

Глава 1

Зачем мы едим?



Когда мы слышим слово «еда», в голове сразу возникают аппетитные картинки: пышные пироги, сочные стейки и, конечно, сладкие десерты. Но давайте на мгновение отложим эти фантазии и задумаемся: зачем же мы на самом деле едим?

Первое и, пожалуй, самое очевидное — еда дает нам энергию.

Представьте машину без топлива: вроде все работает, но завести ее невозможно. Точно так же и наш организм без еды: он просто не может двигаться вперед. Природа устроила нас так, чтобы мы любили еду и стремились к ней: чувство голода — это встроенный сигнал заботы о нашем выживании. Только при очень тяжелых заболеваниях этот сигнал может отключаться.

Но еда — это не только «бензин». Это еще и строительный материал для всего тела: белки помогают восстанавливать и создавать новые клетки. Жиры не просто «откладываются про запас», а защищают внутренние органы и помогают усваивать витамины. А углеводы — это быстрая энергия и поддержка уровня глюкозы в крови, благодаря чему у ребенка есть силы бегать, играть и учиться.

Зачем мы едим?

Это особенно важно для растущих детей: их организмы нуждаются в качественном «стройматериале», чтобы расти здоровыми и сильными.

Люди едят не только потому, что голодны. Еда всегда имела и социальное значение. Вспомните, как много всего связано с разделением стола: семейные ужины, праздники, совместное приготовление любимых блюд. Тысячи лет назад ритм питания был тесно связан с природой. Осенью отмечали праздник урожая и хлеба, зимой — Рождество, когда доставали из кладовых все самое вкусное. А затем наступал пост — время ожидания нового урожая, когда продукты нужно было экономить.

Так веками складывался определенный цикл: то сытость и изобилие, то скромность и умеренность. Наш организм успел «подстроиться» под такой ритм, и многие особенности пищевого поведения до сих пор связаны с этой сезонностью. Даже сегодня, когда у нас есть круглогодичный доступ к клубнике и помидорам, глубоко внутри мы все равно живем в этом старом ритме — и именно поэтому зимой нас так тянет на более сытные и теплые блюда, а летом хочется легкости и свежести.

Еда оказывает огромное влияние на наш иммунитет и здоровье. Это еще одна причина, почему мы едим. Мы будем говорить о здоровых привычках питания дальше, а сейчас давайте разберемся: что такое микрофлора и зачем она нам нужна? Микрофлора — это целый мир микроорганизмов, которые живут внутри нас, в основном в кишечнике. Их миллиарды, и вместе они образуют своеобразную экосистему. Эти крошечные «соседи» помогают нам переваривать еду, усваивать витамины, синтезировать некоторые вещества и даже влияют на иммунитет и настроение.

И вот интересно: состав этой микрофлоры программируется не только генами, но и тем, что мы ели в детстве, где жили, как спали, какие принимали лекарства. А еще той едой, которую ели наши бабушки и дедушки, родители, да и мы сами в детстве. Наш кишечник словно «настроен» на аутентичное питание семьи и региона, где мы выросли. Поэтому, когда во взрослом возрасте мы резко вырываем себя из привычной среды — переезжаем в другую страну или полностью меняем рацион, — это отражается не только на вкусовом восприятии продуктов, но и на жизненном цикле наших соседей. Мы лишаем свою микрофлору тех продуктов и привычных вкусов, которые ее подпитывают и к которым она, как и мы, привыкла, включая сезонные овощи и фрукты с прекрасными полифенолами; рыбу с омега-3 жирными кислотами; традиционные, казалось бы, такие

Глава 1

банальные продукты вроде квашеной капусты, огурчиков, помидоров из закаток; варенье и даже обычный винегрет. Почему эти продукты могут оказаться такими важными? Мы еще будем об этом говорить подробнее после того, как обсудим основные принципы здорового питания детей.

Ученые еще только изучают, насколько сильно такие изменения влияют на метаболизм. Но уже известно: многие люди, которые переезжают в другую страну, сталкиваются со сложностями в питании. И это вовсе не потому, что они «ленятся» или «не могут организовать себе меню». Дело гораздо глубже — в наших вкусовых пристрастиях, которые формируются под влиянием нервной системы, мозга и рецепторов. Поэтому я всегда говорю: не мучайте себя резкими переменами. Лучше адаптируйте новые продукты под привычные вам вкусы, а потом постепенно открывайте для себя местные блюда.

Я сама очень хорошо это почувствовала, когда впервые переехала за границу. На полках магазинов вроде бы было все, но привычных продуктов — гречки, кефира, ягод летом — не хватало ужасно. Казалось бы, мелочь, но именно эти вкусы были частью моей жизни. И только когда я начала «собирать» их по крупицам — заменять, адаптировать рецепты, искать местные аналоги, — я почувствовала себя снова «дома» и гораздо спокойнее.

И еще одна важная причина, почему мы едим, — это наше эмоциональное состояние. Замечали, как после тарелки любимого блюда настроение становится лучше? Это не случайность. Некоторые питательные вещества напрямую влияют на уровень серотонина — гормона счастья. Поэтому еда может быть настоящим инструментом заботы о психоэмоциональном здоровье ребенка и всей семьи.

Для детей это особенно важно: сбалансированное питание помогает им чувствовать себя спокойнее и счастливее каждый день.

Питание влияет на наш мозг сильнее, чем мы привыкли думать. Глюкоза — это топливо для всего организма, и он постоянно напоминает нам о том, что пора пополнить запасы. Родители обычно замечают, как резко меняется настроение ребенка, когда он голоден. Это просто небо и земля! Пока он не поел — может наговорить столько всего неприятного. А стоит перекусить — и перед вами уже совершенно другой человек.

Зачем мы едим?

Сейчас мои дети — подростки, и эта разница стала особенно заметной. Я стараюсь учить их прислушиваться к себе: *«Слушай, ты голодный? Давай не будем сейчас ненавидеть весь мир только из-за того, что ты не успел поесть?»*

И знаете, у взрослых все то же самое. Я сама иногда забываю вовремя поесть, а потом злюсь на прохожих или раздражаюсь из-за машины, которая обрызгала водой. Но ведь проще перекусить — и эмоции сразу становятся другими.

Важно помнить: на настроение влияет не только факт приема пищи, но и то, *какая* именно еда попадает к нам на тарелку.

Голодный ребенок и сытый ребенок — иногда два разных человека.

Питание влияет на наш мозг сильнее, чем мы привыкли думать. Особенно это заметно на примере сахара. Сладости дают быструю энергию, и буквально через несколько минут ребенок оживает, становится активным и радостным. Но, к сожалению, это «волшебство» длится недолго. Вслед за всплеском наступает спад — усталость, раздражительность и снова чувство голода.

Ученые до конца еще не разобрались в этом вопросе. Например, крупные исследования не выявили прямой связи между сладостями и синдромом гиперактивности у детей. Но в повседневной жизни педагоги и родители все же замечают, как сладкое влияет на поведение. Так, директор шведского детского сада, в который ходили мои дети, пока мы жили в Стокгольме, рассказывала, что дети после сладкого завтрака приходят в группу полные энергии, шумные и живые. Но проходит совсем немного времени — и они устают, теряют интерес к занятиям и быстрее снова хотят есть. Их настроение становится «волнообразным»: то подъем, то резкий спад.

Провести полноценные научные эксперименты на эту тему крайне сложно — ведь никто не станет намеренно кормить малышей сладостями ради науки. Поэтому нам остается ориентироваться на наблюдения специалистов, которые каждый день работают с детьми.

Многие взрослые, начавшие более осознанно относиться к питанию, тоже замечают: сладкий завтрак может моментально погрузить их в полусонное состояние. Я знаю это по себе. Стоит мне после завтрака съесть булочку или что-то сладкое — и тут же тянет к дивану. Увы, далеко

Глава 1

не всегда это уместно. Поэтому я стараюсь завтракать более питательно. Если спустя два-три часа я проголодалась, то лучше поем основательно и получу заряд энергии и концентрации на весь день.

И конечно, дети. Они прекрасно умеют кланчить сладости у родителей или бабушек и дедушек. А иногда даже кланчить не приходится — вкусняшки прилетают сами, «по доброте душевной». Соревнование? Держи батончик! Отличная отметка? Вот тебе печенье! Кажется, что в этом нет ничего плохого. Но именно здесь и кроется сложность. Ведь для ребенка сладость становится не просто едой, а наградой, способом поощрения, эмоцией. Мы поговорим об этом подробнее в главах «Мой ребенок — спортсмен!» и «Среда и еда».

Еще одна моя история из детства. Когда мне было 11–12 лет, несколько раз в год мы с мамой садились в машину и ехали к бабушке. Дорога занимала часов пять. На середине пути мама всегда останавливалась на заправке и покупала себе шоколадный батончик. Тогда для меня это было маленьким приключением: поездка, дорога, заправка и вкусная сладость. Мама таким образом восполняла энергию, а для меня этот момент становился частью ритуала наших поездок.

Со временем я поняла, что шоколадный батончик для меня значил куда больше, чем просто сладкий вкус. Им я заедала тоску по маме в начале студенческой жизни, восполняла дефицит тепла в эмиграции. Этот батончик не раз всплывал и на сеансах терапии. Дело, конечно, было не в маме. Еда часто становится больше чем едой — она вплетается в наш эмоциональный опыт и становится способом справляться с переживаниями.

Теперь-то я понимаю: можно придавать себе сил и поднимать настроение и другими, более экологичными для меня же способами — и детей этому тоже можно научить. Ведь с точки зрения физиологии шоколадный батончик совсем не оптимальное «топливо». Но этот путь нужно начать, чтобы пройти его. О нашем личном опыте с едой и эмоциями я писала чуть больше в книге «Нетревожные отношения с едой и с собой».

Но сегодня у нас гораздо больше возможностей, чтобы впустить в жизнь более осознанное питание. На каждом шагу есть уютные кафе, где можно остановиться и поесть, или можно заранее приготовить что-то дома и взять с собой. Поэтому, планируя поездку, стоит добавить лишние 30–40 минут на остановку. Это сделает дорогу комфортнее, безопаснее и позволит сохранить энергию.

Зачем мы едим?

Но я забегаю вперед с рекомендациями. А хочу вас предупредить уже в начале этой книги: иногда нам придется поставить под сомнение то, чему нас учили в детстве. Ведь если мы воспроизводим старые модели поведения, то наши дети могут столкнуться с теми же трудностями, что и мы. Но именно это понимание и дает шанс изменить собственные пищевые привычки — и помочь детям построить более здоровые отношения с едой.

Именно в детстве закладываются те пищевые привычки, которые мы понесем во взрослую жизнь.

Если с ранних лет ребенок привыкнет к разнообразной и полезной пище, он будет с удовольствием есть овощи и фрукты, а не только сладости. Это значит, что вы создадите фундамент для его здоровья на долгие годы вперед.

И напомним: все начинается с вас. Ваш ребенок отказывается от овощей? А как насчет вас? Любите ли вы их так, как люблю я? Догадываюсь, что чаще всего ответ «нет». У многих просто нет привычки есть овощи, и потому каждый раз после покупки они тихо портятся в холодильнике. Я всегда любила овощи, но со временем поняла: даже при этом я включала их в рацион недостаточно. Чтобы изменить ситуацию, мне пришлось приложить немало усилий.

Готовность родителей к переменам

Как происходят перемены у большинства людей? У нашего поколения часто через боль. Либо серьезный диагноз, который падает как обух на голову. Либо тревога за ребенка, когда вдруг замечаешь, что он питается хуже, чем его сверстники. Так было у меня после переезда в Швецию с годовалым сыном — об этом опыте я расскажу чуть позже. И вот тогда мы начинаем задаваться вопросом: а все ли я делаю правильно? И вдруг книги, статьи и вебинары про питание перестают казаться скучными, а становятся настоящей опорой.

Именно из таких полярных ситуаций чаще всего и рождается более осознанное отношение к питанию — сначала к рациону ребенка, а потом и к собственному. К этой теме мы еще вернемся в главе о формировании здоровых привычек у взрослых.

Глава 1

Знаете, в нутрициологию редко приходят «просто так» после окончания старшей школы, из разряда «О, прикольная наука, пойду ее изучать». За этим почти всегда стоят серьезные причины. У кого-то родители сильно болели. Кто-то сам столкнулся с проблемами со здоровьем. Я сейчас учу будущих нутрициологов, и при поступлении они пишут мотивационные письма. Читать их невероятно интересно: сразу становится ясно, что в профессию приходят люди с осознанием — питание действительно фундамент здоровья.

Часто это врачи или коучи, которые понимают: их пациенты и клиенты вернутся через полгода с теми же проблемами, если не изменить питание и не начнут двигаться и следить за сном. А значит, чтобы помогать по-настоящему, нужно глубже изучать эту сферу. Иногда это специалисты совсем из других профессий — финансисты, ученые, ИТ-инженеры, юристы. Они видят, как более старшие коллеги «сыпятся» с возрастом, и решают кардинально поменять образ жизни — свой и своей семьи, — а заодно помогать менять его другим. В общем, почти всегда все начинается с тревожных звонков и красных флагов.

Совсем другая история — люди, которые естественным образом выбирают здоровый рацион. Обычно у них в семье родители сами были привержены правильному питанию. У таких людей нет тревожности в отношениях с едой, они не склонны заедать эмоции, а справляются с ними более экологичными способами. Как правило, они знакомы с психотерапией, любят спорт, уважают режим. Можно сказать, что у них «здоровые отношения с едой» с самого детства.

Привычки питания: сформированные в детстве и приобретенные

Я часто привожу в пример шведов: три года наблюдала быт семей с маленькими детьми в стране тефтелей, Карлсона и Пеппи Длинныйчулок. В шведских семьях питание построено очень системно, и это, скорее всего, заслуга родителей, которые с детства передали детям привычку к порядку и сбалансированности. А еще раньше — их родителей, бабушек и дедушек. Помню, как я наблюдала пожилую пару в кафе: их обед состоял из супа, салата, кусочка рыбы и тоста с зерновым хлебом. Все размеренно, сбалансированно, очень привычно. Десерты и мясо у них тоже есть, но всегда умеренно. Это не вынужденная диета, а естественный ритуал,

Зачем мы едим?

ставший частью их жизни. Именно такая преемственность и формирует культуру питания, которая передается дальше — детям и внукам.

Поэтому сегодня шведы могут с удовольствием праздновать Midsommar — праздник середины лета. На столе сосиски, бургеры, тосты с сыром, а летом еще бесконечные барбекю. На Рождество — традиционные пироги, куча рыбы, печенье и другие праздничные блюда. Но все это — часть особых дней. В повседневности у них царит совершенно другой ритм: режим, баланс и умеренность. Я называю такое отношение к питанию «5 + 2».

Мой вариант «5 + 2» — это интерпретация шведского подхода к питанию, основанная на моих наблюдениях за семьями с детьми. Он, по сути, противоположен классическому «5 : 2», который многие шведы знают как особый стиль интервального голодания (зайдите в любой книжный Стокгольма в отдел «Здоровое питание» и увидите пестрящие обложки с описанием и рецептами этой диеты — не советую пробовать, кстати).

Пять дней обычного питания и два дня с жестким ограничением калорий — погибель для людей с расстройствами пищевого поведения и диетическим типом мышления.

Но то, что я наблюдала именно в шведской семейной культуре, сильно отличается от бульварных способов похудеть. В моей версии «5 + 2» речь идет не о диете и ограничениях, а о семейных привычках. Пять будних дней — это преимущественно структурированное и очень простое сбалансированное питание по принципу «здоровой тарелки»: завтрак, обед и ужин, такие необходимые детям для роста, развития и эмоционального равновесия (об этом балансе мы будем много говорить на страницах этой книги), а два дня в неделю — выходные — это пространство для свободы. В эти дни семья может расслабиться и есть то, что хочется: праздновать вместе, готовить и дурачиться на кухне, устраивать застолья или, наоборот, уйти в лес, парк, сесть на кораблик и там устроить пикник-приключение. И именно здесь еда выполняет важную социальную роль: объединяет и создает воспоминания.

У меня до сих пор перед глазами одна из лучших картинок моего детства: деревья, снег, лыжи и небольшая горка, с которой мы с сестрой скатились уже раз двадцать. Папа достает термос, несколько подсохших за неделю корочек хлеба и маленькую щепотку соли. Берешь корочку, втираешь в нее соль — и что может быть вкуснее? Это не про изыски, а про атмосферу, близость и радость момента. К этим воспоминаниям я часто возвращалась, когда гуляла по снежным сугробам Стокгольма уже со своими детьми.

Глава 1

Есть огромная разница между тем, чтобы сидеть дома и заедать усталость чипсами или мороженым, и тем, чтобы наслаждаться шашлыками на берегу озера в кругу друзей. Шведы умеют отпускать ситуацию: захотел — поел, не захотел — пропустил. Такой подход очень сложен для людей с диетическим типом пищевого поведения. Для них сама идея «5 + 2» звучит как пять дней ежовых рукавиц и два дня долгожданного праздника живота. Но это искаженное восприятие. На самом деле система, которую я хочу вам описать, «5 + 2», не про ограничения и разрешения, а про баланс и внутренние изменения.

Это навык, который можно выработать при желании, дисциплине и уважении к себе. В течение недели вы планируете меню, чтобы чувствовать энергию и эффективность, видеть в еде поддержку. А на выходных позволяете себе расслабиться и «плыть по течению»: есть то, что хочется, там, где оказались.

Интересно, что даже в такие «свободные дни» у шведов с собой почти всегда контейнеры с морковными палочками или другими полезными закусками для детей. Это настолько естественно, что воспринимается как часть культуры — как будто заложено в ДНК.

Поэтому, прежде чем говорить о детях, давайте начнем с вас. Посмотрите на свою рутину: сколько раз в день вам комфортно есть? Что вы умеете готовить, а что пока нет? Как покупаете продукты: импульсивно или планируя? Это не про строгую диету и запреты. Это про то, чтобы расширить свой арсенал навыков здорового питания.

Я сама начинала свой путь к здоровому рациону семьи с овощей. И теперь, спустя пятнадцать лет, понимаю: в начале пути я знала не больше 10% способов, как можно их готовить! Один-два салата, пирог с капустой, овощи на пару, щи — вот и весь список, который определял наш «овощной рацион». Сегодня, работая с родителями, я вижу, что многие находятся примерно там же: просто не знают, как готовить овощи вкусно и разнообразно.

Это значит, что начинать стоит не с борьбы с ребенком за каждый кусочек брокколи, а с совершенствования собственных навыков: готовки, планирования и, что не менее важно, управления эмоциями. Ведь часто мы даже не замечаем, как после тяжелого дня идем в магазин и набираем гору сладкого и чипсов. Для кого-то это становится нормой, за которой скрывается не лень, а отсутствие привычек и знаний и о том, как справляться со стрессом без еды.

Зачем мы едим?

Не всему мы научились в детстве. Но это не повод опускать руки. Это значит, что именно сейчас у нас есть шанс изменить собственные привычки и параллельно дать детям больший спектр возможностей — чтобы их отношения с едой были спокойнее и здоровее, чем у нас.

Вернемся к личному опыту, ведь так всегда интереснее и понятнее. Как же начались мои собственные трансформации в отношениях с едой? Все произошло очень естественно — без драм, жестких диет и диагнозов. Переломный момент случился, когда я переехала в Швецию и увидела, как может быть по-другому. Сначала рождение второго ребенка и отсутствие «диеты кормящих» — в роддоме буквально через 10 часов ты идешь в кафетерий госпиталя и заказываешь себе все что угодно из общего меню. Потом — внимательный подход к грудному вскармливанию, потрясающие брошюры, вдохновившие меня отучиться на консультанта по ГВ, а потом в течение трех лет, пока у меня самой были маленькие дети, я наблюдала совершенно иной подход — уважение к питанию в детских садах.

Политика «без сахара» впечатлила меня больше всего. Я брала интервью у директора одного из детских садов (я уже упоминала о ней раньше), и она поделилась своими наблюдениями за детьми. В Швеции сахар в дошкольных учреждениях отсутствует — и на то есть серьезные причины. Нормы потребления сахара для детей очень низкие и продолжают сокращаться, но, к сожалению, большинство все равно их превышает. Дети съедают сладкого в два-три раза больше, чем рекомендует Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Я знаю: это боль для многих мам. Что с этим делать, мы обязательно разберем в главе 10 «Чудовище по имени Сахар».

А пока хочу отметить другое: сегодня я все чаще вижу, что питание становится хаотичным и эмоциональным. Захотел — заказал суши, потом пиццу. Но что это дает организму? Об этом мало кто задумывается. Нашими выборами управляют эмоции и спонтанные желания: хочется сладенького или соленьенького, и мы сразу идем за этим вкусом. Проблема в том, что мы не понимаем, что стоит за выбранным блюдом. И самое главное, не учим этому своих детей.

Нашими вкусами слишком часто управляют эмоции, а не потребности организма.

Особенно это важно для пожилых людей. Для них такая рутина снова становится необходимой, как и для маленьких детей. Четкая система

Глава 1

помогает ничего не забывать и включать в рацион все важные продуктовые группы. У моих бабушек и дедушек, например, всегда был свой порядок: сегодня — творожок, завтра — индейка, овощи и каша — в порядке вещей. И они дожили до преклонных лет не случайно: эта простая привычка помогает держать питание в порядке и заботиться о здоровье без лишней суеты.

Формирование здоровых отношений с едой важно для любого человека: как для малыша, так и для взрослого. И начинать, конечно, нужно с себя. Иногда взрослые сами забывают, что эти навыки нужно постоянно прокачивать. Очень нам хочется побаловать внутреннего ребенка. И ох, как я вас понимаю! Но у подхода, сокращающего дистанцию между едой и тем, как она попадает нам в рот, есть очень много минусов. Пропуская этапы с планированием, покупкой продуктов, готовкой и сервировкой приема пищи для себя, чтобы сэкономить время, мы отдаляем себя от осознанности, которая так важна для здоровых отношений с едой. Например, мы ленимся натереть морковку на терке, думая: «Зачем? Я же могу купить готовый заправленный морковный салат в магазине». Но в этот момент наш ребенок теряет важный опыт. Он не видит, как морковь готовится, что выбирают родители в качестве заправки, сколько кладут соли, и не чувствует ее готового блюда, не пробует на вкус кусочки разлетевшейся по кухне моркови в процессе. Кажется, это мелочи. На самом деле — нет.

Если смотреть еще глубже, то это похоже на то, как когда-то говорили: «Зачем выращивать морковь на огороде, если можно купить на рынке?» Легкий путь всегда рядом. Но вместе с ним мы теряем маленькие ритуалы, которые формируют базу наших пищевых привычек и дают детям понимание: еда не появляется из ниоткуда, она требует внимания и заботы.

Сегодня многие родители выстраивают питание ребенка так: купили готовый продукт, разогрели, поставили его на стол в готовом виде. Все просто и удобно. Но в этой схеме теряется важный этап — знакомство ребенка с продуктом.

Когда-то нас самих редко учили выбирать еду. Порцию за нас определяли взрослые, а готовить разрешали далеко не всегда. Вспомните: копать картошку осенью — да, а вот научиться из нее готовить что-то вкусное — необязательно. Сейчас времена изменились. Нам не нужно думать о выживании и запасах «до июня». Зато у нас есть роскошная возможность — познакомить детей с едой по-другому.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

