

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

КАЖДЫЙ
ДЕНЬ

НАУЧНО
ОБОСНОВАННАЯ
ПРОГРАММА

Рут Энн
КАРПЕНТЕР
Кэрри И.
ФИНЛИ

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	8
Раздел 1. Здоровое питание: компромисс	15
Вы прочтете о важности сбалансированного питания; сравните меню, предложенные программой HEED и ресурсом MyPlate; узнаете, что такое правильная порция и бездумное питание; найдете инструменты для оценки своего рациона	
Раздел 2. Переучет	41
Вы узнаете, можно ли считать ваш рацион здоровым; прочтете о шести рекомендациях программы; определите, готовы ли изменить пищевые привычки	
Раздел 3. Ставим цели и празднуем победы	69
Вы узнаете о четырех характеристиках эффективной цели; научитесь ставить краткосрочные и долгосрочные цели и награждать себя за их достижение; поймете, как важно контролировать себя	
Раздел 4. Препятствия и возможности	91
Вы узнаете о пользе здорового питания; определите, что вам мешает питаться правильно; выясните, как обойти эти преграды; поймете, как сделать рацион еще более здоровым	
Раздел 5. Что делать с триггерами	105
Вы научитесь определять чувство голода; поймете, как выявлять пищевые триггеры и справляться с ними; узнаете, что такое питательность	
Раздел 6. Что есть в ресторанах и кафе	117
Вы увидите разницу между необходимостью просто поесть где-то и походом в ресторан или в гости по особым случаям; освоите защитные стратегии питания; придумаете свои методы, как перекусывать на ходу	
Раздел 7. Поговорите с самим собой	139
Вы поймете, как связаны наши мысли, эмоции и поведение; узнаете, как определить опасные мысли и избавиться от них; научитесь останавливать негативный диалог с собой с помощью позитивных мыслей	

Раздел 8. Осознанный шоппинг.....	151
Вы узнаете, как справляться со сложностями, которые мешают покупать здоровую пищу; определите, что лучше всего приобретать в том или ином отделе; научитесь использовать информацию на упаковке, чтобы делать правильный выбор	
Раздел 9. Поддержка.....	173
Вы прочтете о разных видах поддержки; найдете ее источники; поймете, кто не поддерживает вас	
Раздел 10. Оценим пройденный путь и посмотрим в будущее.....	185
Вы больше узнаете о пользе натуральных продуктов; оцените свой прогресс на сегодня; поставите перед собой новые цели	
Раздел 11. Возвращаемся на круги своя.....	203
Вы поймете, как избежать срывов; научитесь справляться с кризисом, если он все-таки случится	
Раздел 12. Готовим вкусную и здоровую пищу.....	215
Вы узнаете о роли еды домашнего приготовления в здоровом рационе; научитесь изменять рецепты, чтобы сделать блюда более полезными; увидите, как быстро и просто приготовить здоровую пищу	
Раздел 13. БАДы и модные диеты.....	233
Вы выясните правду о БАДах и разных диетах; научитесь правильно оценивать информацию о питании	
Раздел 14. Баланс калорий и физической активности.....	249
Вы оцените преимущества физической нагрузки; увидите, как мы развенчаем мифы о спорте; найдете способ вести более активный образ жизни	
Раздел 15. Как контролировать вес.....	265
Вы узнаете, что такое индекс массы тела и что он значит в контексте здоровья; выясните, что такое энергетический баланс; научитесь контролировать вес; поймете, как объединить усилия, связанные с питанием, и физическую нагрузку, чтобы на протяжении всей жизни поддерживать здоровый вес	
Раздел 16. Управление временем и стрессом.....	285
Вы осознаете личные ценности; научитесь определять приоритеты; поймете, как стресс влияет на пищевые привычки	
Раздел 17. Как поддерживать мотивацию.....	303
Вы узнаете, как отмечать достижения; увидите новые возможности придерживаться здорового рациона; научитесь бороться с однообразием	
Раздел 18. Как питаться в меняющемся мире.....	317
Вы поймете, насколько токсична наша среда с точки зрения еды; познакомитесь с понятием «вегетарианство»; узнаете, как питаться безопасно для здоровья; прочтете о технологиях производства пищи, которые ожидают нас в будущем	

Раздел 19. Давайте планировать	337
Вы определите, что именно помогло вам измениться; научитесь планировать сложные ситуации	
Раздел 20. Это успех!	349
Вы осознаете, насколько здоровым стал ваш рацион; поставите новые цели и вознаградите себя за их достижение; отпразднуете успех!	
Приложение А. Журнал оценки рациона	357
Приложение Б. Дневник питания	361
Приложение В. Советы, как достичь целей, работая по программе	363
Приложение Г. Метод оценки рациона	371
Приложение Д. Сколько мне нужно калорий?	382
Благодарности.....	385
Список источников.....	387
Об авторах.....	397

ПРЕДИСЛОВИЕ

ПРОГРАММА ПОМОЩИ: НАЙДИ ЗДОРОВЬЕ В КАЖДОМ КУСОЧКЕ

Чтобы жить, нужно есть, и поесть вы любите. Скорее всего, вы знаете, что ошибки в питании могут стать причиной многих проблем — от легких недомоганий до заболеваний сердечно-сосудистой системы, рака или диабета. Может быть, вы уже в курсе, что можно питаться по-другому, но чувствуете, что зашли в тупик: не знаете, *как* изменить ежедневные привычки и перейти на здоровый рацион. Вы сделали верный выбор: благодаря этой книге вы узнаете о новых жизненных принципах, найдете путь к здоровому питанию и научитесь придерживаться его день за днем, всю жизнь. И не только вы, но и члены вашей семьи, поскольку наши рекомендации подойдут абсолютно всем относительно здоровым людям старше двух лет.

Большинство диетологов пишут о том, чего есть нельзя. Иногда кто-то указывает, что все-таки есть можно. Авторы заставляют вас менять пищевые привычки и даже образ жизни, рекомендуя свои методики — иногда странные и довольно опасные. Они обещают моментально привести ваш вес в норму, но эффект от быстрых решений недолговечен: вы избавляетесь от проблемы на очень короткий срок. Именно поэтому рынок буквально завален книгами о питании, и с каждым годом их количество растет.

Данная книга не похожа на другие. Мы считаем, что любая пища — часть здорового рациона. Ешьте то, что вам нравится.

аспектам, которые *именно вы* хотите улучшить. Если постепенно вносить изменения в рацион, то со временем польза от потребляемых питательных веществ вырастет и вы улучшите здоровье в целом. В общем, эта книга поможет вам получать пользу от каждого съеденного кусочка.

В ЧЕМ ЖЕ РАЗНИЦА?

Ежедневно публикуются результаты исследований, подтверждающих, что правильное питание помогает предотвратить различные проблемы со здоровьем или избавиться от них. В основном ученые акцентируются на пользе клетчатки, ненасыщенных жиров, витамина D или кальция. Однако существует масса доказательств, что определенные продукты по отдельности или в сочетании с другими — фрукты, овощи, цельные крупы, рыба и молочные продукты с низким содержанием жира — защищают организм от болезней сердца, рака и диабета. Эта книга поможет вам обратить внимание на полезную пищу и повысить качество своего рациона *в целом*. Мы призываем вас правильно питаться каждый день.

Давайте посмотрим правде в глаза: меняться трудно, но, согласно последним исследованиям, у вас есть шанс обрести новые пищевые привычки. Программа, описанная в книге, научит вас придерживаться новых правил постоянно. Следите за тем, что вы едите, ставьте перед собой реальные цели и стремитесь к их достижению, справляйтесь с триггерами*, заставляющими вас неправильно питаться, обратитесь за помощью к близким и используйте другие поведенческие техники. В книге «Здоровое питание каждый день» мы шаг за шагом расскажем и покажем, как научиться правильно питаться.

* Триггер (от англ. trigger — спусковой крючок, курок) — это автоматические поведенческие реакции людей, возникающие как ответ на какой-либо раздражитель.

Как же мы узнали, что методы, описанные в нашей книге, эффективны? Во-первых, эта программа основана на материалах и разработках, подтвержденных исследовательским проектом Института Купера* [1]. Благодаря этим методам многие люди смогли успешно перейти на здоровое питание, причем участникам программы нравилось все, что они делали. Они вносили свои предложения, которые мы тоже включили в книгу.

Во-вторых, тираж первого издания, а это 15 тысяч экземпляров, был полностью распродан. Наши методы внедрялись в самых разных сообществах в США, Канаде, Австралии, Великобритании и других странах. Эту программу сейчас используют в больницах, религиозных общинах и учебных заведениях. Также наш метод применялся различными компаниями, корпорациями и даже военными структурами для внедрения программ здорового образа жизни.

Итак, программа HEED** не просто так называется научно-исследовательской — она была опробована в реальных условиях и получила исключительно положительные отзывы. Вот что говорили нам ее участники:

— «Мне нравилось, что меняться можно постепенно, шаг за шагом, а также то, что я узнал о пользе здоровой пищи, о том, как справляться с трудностями перемен»;

— «Я узнал о новых методах, меня многие поддерживают, благодаря этим людям я могу менять свои пищевые привычки и худеть, что безуспешно пытался сделать уже много лет»;

* Институт Купера — некоммерческая исследовательская и образовательная организация, специализирующаяся на профилактической медицине. Основан в 1970 году врачом ВВС США Кеннетом Купером, который ввел в обиход термин «аэробика», а его одноименная книга, опубликованная в 1968 году, стала бестселлером. *Прим. ред.*

** Абревиатура названия книги на английском языке — Healthy Eating Every Day. Слово heed означает «забота, внимание».

— «Мне понравилось, что маленькие шаги в конце концов приводят к большим переменам. Еще меня привлекает методичность: не всегда можно добиться цели, но ты все равно будешь двигаться вперед и продолжать действовать».

Мы послушали читателей первой книги и дополнили новое издание их идеями.

— Привели наиболее актуальную информацию о питании, известную науке.

— Добавили новую рекомендацию — снизить потребление натрия и соли.

— Упростили анкеты для оценки рациона, сделали их удобнее.

— Добавили ссылки на сайты и приложения для смартфонов, которые помогут вам лучше организовать процесс питания.

— Еще подробнее рассказали о корректировке веса.

Одна из целей программы NEED — сбалансировать калорийность пищи. По сути, это не программа снижения веса, но если у вас есть лишние килограммы, то, вполне возможно, взяв книгу в руки, вы научитесь регулировать размер порций, отслеживать калории и выбирать еду с большим содержанием клетчатки и меньшим — жира, и благодаря этому сбросите несколько нежелательных килограммов. Наша программа помогла многим избавиться от лишнего веса, а тем, у кого его не было, избежать появления этой проблемы в будущем. Но независимо от того, поправляетесь вы с лишним весом или нет, прочитав книгу, вы сможете сделать свой рацион более полезным. Не забывайте, что также очень важна физическая активность. В этой книге мы уделяем этому аспекту не так много внимания (важности физической активности для соблюдения баланса калорий посвящен раздел 14), поэтому мы рекомендуем программу Active Living Every Day («Активный образ жизни каждый день»). Она очень похожа на NEED, если смотреть с точки зрения общей философии, подходов и деталей. Больше информации вы найдете на сайте www.ActiveLiving.info.

«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ» — БОЛЬШЕ ЧЕМ ПРОСТО КНИГА

Книга, которую вы читаете, — только часть комплексной программы. В онлайн-версии HEED вы найдете много дополнительной информации и ссылок на полезные ресурсы. HEED Online работает в тандеме с этой книгой, благодаря ему вы станете лучше понимать теорию здорового питания и узнаете о методах работы с рационом.

Здоровое питание — это практический навык, поэтому процесс обучения требует вашего активного участия. Книга построена как рабочая тетрадь: в ней можно писать, выполнять упражнения, отвечать на вопросы, заполнять анкеты и следить за своими успехами. Программа включает 20 разделов. Мы хотим, чтобы вы не просто прочитали текст, а *сами* проверили все предлагаемые нами методики. Книга устроена так, что каждый раздел рассчитан на неделю, но вы можете двигаться быстрее или, наоборот, задерживаться на важных для вас темах, если это необходимо. Однако нельзя забывать: если тратить слишком много времени, гораздо проще сбиться с курса.

Программу можно проходить самостоятельно или объединившись с кем-то еще, например с реальной или онлайн-группой под руководством обученного куратора. Многие считают, что такие группы дают возможность не только приобрести новые пищевые привычки, но и делиться информацией и поддерживать друг друга.

ФОКУСИРУЙТЕСЬ НА СОБСТВЕННОЙ СТРАТЕГИИ

Каждый раздел содержит практическую информацию, которая поможет вам изменить и то, что вы едите, и то, как вы это делаете. В некоторых разделах мы рассказываем о развитии определенных навыков, которые помогут вам изменить ежедневные привычки. Причем их можно применить и к любой другой сфере жизни. Другие разделы

посвящены навыкам, непосредственно связанным с правильным питанием: как есть в кафе и ресторанах, как покупать продукты и готовить. Несмотря на то что с помощью обретенных привычек вы сможете изменить любую часть рациона, мы выбрали шесть основных правил, соблюдение которых, по данным последних исследований, вероятнее всего, отразится на самочувствии и снизит риск развития различных заболеваний. Мы назвали их шестью рекомендациями HEED.

1. Считайте калории.
2. Ешьте больше фруктов и овощей.
3. Ешьте больше цельных злаков.
4. Ешьте больше молочных продуктов и их заменителей.
5. Ешьте меньше вредных жиров и добавленного сахара.
6. Ешьте меньше продуктов, содержащих натрий и соль.

Наша программа поможет вам определить аспекты питания, которые требуют корректировки, поставить и достичь целей, необходимых именно *вам*. Время от времени вы сможете менять эти цели. Например, сначала ставите перед собой одну задачу: есть больше фруктов и овощей. Как только это входит в привычку, переключаетесь на следующий пункт.

Из первых разделов вы узнаете, что же такое здоровый рацион, что мешает вам правильно питаться, где можно найти поддержку, помогающую придерживаться изменений всегда. Затем мы рассмотрим определенные темы, связанные с едой и изменением пищевого поведения: как есть в кафе или ресторане, как предотвратить срывы, как противостоять неестественному желанию поесть. Разделы разбиты на небольшие, хорошо перевариваемые «порции» с практическими советами, как сделать так, чтобы все заработало. В каждом разделе есть важные и интересные рубрики.

— В «Заметках о питании» вам нужно будет записывать информацию.

— «Тяжелая ситуация» — это отдельные вставки на темы, связанные с корректировкой веса.

— В подразделе «Диспропорция порции» вы найдете практические советы о том, как следить за размером порций.

— В «Новостях науки» понятным языком описаны последние исследования связи питания и болезней, а также рассказывается о том, как менять пищевые привычки, об открытиях в мире еды.

— В рубрике «Крупным планом» представлены истории таких же, как вы, людей, работающих над совершенствованием своего ежедневного рациона.

— «Вы не знали?» — заметки о новых продуктах, которые можно встретить в супермаркетах, забавные факты, разрушение мифов, информация об электронных ресурсах и еще много интересного о том, что вы едите.

Известно, что проблемы, связанные с питанием, примерно одинаковы и в Северной Америке, и в Европе, и в Австралии, и в других частях земного шара. Мы уверены, что наша программа будет полезна для всех, независимо от места жительства.

Вы хотите питаться правильно? Отличный план! Однако вы хотите при этом еще и получать удовольствие от еды. Эта книга расскажет, как совместить и то и другое. Здесь вы найдете самые последние данные о правильном питании и о том, как изменить пищевое поведение, практические советы и методы, помогающие в современном суетном мире научиться есть здоровую пищу. Мы уверены, что благодаря нашим советам вы сможете выстроить правильный рацион и сохранить здоровье на всю оставшуюся жизнь.