, диету ХГЧ, выпила галлоны SlimFast, галлоны воды, пользовалась таблицами Весонаблюдателей, переходила на сыроедение – проб и ошибок так много, что не упомнить названий всех диет и упражнений. Порой я худела. А в мой самый счастливый день – день свадьбы – я носила 44 размер одежды, потому что голодала и принимала слабительное Ex-Lax. Несчастная, но худая. Попробовала использовать тот же метод, пробовала опять и опять – безрезультатно. И самое ужасное, что обычно мне требовалось три недели, чтобы вернуться от стройности к моему «толстому прошлому».

В последующие годы я заедала любой стресс: неуверенность, которую вселяли в меня автоматы с едой на работе; горе, когда врачи сказали, что у меня никогда не будет детей; переживания по поводу школы; усталость от попыток сохранить жизнь моей бедной маме. После ее смерти я совершенно перестала заботиться о себе. В самые тяжелые времена я весила 113 кг –

и затем перестала взвешиваться вовсе. Я засыпала в слезах и просыпалась в шоке, потому что все еще была толстой. Казалось, будто какое-то волшебство сможет разом убрать все мои лишние килограммы. Я справлялась с разочарованием, впихивая в себя еще больше еды: насыпала огромную миску попкорна, заливала его бутылкой сиропа агавы и обильно солила. Верите или нет, я полагала, что это «здоровый карамельный попкорн».

Моей худшей привычкой было регулярно наведываться в «Тако Белл» и заказывать три упаковки по 12 тако. Одну я съедала в машине, а другие две привозила домой – для себя и моего мужа (ростом 1,85 м). Я приканчивала свою упаковку целиком, а он за раз едва мог съесть половину от своей!

В конце концов, мои колени начали болеть так сильно, что я не могла спуститься по лестнице. Мой муж был вынужден приносить мне еду, – как унизительно и болезненно! Появилась нейропатия пальцев ног. Я была уверена, что нахожусь на грани диабета, но не могла добраться к доктору. Однажды нужно было поехать на похороны, и мне пришлось оставить юбку незастегнутой и надеяться, что мои жиры не дадут ей упасть.

Затем я «ударилась» в веганство и достигла веса в 68 кг. Я была счастлива, но смущал «передник» из жира на талии, который свисал поверх одежды. Я не переставая думала о своем весе, и отчаяние заставило меня вернуться к «заеданию», – и вот я уже снова толстая. Я будто находилась в коконе из еды.

И тогда кто-то на одном из веганских веб-сайтов упомянул Питание в Рамках Разумного. Я посмотрела вступительные видео – и больше не возвращалась к прошлому. С Питанием в Рамках Разумного я потеряла еще 23 кг, ношу 40 размер одежды и легко влезаю в свое свадебное платье. Все держится на стабильном уровне, и я начинаю осознавать, что в моих силах поддерживать тело в форме. И самое прекрасное – я совершенно не волнуюсь о еде, так как точно знаю, что собираюсь съесть, и понимаю, что это не добавит мне лишних килограммов.

Больше никакой нейропатии, кровяное давление снизилось, а в январе я пробежала марафон. Медленно, но все же добежала. Кроме того, раньше я была полна ненависти к себе и мучилась сомнениями, страдала от хронической депрессии. Сейчас в зеркале совсем другой, абсолютно уверенный в себе человек без малейших признаков депрессии.

Но самое большое достижение Питания в Рамках Разумного – то, что я начала думать о других вещах помимо еды. Ничто не сравнится с осознанием того факта, что я всегда буду весить столько, сколько хочу. Есть формула – и она работает. И всегда будет работать. Я так благодарна за эту новую жизнь!

Глава 2
Неутолимый голод

Итак, прочитав главу 1, вы убедились в том, что вы вовсе не слабовольны. Вы просто человек с нормальным устройством мозга. Слабость тут ни при чем, просто те стратегии, которые основаны на долговременных волевых усилиях, обречены на провал. Таковы научные факты: ограничения, налагаемые работой нашего мозга, помноженные на стрессовый ритм современной жизни, делают нас беспомощными в вопросах питания. И постоянная необходимость принимать решения о том, что съесть, порождает два явления: неутолимый голод и всепоглощающую зависимость.

Об этом мы и поговорим в следующих двух главах. И то, и другое – относительно новый феномен, если посмотреть с точки зрения истории. То есть голод сам по себе, конечно, не появился в наше время. Голод – это потребность, которой обусловлено наше выживание. Однако сегодня, когда пища общедоступна и подвергается серьезной обработке, мы можем наблюдать одновременно любопытные и довольно пугающие последствия. Наша природная потребность есть выродилась во что-то совершенно иное.

На протяжении истории для бóльшей части населения планеты пища была дефицитным товаром. Мы были вынуждены есть *что угодно в любой подвернувшийся момент* – будь то урожайный сезон или же удачная охота. Мы устроены так, что можем долгое время обходиться без пищи, потому что это было необходимо исторически. Тело быстро адаптируется к голодным условиям, замедляя базовый обмен веществ и снижая общие функции организма, чтобы уменьшить потребность в энергии[26]. В отсутствие пищи тело может жить на внутренних запасах глюкозы до трех дней, а затем печень принимается перерабатывать жировые отложения и мускульные ткани, чтобы мы продолжали жить[27]. После недельного голодания начинают разрушаться и перерабатываться в топливо сами органы. Даже во время нормальной диеты попытки сжечь больше калорий за счет активных занятий спортом приводят к тому, что метаболизм замедляется[28]. Короче говоря, наши тела привыкли обходиться без еды, пока она не будет найдена.

> Наши тела умеют обходиться без еды: метаболизм замедляется, начинают разрушаться и перерабатываться в топливо органы и испаряется мышечная ткань.

Однако, как оказалось, организм плохо приспосабливается к бесконечному «шведскому столу» из калорий. И мы говорим не просто о пище, а о пище обработанной и изысканной. Никогда прежде в процессе эволюции человек не сталкивался с подобным. Но таковы реалии сегодняшней системы и привычек питания: переизбыток сильно обработанной пищи. Рост числа людей с ожирением, который мы наблюдаем сегодня, – это показатель того, насколько наши тела шокированы всем, что мы потребляем.

И к чему это привело?

Это нарушило работу мозга.

Голод неутолимый

Что я имею в виду? С точки зрения эволюции, это новый вид голода. Теперь это не «дайте мне энергии, чтобы начать день», а «я только что съел ужин и целую пачку чипсов, а теперь залез в морозилку за мороженым». *Неутолимый* голод.

Припоминаю множество случаев, когда я заказывала десерт после огромного обеда или направлялась на кухню за третьей или четвертой порцией. Я спрашивала свое тело, *голодно* ли

оно, и ответ был «нет». Однако мозг быстро блокировал этот ответ, потому что он не устраивал меня, даже пугал. Мне *нужно* было больше еды. Неутолимый голод охватывал меня, его было не остановить.

Ученые отметили, что эта потребность, которую я так живо ощущала, отличается от настоящего голода в двух ключевых моментах. Во-первых, она связана с потребностью оставаться малоподвижным. Подумайте о том, как мы едим сегодня: перед телевизором, читая книгу, проверяя почту или лазая по Интернету, на спортивных мероприятиях, в кино, в машине. И все это не относится к регулярным приемам пищи! Как правило, это перекусы, которые мы разрешили сами себе. Мы превратили жизнь в сплошные посиделки в буфете. Я подчеркиваю это, потому что позже мы увидим мышь, которая в некотором смысле является нашим «коллегой» среди грызунов.

Итак, исторически мы были устроены иначе. Необходимость иметь пищу всегда служила двигателем. Когда на кустах было полно ягод или когда кто-нибудь из племени убивал дикого зверя, мы наедались на несколько дней вперед, и затем мозг снова приказывал действовать. И это было прекрасно. Критической точкой считается момент, когда еду начали оставлять впрок – нужно было делать запасы на голодные времена, строить жилище, искать компаньонов. Прежде необходимость питаться заставляла нас двигаться. Но не сегодня. Сегодня она порождает лишь лень и медлительность.

Второй важный момент: пища перестала насыщать нас. Как я писала во вступлении, специалисты по расстройству пищевого поведения объяснили мне много лет назад, что полные люди начинают чувствовать голод еще в процессе еды и, как правило, заканчивают есть такими же голодными, какими были, когда садились за стол[29]. Так проявляет себя поврежденный механизм в мозге. Я могу полностью отнести это на свой счет. Когда я страдала от ожирения, то никогда не могла наесться до отвала. Если же и наедалась, то не переставала хотеть есть. Даже с набитым желудком, ощущая дискомфорт, я просто пережидала полчаса, чтобы утихла боль, – и продолжала поглощать пищу.

Наше тело не должно работать подобным образом. Существует механизм, называемый компенсацией, который управляет поступлением калорий в организм. С этим явлением хорошо знаком любой родитель, которому кажется, будто порой дети сметают все, что не под замком, а порой – словно они способны жить на печеньках и святом духе. Это и есть компенсация. Исследования показывают, что если у ребенка был обильный обед, то позже он инстинктивно съест меньше – буквально калорию в калорию[30]. Но мы утратили эту способность.

Профессор Брайан Уансинк, директор Лаборатории питания и брендинга Корнеллского университета, заинтересовался признаками, по которым мы определяем, насколько сыты. Это должно быть просто, так? Сытость – это ощущение. Итак, ему пришла в голову идея проверить это, используя самонаполняющиеся тарелки. Ко дну тарелок были скрытым образом подведены трубки, и каждая ложка, съеденная участником эксперимента, тут же незаметно восполнялась[31]. Что случилось, когда пустая тарелка более не была сигналом о сытости? Подопытные съели на 73 % больше супа, чем те, кто ел из обычных тарелок. И уходя из лаборатории, участники обеих групп ощущали одинаковую сытость и полагали, что съели равное количество супа. Во время эксперимента, когда человек съедал то количество супа, которое вмещала тарелка (не будь она самонаполняющейся), Уансинк спрашивал подопытного, сыт ли он. Тот смотрел в полупустую тарелку и недоуменно поднимал взгляд, отвечая: «Нет… Как я могу быть сытым? Я же еще не закончил есть!»

> Мозг блокирует сигналы тела о насыщении, так как не хочет нас расстраивать или пугать. А современная пищевая индустрия обманывает и тело, и мозг, преподнося продукты, у которых несоразмерны размер и калории.

Отчего так? Как мы пришли к этому? Что с нами произошло? Что ж, возможно, это ряд различных факторов, целый каскад событий. Доктор Алан Голдхамер, основатель Центра здоровья TrueNorth, является сторонником растительного питания. Он утверждает, что мы ответственны за растущую калорийность пищи[32]. Исторически наша еда была не слишком калорийной. Мы, как правило, имели в распоряжении растения, злаки и небольшое количество животных белков. И если мы потребляли большое количество овощей, то в плане калорий это все равно было не слишком много. Так что наш желудок всегда мог сообщить мозгу, сколько пищи мы съели, исходя из того, насколько плотно он набит. А теперь достаточно съесть пончик и кофейный напиток высокой концентрации, чтобы наполовину удовлетворить ежедневную потребность в калориях, – притом, что мы лишь немного наполнили желудок. Объем пищи и ее калорийность уже не соотносятся так, как это было прежде.

Другой виновник – искусственные заменители сахара. Я буду подробнее говорить об этом в главе 6, но вот главное: сахарозаменители не содержат калорий, а потому не дают никакого топлива организму, но при этом влияют на уровень инсулина так, как это делал бы настоящий сахар. Сладкий вкус на языке – и рецепторы мозга оживают, поджелудочная железа выбрасывает в кровь инсулин, организм готов перерабатывать сахар… которого нет[33]. Уже это способно нарушить адекватную работу тела.

Плюс ко всему, заменители сахара заставляют организм мечтать о пище, в которой сахар действительно есть, – и это может привести к злоупотреблению впоследствии. В 2010 году доктор Терри Дэвидсон и его коллеги с факультета психологических наук в Университете Пердью провели два эксперимента, показавших, что крысы, которые ели йогурт со вкусом сахара, набрали на 29 % больше массы, чем крысы, питавшиеся йогуртом с глюкозой. Подмена сахара некалорийным заменителем привела к усилению аппетита и в результате к увеличению массы тела[34].

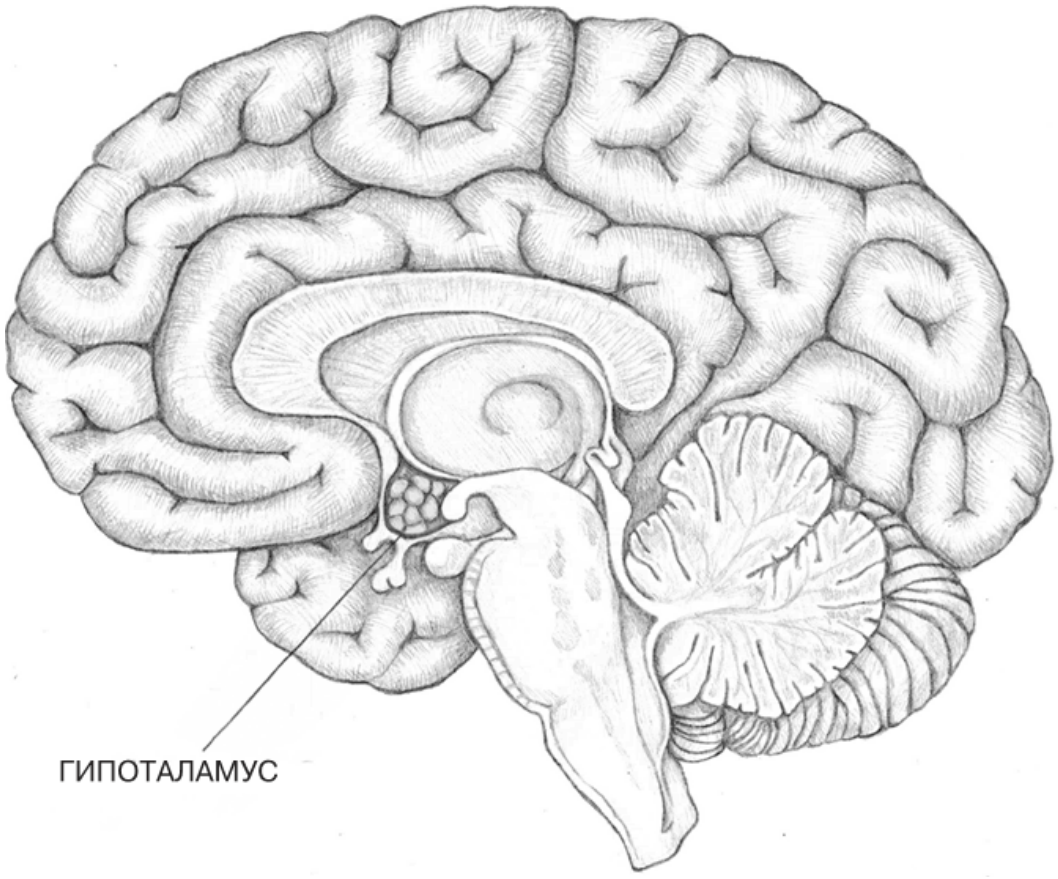
Трехразовое питание – это еще один фактор. До недавнего времени прием пищи диктовался не персональным, а общим расписанием. Племя собиралось вместе, чтобы убедиться, что имеющаяся пища будет распределена честно. До промышленной революции, во времена, когда основным трудом было возделывание земли, семья завтракала с утра, затем прерывала работу в середине дня для обильного обеда и, наконец, ела вечером, прежде чем отправиться спать. Когда же люди устремились на заводы и в шахты, то время приема пищи зависело от того, когда служащие (а иногда и целые города) садились есть. Если бизнес-встреча назначается до полудня, то на столе – датская выпечка, если после – блюда с печеньем. В комнате отдыха всегда есть пончики, а на родительском собрании – бублики и печенье. Кофе доступен везде в любое время, и рядом всегда пакетики сахара и коробочки со сливками. Любое время дня – время еды. И наши дети – самые большие жертвы этого изменившегося взгляда на жизнь. Когда мои дочки были маленькими, я водила их на занятия, и там после получаса гимнастики или пения детям обязательно предлагали печенье или изюм. Во всех университетах и колледжах, где я преподавала, студенты регулярно появлялись на занятиях с какой-нибудь едой. И когда на занятии по психологии питания я попросила поднять руки тех, кто каждый день ест завтрак, обед и ужин, не пропуская, – студенты посмотрели на меня квадратными глазами. У нас больше нет регулярных приемов пищи. Мы постоянно пасемся, «щиплем травку» в течение всего дня.

Да, все это сыграло свою роль. Но есть еще кое-что, и чтобы понять весь процесс до конца, нам нужно посмотреть на то, как мозг управляет чувством голода.

Лептин и гипоталамус

Гипоталамус – это зона мозга, где располагается множество центров, отвечающих за разные функции. Гипоталамус – нечто вроде внутреннего термостата. Путем секреции гормо-

нов, которые, в свою очередь, стимулируют гипофиз, гипоталамус контролирует голод – как и температуру тела, материнский инстинкт, возбуждение, жажду, усталость, сонливость и ритм сердца. Это важный командный центр, который поддерживает баланс в различных ситуациях. Находится он прямо за стволом мозга, о котором мы поговорим чуть ниже.



Сейчас я хочу обратить ваше внимание на один конкретный гормон и на то, как он влияет на способность гипоталамуса поддерживать баланс питания. Этот гормон называется *лептин*.

История лептина переносит нас в 1949 год, когда несколько мышей в популяции с нормальным весом выросли сильно отличающимися от своих сородичей из того же помета[35]. К разочарованию ученых, эти странные мыши не были ни активными, ни любопытными: они не бегали по клетке, как обычные грызуны. По факту, они вообще практически не двигались. Не двигались… но ели. Они просто сидели возле кормушки с едой весь день напролет. И хотя всю их пищу составлял универсальный корм, они вели себя так, словно никогда не наедались досыта. Вскоре они выросли и стали очень, очень толстыми. Они так любили есть, что передвигались, только если передвигалась в другое место кормушка. Тогда они медленно ковыляли через клетку, валились возле кормушки и продолжали есть. Ученые осознавали, что у этих мышей есть какое-то базовое отклонение от нормы, но не могли понять, в чем же дело, так что продолжали разводить популяцию, пока дефект не был обнаружен. В 1994 году, после восьми лет работы с «неправильными» жирными мышами, Джеффри М. Фридман из Лаборатории молекулярной генетики Рокфеллеровского университета разгадал загадку. Тогда в 1949 году случайная мутация частично изменила особый рецессивный мышиный ген, который способствует ожирению. Фридман и его коллеги шли по следу из «генетических крошек», выясняя, как именно действует этот ген[36]. Оказалось, что он производит специальный гормон, сигнализирующий мозгу, что мышь должна *перестать есть* и *начать двигаться*. Фридман и его коллеги назвали этот ген лептином (от греч. Λεπτός – тонкий).

Были ли эти мыши морально неполноценными? Глупыми? Ленивыми? Им нужна была образовательная кампания, которая научит их контролировать питание и заниматься физкультурой? Ничуть. Им просто был нужен лептин. Как оказалось, без лептина мозг полагает, что организм голоден постоянно, и никогда не поверит, что это безопасно – перестать есть и начать двигаться. Только лептин может сказать: «Ну все! Ты наелся, теперь вперед – строить, возделывать земли, рожать детей!»

И конечно, получив несколько инъекций лептина, мыши потеряли интерес к еде, стали сами забираться в колесо, и бегать, и худеть.

Эврика!

> Человечество долгое время бьется над задачей избавления от лишнего веса с помощью волшебной таблетки, но эксперименты не дают результата и единственный вариант – это ежедневная работа над собой, которая будет вам нравится!

Разумеется, индустрия фармацевтики немедленно вложила миллионы в исследования, чтобы разработать и запатентовать препараты лептина[37]. Одна маленькая таблетка – и все человечество сможет сделать шаг от кормушек и запрыгнуть на беговые дорожки. Увы, по велению судьбы – или биологии – лептин в форме таблеток не помогал полным людям сбрасывать вес. Не помогли и инъекции. Почему? Что ж, наша проблема отлична от той, которая была у мышей. У них полностью отсутствовали гены, продуцирующие лептин, – а у нас они есть. По факту выяснилось, что у полных людей в крови циркулирует намного *больше* лептина, чем у худых.

Это логично, ведь лептин производят жировые клетки. Лептин – это отсутствующий компонент в нашем поврежденном механизме насыщения. Когда мы съедаем огромные порции еды, избытки, которые организм не может сразу переработать в энергию, откладываются в жировых клетках. Чем больше таких клеток, тем больше лептина они производят. Лептин отправляется в мозг и говорит: «Хватит есть! Иди сделай что-нибудь полезное со всей этой энергией!»

Так почему же весь этот лептин, циркулирующий в крови, не сигнализирует мозгу о сытости? Что вызывает отказ столь тонко настроенной системы? За годы ученые пришли к общему мнению, что люди становятся лептинорезистентными[38], то есть устойчивыми к лептину. Их мозг перестает «замечать» лептин в крови.

Я хорошо помню, каково это: сидеть за диване вечер за вечером, поглощать пищу, не наслаждаясь ею, даже не чувствуя ее вкуса по прошествии времени, и лишь изредка – если я ощущала сытость или удовольствие – ощущать одновременно покой, оцепенение и отвращение.

Так в чем же основная причина лептинорезистентности? Это, друзья мои, Святой Грааль исследований ожирения. Реши проблему лептинорезистентности – и ты проникнешь в тайны пандемии ожирения. И не так давно это произошло. Команда Медицинского центра университета Калифорнии в Сан-Франциско под руководством доктора Роберта Ластига обнаружила причину.

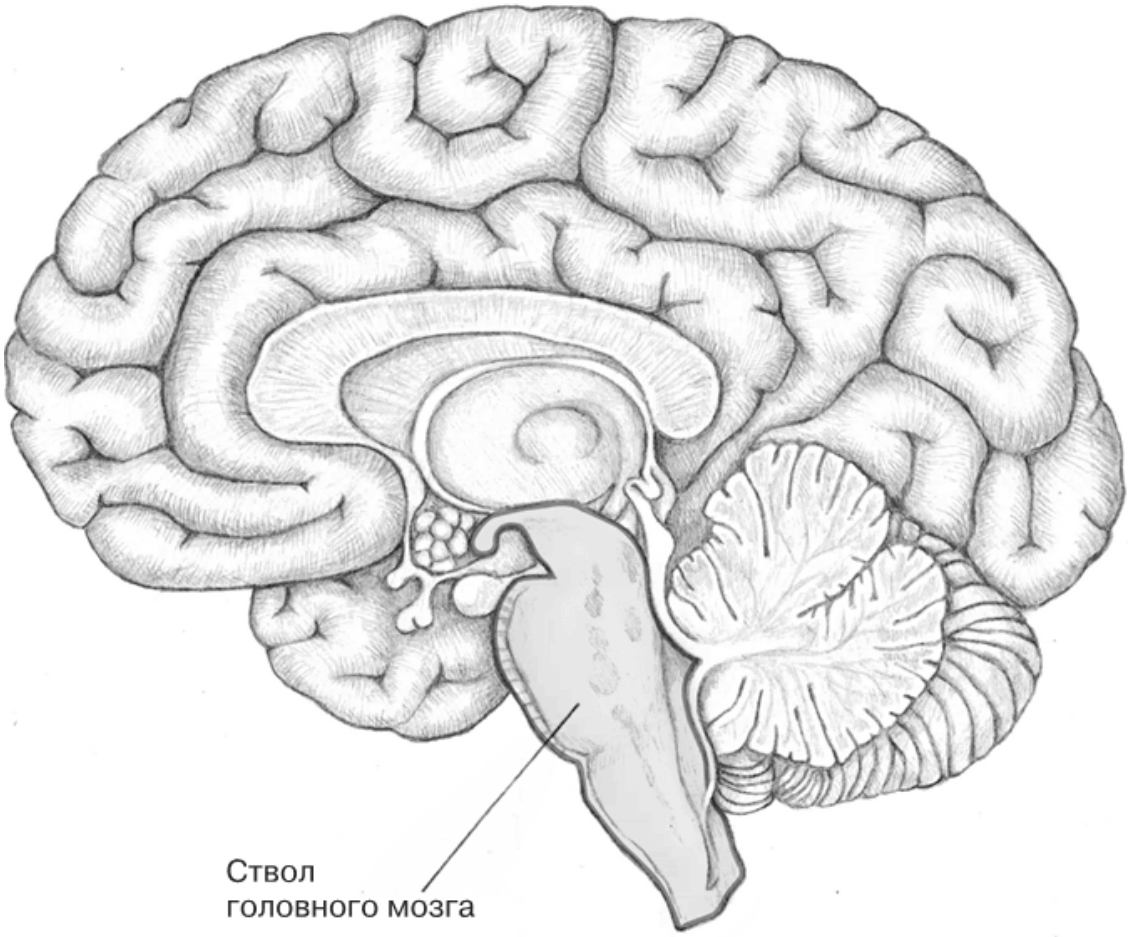
И это, друзья, инсулин. Инсулин угнетает синтез лептина в мозге[39].

Инсулин

В наши дни все хоть немного слышали об инсулине. Мы знаем, что он связан с диабетом и имеет что-то общее с уровнем сахара в крови.

Уже что-то.

Дело вот в чем: нашим телам необходим сахар в крови, чтобы вырабатывать энергию на клеточном уровне. Однако он не может проникнуть прямо в клетки. Когда вы едите и уровень сахара растет, гипоталамус дает сигнал поджелудочной железе, которая выбрасывает в кровь инсулин. Инсулин прикрепляется к клеткам и велит им открыться и поглотить сахар крови – вот почему его называют ключевым гормоном. Инсулин может приказать телу использовать сахар для выработки энергии прямо сейчас или запасти его на будущее. Кроме того, инсулин не дает уровню сахара в крови чересчур вырасти или упасть с помощью механизмов гипер- или гипогликемии.



Каждый, кто читал о резком увеличении числа диабетиков второго типа во всех развивающихся странах, знает, что современная диета повышает уровень инсулина столь сильно, что тело не в силах его использовать. Исследование ожирения среди детей показало, что уровень инсулина в их организме растет на 45 % в период между средней и старшей школой[40]. И мы говорим о средних цифрах, а не о том всплеске, который провоцирует один батончик из автомата с закусками. Трансформация современной системы питания привела к тому, что базовый уровень инсулина слишком высок – и что бóльшая его часть практически не используется.

Ученые знали, что ожирение связано с избыточным уровнем инсулина, но до открытия связи инсулина и лептина мы не понимали, как именно избыток инсулина вредит нашему организму.

Но теперь знаем точно: он блокирует лептин, мешая ему взаимодействовать с лептиновыми рецепторами, причем делает это самым худшим из возможных способов, говоря неврологически.

Ствол мозга

Мы привыкли думать, что лептин блокируется в гипоталамусе, – это правда и само по себе уже плохо, однако теперь известно, что, кроме всего прочего, лептин блокируется конкретно в стволе мозга[41]. Мозговой ствол иногда еще называют «мозгом рептилии». Он находится в основании головного мозга и прилегает к спинному. Почему это так важно, – что лептин блокируется в стволе мозга? Потому что это не та часть мозга, благодаря которой мы рассуждаем, спорим или выстраиваем возможные сценарии развития событий. Ствол мозга

отвечает за то, что мы не в силах контролировать, – базовые функции, такие как дыхание, глотание, кровяное давление, функции сердца, а также за то, бодрствуем мы или спим. Короче говоря, мозговой ствол не поддается контролю.

Вы, конечно, можете попытаться, и у вас получится – на мгновение. К примеру, если вы бежите вверх десять пролетов по лестнице, то можете «решить», что будете делать только глубокие вдохи носом, пока бежите. Можете даже начать, но в какой-то момент мозговой ствол перехватит контроль, потому что организму потребуется кислород. Хотите вы того или нет, ваше дыхание невольно станет тяжелым и частым. Это не зависит от вас. Когда речь идет о жизненно важных вещах – все решает ствол мозга.

И вот *здесь* блокируется лептин! Самая важная часть мозга не получает гормональную подсказку о том, что мы сыты, что уже съели адекватное количество пищи. А у людей с лептинорезистентностью ствол мозга абсолютно убежден в том, что организм умирает от голода. Так что они садятся на диван, как он и приказывает. И едят, и едят, и едят еще.

А чем мы, собственно, питаемся? Что мы как вид производим?

Как раз ту пищу, которая с самого начала и повысила уровень инсулина.

История из жизни: Линден Моррис Делрио

Максимальный вес: 85,7 кг
Текущий вес: 57,1 кг
Рост: 1,73 м

Я родилась в Эдмонтоне, Альберта, в 1956 году, – младшая из пяти детей. Мы были довольно бедны и не слишком счастливы в быту. Много пьянства и обычные ссоры, так что бóльшую часть времени я не ощущала себя в безопасности ни физически, ни психологически. И вдобавок к тому, что я боролась за нормальное существование, приходилось справляться с физическим дефектом – я родилась без четырех пальцев на левой руке и, конечно же, оказалась левшой… Каково, а?

Тем не менее несмотря на все дефекты в школе я училась хорошо и приспособилась физически. Но психологически жизнь была тяжела. Приходилось терпеть насмешки и отвраще-

ние других детей, а в возрасте между 8 и 11 годами я пережила эпизод с неподобающими прикосновениями сексуального характера. Неудивительно, что в таких условиях я искала способ почувствовать себя лучше. Еда помогала заглушить чувство неполноценности, стыд и отвращение. Мы были бедны, а еда – не слишком полезной. В унылые степные зимы ели бисквиты, политые соусом, а на обед – большие миски риса на пару, тушеного в соевом соусе. По воскресеньям я использовала деньги на церковные пожертвования, чтобы покупать небольшие пачки картофельных чипсов.

Но ничто из этого не могло спасти от бедности, разрушить зависимость или смыть ту грязь, в которой жизнь вываляла меня.

В старшей школе я обнаружила, что наркотики помогают бороться с лишним весом. И то было начало десятилетий упорной борьбы в попытках похудеть, – но только чтобы набрать снова еще больше. Хуже всего, что с каждой новой попыткой все становилось мрачнее.

Но я не прекращала. Практически поселилась в спортзале, садилась на диету Весонаблюдателей, диету по группе крови, палеодиету, диету Аткинса, низкоуглеводную диету, низкожировую диету, диету доктора МакДугала, диету доктора Фурмана, диету из цельных продуктов на растительной основе… Это нескончаемый список, серьезно. К 2014 году я была окончательно сбита с толку и разочарована в себе и в жизни. Более того, ощущала себя фальшивкой и неудачницей. Конечно, у меня были другие успешные моменты в жизни, но, честно говоря, я не могла нормально функционировать из-за всей еды, которую брала на вынос и из-за полукоматозного состояния от переедания. Я даже молилась о булимии, которая помогла бы скинуть вес. День за днем я просыпалась, планируя, что сегодня буду питаться разумно, а вечером ложилась спать, обещая, что завтра все будет иначе. Но этого никогда не происходило.

Когда я открыла для себя Питание в Рамках Разумного, то поначалу волновалась. Но вот я вооружилась первым 24-часовым Планом Питания – и все сомнения ушли. Я полностью отдалась новой диете и придерживалась ее до тех пор, пока не достигла своего «золотого веса».

За шесть месяцев я потеряла 28,6 кг и легко поддерживаю вес в районе 57–58,5 кг до сих пор. В 59 лет я словно воспарила над прежними представлениями об идеале. Я и мечтать не могла, что буду весить столько, сколько сейчас!

По бóльшей части одержимость едой исчезла. Я могу носить то, что нравится, – и выгляжу прекрасно. Кроме того, я поборола изнурительную болезнь сердца. В прошлом я несколько раз была на грани серьезных сердечных приступов, – а сейчас все это ушло.

Здесь, в сообществе Питания в Рамках Разумного, я нашла друзей, семью, о которой не могла и мечтать. Не представляла, что можно встретить такую заботу и доброту, а тем более – что и сама буду проявлять те же чувства к другим людям. Сегодня я работаю директором сервиса онлайн-поддержки, благодаря которому и я сама когда-то стала свободна от господства моей одержимости едой.

Понемногу, теряя килограмм за килограммом, я начала развивать художественные навыки. К тому же я обожаю играть джаз на гитаре, виолончели, пианино и петь, – и надеюсь однажды выйти на профессиональный уровень. Что бы ни случилось, я открыта для всего нового и прекрасного, что жизнь может предложить, – день за днем.

Все изменилось. В большинстве случаев я действительно чувствую себя непобедимой. Я – воплощение счастья, стройности и свободы, и я знаю, что раз у меня получилось, значит и у вас все получится. Готовы ли вы присоединиться ко мне?

Да здравствуют Рамки Разумного!

Глава 3
Всепоглощающая зависимость

Итак, мы выяснили, что питаемся вредной пищей, повышающей уровень инсулина. Избыток инсулина блокирует лептин, что заставляет мозг думать, что мы голодаем. Так что мы хотим еще и еще еды, и никакая воля не в силах помочь, потому что мы потратили ее, разбирая почту в течение 50 минут. Великолепно.

Теперь, когда вы понимаете, что такое Пропасть в силе воли и как возникает иллюзия неутолимого голода, мы поговорим о третьем инструменте, с помощью которого мозг блокирует потерю веса, – всепоглощающей зависимости.

На первый взгляд всепоглощающая зависимость очень похожа на неутолимый голод. И правда в том, что в обоих случаях мы едим больше, чем необходимо нашему телу. Но все же это *не одно и то же*.

Так в чем разница?

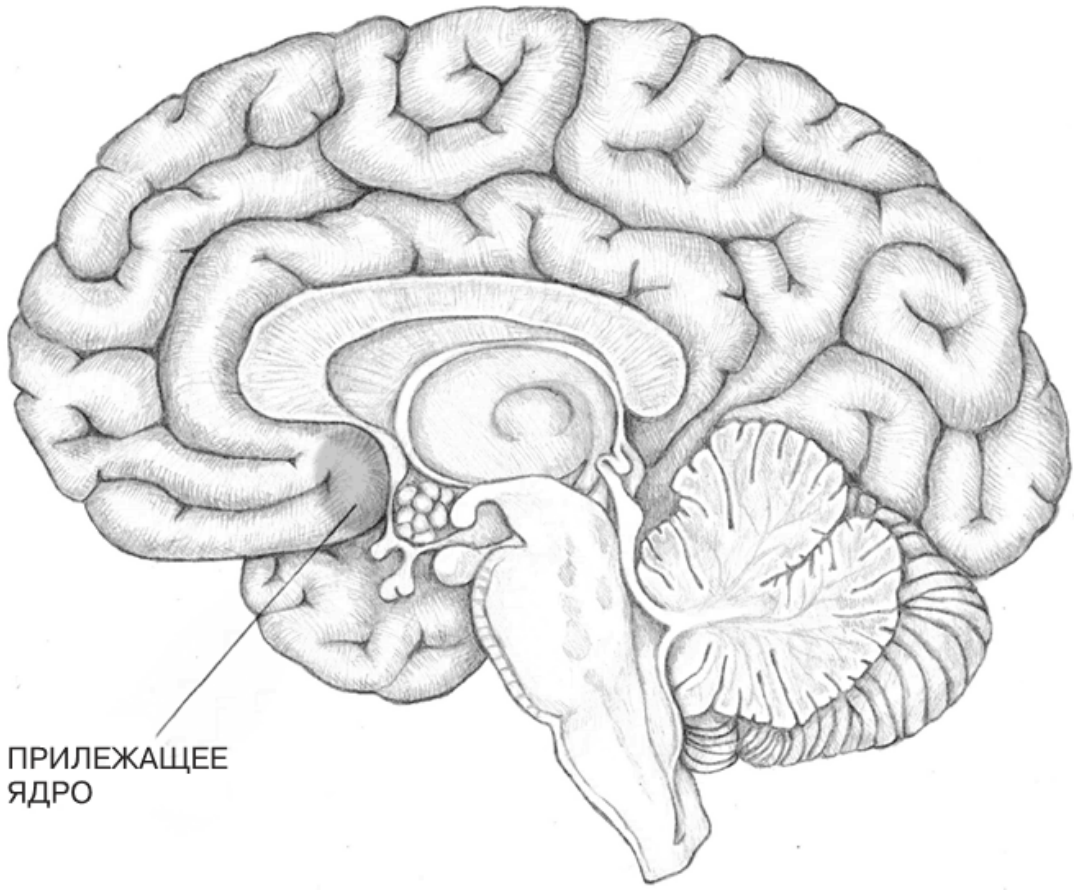
По сути, они возникают благодаря разным механизмам в мозге. Неутолимый голод – результат блокировки лептина в мозговом стволе, из-за чего человек поглощает кусок за куском, не получая от тела сигнала о насыщении. Можете называть это механизмом «паст-бища» или «переедания». Всепоглощающая зависимость – это механизм обжорства. Это то, что заставляет людей – таких как я – проезжать мили в поисках особых кушаний, которые их «спасут». Вы можете встретить их поздно ночью в супермаркете, бродящими между полками в поисках «той самой еды», которая «придется по нраву». И пока они не получат это «нечто», пока не разорвут упаковку и не положат в рот хотя бы кусочек, пока не засядут уплетать купленное прямо на парковке супермаркета, потому что не могли дотерпеть до дома, пока не будут точно знать, что получат желаемое, – до тех пор их разум будет вращаться вокруг одной мысли: как бы удовлетворить этот непрекращающийся зуд.

Откуда же он появляется?

Прилежащее ядро

Прилежащее ядро – точка локализации удовольствия, поощрения и мотивации. В наружной оболочке мозга существует группа нейронов, которая активируется дофамином и определяет наше поведение. Вот почему многие жизненно важные активности стимулируют выработку дофамина (секс, занятия спортом и – да – еда).

В числе действий, влияющих на работу прилежащего ядра, я хочу особо выделить два: питание и секс. Возможно, обычно мы не связываем одно с другим, однако оба эти процесса являются базовыми. В целях выживания организм естественным образом реагирует на определенные сексуальные и питательные стимулы (образы и запахи), как бы говоря: «Я хочу это получить». Интересно, что на протяжении многих лет эти стимулы претерпевали изменения. Нам попросту недоступны та же еда и те же сексуальные образы, которые существовали сто тысяч, тысячу или даже всего пятьдесят лет назад.



Давайте на секунду остановимся на сексе. Как выглядели сексуальные сигналы много лет назад? Мы можем говорить о мимолетных взглядах. Если очень везло и ты останавливался у реки в момент, когда люди из другой общины купались, то мог увидеть обнаженное тело с какого-то ракурса, – но ты все же был вынужден прятаться (и не то чтобы очень близко, так что картинка получалась нечеткая). Короче говоря, сексуальные стимулы не были под рукой в любой момент. На контрасте порнография, которую Интернет предоставляет в режиме 24/7, выглядит до гротескного развратной.

Мозг не готов к такой стимуляции, к такому количеству дофамина. Мозг попросту не был создан, чтобы перерабатывать химическую пищу в таких масштабах. Когда вы принимаетесь прокачивать такие дозы дофамина через прилежащее ядро, оно отвечает чем-то вроде: «Воу, это уже перебор. Нам не нужен такой стимул». И если такая стимуляция повторяется снова и снова, то прилежащее ядро адаптируется с помощью механизма подавления.

Подавление

Подавление – это процесс, благодаря которому мозг снижает плотность дофаминовых рецепторов, чтобы адаптироваться к перегрузкам. В следующий раз при той же атаке ответ будет менее ощутимым.

Звучит прекрасно, если не задумываться о том, что физиология мозга меняется. И если стимуляция не продолжается, вы перестаете чувствовать себя хорошо. Как бывшая наркоманка, сидевшая на метамфетамине и крэке (двух веществах, которые практически уничтожают дофаминовые рецепторы в прилежащем ядре), я достаточно опытна в этом вопросе. И вот что я скажу: наркотики не приносят удовольствия. Может быть, поначалу, но недолго.

На что это похоже?

«Еще».

Мне просто хотелось бóльшего.

Когда механизм подавления вступил в игру, то состояние, в котором я находилась между приемом доз, ощущалось как *отсутствие* удовольствия. Абсолютное, тотальное. Словно зуд. Невыносимая нужда. Я чувствовала себя ужасно, и нужно было пойти и достать еще, чтобы прийти в норму. Не для кайфа, а просто чтобы почувствовать себя *нормально*. Думаю, большинство людей этого не понимают. Им кажется, что наркоманы употребляют для удовольствия, но на самом деле это способ снова прийти в норму. Хотя бы ненадолго.

Если говорить о еде – тут совершенно та же история. Возможность достать сладкое сто тысяч, тысячу или пятьдесят лет назад была практически нулевой. Сто тысяч лет назад вы считались везунчиком, если находили созревшие ягоды или могли набрать меда, не потревожив пчел. А сегодня ягоды – это то, что советуют есть, если вы пытаетесь отказаться от сладкого.

> Действие сахара на организм похоже на действие наркотика – мозгу нужна все большая доза, но он не готов к такому количеству «счастья» и включает механизм подавления, чтобы адаптироваться к перегрузкам.

Рафинированный сахар не входил в рацион до начала XVIII века. Его было трудно получить, а еще труднее – переработать, так что сахар оставался продуктом для дворян и знати. С появлением сахарных плантаций все изменилось. После Второй мировой мы во многом автоматизировали процесс создания пищи. Еда превратилась в объект массовой торговли и маркетинга. Сахар, который прежде достать было так сложно, что его воспринимали лишь как угощение, теперь продавался повсеместно. В 1957 году Ричард Маршалл и Эрл Куи научили мир синтезировать фруктозу из глюкозы[42], а в 1973 году глобальное изменение в политике субсидирования фермерского хозяйства США привело к тому, что фруктоза в виде сиропов хлынула на рынок как недорогой подсластитель. И сегодня сиропы с высоким содержанием фруктозы можно отыскать в составе целого ряда продуктов, включая те, которые позиционируются как «низкожировые»[43]. Когда идея распространилась по миру, вырос уровень ожирения. Как следствие, все это превратилось в предмет многих исследований и дискуссий. Мы будем подробнее говорить об этом в главе 6, но вот что вам надо знать прямо сейчас: за последние несколько десятилетий потребление сахара чудовищно выросло, а это означает, что мы встряхиваем мозг стимуляцией более мощной, чем когда-либо.

Зависимость

Вот что происходит внутри мозга. Мы затапливаем рецепторы дофамином, и они истощаются. Как часто это происходит? Что же, подумайте обо всем, что было сказано в главе 2: лептин перестает взаимодействовать с соответствующими ему рецепторами, так что мы продолжаем возвращаться за новыми и новыми порциями еды. Если кто-то потребляет переработанную пищу по три раза в день (а то и чаще), то дофаминовые рецепторы подвергаются интенсивной стимуляции каждые несколько часов.

И конечно, современный мир богат и другими видами стимуляции мозга, при которых вырабатывается избыток дофамина: кофе в течение всего дня, курение, регулярный просмотр порно, употребление кокаина или амфетамина, алкоголь. Но, если честно, достаточно просто есть сладкое и выпечку.

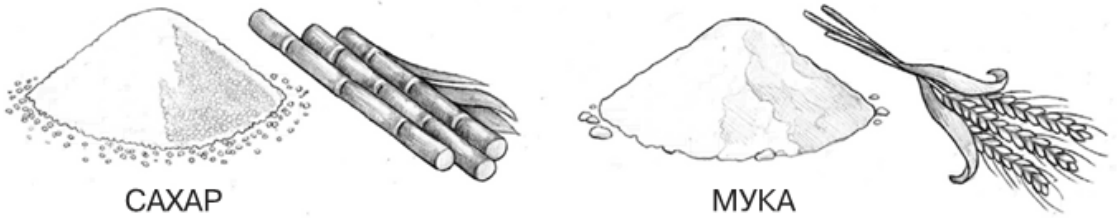
Точно. Что касается еды, существует два виновника – сахар и мука.

На самом деле я хочу, чтобы вы посмотрели на сладкое и мучное с новой точки зрения. Люди привыкли думать, что и то, и другое – *еда*.

Я же приглашаю вас разделить мнение о том, что это *наркотик*.

Сахар, мука и мозг

Эти картинки взяты из Интернета. Я рекомендую вам поискать в Сети информацию, чтобы увидеть то, что я описываю, собственными глазами. По понятным причинам у меня нет права опубликовать фото героина и кокаина, но стоит посмотреть, как жутко это выглядит. Картинка в верхнем левом углу – это кокаин. Кокаин, как мы все согласимся, – наркотик. Но как именно он *стал* наркотиком? Откуда он появился?



Кокаин получают из листьев коки, которая растет в Колумбии и других регионах Южной Америки. Сами по себе листья довольно безобидны. Туристы в Андах постоянно жуют их. Что происходит, когда вы кладете за щеку лист коки и разжевываете его? Щека слегка немеет, а вы чувствуете легкую встряску, словно выпили полчашки чая, содержащего кофеин.

Заставит ли вас это удовольствие вломиться в дом бабушки, чтобы украсть ее DVD-плеер и купить еще листьев коки? Нет, вряд ли. Листья коки не порождают зависимость[44]. Но стоит извлечь самую суть коки, переработать и выпустить в форме мелкого порошка… и вот уже готов наркотик[45]. Очень мощный наркотик – кокаин.

В верхнем правом углу у нас героин, который получают из опиумного мака. Что происходит, если вы день напролет сидите в поле и жуете мак? Моча покажет содержание опиума, однако до зависимости еще далеко. Вы не превратитесь в героинового наркомана с чесоткой и дрожью. Такой эффект даст только эссенция опиумного мака, переработанная в светло-коричневый порошок, которую мы называем героином.

> Растения в чистом виде не несут никакой угрозы, потому что доза вещества, которая вызывает привыкание крайне мала. Обработанные же продукты, которые нам предлагают, содержат в себе ударную дозу основного компонента, и именно по этой причине у организма возникают зависимости.

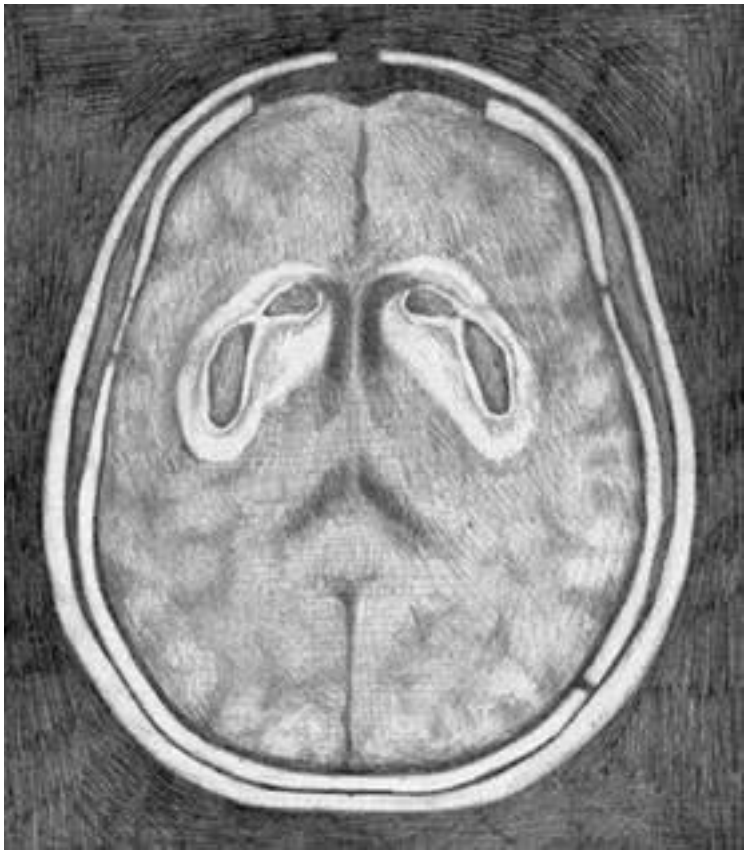
А теперь о сахаре. Как его получают? Из сахарного тростника, сахарной свеклы и кукурузы. Все это я сама ем совершенно свободно. Сахарный тростник редко встречается в северо-восточной части страны, так что я никогда на самом деле не жевала его, но по вечерам часто ем салат с сахарной свеклой. И мне нравится кукуруза в початках. На самом деле по дороге к моему дому есть фермерский магазинчик, где початки кукурузы продаются все лето. Ммм, вкуснятина! И это не вызывает зависимость, это – здоровая пища. Но выделите самую суть этих растений, переработайте в сахарный песок (или, что касается кукурузных сиропов с высоким содержанием фруктозы, – в густую жидкость) – и готово. Вы взяли обычную еду и превратили ее в наркотик.

И, наконец, мука. Из чего ее получают? Ну… из разных растений. В целом это здоровая пища. Но снова: берем самую суть, перерабатываем, очищаем – и получаем наркотик.

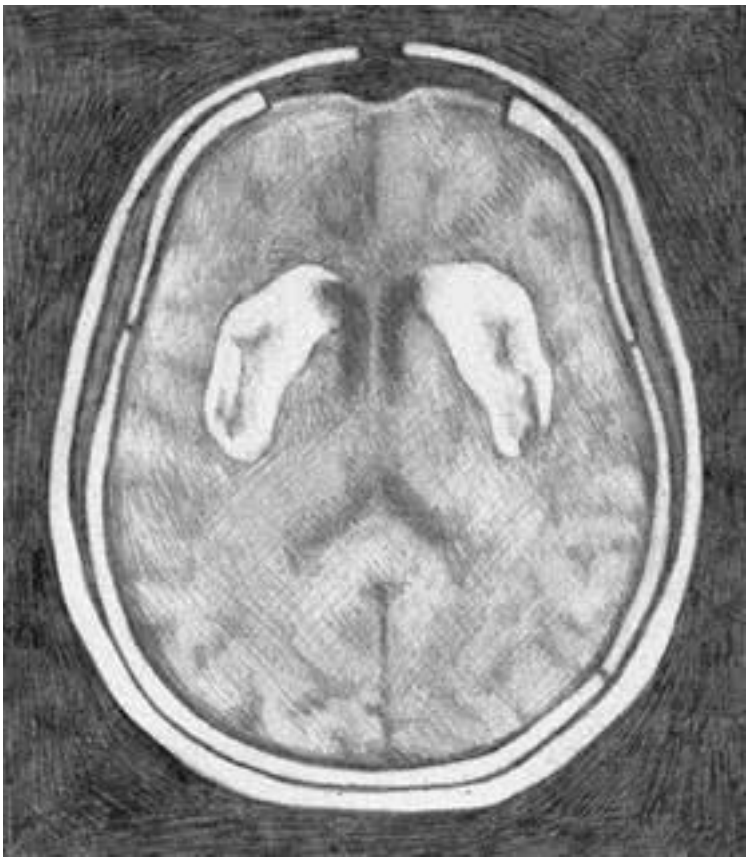
Если, прочитав это, вы почувствовали отчаяние и ужас от мысли, что придется жить без муки и сахара, я хочу заметить, что вот *это* – голос ваших подавленных дофаминовых рецепторов. Поразительно, насколько сильным может быть это чувство. Кажется, что раз мы отказываемся от этой еды, то в жизни больше не осталось ничего стоящего. Я знаю, как это невыносимо. И вы справитесь, уверяю вас. Дофаминовые рецепторы способны восстанавливаться. И вы снова будете в порядке. Больше чем в порядке – более уверены в себе, свободны от вреда, который эти вещества причиняли вашему мозгу.

На рисунке – результаты компьютерной томографии мозга трех разных людей на участке, где в прилежащем ядре располагаются дофаминовые рецепторы. Слева – нормальный мозг, со здоровыми рецепторами, что видно по интенсивности темного участка: чем глубже тень, тем больше неврологическая активность. В центре – снимок мозга человека с кокаиновой зависимостью. Заметьте, что дофаминовый ответ весьма ослаблен. Но посмотрите, справа – мозг человека, страдающего от ожирения. Видите, насколько бледная тень? Дофаминовый ответ еще ниже, чем у человека с кокаиновой зависимостью.

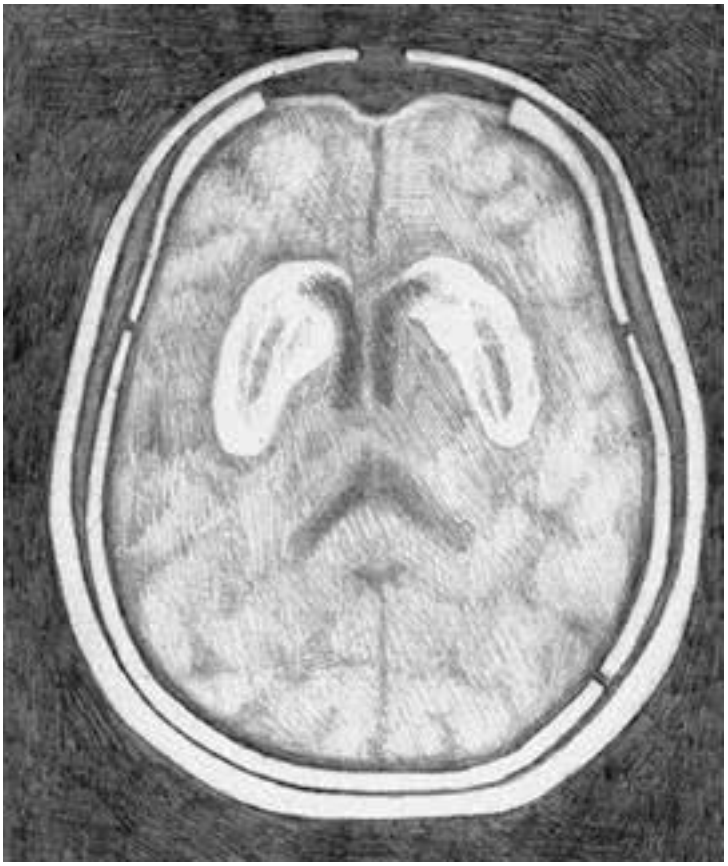
Один из ведущих научных принципов заключается в следующем: корреляция не означает причинность. Другими словами, возможно, что не переедание становится причиной истощения дофаминовых рецепторов, а наоборот. Возможно, что мозг человека с ожирением приказывает телу есть так много, потому что его дофаминовые рецепторы изначально были несовершенны.



Нормальный мозг со здоровыми дофаминовыми рецепторами



Мозг человека с кокаиновой зависимостью



Мозг человека, страдающего от ожирения

Ученые брали в расчет эту теорию вплоть до мая 2010 года, когда Исследовательский институт Scripps опубликовал статью в журнале «Природа неврологии» (Nature Neuroscience)[46]. Доктор Пол Джонсон и доктор Пол Кенни взяли крыс с нормальным здоровым мозгом и разделили их на две группы. Контрольную группу кормили обычным крысиным кормом. Вторая группа питалась «диетой в стиле кафетерия», включающей в себя бекон, сосиски, чизкейки, бисквиты, глазурь и шоколад, – но только один час в сутки. Третьей группе эта еда была доступна в течение 18–23 часов в день, то есть все, что они могли есть, – пища из «крысиного буфета». Неудивительно, что третью группу постигло ожирение. Но, что более важно, в начале исследования у всех крыс был абсолютно здоровый мозг, в котором впоследствии произошло угнетение дофаминовых рецепторов. Диета в самом деле стала *причиной* изменений.

Наука доказала то, что знает каждый, прошедший через программу «12 шагов»: пищевая зависимость в действительности существует. Она столь же реальна, как кокаиновая. Как героиновая. И с точки зрения физиологии нет никакой разницы. Поначалу исследователи поставили вопрос так: «Итак, еда – это такая же губительная субстанция, как кокаин или героин?» Но сегодня большинство ученых полагают, что речь идет о куда *более* пагубной зависимости.

Пристрастие к сахару и муке

В 2007 году в Университете Бордо команда под руководством доктора Сержа Ахмеда вводила крысам кокаин внутривенно до тех пор, пока у животных не выработалась зависимость. Затем грызунам предложили то, чего прежде никогда не давали: сладкую воду. Крыс принудили выбирать между инъекцией кокаина, на котором они уже «сидели», и подслащенной водой. Не имело значения, что использовалось в виде подсластителя, – сахар или его сур-

рогат, – крысы предпочли сладкую воду[47]. Основываясь на этом исследовании, доктор Марк Хайман заявил, что, по его подсчетам, сахар вызывает привыкание в восемь раз сильнее, чем кокаин[48].

В эксперименте, проведенном Исследовательским институтом Scripps, грызуны добровольно перебегали участки пола под напряжением и даже оставались на них, чтобы продолжать есть пищу с высоким содержанием сахара. Степень зависимости можно измерить по силе электротока, который подопытные были готовы выдержать, только бы получить искомое вещество[49]. И степень зависимости у этих крыс достигала порогов кокаиновой или героиновой зависимости.

И еще одно наблюдение: когда исследователи переводили крыс с «супераппетитной пищи» на обычный корм, те начинали голодать. Они отказывались есть что-либо, кроме переработанной высококалорийной пищи. Крысы больше не могли потреблять то, что исследователи окрестили «альтернативой салатному меню»[50].

Так откуда нам известно, какая именно пища вызывает зависимость? Некоторые популярные исследования (и исследователи) полагают, что в этом списке сахар, жир и соль[51]. Я не согласна с такой позицией. Во-первых, насколько мне известно, не существует никаких доказательств тому, что соль вызывает привыкание. По правде говоря, с солью еда становится более *аппетитной*, и мы потребляем больше калорий. В одном эксперименте участники съели на 11 % больше пищи, если она была должным образом посолена[52]. Но *аппетитный* – это не то же самое, что *вызывающий привыкание*.

> Пицца, шоколад и чипсы, – еда, которая вызывает самую сильную зависимость. Два из трех продукта содержат в своей основе муку, а сахар и мука – это сильное привыкание, и их никогда не будет достаточно вашему организму.

Что насчет жира? Что ж, здесь подсчеты проводить труднее, особенно с учетом того, что большинство высокожировых продуктов также содержат сахар или муку. Но в 2013 году мы наконец получили четкий ответ. Трое ученых запустили исследование для сравнения реакции мозга на сахар и жир, основываясь на данных участников, которые потребляли и то, и другое в разных количествах.

Участников помещали в МРТ-сканер и измеряли активность разных частей мозга, пока они пили шоколадный молочный коктейль через трубочку. Исследователи создали четыре разные версии коктейля по соотношению сахара к жиру: высокоуглеводный и высокожировой, высокоуглеводный и низкожировой, низкоуглеводный и высокожировой, низкоуглеводный и низкожировой[53]. Результаты выявили, что именно углеводная, а не жировая составляющая провоцировала реакцию в мозговых центрах удовольствия. Как я понимаю, это исследование полностью опровергло идею о том, что жир может вызывать зависимость. Как и соль, он делает пищу аппетитнее, что определенно влечет за собой бездумное поглощение калорий, однако все это не равняется зависимости.

И если вы до сих пор испытываете сомнения, давайте я попробую объяснить иначе. Если добавить в брокколи масло или соль, то люди съедят несколько бóльшую порцию брокколи, потому что блюдо станет вкуснее. Но все мы понимаем, что никто не разбогатеет на забегаловках, предлагающих посетителям брокколи с солью и маслом.

Есть еще один способ подтвердить эту теорию – просто задать окружающим вопрос, который я когда-то адресовала студентам на занятиях по психологии питания: «За какой едой вы завернете в супермаркет, направляясь куда-то в другое место?» И что я услышала? Пирожные, капкейки, печенье, сладости, мороженое, пончики, шоколад, пицца, чипсы, арахисовая паста, бейглы, булочки, крекеры и торты.

Пицца, шоколад и чипсы – это топ-3 продуктов, вызывающих самую сильную зависимость[54]. Почему пицца? Что ж, давайте подумаем. Тесто, соус и сыр. Соус – это чертовски вкусно. Сыр может вызывать легкую зависимость, так как содержит казоморфин, повышающий отклик опиоидных рецепторов в мозге. Но если полить брокколи соусом и посыпать сыром? Выйдет отличное блюдо на ужин, не приносящее особого вреда. Мука – вот что в составе пиццы вызывает привыкание. По факту, обратите внимание: два из трех «топовых продуктов» содержат в основе муку.

Если хотите стать счастливым, стройным и свободным, важно знать о «пагубных продуктах», ведь тут как и с наркотиками: «одной дозы более чем достаточно, а тысячи доз никогда не будет достаточно». Что до остальной пищи, то она не вредит – в Рамках Разумного, так что соль и жир могут быть частью вашей диеты. Без сахара и муки они не смогут разрушить ваши намерения. Но стоит добавить муку или сахар в уравнение – и песенка спета.

Подавляя жизнь

Доктор Роберт Ластиг из Университета Калифорнии в Сан-Франциско, один из ведущих экспертов США в области воздействия сахара на организм, утверждает, что требуется три недели, чтобы возникла зависимость, а рецепторы в мозге истощились[55]. И как только их работа будет подавлена, происходят две вещи. Во-первых, как я уже говорила, жизнь между приемами пищи становится безрадостной и ощущается как отсутствие жизни, – отсюда и связь между стандартной американской диетой и депрессией. Во-вторых, мы перестаем ощущать вкус того, что кладем в рот[56]. Более того, исследования показали, что полные люди мечтают о еде намного сильнее, чем худые, но при этом в процессе еды они получают куда меньше удовольствия[57]. Другими словами, если вы сидите на одной из диет, о которых мы говорили в главе 1, и начинаете думать о том, как здорово было бы что-нибудь съесть, ваш мозг завышает ожидания. И когда вы в самом деле что-то съедаете, запланированное удовольствие не наступает. И вас охватывают мысли о новой «дозе».

Прежде я так и жила: бродила поздним вечером по рядам в супермаркете, выискивая ингредиенты для печенья, пинты мороженого, пачки чипсов, банки арахисовой пасты. Приходила домой и запихивала в себя еду, ожидая этого чувства заполненности, законченности, которое никогда не наступало. Доходила до дна коробки, банки или пачки и все еще не чувствовала удовлетворения.

И так было до тех пор, пока я полностью не завязала с сахаром и выпечкой.

История из жизни: Дениз Фанслер

Максимальный вес: 127 кг
Текущий вес: 82 кг
Рост: 1,83 м

Я вырос на стандартной американской диете: много мяса и картофеля, много сладостей. Добавьте сюда стресс – и через некоторое время мой вес перевалил за отметку в 127 кг. Я чувствовал себя опустошенным и отрезанным от жизни. В течение 35 лет я пытался контролировать свой рацион, но после множества провальных попыток казалось, что все безнадежно. А затем сканирование сердца показало блокаду коронарных артерий, и я так перепугался, что за следующие шесть месяцев потерял 22,7 кг. Но, как это обычно случалось со мной, быстро набрал вес обратно.

Затем я натолкнулся на Питание в Рамках Разумного. Меня так впечатлила история Сьюзан Пирс Томпсон и то, что она рассказывала в серии видеороликов «Свобода выбора питания!», что я отдался новой стратегии, и вес быстро пошел на спад. Я потерял 16 кг за первые 70 дней и стал весить меньше, чем в те времена, когда занимался футболом в колледже, – тогда процент жира в моем теле был около 10. Талия уменьшилась со 100 см до 80, давление держа-

лось на границе 100/60 вместо 120/80, а уровень холестерина, который прежде составлял 237 и требовал 20 мг липитора ежедневно, уменьшился до 160 – и больше никаких лекарств!

Но больше всего я ценю систему Питания в Рамках Разумного за ту поддержку, которую она привнесла в мою жизнь. Более счастливый, менее подверженный стрессу, я продолжал меняться не только снаружи, но и внутри: Питание в Рамках Разумного расчистило пространство и обозначило фронт работ. И самая большая перемена в том, что теперь я верю в возможность поддерживать тело в нужной форме, могу помогать другим людям вместо того, чтобы сходить с ума из-за еды. Питание в Рамках Разумного оказалось действенным там, где спасовало все, что я перепробовал за последние 35 лет. Я говорю людям: «Готовьтесь изменить не только вес, но и всю свою жизнь». Несерьезные, мелкие перемены – это попросту пустая трата времени.

Глава 4
Шкала восприимчивости

Итак, теперь мы знаем все о трех инструментах, с помощью которых мозг блокирует потерю веса. И все мы в равной степени уязвимы. Каждый может провалиться в Пропасть в силе воли, потому что у всех есть передняя поясная кора, которая утомляется, когда мы проверяем почту или пытаемся держать язык за зубами там, где хочется высказаться. У всех равные шансы стать жертвой Пропасти в силе воли, ведь куда ни взгляни – повсюду сладкое и выпечка.

С учетом этого, возникает логичный вопрос: почему же все поголовно не страдают от ожирения?

Вполне справедливый вопрос.

И у меня есть ответ.

По существу, все в равной степени *уязвимы*, но не все в равной степени *предрасположены*.

Позвольте пояснить. Большинство людей считает, что зависимость порождается определенным веществом, – и так как героин по природе своей вызывает привыкание, то каждый, кто будет употреблять его в течение какого-то периода, по определению «подсядет». Что ж, если описывать зависимость в таких терминах, как толерантность и привыкание, – да, все верно.

Но мы отправляем по домам 100 тысяч людей после операции, прописывая им несколько недель на викодине. Оказывается, что некоторые не будут принимать его вовсе, другие легко «слезут» с лекарств несмотря на абстинентный синдром, а у кого-то разовьется зависимость. Алкоголь вызывает более серьезное привыкание и широко доступен, но очевидно, что далеко не каждый становится алкоголиком. Есть люди, которые легко бросают курить или употребляют кофеин лишь тогда, когда им это необходимо. В общем, некоторые могут контролировать себя.

А другие – не могут[58].

> Если вы хотите стать счастливыми, стройными, свободными, прежде всего необходимо определить, насколько восприимчив ваш мозг, – и лишь потом выбирать направление и двигаться дальше.

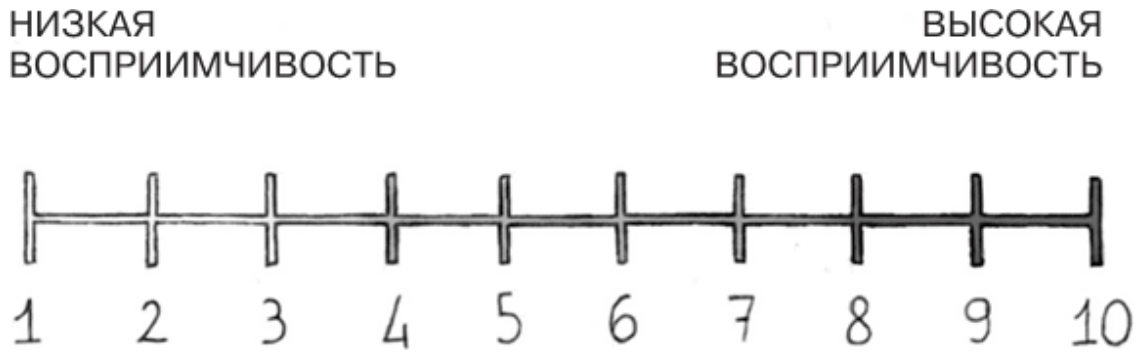
Что касается сладкого и мучного, я в течение многих лет ошибочно полагала, что вы либо точно «наркоман», либо однозначно не являетесь им. Если выражаться точнее, то в реабилитационных программах это первый шаг – решить, действительно ли вы полностью бессильны и еда властвует над вами. Но, посмотрев на проблему как ученый, я начала замечать множество нюансов. Характерные человеческие особенности склонны подчиняться кривой нормального распределения. Так чем же отличается предрасположенность к привыканию? Это не было праздное любопытство. Чем больше я переносила эту теорию на людей, с которыми работала, тем больше понимала, что я на пороге какого-то важного открытия. Множество людей не было «пищевыми наркоманами» в той же степени, что и я, так что им не требовалась помощь программы «12 шагов», как это было со мной. Они просто не составляли аудиторию таких реабилитационных программ. Тем не менее они были в какой-то степени зависимы от еды, у большинства определенно наблюдались проблемы с лишним весом, и они понимали, что обычные диеты в их случае не сработают. Я пришла к выводу, что для того чтобы в самом деле стать счастливыми, стройными, свободными, им прежде всего необходимо определить, насколько восприимчив их мозг, – и лишь потом двигаться дальше.

Вот зачем я создала Шкалу Восприимчивости[59].

Шкала Восприимчивости ранжируется от единицы (в самой низкой своей точке) до десятки (на вершине) и помогает понять, насколько сильно мозг реагирует на определенные стимулы – или на еду, вызывающую привыкание.

Когда я принялась развивать эту идею, у меня было несколько сотен подписчиков, и я регулярно писала о Шкале Восприимчивости в почтовой рассылке. Люди откликались, спрашивали, есть ли у меня тест или какой-то иной инструмент, который позволит определить степень их восприимчивости. Моей основной задачей стало создать такой инструмент.

Так появился Тест на Определение состояния свободы выбора питания. В нем всего пять вопросов, но они нацелены на конкретные аспекты, отличающие людей, для которых еда не является проблемой, от тех, кого затягивает в поле зависимости. Тест анализирует решения, которые вы принимали в течение *трех самых неудачных месяцев* в плане питания. Почему? Потому что если когда-то вы регулярно переедали, это затронуло мозг и оставило следы. Эти участки могут не быть *активными*, но следы остались там навсегда, так что вам придется быть более бдительными в вопросах питания, чем тому, кто никогда не переедал.



Интересно проверить себя? Вопросы простые, но система подсчета довольно запутанная, так что я разместила тест онлайн, чтобы система подсчитала все за вас. Вы можете найти тест на www.FoodFreedomQuiz.com и выяснить степень вашей восприимчивости. Результаты я разъясню ниже. Вперед! Это займет всего несколько минут, а я подожду вас.

Не у всех читателей есть возможность воспользоваться интернетом, поэтому вопросы с сайта публикуются в этом издании. Если большинство ответов от 1 до 2 – это низкий уровень, от 4 до 5 – высокий.

ВАЖНО! ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ТЕСТОМ, А ТАКЖЕ САМИ ВОПРОСЫ!

• Мысленно вернитесь к тому периоду в жизни, когда в течение трех месяцев вы питались наихудшим образом.

• Отвечайте на вопросы в соответствии с тем, как вы питались ИМЕННО В ТОТ ПЕРИОД.

1. Контроль за тем, сколько я ем…
1 – …никогда не доставлял проблем. Я прекращал(а) есть, когда сыт(а);
2 – редко;
3 – иногда;
4 – часто;
5 – …практически отсутствовал. Начав есть, я уже не мог(ла) остановиться.

2. Съев четко отмеренное количество еды…

1 – …я практически всегда ощущал(а) сытость;
2 – редко;
3 – иногда;
4 – часто;
5 – …я почти никогда не ощущал(а) сытость.
3. Желание съесть что-то особенное…:
1 – …если и возникало у меня, то довольно редко, и никогда не было мучительным;
2 – редко;
3 – иногда;
4 – часто;
5 – … всегда было сильным, и мне стоило больших усилий удовлетворить его.
4. Я думал(а) о еде, о собственном весе, о том, что я съел(а) или не съел(а)…
1 – …довольно мало. Подобные мысли почти не занимали меня;
2 – редко;
3 – иногда;
4 – часто;
5 – …настолько часто, что в моей голове почти не оставалось места для прочих мыслей.
5. Если говорить о «срывах» (случаях, когда я ел(а) слишком много и не могла остановиться):
1 – Может, я и переедал(а), но это никогда не доходило до «запойного состояния»;
2 – редко;
3 – иногда;
4 – часто;
5 – У меня случались и затяжные «срывы».

Результаты

1–2: низкая восприимчивость

В истории эволюции низкая восприимчивость мозга, вероятно, не рассматривалась как преимущество для выживания, но сегодня, когда пищи кругом достаточно, вы можете считать себя счастливчиком. Ваше тело адекватно подает вам сигнал, когда следует прекратить есть. При столь низкой восприимчивости вы, возможно, не думаете о еде даже тогда, когда это необходимо. Если вы увлечены работой, то можете забыть поесть и вынуждены организовывать свою жизнь так, чтобы вспоминать о еде вовремя.

После выхода фильма «Загадочная история Бенджамина Баттона» Брэд Питт и Кейт Бланшетт как-то были на «Шоу Опры Уинфри», и одна из фанаток, оказавшаяся шеф-поваром, вызвалась приготовить их любимые блюда. Она спросила, что им больше всего нравится. Обе звезды впали в ступор. После нескольких неловких мгновений лучшее, что смогла выдавить Кейт Бланшетт, было «иногда приятно съесть тарелку риса». Брэд Питт вмешался, добавив: «Да, еда, в общем, не входит в круг моих интересов». Я была в шоке. Как они могут *не представлять*, что им нравится есть? Это было *так* непохоже на мой опыт! Опра повернулась к аудитории и провозгласила: «Не знаю насчет вас, но я бы НИКОГДА не смогла сказать так о себе!» Все рассмеялись, и напряжение спало. Но именно так выглядит отношение к еде человека с низкой восприимчивостью. Еда – это просто топливо, которое либо вовсе не представляет интереса, либо это минутное удовольствие, которое быстро проходит и забывается.

Итак, если у вас 1–3 по Шкале Восприимчивости, будет ли Питание в Рамках Разумного полезно для вас? На самом деле – да.

Дарлин Сэйва, одна из участниц моих Тренировочных Онлайн-Лагерей, серьезно занималась бегом. Она регулярно тренировалась и пробежала 28 марафонов за свою сознательную жизнь. Однако в 2013 году получила серьезную травму верхнего шейного позвонка и была вынуждена прекратить занятия спортом. Несмотря на то что она всегда следила за питанием, за следующий год Дарлин набрала 12,7 кг. Это не чудовищно много – и все же она забеспокоилась. Имея общее представление о питании, Дарлин попробовала несколько диет, однако ни одна из них не разъясняла подробно, *что* и *в каких количествах* есть, так что лишний вес никуда не исчез. Наконец кто-то рассказал ей о Тренировочном Лагере Питания в Рамках Разумного, – и она записалась. Дарлин довольно быстро сбросила лишние килограммы, достигла нужного веса и продолжает питаться в Рамках Разумного. Несмотря на то, что по Шкале Восприимчивости она лишь на отметке «2», Дарлин нравятся те четкие правила, которые система Питания в Рамках Разумного привнесла в ее жизнь. Она выяснила, что, следуя этим правилам, она легко может оставаться в границах желаемого веса. Дает себе поблажку – и набирает несколько килограммов. Но поскольку у нее низкая восприимчивость, завязать с поблажками не составляет труда. Вот почему Дарлин в восторге от Питания в Рамках Разумного: эта система полностью решила ее проблему с лишним весом.

Удивительно, но многие полные (или даже страдающие от ожирения) люди находятся довольно низко на Шкале Восприимчивости. Чуть замедленный метаболизм, помноженный на бездумное поглощение быстрой, дешевой и манящей еды, – все это обеспечит лишние килограммы, и неважно, есть тут какая-то зависимость или нет. И если похудение становится задачей № 1, Питание в Рамках Разумного приходит на помощь. Порой люди с низкой восприимчивостью ищут какую-то диету вроде Питания в Рамках Разумного лишь потому, что хотят стать лучше: питаться цельными продуктами, поддерживать баланс инсулина в организме и оставаться энергичными, чтобы жить активной, полной событий жизнью. Однако для подобных людей это вопрос выбора, а не острой нужды.

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.

Комментарии

1.

Ng, M., Fleming, T., Robinson, M., Thomson, B., Graetz, N., Margono, C…. Gakidou, E. (2014). Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: A systematic analysis for the global burden of disease study 2013. The Lancet, 384(9945), 766-781. doi: http://dx.doi.org.ezp.lib.rochester.edu/10.1016/S0140-6736(14)60460-8

2.

Marketdata Enterprises Inc. (2012, January 10). Number of American Dieters Soars to 108 Million. [Press Release], Retrieved from http://www.marketdataenterprises.com/wp-content/uploads/2014/01/Diet%20Market%202012%20Forecasts.pdf

3.

72 developing countries have reached the 2015 MDG 1 target of halving the proportion of hungry people. (2015). (). Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations. Retrieved from http://search.proquest.com.ezp.lib.rochester.edu/docview/1700481027?accountid=13567 According to the FAO, about 12.9 % of the populations of developing countries are undernourished. (http://www.fao.org/hunger/key-messages/en/) According to the Lancet article above, approximately 32 % of the population of developing nations is either overweight or obese.

4.

International Diabetes Federation. (2015). IDF DIABETES ATLAS, (7th ed., p. 79). Retrieved from http://www.indiaenvironmentportal.org.in/files/file/IDF_Atlas%202015_UK.pdf

5.

Al Humaid, N. (January 2015). Saudi Soft Drinks Market Continues to Fizz. Farrelly & Mitchell Food and Agri-Business Specialists. Insights. [Pamphlet]. Retrieved from http://farrellymitchell.com/wp-content/uploads/2015/01/Insights-January-2015-.pdf

6.

Bloom, D. E., Cafiero, E. T., Jané-Llopis, E., Abrahams-Gessel, S., Bloom, L. R., Fathima…. Weinstein, C. (2011). The Global Economic Burden of Non-communicable Diseases. Geneva: World Economic Forum, 5. Retrieved from http://www3.weforum.org/docs/WEF_Harvard_HE_GlobalEconomicBurdenNonCommunicableDiseases_2011.pdf

7.

Bloom, D.E., Cafiero, E.T., Jané-Llopis, E., Abrahams-Gessel, S., Bloom, L.R., Fathima…. Weinstein, C. (2011). The Global Economic Burden of Non-communicable Diseases. Geneva: World Economic Forum, 6. Retrieved from http://www3.weforum.org/docs/WEF_Harvard_HE_GlobalEconomicBurdenNonCommunicableDiseases_2011.pdf

8.

Fildes, A., Charlton, J., Rudisill, C., Littlejohns, P., Prevost, A., & Gulliford, M. (2015). Probability of an obese person attaining normal body weight: Cohort study using electronic health records. American Journal of Public Health, 105(9), e54-e59. doi: 10.2105/AJPH.2015.302773

9.

Marketdata Enterprises Inc. (2011, May 5). Diet Market Worth $60.9 Billion in U. S. Last Year, But Growth Is Flat, Due to the Recession. [Press Release]. Retrieved from http://www.marketdataenterprises.com/wp-content/uploads/2014/01/DietMarket2011PR.pdf

10.
Rand, C. S, & Macgregor, A. M. (1991). Successful weight loss following obesity surgery and the perceived liability of morbid obesity. International Journal of Obesity, 15(9), 577.

11.
Casey, B. J., Somerville, L. H., Gotlib, I. H., Ayduk, O., Franklin, N. T., Askren, M. K…. Shoda, Y. (2011). (2012). Behavioral and neural correlates of delay of gratification 40 years later: Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 108(36), 14998-15003. doi:10.1073/pnas.1108561108

12.
Tierney, J. (2011, August 17). Do You Suffer From Decision Fatigue? The New York Times Magazine. Retrieved from http://www.nytimes.com/2011/08/21/magazine/do-you-suffer-from-decision-fatigue.html?_r=0

13.
Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? Journal of Personality and Social Psychology, 74(5), 1252-1265. doi: 10.1037/0022-3514.74.5.1252

14.
Vohs, K. D., Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., Twenge, J. M., Nelson, N. M., & Tice, D. M. (2008). Making choices impairs subsequent self-control: A limited-resource account of decision making, self-regulation, and active initiative. Journal of Personality and Social Psychology, 94(5), 883-898. doi: 10.1037/0022-3514.94.5.883

15.
Danziger, S., Levav, J., Avnaim-Pesso, L., & Kahneman, D. (2011). Extraneous factors in judicial decisions. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 108(17), 6889-6892. doi: 10.1073/pnas.1018033108

16.
Gailliot, M. T., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Maner, J. K., Plant, E. A., Tice, D. M…. Schmeichel, B. J. (2007). Self-control relies on glucose as a limited energy source: Willpower is more than a metaphor. Journal of Personality and Social Psychology, 92(2), 325-336. doi: 10.1037/0022-3514.92.2.325

17.
Hofmann, W., Baumeister, R. F., Förster, G., & Vohs, K. D. (2012; 2011). Everyday temptations: An experience sampling study of desire, conflict, and self-control. Journal of Personality and Social Psychology, 102(6), 1318. doi: 10.1037/a0026545

18.
Baumeister, R. F. (2014). Self-regulation, ego depletion, and inhibition. Neuropsychologia, 65, 313-319. doi: 10.1016/j.neuropsychologia.2014.08.0

19.
Gailliot, M. T., & Baumeister, R. F. (2007). The physiology of willpower: Linking blood glucose to self-control. Personality and Social Psychology Review, 11(4), 303-327. doi: 10.1177/1088868307303030

20.
McCullough, M. E., & Willoughby, B. L. B. (2009). Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanations and implications. Psychological Bulletin, 135(1), 69-93. doi: 10.1037/a0014213

21.
Luders, E., Toga, A. W., Lepore, N., & Gaser, C. (2009). The underlying anatomical correlates of long-term meditation: Larger hippocampal and frontal volumes of gray matter. Neuroimage, 45(3), 672-678. doi: 10.1016/j.neuroimage.2008.12.061

22.
McKellar, J., Stewart, E., & Humphreys, K. (2003). Alcoholics anonymous involvement and positive alcohol-related outcomes: Cause, consequence, or just a correlate? A prospective 2-year study of 2,319 alcohol-dependent men. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 71(2), 302-308. doi: 10.1037/0022-006X.71.2.302

23.
Greer, S., Goldstein, A., & Walker, M. (2013). The impact of sleep deprivation on food desire in the human brain. Nature Communications, 4, 2259 doi: 10.1038/ncomms3259

24.
DeSteno, D., Li, Y., Dickens, L., & Lerner, J. S. (2014). Gratitude: A tool for reducing economic impatience. Psychological Science, 25(6), 1262-1267. doi: 10.1177/0956797614529979

25.
Wansink, B., & Sobal, J. (2007). Mindless eating: The 200 daily food decisions we overlook. Environment and Behavior, 39(1), 106-123. doi: 10.1177/0013916506295573

26.
Dulloo, A. G., & Jacquet, J. (1998). Adaptive reduction in basal metabolic rate in response to food deprivation in humans: A role for feedback signals from fat stores. The American Journal of Clinical Nutrition, 68(3), 599.

27.
Speakman, J. R., & Westerterp, K. R. (2013). A mathematical model of weight loss under total starvation: Evidence against the thrifty-gene hypothesis. Disease Models & Mechanisms, 6(1), 236-251. doi: 10.1242/dmm.010009

28.
Rosenkilde, M., Auerbach, P., Reichkendler, M. H., Ploug, T., Stallknecht, B. M., & Sjödin, A. (2012). Body fat loss and compensatory mechanisms in response to different doses of aerobic exercise – a randomized controlled trial in overweight sedentary males. American Journal of

Physiology: Regulatory, Integrative and Comparative Physiology, 303(6), 571-579. doi: 10.1152/ajpregu.00141.2012

29.
An fMRI shows differences between lean and obese after eating. Puzziferri, N., Zigman, J. M., Thomas, B. P., Mihalakos, P., Gallagher, R., Lutter, M…. Tamminga, C. A. (2016). Brain imaging demonstrates a reduced neural impact of eating in obesity. Obesity, 24(4), 829-836. doi: 10.1002/oby.21424

30.
Satter, E. M. (2005), Your Child's Weight: Helping Without Harming, Madison, WI: Kelsey Press.

31.
Wansink, B., Painter, J., & North, J. (2005). Bottomless bowls: Why visual cues of portion size may influence intake. Obesity Research, 13(1), 93-100. doi:10.1038/oby.2005.12

32.
Lisle, D. J. & Goldhamer, A. (2003) The Pleasure Trap. Summertown, TN: Healthy Living Publications.

33.
Malaisse, W. J., Vanonderbergen, A., Louchami, K., Jijakli, H., & Malaisse-Lagae, F. (1998). Effects of artificial sweeteners on insulin release and cationic fluxes in rat pancreatic islets. Cellular Signalling, 10(10), 727-733. doi: 10.1016/S0898-6568(98)00017-5

34.
Malaisse, W. J., Vanonderbergen, A., Louchami, K., Jijakli, H., & Malaisse-Lagae, F. (2011). Intake of high-intensity sweeteners alters the ability of sweet taste to signal caloric consequences: Implications for the learned control of energy and body weight regulation. The Quarterly Journal of Experimental Psychology, 64(7), 1430-1441. doi: 10.1080/17470218.2011.552729

35.
Ingalls, A. M., Dickie, M. M., & Snell, G. D. (1996). Obese, a new mutation in the house mouse. Obesity Research, 4(1), 101-101. doi: 10.1002/j.1550-8528.1996.tb00519.x

36.
Zhang, Y., Proenca, R., Maffei, M., Barone, M., Leopold, L., & Friedman, J. M. (December 1994). Positional cloning of the mouse obese gene and its human homologue. Nature, 372(6505), 425-432. doi: 10.1038/372425a0

37.
Stavro, B. (1995, September 5). With fat-loss drug, Amgen takes on a weighty challenge: Pharmaceuticals: Biotech firm faces much risk and expense in getting the medication from the laboratory to the marketplace. Los Angeles Times. Retrieved from http://articles.latimes.com/1995-09-05/business/fi-42478_1_fat-drug

38.
Münzberg, H., & Myers, M. G. (2005). Molecular and anatomical determinants of central leptin resistance. Nature Neuroscience, 8(5), 566-570. doi: 10.1038/nn1454

39.
Lustig, R. H. (2006). Childhood obesity: Behavioral aberration or biochemical drive? Reinterpreting the first law of thermodynamics. Nature Clinical Practice Endocrinology & Metabolism, 2(8), 447-458. doi: 10.1038/ncpendmet0220

40.
Pinhas-Hamiel, O., Lerner-Geva, L., Copperman, N., & Jacobson, M (2007). Lipid and insulin levels in obese children: Changes with age and puberty. Obesity, 15, 2825-2831. doi: 10.1038/oby.2007.335

41.
Grill, H., Schwartz, M., Kaplan, J., Foxhall, J., Breininger, J., & Baskin, D. (2002). Evidence that the caudal brainstem is a target for the inhibitory effect of leptin on food intake. Endocrinology, 143(1), 239-246. doi: 10.1210/en.143.1.239

42.
Marshall, R. O., & Kooi, E. R. (1957). Enzymatic conversion of D-glucose to D-fructose. Science, 125(3249), 648-649. doi: 10.1126/science.125.3249.648

43.
Nguyen, P., Lin, S., & Heidenreich, P. (2016). A systematic comparison of sugar content in low-fat vs regular versions of food. Nutrition & Diabetes, 6, e193.

44.
Hanna, J. M., & Hornick, C. A. (1977). Use of coca leaf in southern Peru: Adaptation or addiction. Bulletin on Narcotics, 29(1), 63.

45.
Verebey, K., & Gold, M. S. (1988) From coca leaves to crack: The effects of dose and routes of administration in abuse liability. Psychiatric Annals, 18, 513-520. doi: 10.3928/0048-5713-19880901-06

46.
Kenny, P. J., & Johnson, P. M. (2010). Dopamine D2 receptors in addiction-like reward dysfunction and compulsive eating in obese rats. Nature Neuroscience, 13(5), 635-641. doi: 10.1038/nn.2519

47.
Lenoir, M., Serre, F., Cantin, L., & Ahmed, S. (2007). Intense sweetness surpasses cocaine reward. Plos One, 2(8), e698. doi:10.1371/journal.pone.0000698

48.
Hyman, M. (2014) The Blood Sugar Solution 10-Day Detox Diet. New York: Little, Brown and Company, 29.

49.
It should be noted that there is variability in the adaptation of rats to foot shocks. This may require that the subjects be grouped as sensitive or resistant to foot shocks. For example, see Chen, B. T., Yau, H-J, Hatch, C., Kusumoto-Yoshida, I., Cho, S. L., Hopf, F. W., & Bonci, A. (2013). Rescuing

cocaine-induced prefrontal cortex hypoactivity prevents compulsive cocaine seeking. Nature, 496, 359. doi:10.1038/nature12024

50.
Kenny, P. J., & Johnson, P. M. (2010). Dopamine D2 receptors in addiction-like reward dysfunction and compulsive eating in obese rats. Nature Neuroscience, 13(5), 635-641. doi: 10.1038/nn.2519

51.
Kessler, D. A. (2009). The End of Overeating; Taking Control of the Insatiable American Appetite. New York: Rodale; Moss, M. (2014). Salt Sugar Fat: How the Food Giants Hooked Us. New York: Random House.

52.
Bolhuis, D., Costanzo, A., Newman, L., & Keast, R. (2016). Salt promotes passive overconsumption of dietary fat in humans. Journal of Nutrition, 146(4), 838-845. doi:10.3945/jn.115.226365

53.
Stice, E., Burger, K., & Yokum, S. (2013). Relative ability of fat and sugar tastes to activate reward, gustatory, and somatosensory regions. The American Journal of Clinical Nutrition, 98(6), 1377-1384. doi: 10.3945/ajcn.113.069443

54.
Schulte, E., Avena, N., & Gearhardt, A. (2015). Which foods may be addictive? The roles of processing, fat content, and glycemic load: E0117959. PLOS One, 10(2). doi: 10.1371/journal.pone.0117959.

55.
Lustig, R. (2012, May 8). The Skinny on Obesity (ep. 4): Sugar – A Sweet Addiction. Retrieved from http://www.uctv.tv/shows/The-Skinny-on-Obesity-Ep-4-Sugar-A-Sweet-Addiction-23717

56.
Stewart, J. E., Feinle-Bisset, C., Golding, M., Delahunty, C., Clifton, P. M., & Keast, R. S. J. (2010). Oral sensitivity to fatty acids, food consumption and BMI in human subjects. British Journal of Nutrition, 104(1), 145-152. doi: 10.1017/S0007114510000267

57.
Espel, E. (2012, May 8). The Skinny on Obesity (ep. 4): Sugar – A Sweet Addiction. Retrieved from http://www.uctv.tv/shows/The-Skinny-on-Obesity-Ep-4-Sugar-A-Sweet-Addiction-23717; Stice, E., Spoor, S., Bohon, C., Veldhuizen, M. G., & Small, D. M. (2008). Relation of reward from food intake and anticipated food intake to obesity: A functional magnetic resonance imaging study. Journal of Abnormal Psychology, 117(4), 924-935. doi: 10.1037/a0013600

58.
Ferguson, C. S., Khokhar, J. Y., Tyndale, R. F., & Zhu, A. Z. X. (2010). Pharmacogenetics of drug dependence: Role of gene variations in susceptibility and treatment. Annual Review of Pharmacology and Toxicology, 50(1), 39-61. doi: 10.1146/annurev.pharmtox.010909.1

59.

Hausenblas, H. (2015, November 25). Does the holiday season equal weight gain? US News & World Report Retrieved from http://health.usnews.com/health-news/blogs/eat-run/2015/11/25/does-the-holiday-season-equal-weight-gain