

Оглавление

Дисклеймер	4
Введение	5
Глава 1. Мне действительно нужно... отказаться от шоколада?	7
Глава 2. Мне действительно нужно... снизить дозу алкоголя?	25
Глава 3. Мне действительно нужно... перестать пить напитки, содержащие кофеин?	51
Глава 4. Мне действительно нужно... задуматься о талии?	69
Глава 5. Мне действительно нужно... употреблять меньше жиров?	95
Глава 6. Мне действительно нужно... употреблять меньше добавленного сахара?	121
Глава 7. Мне действительно нужно... отказаться от продуктов, содержащих крахмал?	139
Глава 8. Мне действительно нужно... есть больше фруктов и овощей?	165
Глава 9. Мне действительно нужно... снизить уровень холестерина?	185
Глава 10. Мне действительно нужно... снизить кровяное давление?	209
Глава 11. Мне действительно нужно... больше находиться на свежем воздухе?	231
Глава 12. Мне действительно нужно... избегать простуд?	251
Глава 13. Мне действительно нужно... научиться управлять стрессом?	277
Глава 14. Мне действительно нужно... найти свою любовь?	311
Об авторе	333

ДИСКЛЕЙМЕР

Эта книга является лишь общим руководством и не должна подменять собой знания и практический опыт квалифицированного специалиста, наблюдающего конкретного больного. Вся медицинская информация в области диетологии и здравоохранения, представленная в данной книге, основана на исследованиях, преподавательском, профессиональном опыте и компетенции автора.

Так как каждый человек и его ситуация со здоровьем являются уникальными, автор и издатель настоятельно рекомендуют читателю перед проведением любой процедуры проконсультироваться с квалифицированным профессионалом в области здравоохранения по поводу ее уместности. Автор, издатель и дистрибьюторы книги не несут ответственности за побочные эффекты или последствия, вытекающие из использования информации, представленной в этой книге. Читатель несет личную ответственность за отказ от консультации с врачом или другим квалифицированным медицинским работником относительно своего конкретного случая.

В этой книге могут содержаться ссылки на продукты, которые не являются повсеместно доступными. Основная цель книги — это ознакомление читателя с полезной информацией, однако автор не может гарантировать получение результата после ее прочтения. Названия брендов препаратов приведены в книге исключительно в образовательных целях и не подразумевают назначения.

Введение

Часто, прежде чем начать что-то делать, мы составляем список дел. Я поступаю именно так. Нашему мозгу нравятся списки. Они — как легкая готовая еда, которая не требует большой подготовки, прежде чем наш мозг сможет «потребить и переварить содержимое без особого пережевывания». Информация, представленная в виде списка, легко запоминается, она лаконична и распределена по пунктам. У списка есть начало и (к счастью) конец.

Смысл составления списка заключается в том, чтобы множество идей представить в виде плана, написанного на листе бумаги размером с бумажную салфетку. Каждый пункт — это дверь в совершенно другую вселенную, мысль, которая теперь четко отделена от других понятий.

Теоретически есть много различных способов, благодаря которым человек может облегчить себе жизнь. Однако в практической жизни их мало. Например, пока я готовил материал для этой книги, единственной действительно полезной вещью, которую я сделал, был список.

Это не бог весть какая наука. У всех, с кем я говорил, были похожие списки. Даже Всемирная организация здравоохранения имеет список самого важного, что мы, вероятно, все должны делать, чтобы сохранить свое здоровье.

Есть множество вещей, которые мы могли бы делать для своего здоровья и благополучия. Однако по большей части существует только несколько из них, которые мы в настоящее время считаем

действительно важными или, по крайней мере, достаточно важными, чтобы оправдать их перечисление или попытаться убедить в их необходимости других, например наших детей.

Порядок ваших приоритетов почти наверняка будет отличаться от моего. Таким образом, вы можете составить свой собственный список и использовать его по мере прочтения книги.

Каждая глава посвящена объяснению, почему несколько элементов стали настолько важны для нашего здоровья, что мы готовы считать их приоритетными. И почему когда мы не придерживаемся их, то чувствуем себя виноватыми, как будто мы сделали что-то плохое и будем за это расплачиваться.

Прочитав эту книгу, вы поймете, что достижение успеха по любому пункту наших списков зависит от человека.

Не существует универсального решения, панацеи или средства. Каждый из нас хорош в одних вещах и плох в других. Независимо от того, что говорит реклама, универсальный размер одежды никогда не подойдет всем. Это вовсе не означает, что вам ничего не подходит. Просто нужно потратить немного времени, чтобы узнать, что вам идет, а что нет.

Создание контрольного списка — это хорошая идея для начала пути.

Глава 1

*Мне действительно
нужно...
отказаться
от шоколада?*

ВОПРОС: Разве шоколад вреден?

ОТВЕТ: Это не так (только для собак).

ВОПРОС: Темный шоколад полезнее белого?

ОТВЕТ: Белый шоколад на самом деле не шоколад.

ВОПРОС: Разве шоколад — это не просто жир и сахар?

ОТВЕТ: Нет, это намного больше.

ВОПРОС: Шоколад всегда хороший продукт?

ОТВЕТ: Шоколад всегда хороший продукт. Это мы иногда бываем плохими.

ВОПРОС: Почему, когда съем шоколадку, я всегда чувствую себя намного лучше?

ОТВЕТ: Потому что это шоколад!

ВОПРОС: Может ли шоколад улучшить мою сексуальную жизнь?

ОТВЕТ: Зависит от человека, которому он предложен, а также как, когда и почему.

Горячее удовольствие

Очевидной причиной, почему шоколад настолько популярен, является просто стремление к удовольствию (известное как гедонизм). И пить, и есть шоколад, безусловно, физически и психологически приятно. Изначально какао, пожалуй, не было таким вкусным. То сочетание ингредиентов, которое мы сегодня называем шоколадом, — это далеко не тот горький напиток, который пили в Европе в XVII веке. Стандартная кружка шоколада была бы, вероятно, гораздо худшей перспективой, чем чашка современного растворимого кофе.

Это был горячий напиток, и в мире, где не было центрального отопления, людям было приятно согреться изнутри. К тому же напиток был пенистым. Долгое время шоколадная пенка считалась самой вкусной частью. Даже майя были уверены в том, что жидкий шоколад с пенкой имеет особенно восхитительный вкус. В целях образования пенки горшочки с шоколадом по нескольку раз ставили на огонь. Иногда в напиток добавляли корицу, ваниль, перец чили и другие специи. А потом появился сахар. Майя иногда использовали мед, но именно добавление тростникового сахара позволило превратить порошок какао в первоклассный современный шоколад.

Как оказалось, шоколад является весьма универсальной системой доставки сахара в организм, когда человек хочет насладиться чем-то сладким, но не слишком. Вот почему шоколад почти идеален. Большинство самых модных брендов шоколадных плиток представляет собой просто тонкий слой шоколада, который покрывает очень сладкую начинку. Но так как природный шоколад содержит некоторые очень горькие вещества, то они нейтрализуют приторно-сладкий вкус, например солодового молока, которое добавляют при приготовлении темного шоколада. Теперь почти каждый может насладиться шоколадными батончиками (как и американскими гамбургерами), даже не будучи любителем сладкого. Ведь сладкая начинка сама по себе мало кого привлекает.

Следующий прорыв произошел, когда были найдены способы массового производства твердого шоколада, который можно было долго хранить, но при этом он оставался достаточно мягким и легко таял во рту.

Твердый шоколад

Какао-бобы ферментировали и обжаривали, как кофейные зерна. Затем их перекладывали в большие мешки, которые подвешивали к потолку в помещении с высокой температурой, в результате чего белое какао-масло нагревалось, таяло и выделялось из бобов. Все твердые вещества в мешках высушивались и измельчались в порошок какао, также известный просто как какао. Большинство химических веществ, антиоксидантов с горьким вкусом оставалось в порошке, который использовался для приготовления горячего напитка. Какао-масло исторически считалось безвкусным отходом производства, однако выяснилось, что оно обладает некоторыми интересными свойствами: например, может храниться больше года и не становится прогорклым. Масло имеет бархатистую текстуру и довольно приятный запах. При комнатной температуре оно даже становится твердым, принимая форму сосуда, в котором находится. Однако если твердое масло нагреть чуть выше температуры тела, оно плавится и становится жидким.

Оглядываясь назад, кажется очевидным, что легко было понять, как это масло можно использовать. Но какао-масло не использовали до 1847 года, пока Иосиф Фрай не соединил извлеченное какао-масло и какао-порошок. Для вкуса он добавил немного сахара, и... шоколад родился. Был Фрай провидцем или просто экономным, неясно. Однако его революционный вклад в кулинарное искусство, которое вышло за пределы Англии, оказался более весомым, чем рецепты приготовления рыбы, чипсов или сыра чеддер.

Это обусловлено тем, что молекулы жира в шоколаде плотно «упакованы», что, в свою очередь, позволяет шоколаду при комнатной температуре сохранять твердую консистенцию, как маслу. И, как масло, шоколад начинает таять при нагревании. Но происходит это очень медленно и при температуре в пределах температуры тела (между 34 и 38 °C). Это позволяет шоколаду размягчаться постепенно и не сразу стать жидким, что создает прекрасное ощущение таяния во рту. Благодаря этому свойству наши пальцы остаются чистыми в течение нескольких секунд, необходимых для того, чтобы положить кусочек шоколада в рот. Шоколад очень отличается ото льда, который при попадании в тепло быстро превращает-

ся в воду. Сосание кусочка льда совсем не похоже на удивительно приятное ощущение мягко тающего во рту шоколада.

Если шоколад так легко плавится и/или твердеет, это значит, что мы можем залить его в практически любые формы (даже в полое яйцо), и пусть он там затвердевает, пока не дойдет до наших губ. Мы можем пить жидкий шоколад или грызть замок из твердого шоколада, что невозможно было бы осуществить почти ни с одним другим кулинарным продуктом. Даже растопленное масло никогда идеально не возвращается к своему первоначальному виду.

Вот так умники!

Тающий шоколад стал проблемой только в очень жаркие дни или если держать его в кармане. Было найдено решение: покрыть плитку хрустящим тонким слоем сахара (который не тает и быстро растворяется при смешивании со слюной во рту). Такой вариант шоколадного продукта стали называть *smarties* (от англ. слова *smart*, означающего «умник». — Прим. переводчика).

Результат был поистине потрясающим. Теперь даже солдаты могли употреблять шоколад, не боясь, что их липкие пальцы испачкают спусковой затвор винтовки.

Да, Форрест Марс-старший был настоящим «шоколадным умником». Живя в Англии в 1930-х годах, он придумал шоколадное лакомство *Mars* — шарики из взбитого солодового молока, покрытые шоколадом. Во время гражданской войны в Испании он увидел, как солдаты едят *Mars* — шоколадные конфетки, покрытые глазурью. Когда он вернулся в Америку, то быстро запатентовал свой производственный способ и в 1941 году начал делать конфеты *M&M's*.

Первое *M* означало самого Марса, второе — сына директора компании "*Hershey chocolates*" Брюса Мурри. В Европе шла война, и эта компания могла поставлять туда шоколад. Вскоре «термостойкий» и легко транспортируемый шоколад был включен в пайки американских солдат. А остальное — уже история.

Продолжая экспериментировать, кондитерские компании *Lindt*, *Cadbury*, *Nestle* и другие производители шоколада придумали новый способ сделать какао-порошок менее горьким, добавив больше сахара или сгущенного молока или просто проведя ощелачивание про-

дукта, что позволило избавиться от горького привкуса (процесс под названием *dutching* — а отсюда и голландский шоколад). Так, постепенно избавляясь от любых минусов, шоколад стал аппетитным удовольствием, которое мы знаем и любим сегодня.

Шоколад и наш мозг

Кроме эксклюзивной роскоши и сладкого удовольствия от таяния во рту есть еще одна важная причина, по которой шоколад побил все рекорды популярности: считается, что этот экзотический продукт влияет на наше сознание. И его стали продавать, рекламируя эту способность. Часть этого эффекта явно психологическая. Мы чувствуем себя хорошо после того, как побалуем себя вкусными деликатесами. Такое потворство желаниям (или восприятие процесса таковым) может поднять настроение и изменить химию нашего мозга.

Особенно это касается шоколада. Доказано, что шоколад содержит вещества, которые оказывают благоприятный эффект на наш мозг и его работу. Как и кофе, содержащий возбуждающий нас кофеин (см. главу 3), шоколад доставляет в наш мозг другой мощный стимулятор под названием теобромин. Его химический состав примерно на 98 % совпадает с кофеином.

Таким образом, теобромин оказывает такое же воздействие на наш мозг, как чашка чая или кофе, помогает нам сосредоточиться, поднимает настроение и создает ощущение легкости. Скаковым лошадям категорически не разрешается давать продукты, содержащие кофеин и теобромин, потому что они оба считаются допингом. Большинство любителей чая, кофе или шоколада подтвердят, что плитка шоколада в течение дня или чашка чая обеспечивают им необходимую производительность труда в течение трех часов.

Теобромин обладает и другими свойствами кофеина. Например, оба могут вызвать изжогу у некоторых людей, так как под их действием расслабляется клапан, предотвращающий выход из желудка в пищевод кислот, вызывающих характерное жжение в области груди (к счастью, эти ощущения не имеют ничего общего с проблемами с нашим сердцем).

Шоколад как афродизиак

Существует много способов завоевать сердце женщины, но действительно ли коробка конфет является одним из них? Полагают, что некоторые продукты (и не только!) усиливают сексуальное влечение. Такие вещи называют усилителями либидо, или афродизиаками. Многие продукты приобрели подобную репутацию только потому, что они привезены из экзотических стран, эксклюзивны или малознакомы, что повышает их привлекательность и в конце концов репутацию. Сигареты, кофе и даже сахар — все они имеют репутацию «сексуальных усилителей». Устрицы, икра и бананы также относятся к их числу, но шоколад остается непревзойденным лидером.

Задолго до того, как Ричард Кэдбери придумал умный ход маркетинга — на День святого Валентина упаковывать шоколад в коробку в форме сердца, это лакомство как афродизиак уже побило все рекорды. Даже во времена ацтеков о какао говорили, что именно оно является тем секретным напитком, который сделал Монтесуму необычайно сильным мужчиной. Было ли это следствием того, что вождь сам пил его, или того, что давал его своим любовницам, точно неизвестно.

Реклама в СМИ

Лечебные свойства шоколада стали известны Европе в эпоху Возрождения. Он был темным, и тот необычный эффект, который он оказывал на либидо, пожалуй, более всего привлекал к нему знать. В начале XVIII века врачом короля Франции был Луи Лемери, который считал, что здоровье человека зависит от того, что он ест и пьет. Врач собрал все доступные сведения об эффекте многих известных продуктов в один трактат. В этой книге, опубликованной в Англии после его смерти в 1745 году, он описывает шоколад как «средство, которое при условии, если его кушать достаточно много... способно восстановить ослабленную потенцию, которая наблюдается особенно у стариков в холодную погоду».

Луи Лемери также рассказал анекдотичную историю, о которой написал ему коллега доктор Мандей, живший в Лондоне:

«Один мужчина страдал от полового бессилия, но когда он за обедом стал пить шоколад, то восстановил свои силы за очень короткий срок; и еще более удивительно то, что его жена, пристрастившись вместе с ним к шоколаду, родила потом несколько детей, хотя раньше считалась бесплодной».

Неудивительно, что реакция публики на такую невероятную рецензию была предсказуема и очень напоминала реакцию на малоправдоподобную эротическую сцену из фильма «Когда Гарри встретил Салли»: мы все хотим того же, что и она!

Заманчиво предположить, что шоколад на самом деле является афродизиаксом. Это почти правдоподобно. Но, как говорится, успех самой лучшей рекламы заключается в том, что в ней обычно есть доля правды — никогда настолько, насколько о ней говорится, но достаточно, чтобы заставить поверить, что то или иное средство может сработать. Это совершенно верно и относительно шоколада. Некоторые исследования даже поддерживают гипотезу, что у женщин, которые едят шоколад, либидо гораздо сильнее, чем у тех, которые его не употребляют.

Утверждения, что шоколад является сильным афродизиаксом, скорее всего, сродни симпатической магии*. Если две вещи похожи, то, возможно, с их помощью можно получить те же самые эффекты. Отсюда также вводящая в заблуждение реклама о препаратах из рога носорога! Секс и горячий шоколад так же имеют много общего, как горячий грог и расширяющие кровеносные сосуды флавоноиды, помогающие расслабиться и вызывающие прилив крови к лицу. Это любовь или просто горячий шоколад?

Конечно, есть доля истины в сексуальной привлекательности шоколада — это его очевидный «чувственный призыв». У млекопитающих вкус и запах являются одними из самых важных детерминантов сексуальной привлекательности и восприимчивости.

Соответствующий человеческий феромон пока не установлен, но если бы один из них и был найден, то, вероятно, он имел бы запах

* Симпатическая магия — вид колдовства, в основе которого лежит идея о том, что между предметами, сходными по внешнему виду (магия подобия) либо побывавшими в непосредственном контакте (магия контакта), существует необъяснимая магическая связь. — *Прим. переводчика.*

и вкус шоколада, подаренного в День святого Валентина. Таким образом, эти чувственные ощущения, вызываемые сливочным шоколадом, тающим во рту, возможно, оказывают на наш мозг гораздо более сильный стимулирующий эффект, чем любые психотропные химические вещества, содержащиеся в нем.

Некоторый эффект при дарении и получении шоколадки также объясняется коннотацией (т. е. мыслями, сопутствующими подарку). Любой подарок должен подразумевать внимание, а внимательный партнер всегда получает больше секса. Точно так же и женщины: жены мужчин, которые помогают по дому, охотнее занимаются сексом. Это не уборка туалета или представление о шоколаде, который является афродизиак, но результат, связанный с действием. Дело не в том, что он сделал, а в том, почему он это сделал!

Сексапильное воздействие шоколада также частично контекстуально: например, на юбилей или в День святого Валентина традиционно мы дарим коробку конфет, так как считаем, что это соответствует признанию в любви или верности. В такие дни предполагаемый партнер, возможно, увидит гораздо больше интимного в вашем подарке. Просто нужно знать, как вызвать сексуальное влечение, а наш разум сделает все остальное. Афродизиаки работают только потому, что мы этого хотим. Нет биологической причины, объясняющей сексапильные качества шоколада или любого другого афродизиака. Сексуальное желание — это игры нашего ума.

Шоколад как лекарство

Это еще одна возможная причина, по которой шоколад сохраняет популярность. В отличие от пагубных пристрастий, таких как курение, алкоголь, употребление наркотиков и т.д., которые мы никогда не стали бы поощрять в своих детях, он не был причиной гибели миллионов людей. Во всяком случае, шоколад для людей «пахнет розами».

Представление о полезных свойствах шоколада отчасти сформировалось под влиянием слегка устаревшей идеи, что полнота является признаком крепкого здоровья. И это вполне объяснимо, так как бездомные или истощенные люди гораздо чаще умирают от

инфекционных болезней. Какао-масло является мощным источником калорий и в этом качестве использовалось во времена многих прошлых войн, но в современной войне за талию их избыток нам не нужен.

Впрочем, даже в чересчур насыщенном жирами современном мире, где каждому человеку доступен шоколад, некоторые исследователи связывают его потребление с улучшением здоровья, включая снижение уровня кровяного давления и болезней сердца. И, снимая обертку с плитки шоколада, мы можем утешиться тем, что нобелевские лауреаты (во время их исследований) потребляют значительно больше шоколада в сравнении со среднестатистическим человеком. Корреляция никоим образом не доказывает причинность, но ученые полагают, что их работоспособность повышается, когда они едят шоколад.

Долгое время считалось, что какао содержит «магические» химические элементы, связанные с укрепляющими здоровье свойствами. Как обсуждалось ранее, частью этого является стимуляция мозга, вызванная теобромином. Однако в порошке какао также содержится много специфических ароматных веществ — флавонолов, которые придают шоколаду «волшебный» вкус и запах.

Прогулка по темной стороне

Часто рекомендуется потреблять именно темный шоколад, который считается более полезным для здоровья. Ведь оригинальный шоколадный напиток майя был практически черного цвета, так как готовили его исключительно из порошка какао. Основные флавонолы содержатся в твердом какао, которое затем измельчают в порошок. Самый темный шоколад, который мы едим сегодня, на 70 % состоит из твердых веществ какао, поэтому имеет самое высокое содержание флавонолов. С точки зрения здоровья, он намного полезнее, чем молочный шоколад, который в США может содержать всего 10 % порошка какао, но в большинстве других стран этот показатель составляет примерно 20 %.

Белый шоколад производят только на основе какао-масла. Он не содержит никаких твердых веществ какао и, соответственно, никаких флавонолов. Некоторые люди даже не знают, что белый шоколад — это даже не шоколад вообще, а просто сахар и жир.

Большинство ароматных флавонолов какао могут оказывать эффект не только на наши органы чувств, но и на весь организм в целом. Например, было проведено рандомизированное исследование, в котором одним участникам давали в капсулах концентрированный темный шоколад, а другим — неактивное вещество, или плацебо. Затем сравнивались результаты. И оказалось, что у счастливых, которым доставался шоколад, улучшились многие важные показатели, например память, уровень кровяного давления, свертываемость крови и функции кровеносных сосудов.

Это дает основание предположить, что флавонолы шоколада могут оказывать биологическое воздействие. Но это не значит, что в реальной жизни шоколад действительно сделает это. В большинстве исследований участникам давали очень большие дозы шоколада, чтобы продемонстрировать, что некоторые виды биологической активности никогда не могут быть улучшены у обычных поедателей шоколада (или, по крайней мере, без значительного ущерба для их талии). Вполне возможно, что ежедневное потребление шоколада со временем может аккумулировать некоторые из таких же преимуществ. Но такие исследования ранее никогда не проводились и, скорее всего, никогда не будут проводиться, разве что на шоколадной фабрике Вилли Вонка*.

Некоторые ученые утверждают, что шоколад может снизить уровень холестерина в крови. Конечно, какао-масло — растительного происхождения, и в нем почти не содержится холестерин (см. главу 9). Некоторые флавонолы шоколада, как, например, эпикатехин, могут фактически понизить уровень холестерина, но опять же только при потреблении большого количества продукта.

Фактически какао-масло (т. е. жир, выделенный из бобов какао, который снова добавляют в шоколад, что обеспечивает его длительное хранение) содержит значительное количество мононенасыщенных жиров, особенно олеиновой и стеариновой кислот. Такие жиры, способствующие снижению холестерина, полезны для здоровья, они лежат в основе средиземноморской диеты, где много оливок и орехов (см. главу 5).

* Герой американского фильма-мюзикла «Вилли Вонка и шоколадная фабрика». — Прим. переводчика.

Однако большим недостатком какао-масла является то, что оно также содержит ряд насыщенных жиров. Когда они смешиваются с насыщенными жирами молока, добавляемого при изготовлении молочного шоколада, то степень благоприятного воздействия масла на уровень холестерина и на вашу талию снижается.

Вред шоколада

Большинство людей убеждены в том, что шоколад вреден для них. И хотя это не «греховный продукт» — папа римский позаботился об этом, он, по крайней мере, потенциально вредный. Возможно, все это добавляет что-то к очарованию шоколада, давая нам возможность испытать озорной трепет «делания чего-то плохого». Но как получилось, что «присланный с небес» шоколад смог заслужить такую плохую репутацию?

Когда горячий шоколад впервые появился в Европе, его сразу же стали считать обворожительным, сексуальным, экзотическим, эксклюзивным и пьянящим напитком. Но пыл слегка поостыл, когда стали распространяться слухи о смерти чрезмерных любителей шоколада и о таинственно рожденных младенцах с темной кожей. Эта характеристика была отчасти ксенофобией, но также было хорошо известно, что шоколадные пятна невозможно было смыть с одежды. И люди начали задаваться вопросом: а не танцевали ли они с дьяволом?! Однако все это не отпугнуло истинных почитателей шоколада, и его «темная сторона» только усилила магическую привлекательность.

В 1950-х годах появились исследования, которые утверждали, что американские бизнесмены умирали толпами от внезапных сердечных приступов. Любопытно, что этого не происходило в послевоенный период в Европе, возможно, потому, что там было меньше еды. Таким образом, вывод был понятен: во всем виновата «американская диета».

Первая и самая популярная теория гласит о том, что в «американской диете» было слишком много лишнего жира, который сильно ухудшал здоровье. Эти бизнесмены ели много продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров, таких как масло, сало, яйца, говя-

дина и, конечно же, какао-масло (шоколад). Так, если сложить два и два, то получается, что система общественного здравоохранения радикально изменила представления о правильном питании. Наряду с курением и солью вся жирная пища была названа очень вредной и даже «современным злом» и основной причиной смерти, которую, однако, можно предотвратить. В этом эрудированном мире с низким содержанием жира шоколад быстро стал квинтэссенцией порока.

Были ли насыщенные жиры на самом деле причиной «нашего падения», обсуждается в другой главе книги, но наследие этого «жирного» предубеждения остается главной причиной, почему мы испытываем некоторое чувство вины, когда съедаем еще один кусочек шоколада.

Несколько позднее другие исследователи обвинили во всем добавленные сахара или просто избыток пищевой энергии (известной как калории), назвав их причиной ожирения, диабета, инфаркта и инсульта. И опять шоколад, который так богат сахарами и калориями, виновен вдвойне. Конечно, это он виноват в том, что мы набрали вес. В шоколаде много лишних калорий, и эта энергия просто не нужна в нашей современной жизни. Калории, жиры и сахара, содержащиеся в «Сникерсе», например, аналогичны тем, которые человек тратит на пробежку в течение получаса. И когда мы пытаемся держать талию «в узде», особенно если не бегаем трусцой, то каждая лишняя калория на счету.

Но в нашем рационе есть много других вещей, которые дают столько же калорий. Многие из них просто не попадают в поле зрения. Но калорийность шоколада указана на его обертке — как правило, около 500 калорий на каждые 100 граммов шоколада. Совершенно очевидно, что не следует им злоупотреблять.

«Шоколадный парадокс»

Все не так просто, как кажется. В шоколаде много жира, сахара и калорий, но некоторые исследования показали, что люди, которые едят шоколад на регулярной основе, как правило, весят меньше, чем те, кто этого не делает. Это известно как «шоколадный парадокс».

Большинство рациональных людей считают этот «еретический вывод» делом рук научных работников, поглощающих шоколад, которые, подтасовывая факты, таким образом хотят обелить себя, но этот вопрос был тщательно изучен.

Люди с избыточным весом уже знают, что они должны есть меньше, и, как правило, первым продуктом, от которого следует отказаться из-за высокой калорийности, они называют шоколад. Такие люди очень редко признаются в употреблении шоколада — из-за чувства вины от поедания «неправильного» продукта.

А еще можно утверждать, что сочетание химических веществ, содержащихся в шоколаде, позволяет нам быстрее почувствовать насыщение, поэтому мы, как естественное следствие, в среднем едим меньше. Это действительно так, особенно в отношении темного шоколада, так как в нем много флавонолов. В этом случае можно сказать, что если мы едим для удовольствия, то шоколад доводит нас до «пищевого оргазма» быстрее.

Проблема в том, что все знают: у нас есть «второй желудок», в который всегда поместится шоколад. Вот почему чувство насыщения и потребление достаточного количества калорий не являются причиной, по которой мы перестаем есть. Большинство из нас получают достаточное количество питательных веществ за один прием пищи, не говоря уже о трех приемах плотной пищи в день. Должны быть другие причины, по которым мы продолжаем употреблять больше еды, чем требуется физически.

Иногда это просто привычка и определенный режим — время для еды или перерыв на работе, когда можно обедать. В других случаях — это просто удовольствие, которое мы получаем от еды, т. е. гедоническое питание.

Именно удовольствие считается частой причиной переедания. По мере того как мы набираем вес, уровень удовольствия, которое мы получаем от еды, начинает снижаться. Это значит, что может потребоваться больше и больше пищи, чтобы получить столько же удовольствия. Один кусок шоколадного торта или одно печенье не принесет удовольствия не потому, что мы все еще голодны, а потому, что все еще нет чувства удовлетворения.

Но если вы примете решение не переедать, то и небольшая порция шоколада может быть идеальным удовольствием. И если это

хороший продукт (не молочный шоколад) и немного эксклюзивный — тем лучше. Это может отчасти объяснить «шоколадный парадокс», вследствие чего любители шоколада получают удовольствие от него, а не от другой пищи, так что не нужно есть больше, чтобы получить полное удовлетворение.

Еда как утешение

Многие едят, когда испытывают стресс или тревогу, это часто обусловлено сознательным решением: «О, у меня стресс; пойду-ка я и съем что-нибудь». Это то, что все мы время от времени делаем — в большей или меньшей степени. То, что доставляет удовольствие, например шоколад, обеспечивает краткосрочное, но реальное «противоядие» для всего неприятного, негативного и неблагоприятного дня.

Отрицательный стресс заставляет нас искать положительные эмоции. Отчасти это повышенная мотивация к получению вознаграждения (т. е. желание), а также ожидаемое гедонистическое удовольствие, которое мы испытываем, когда этого добиваемся (т. е. нам нравится). Это не всегда одно и то же. Вкусовая симпатия обычно стоит на первом месте. Но если нам это нравится, то мы еще больше хотим этого и реагируем на сигналы, которые предлагают нам пойти и съесть что-то вкусное.

Шоколад сам по себе имеет восхитительный вкус, и его доступность делает невозможным сопротивление тому, чтобы получить эту прекрасную награду. Есть много правдоподобных теорий о том, почему сладкие лакомства, такие как шоколад, обладают успокаивающими свойствами.

Сладкий, мягкий шоколад может простимулировать небо, в результате чего активируются ответственные за хорошее самочувствие химические вещества мозга — серотонин и эндорфины. Некоторые из флавонолов шоколада могут также оказывать прямой эффект на мозг. Некоторые исследования показывают, что шоколадные напитки делают людей спокойнее, при этом наибольший эффект достигается при получении высоких доз флавонолов и теобромину.