



Содержание

Введение.....	7
---------------	---

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА РЕЖИМА ПИТАНИЯ

Правило 1. Чистые промежутки.....	15
Правило 2. Пищевое окно.....	22
Правило 3. Пищевой хронотип.....	30
Правило 4. Завтрак.....	37
Правило 5. Ужин.....	44
Правило 6. Количество приемов пищи.....	53

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РЕЖИМА

Правило 7. Ешьте, когда голодны.....	63
Правило 8. Пауза перед едой.....	74
Правило 9. Медленная еда.....	80
Правило 10. Пищевое воздержание (фастинг).....	88
Правило 11. Рефиды и «сладкие дни».....	97
Правило 12. Метаболическая гибкость и циркадная синхронизация.....	104

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВЫБОРА ПРОДУКТОВ

Правило 13. Цельные продукты.....	117
Правило 14. Калорийная и нутриентная плотность пищи.....	126
Правило 15. Разнообразие питания.....	136
Правило 16. Быстрая и медленная еда.....	144
Правило 17. Хранение и готовка.....	153
Правило 18. Вкусная еда.....	163

ПРОДУКТЫ

Правило 19. Углеводы	173
Правило 20. Жиры	187
Правило 21. Белки	198
Правило 22. Водный баланс	209
Правило 23. Баланс натрия — калий	216
Правило 24. Индивидуальные особенности	222
Алфавитный указатель	234

Введение

Эта книга берет свое начало в образовательном курсе, который я веду для слушателей с 2014 года. В то время, когда я еще преподавал в медицинском университете, меня попросили выступить с лекциями о научных основах здорового питания, развеять мифы и страхи, сформулировать универсальные правила питания. Сначала это были занятия в группах, затем учебный онлайн-курс, который прошли тысячи людей. С каждой группой мы разбирали разные аспекты питания и их практическое внедрение в повседневную жизнь. Конечно, ситуация каждого человека уникальна, но есть и базовые правила, общие для всех.

Работая с разными людьми, занимаясь лечением различных заболеваний, я вижу, что в основе индивидуальной диеты все равно лежит фундамент универсальных правил питания. Понимание и внедрение в жизнь этих правил помогает каждому человеку создать на их основе свои привычки, которые и станут фундаментом будущего плана питания.

В этой книге я хочу рассказать вам про два самых главных аспекта питания — **режиме питания** (когда есть) и **продуктах питания** (что есть) — и научить, как их применять в своей повседневной жизни. Конечно, есть еще и много других вопросов, которые касаются психологии питания, питания при заболеваниях, и множество других интересных и важных тем, но мы вернемся к ним позже. Консультируя клиентов и преподавая на курсе здорового питания, я составил ряд универсальных правил, которые каждый человек может внедрить

в свою жизнь и получить от этого пользу. В книге 12 правил по режиму питания и 12 правил по выбору продуктов. Критерии правил — научная информация и эмпирическое знание (традиция разных культур и народов), каждый совет проверен тысячелетним человеческим опытом и подтвержден научными исследованиями. Каждое правило имеет разные степени практики, вы можете начинать с самого легкого варианта и двигаться по мере усложнения.

Сейчас по диетологии выходит множество различных книг, но до консенсуса еще далеко. Одни книги увеличивают количество диетологических мифов, другие эти мифы развенчивают. Кто-то ссылается на свой личный опыт, а другие призывают его игнорировать и опираться только на доказательную медицину. А вот третьи приводят доказательства, что большинство научных исследований в питании финансируется пищевыми производителями, а кроме них, много кто еще имеет интерес в лечении, а не в профилактике заболеваний. Четвертые фокусируются только на персональных особенностях и подборе индивидуального питания, пятые советуют бросить все это и есть интуитивно.

Все это напоминает индийскую притчу про слона и слепых мудрецов. *Однажды в город привезли слона, и каждый мудрец стал его ощупывать. Первый ощупал хобот и говорит, что слон — это змея, второй ощупал ухо и стал утверждать, что слон — это опахало, третий — ногу и решил, что слон — это колонна, четвертый схватил хвост и сказал, что слон — это кисточка. Кто из них прав? Каждый и прав и не прав одновременно.*

Поэтому важно придерживаться золотой середины, учитывая и научные советы, и традиционное питание, и свои личные особенности и предпочтения. Поэтому я решил написать эту книгу в виде отдельных глав, каждая из которых представляет собой инструмент, правило для самостоятельного принятия пищевых решений. *Каждое правило представлено гибко*, так, чтобы любой человек мог самостоятельно его применять и внедрять в свой образ жизни. К сожалению, многие течения в диетологии представляют собой радикальные крайности,

но есть и срединный путь, который позволит вам получать пользу от разных стратегий. Вы можете получать пользу как из калорийной еды, так и от голода, как из жиров, так и из углеводов! Принцип срединного, или золотого, пути — это тот стиль питания, который вам удобен, приносит удовольствие и полезен для здоровья. И это реально без крайностей и фанатизма.

Каждая из 24 глав построена по одному принципу: сначала мы разбираем историю вопроса, узнаем, как ели люди раньше, к чему адаптирован наш организм и что изменилось сейчас. Затем мы кратко разберемся, как именно это пищевое правило влияет на наше здоровье.

Вы узнаете, что продукты и режим питания оказывают глубокое влияние на наш организм на всех уровнях. Они влияют на нейрохимию мозга, способствуя выработке привычек и пристрастий, на работу гормонов и чувствительность тканей к ним, на работу иммунной системы, на активность генов и многое другое. Многие из этих эффектов проявляются не сразу, а спустя долгие годы. В третьей части каждой главы — краткая формулировка пищевого правила и уровни его сложности, а после этого — набор советов и идей для его более успешного воплощения в жизнь.

Вы можете начать чтение с любой главы — ведь каждое правило работает, даже будучи применяемым отдельно. Но лучше, если вы будете читать по одной главе в день и применять прочитанное на практике, так чтение книги займет у вас почти месяц, за который вы приобретете много простых и полезных пищевых привычек.

Здоровые пищевые привычки — это ключ к долголетию. Пусть изменения будут небольшими, но их сила — в ежедневном повторении, в накопительном эффекте! Ведь многие современные болезни, такие как сердечно-сосудистые, ожирение, рак, нейродегенеративные заболевания, и само по себе старение не возникают за один день, а развиваются в тече-

ние длительного периода. Поэтому важно думать о своем питании в долгосрочной перспективе, ведь наша жизнь — это не спринт «похудеть до лета», а марафон «быть здоровым и энергичным долгие годы и предотвратить раннее старение». Все диеты похожи тем, что работают в краткосрочной перспективе и проваливаются в долгосрочной. Почему? Потому, что правильное питание — это образ жизни. Мы будем говорить и о том, как влияют на наш метаболизм стресс, свет, температура, физическая активность, даже настроение. Да, вы не ослышались — радость действительно сжигает жир!

Когда вы думаете о внедрении новой пищевой привычки, подумайте, сможете ли вы придерживаться ее все время?

Если нет, то вам лучше взять планку чуть ниже — нет смысла в том, чтобы не употреблять сахар в течение недели, а потом сорваться. А вот если ввести привычку воздерживаться от сладкого хотя бы раз в два дня, то уже через год это благотворно скажется на вашем здоровье.

У любого действенного инструмента влияния на здоровье есть и побочные эффекты. Питание не является исключением. Сегодня существуют две противоположные тенденции — пищевая зависимость, переедание и орторексия¹. Поэтому сначала я хочу дать вам несколько правил техники безопасности.

1. Ваше здоровье — высший приоритет, поэтому сомневайтесь в любой информации, в том числе и в той, которую даю я. Помните, что общие правила в вашем конкретном случае могут иметь индивидуальные нюансы. Относитесь к информации как исследователь — экспериментируйте и принимайте выверенное решение.

¹ Орторексия — расстройство приема пищи, характеризующееся навязчивым стремлением к «здоровому и правильному питанию». — *Примеч. авт.*

2. Не все будет понятно и возможно сделать с первого раза. Это нормально, учитесь на своих ошибках, делайте выводы, находите свои слабые места. Это позволит вам эффективнее действовать в будущем. Плоха не ошибка, а то, что вы ничему не научились.
3. Чувство юмора. Будьте проще и не забывайте посмеяться, в том числе и над собой. Если вам не смешно, то вы встали на путь, ведущий к нарушениям пищевого поведения. Вы всегда все можете съесть, еда — это прекрасный источник энергии, а не зло. Просто нужно выстроить с едой границы для вашего общего блага.
4. Не вступайте в споры и вообще будьте партизаном в плане изменений питания, но помогайте тем, кто ищет помощи. Многие люди и авторы будут переубеждать вас, что только их схема питания — единственно верная в мире. Помните, что существует множество вариаций здорового питания, и ваша цель — найти такой для себя лично. Воздерживайтесь от моральной оценки людей в зависимости от того, что они едят. Не считайте себя лучше других, если питаетесь правильно, — это орторексия. Вы лично и другие люди не лучше и не хуже из-за разного содержания тарелок.
5. Здоровое питание — это не просто еда, а стиль жизни. Это блюда из детства, это домашние ритуалы, это новые места, это приятная компания друзей, это то, что приносит вам глубокое удовольствие и удовлетворенность от жизни. Невкусная еда никак не может быть здоровой.
6. Найдите баланс между гибкостью и стабильностью. Выработайте правила и принципы, а не привязывайтесь к конкретным продуктам или рецептам. Но одновременно с этим нарабатывайте вкусные рецепты с продуктами, которые всегда есть у вас под рукой. Динамично меняйте рацион в зависимости от сезона, физической активности и потребностей организма.
7. Здоровое питание начинается не с понедельника, а с завтрака. Постарайтесь не менять резко свой рацион, действуйте плавно. Нам трудно одновременно внедрять бо-

лее трех привычек, а ведь окончательное их созревание в мозге занимает до трех месяцев! А перегрузка только усиливает стресс и риск срыва. Помните про этапы изменений, про ограниченность силы воли, силу привычки и важность малых, но ежедневных действий. Действуйте мягко, но настойчиво. Каждый прием пищи — это возможность тренировки для выработки новых полезных привычек.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА РЕЖИМА ПИТАНИЯ

Правило 1. Чистые промежутки

Чистый промежуток — это полное отсутствие калорий в любом виде между приемами пищи, включая перекусы, «жидкие» калории (кофе, чай, молоко, сок) и т. п. Здоровое пищевое поведение подразумевает, что мы заняты другими вопросами в промежутках между приемами пищи: мы не перекусываем, не говорим о еде, не читаем рецепты и не смотрим кулинарные шоу. Сейчас многие проблемы со здоровьем и питанием возникают именно из-за привычки постоянно перекусывать, причем многие люди недооценивают ее важность.

Ведение «дневника перекусов» позволит увидеть сотни и тысячи лишних калорий, незаметно съеденных за день. Многие перекусы ваш мозг и вовсе не замечает — вы едите на автомате. Кроме калорий, для нас важно и влияние перекусов на режим питания и метаболизм. Представьте себе, что прием пищи — это процесс стирки. Вы собираете разное белье, загружаете его в машину, засыпаете порошок и включаете определенную программу. Если вы забыли постирать полотенце, то не выключаете машину, не выдергиваете дверцу? Точно так же и с едой: после приема пищи не следует вмешиваться в работу желудочно-кишечного тракта.

Как появилась проблема?

Традиционно прием пищи был строго регламентирован, люди ели за общим столом в определенное время. Наши бабушки запрещали «тягать еду», «портить аппетит» и считали очень важным «аппетит нагулять» и «есть за столом». Во многих странах, например во Франции, перекусы под запретом. К сожалению, постепенно эта культура питания разрушается, так, до

72% женщин в западных странах перекусывают. Структурированное питание (в организованные приемы пищи) сменяется едой на ходу, и это приводит к появлению многих проблем со здоровьем.

Раньше люди ели реже. Ввиду отсутствия холодильников и готовых продуктов правило чистых промежутков соблюдалось в прежние времена неукоснительно, но сегодня нас постоянно окружает множество уже готовой к употреблению еды. Традиционно трапеза была регламентирована в разных культурах, приступать к еде можно было только за обеденным столом, соблюдая определенные ритуалы. Даже в поле работники брали скатерть и ели в установленное время. Перекусы, еда на ходу, еда в одиночестве были крайне редки. Исследователи обнаружили, что с 1950-х годов количество приемов пищи неуклонно возрастает.

Во многих культурах существовали определенные ритуалы, регламентирующие трапезу. Например, обычно ели только за столом, почти всегда в компании и только редко — в одиночестве. Трапеза начиналась в установленное время.

Сейчас люди едят очень часто. Сегодня мы наблюдаем эпидемию перекусов — люди едят часто, на ходу, вне специальных зон и временных правил. Прием пищи стал случаен и хаотичен. Это связано с появлением большого разнообразия и повсеместной доступности готовой еды, разрушением традиционной культуры питания, агрессивной рекламой. Еда везде, где только можно, стала, к сожалению, восприниматься как норма. Человек стал руководствоваться не голодом, а внешними стимулами. Невозможно выстроить здоровые пищевые привычки при таком хаотическом питании! Мне хочется, чтобы каждый понял, что режим питания — это позвоночник вашей диеты, без него невозможно следовать здоровым привычкам в долгосрочной перспективе!

Как это влияет на здоровье?

Нарушение метаболизма и работы гормонов. Перекусы снижают уровень гормона грелина, который отвечает за ощущение голода, а это, в свою очередь, может увеличивать тревогу и снижать уровень удовлетворенности. Попадание в желудок даже относительно небольшого количества пищи вызывает выделение пищеварительных ферментов, выработку инсулина, снижение уровня грелина. Эти колебания, повторяющиеся многократно в течение дня, могут иметь неблагоприятный эффект в виде снижения чувствительности к гормонам (резистентность), что вредно для здоровья. Особенно вредными являются нарушения выработки гормона лептина, который наряду с грелином является главным регулятором аппетита. Перекусы провоцируют колебания глюкозы в крови («сахарные качели»). Наверняка вы замечали, что даже маленький кусочек пищи на фоне сытости может разбудить чувство голода.

Переедание. Один из побочных эффектов перекусов — это незаметное употребление большого количества калорий вне приемов пищи. Продукты для перекусов чаще всего содержат высокое количество калорий и обладают способностью усиливать аппетит. Случайно ухваченный кусочек на работе, в стрессе, с чаем — все это превращается в незаметное для нас, но выраженное переедание. Оно вредит здоровью, даже если пока не отражается на фигуре, ведь самый опасный жир — это не подкожный, а внутренний (висцеральный) жир. Еда на ходу, за рулем, во время разговора по телефону также снижает уровень насыщения и приводит к избыточному потреблению пищи. Перекусы вредны и людям без ожирения. Так, ученые установили, что и люди с нормальным весом улучшат свое здоровье, отказавшись от 200–300 ккал в день. А дети иногда съедают во время перекусов больше, чем в основные приемы пищи, и родители удивляются отсутствию у них аппетита. Откажитесь от перекусов — и вы вернете себе аппетит!

Нарушение пищевого режима и пищевого поведения. Чем больше перекусов, тем меньше полезной пищи вы съедите в основные приемы пищи. Формируется порочный круг: пере-

кусывая, вы меньше съедаете в основной прием пищи и снова хотите есть. Это нарушает нормальное пищевое поведение и закладывает нездоровые привычки. Я вижу, как люди прибегают к перекусам для поднятия настроения при стрессе, такая привычка может привести к нарушению нормальной работы мозга и увеличить риск депрессии.

Родители удивляются, когда за обедом или ужином дети мало едят. А на самом деле причина проста: они утоляют аппетит во время перекусов и к основному приему пищи есть уже не хотят.

Прочие причины. Периодические, или хаотические, перекусы увеличивают риски для здоровья, а вот их преимущества для здоровья имеют слабую научную базу. Перекусы повышают риск заболеваний печени, таких как жировая дистрофия печени. Снижается интенсивность клеточного восстановления и самоочистения — аутофагии. Кроме того, увеличение частоты питания усиливает нагрузку на печень и уровень кислотной нагрузки на зубы. К сожалению, мы видим активную пропаганду перекусов в диетологии, что не идет на пользу здоровью. Активная пропаганда перекусов ведется и производителями различных батончиков и готовых продуктов.

Основные принципы

Соблюдайте чистые промежутки между приемами пищи. Важным правилом здорового режима питания является соблюдение бескалорийных интервалов между приемами пищи. Помните, что магия происходит не тогда, когда вы едите, а тогда, когда не едите! Исключите поступление калорий в любом виде, включая напитки.

Важно понимать, что даже небольшое количество калорий в виде перекусов — это не просто механическое прибавление к сумме съеденного, а, по сути, дополнительный прием пищи, запуск всего процесса пищеварения (выделение ферментов,

изменение моторики кишечника, выделение кишечных и метаболических гормонов). Соблюдение правила чистых промежутков — это фундамент здорового пищевого поведения, укрепление самодисциплины и улучшения метаболизма.

Сенсорная стимуляция (вид и запах пищи, разговоры о еде и т. п.). Научно доказано, что запах и вид пищи могут влиять на выделение инсулина. Поэтому наиболее комфортной для работы будет среда без пищевых стимулов. Не работайте за обеденным столом и не обедайте — за рабочим.

Только вода. Во время пустых интервалов допустимо пить только негазированную воду. В редких исключениях — некалорийные напитки без кофеина, травяные чаи, чай каркаде, газированную воду, но лучше обойтись без них. Чай и кофе следует пить без сливок, сахара, сахарозаменителей и десерта. Желательно обойтись и без жвачки.

Как соблюдать правило?

Идеи и советы

Режим питания. Помните, что режим — прежде всего. Режим питания — это порядок, структура питания, самое главное в улучшении вашего здоровья. Генетически мы склонны контролировать доступ пищи не ограничением калорий, а ограничением времени доступа к ней. Постепенно с течением времени такой режим питания станет привычкой, которая будет опорой, позвоночником вашего питания.

Воздержанность — это признак достоинства. Ведь если вы захотели в туалет, то вы не удовлетворяете свой позыв прямо на улице? Почему должно быть иначе с едой? Относитесь к чистым промежуткам как к тренировке своей умеренности и проявлению дисциплины. Закаляйте свой дух.

Измените пищевое окружение. Конечно, ставить замки на холодильник необязательно, но не стоит провоцировать себя лишней раз. Если вы собираетесь есть сладости, то делайте это в основной прием пищи, а не в чистый промежуток. Наша сила воли ограничена, не надо давать еде истощать ее.

Не торгуйтесь с собой. Не стоит обсуждать запреты или торговаться с собой. Переключите внимание на свои текущие заботы, а о еде думайте во время еды. У нас всегда есть склонность поддаваться пищевым искушениям, когда отсутствует правило «не есть».

Вы только мешаете себе, если напряженно стараетесь не думать о еде, ведь мысли о ней все равно приходят. Попробуйте посмеяться над соблазном съесть очередной пончик. Разве вы слабее куска теста с глазировкой?

Навязчивые мысли о еде. Чем сильнее вы прогоняете мысли о еде, тем чаще они приходят. Переключайте внимание, пройдитеесь, поприседайте. Попробуйте довести мысли до абсурда (мысли о пончике: супергерой человек-пончик, машина-пончик, сколько пончиков я съем, пока не разорвет меня, и т. д.). Пошутите над собой и посмейтесь над соблазном. Не смешно? Но вы взрослый человек, страдающий от куска жареного теста с жиром! Это действительно смешно.

Не смотрите фуд-порно. Под термином «фуд-порно» понимают возбуждающие изображения еды в соцсетях, журналах и на сайтах. Воздерживайтесь от рассматривания картинок с такой едой, обсуждения рецептов, просмотра кулинарных передач. Еда — это лишь часть жизни, не надо заполнять ею больше времени, чем нужно. Научно установлено, что рассматривание изображений еды может вызвать голод и желание есть у абсолютно сытого человека.

Если вы заведете привычку есть за ноутбуком, то при виде него будете начинать чувствовать голод, а это опасный условный рефлекс, ведущий к неосознанному поглощению пищи и перееданию.

Не запрещайте, а вводите правила. Не фокусируйтесь на том, что вам запрещено или нельзя. Ведь запреты могут усиливать тягу к еде. Создание своего режима питания — это

не запреты, а правила питания. Вы можете съесть то, что хотите, но сделайте это в следующий прием пищи. Запретов нет, но есть четкие правила. Структурируйте и упорядочивайте свое питание, а не запрещайте себе все подряд!

Создавайте позитивные пищевые привычки. Ешьте только за обеденным столом, а не за ноутбуком или на ходу. Последнее опасно выработкой условного рефлекса, когда при виде ноутбука у вас будет появляться аппетит. Четко определите обеденное место, украсьте стол скатертью — это создаст настроение.

Аппетит — это хорошо. Нормальный аппетит является признаком здоровья. За несколько часов воздержания от пищи вы не испортите себе кислотой желудок, не замедлите метаболизм и не съедите в два раза больше еды после. Это мифы, многие из которых мы разберем по ходу книги.

Перебейте тягу. Если вам сложно контролировать аппетит, то помогут интенсивные вкусы — кислый или пряный. Заваренные пряности (корица, бадьян, кардамон) или каркаде полезны для здоровья, практически не содержат калорий и помогают контролировать аппетит.

Наименее вредный перекус. Если уже ситуация такая невыносимая, что нужно перекусить, то воздержитесь от мучных, сладких продуктов с высокой гликемической нагрузкой, или индексом, отдайте предпочтение сырой растительной пище или жирам. Это могут быть сырые орехи, сырые овощи, которые можно погрызть (морковь, сельдерей, перец) или зеленый салат. Также можно добавить в чай или принять отдельно ложку масла (сливочное, кокосовое, оливковое), жиры эффективно подавляют тягу к сладкому.

Привычки будут вас подводить, но не расстраивайтесь. Сначала может быть сложно, возможны срывы даже автоматические, когда вы задумались о чем-либо и обнаружили себя с едой в руках. Это результат ваших длительных привычек и сомнений. Если вы перекусывали в машине, то мозг будет предлагать сделать вам это снова. Не подкрепляйте привычки, и они угаснут.

Правило 2. Пищевое окно

Пищевое окно — это время между первым и последним приемом пищи в течение суток. Также выделяют пищевую паузу — ночное время от последнего до первого приема пищи на следующий день. В целом чем уже пищевое окно и шире пищевая пауза (в разумных пределах), тем больше пользы для здоровья даже без сознательного ограничения калоража. Без поступления калорий в организме ускоряется процесс самоочищения клеток (аутофагии), жиросжигания, повышается чувствительность организма к различным гормонам, снижается уровень воспаления, а также с течением времени увеличивается доля мышечной массы. Исследования показали, что такая диета предотвращает появление нарушений обмена веществ, включая диабет второго типа, печеночный стеатоз (излишний жир в печени) и высокий уровень холестерина в крови.

Пищевое окно — это время между первым и последним приемом пищи в течение суток. Чем короче пищевое окно и длиннее пищевая пауза, тем больше пользы для здоровья.

Представьте себе, что время, когда мы едим, и время, когда не едим, по-разному влияет на наше здоровье. Что перевесит на весах? Удивительно, но все чудеса (жиросжигание, аутофагия, повышение чувствительности к гормонам) происходят в тот промежуток, когда мы не едим. Поэтому, чтобы ускорить положительные процессы, нужно более долгий промежуток в сутках воздерживаться от еды! Если у нас 12 на 12, то это всего лишь равные условия, но даже небольшой сдвиг на 2 часа

(10 на 14) уже дает нашему организму определенные преимущества, и чаша весов склоняется к жиросжиганию. Ограничение пищевого окна в 8 часов дает двукратное преимущество и еще сильнее склоняет чашу весов в сторону желательных эффектов!

Как появилась проблема?

Раньше пища была доступна короткое время в течение суток. Современный человек унаследовал от своих предков особые «жадные» или «бережливые» гены. Дело в том, что раньше пищи было мало, но в некоторые сезоны был ее переизбыток (сезон охоты, урожая). Приспособлений для хранения пищи не было, поэтому наши «жадные» гены помогали нам запасать ее в виде жира, чтобы пережить голод или нехватку еды. Сейчас наши гены толкают нас подесть в любое время.

Сейчас пища доступна круглые сутки в готовом виде. Очень часто наше пищевое окно растягивается на 14 и более часов, люди едят с самого утра и до позднего вечера. А когда пища, особенно высококалорийная, все время есть в доступе, мы склонны есть впрок. При этом продолжительные промежутки времени, когда мы могли бы сжечь накопленный жир и повысить чувствительность к гормонам, отсутствуют. Чем шире пищевое окно, тем выше вероятность набора веса. Более того, прием пищи блокирует процессы самоочистения клеток, поэтому нашему организму остается меньше времени на самовосстановление.

Как это влияет на здоровье?

Приводит к перееданию. Закономерность простая: чем шире пищевое окно, тем выше риск переедания. Сокращение промежутка между первым и последним приемами пищи автоматически приводит к тому, что вы едите меньше, но при этом не ограничиваете себя сознательно в количестве калорий.

Жиросжигание. Когда мы едим, уровень гормона инсулина повышается. Более высокие уровни его содержания блокируют жиросжигание, поэтому при частых приемах пищи наши шансы на жиросжигание снижаются. С течением времени это может привести к снижению чувствительности нашего организма к инсулину, что вредно для здоровья.

Усиливает риски других болезней. Каждый прием пищи активирует особые молекулярные комплексы mTORC¹ в наших клетках. Его хроническая гиперактивность увеличивает риски аллергических и аутоиммунных заболеваний, повышенного артериального давления.

Замедляет самовосстановление. Постоянная активность mTORC в наших клетках, вызванная широким пищевым окном, приводит к снижению активности аутофагии.

Циркадные ритмы. Чем шире ваше пищевое окно, тем сильнее сбивается работа суточных ритмов. Так, прием пищи поздно ночью способен нарушить нормальную работу циркадных ритмов. А нарушение работы наших внутренних часов (десинхронизация) лежит в основе многих заболеваний.

Нарушает работу гормонов. Постоянный прием пищи повышает уровень инсулина и снижает уровень гормона роста и грелина. Первое усиливает симптомы депрессии, снижая нейропластичность. Второе замедляет аутофагию, жиросжигание и рост мышечной массы, уменьшает чувствительность к инсулину.

Риск кариеса. Чем больше нагрузка на зубы, тем хуже справляется система самоочистения в полости рта. А нездоровье зубов — это не только кариес, но еще и риск сердечно-сосудистых заболеваний!

Эффективно и при заболеваниях. Узкое пищевое окно повышает чувствительность к инсулину у диабетиков, снижает оксидативный стресс, уровень воспаления, замедляет старение, снижает риск гипертензии, улучшает липидный профиль.

¹ Мишень рапамицина млекопитающих, mammalian target of rapamycin complex (mTORC) — фермент, играющий ключевую роль в клеточном росте. — *Примеч. авт.*

Исследования на животных показывают, что ограничение времени питания стимулирует рост новых нервных клеток, облегчает симптомы депрессии и даже улучшает состояние при нейродегенеративных заболеваниях, включая болезни Альцгеймера и Паркинсона.

Основные принципы

Сужайте пищевое окно. Условно разделите сутки на два промежутка. В один из них можно есть (пищевое окно), в другой промежуток необходимо соблюдать время без калорий (пищевая пауза). Безотносительно количества потребляемых калорий сужение пищевого окна и увеличение времени без пищи приводят к положительному влиянию на здоровье.

Попробуйте для начала ничего не есть последние 3–4 часа перед сном. Это первый шаг к сужению пищевого окна.

Существует несколько вариантов ограничения питания, но все их объединяет общий принцип: период голода и период приема пищи, или пищевое окно. Часто сужение пищевого окна называют ограничением времени питания — TRF (time restricted feeding), иногда это правило звучит как «не есть после 17.00 или 18.00» и др. Многие для сокращения пищевого окна пропускают завтрак, но это не совсем правильно, обсудим это в следующей главе.

12/12 Если у вас нет ограничений для приема пищи, то для начала попробуйте оставить 3–4 свободных от приема пищи часа перед сном. Например, завтрак в 7.00, ужин в 19.00, сон в 23.00. Конечно, это еще не сужение пищевого окна, но первый шаг к этому. Соблюдайте полностью чистый промежуток от ужина до сна.

10/14 Это облегченная версия сужения пищевого окна, часто известная как правило «не есть после 18.00». Вы

завтракаете в 7.00, ужинаете в 17.00 и после 18.00 ничего не едите.

8/16 Все приемы пищи укладываются в 8 часов, а интервалы между ними — в 16. Самая распространенная практика, по сути, пищевая пауза ровно в два раза длиннее пищевого окна. Даем двукратное преимущество жиросжиганию и аутофагии. Соблюдать правило просто: уложите все свои приемы пищи в промежуток 8 часов. Не ограничивайте себя в продуктах и размере порции, ешьте как обычно и досыта. По закрытии пищевого окна соблюдайте чистый промежуток в 16 часов. Например, вы позавтракали в 8.00, пообедали в 12.00 и поужинали в 16.00. Прекрасно работает, в том числе и для атлетов. Удобна и для работающих, так как может включать как два, так и три приема пищи.

Без поступления калорий ускоряется процесс самоочистки клеток, жиросжигания, повышается чувствительность организма к различным гормонам

6/18 Вы завтракаете и обедаете плотно и пропускаете ужин. Важно плотно пообедать и позавтракать, тогда до ночи аппетит хорошо контролируется. Удобная схема для людей, работающих в офисе. В 8.00 вы плотно завтракаете, в 14.00 плотно обедаете. Любопытно, что такая схема оказывается эффективной не только для здоровых людей, но и для страдающих сахарным диабетом II типа. Диабетики на двухразовом питании быстрее худеют и восстанавливают чувствительность к инсулину.

4/20 Иногда известная как «диета воина». В оригинальном варианте пищевое окно вечером, но оно может быть и днем. Есть в 4 часа больше подходит мужчинам и в более редких ситуациях. Не рекомендуется для регулярного использования.

Считайте часы, а не калории. Преимущество пищевого окна в том, что вы сокращаете количество калорий в еде без их высчитывания. При ограничении питания, скажем, на 10-часовое окно, люди автоматически едят на 20% меньше без подсче-

та калорий и самопринуждения. Это не влияет на способность набирать мышцы, атлеты могут наращивать массу, питаюсь и в четырехчасовое окно. Чем длиннее окно, тем выше вероятность переедания.

Как соблюдать правило?

Идеи и советы

Действуйте плавно. Сначала можно сузить пищевое окно до 12 часов (12 часов для приема пищи и 12 часов воздержания), положительные эффекты видны при пищевом окне в 10 часов, но лучшие результаты при хорошей переносимости достигаются при пищевом окне в 8 часов. В последнем случае время от первого до последнего приема пищи — 8 часов, а вот пищевое воздержание ровно в два раза длиннее — 16 часов. Система 8 на 16 проста и эффективна. Также существуют методики 4 на 20 или 6 на 18, но к ним лучше переходить на более продвинутом этапе, и они подходят не всем.

Частота пищевых окон 7/7, 6/7, 5/7. Данный тип диеты подразумевает ежедневное следование такому расписанию. Однако исследования показали, что ограничение времени питания в 5/2 тоже работает. Поэтому для начала вы можете следовать правилу узкого пищевого окна в будни, а в выходные ужинать по другому графику — для поддержания социальных связей. Второй вариант — поставить один поздний ужин среди недели, а второй — на выходных. Подобные схемы 2+1 также показывают эффективность (два дня ограничение, один день обычного питания) и могут подойти для начинающих.

Стресс и пищевое окно. Чем выше стресс, тем шире должно быть пищевое окно. Стресс повышает уровень гормона кортизола и на голодный желудок способен навредить здоровью. Чем ниже стресс, тем уже может быть пищевое окно.

Ешьте досыта и не считайте калории (в разумных пределах, конечно). Очень важно не снижать слишком резко количество потребляемых калорий. Для этого нужно съедать

больше, чем вы привыкли за один прием пищи, ведь времени на еду теперь меньше. Преимущество сужения пищевого окна по сравнению с другими диетами в том, что во время пищевого окна отсутствуют ограничения по размеру порции, вы можете есть досыта. Вам не нужно считать калории и все время бояться переест. Ешьте досыта, с удовольствием, в отведенное время.

Тренируйтесь без опасений. Вы можете совмещать правило узкого пищевого окна с тренировками, в т. ч. и с силовыми, и это не будет мешать набирать мышечную массу.

Праздники. Вы можете минимизировать побочные эффекты жирной и сладкой пищи, если в этот день будете соблюдать правило пищевого окна. Ограничение питания позволяет смягчить негативное действие высокого уровня потребления жира и сахара.

Долгое насыщение принесут здоровые жиры, качественный белок, сложные углеводы с низким гликемическим индексом. А вот фастфуд и полуфабрикаты приведут к перееданию, ведь после них чувство голода быстро вернется.

Не бойтесь. Несмотря на все опасения, вы не растянете желудок и не переедите. «Растянутый желудок» — это миф. Мои пациенты сначала боялись, что к вечеру будут испытывать сильный голод, но на деле оказалось, что если в первой половине дня они едят вволю, голода не возникает. Тренеры часто пугают потерей мышечной массы, если вы не поедите после тренировки, но это не имеет должных оснований. Вы можете и не есть после тренировки — это не повредит вашим мышцам.

На готовой еде будет сложно. Потребляйте больше белка и жира для насыщения, добавляйте овощи и бобовые. Проблемы с голодом у вас будут, если есть большое количество готовой еды, которая стимулирует переедание. Качественный белок, жир, сложные углеводы с низким гликемическим ин-

дексом помогут сохранять устойчивое насыщение долго, а на полуфабрикатах и фастфуде вас с большей вероятностью будет мучить голод.

Есть вволю с удовольствием и без запретов. Чем чаще и дольше в течение дня вы едите, тем меньше получаете удовольствия от еды. Сокращение времени питания повышает удовольствие от пищи, при этом у вас нет жестких запретов. Это улучшает пищевое поведение.

Нарушения пищевого поведения. Если у вас есть склонность к нарушениям пищевого поведения, вам следует избегать жестких ограничений.

Правило 3. Пищевой хронотип

Пищевой хронотип — временные предпочтения людей, связанные с тем, когда именно они съедают большую часть своего суточного калоража. Ученые установили, что работа пищеварительной системы тесно связана с работой системы наших циркадных (суточных) ритмов, управляемых не только из мозга (наши центральные «часы» — особый отдел мозга под названием «супрахиазматическое ядро»), но и из периферических «часов» — печени, мышц, желудочно-кишечного тракта, белой жировой ткани и других. Выработка гормонов, чувствительность к инсулину, метаболическая активность печени меняются в разное время суток. В процессе эволюции организм приспособился к колебаниям дня и ночи и адаптировал под них свою работу, активность множества генов меняется в циркадных ритмах.

В идеале пищевое окно должно совпадать со световым окном суток и со временем максимальной активности человека.

Чем сильнее расхождение времени пищевого окна со световым днем — тем больше проблемы. Съедайте утром и днем не менее 80% суточных калорий. Распределение калорий между завтраком, обедом и ужином в соотношении 50, 30 и 20% способствует лучшему здоровью. Научные исследования показали, что одна и та же пища, съеденная в разное время суток, действует по-разному, а поздние обильные ужины способны увеличить уровень системного воспаления, сахарного диабета, опухолей, нарушить качество сна.

Как появилась проблема?

Отложенный образ жизни. С появлением искусственных источников света, работы утром и отдыха вечером наш график активности понемногу смещается на более поздние часы, т. н. «отложенный образ жизни». Утром мы спешим на работу, пропуская завтрак, вечером едим много и плотно. Большое количество источников искусственного света, особенно светодиодных, блокирует выработку мелатонина и сбивает работу внутренних часов, нарушает аппетит. Чем более поздний ужин, тем меньше хочется есть на завтрак, так и формируется порочный круг.

Ночные удовольствия. Пытаясь получить побольше удовольствия, мы начинаем есть позже вечером. Еда в темное время суток приносит нам больше наслаждения, эта особенность связана с рецепторами мелатонина и дофамина в мозге. Ночью чувствительность дофаминовых рецепторов выше, и это приводит к тому, что эклер и сериал — чем позднее, тем вкуснее. Поэтому люди бессознательно подсаживаются на «позднее удовольствие»: чем меньше радости и удовольствия они получают днем, тем сильнее хочется растянуть его вечером, как многие говорят, «пожить хотя бы вечером». Часто сдвиг пищевого окна приводит к «синдрому ночной еды», когда люди плотно едят поздно вечером и ночью, при этом они с трудом сопротивляются возникающим импульсам поесть.

Как это влияет на здоровье?

Нарушения углеводного обмена. Важный гормон инсулин и ночной гормон мелатонин тесно взаимодействуют. В норме уровни гормона сна мелатонина и инсулина, регулирующего углеводный обмен, находятся во взаимнообратных отношениях. Поэтому избыток света и углеводов вечером нарушает качество сна, а позднее время ужина ухудшает усвоение углеводов, что может вызывать метаболические нарушения. Ведь высокий

инсулин может снижать уровень мелатонина и препятствовать его выделению. А снижение мелатонина и снижение продолжительности сна с течением времени снизит чувствительность к инсулину.

Чувствительность к инсулину. Хорошая чувствительность к инсулину связана с более крепким здоровьем. У человека чувствительность к инсулину регулируется циркадным ритмом, уменьшаясь вечером и ночью. Этот процесс связан не только с нашими центральными часами, супрахиазматическим ядром гипоталамуса, но и с часами печени, мышц, поджелудочной железы и часами жировой ткани. Утром и днем инсулинорезистентность минимальна, а вот к вечеру снижается чувствительность и жировой, и мышечной тканей и печени к инсулину. Те, кто съедал треть и более своего суточного рациона после 18.00, имели более высокие уровни глюкозы и гликированного гемоглобина (маркер гликемического контроля) в крови, более высокий инсулин, выше риск сахарного диабета и повышенного артериального давления.

Сочетание плотного завтрака и легкого ужина помогает лучше контролировать уровень глюкозы в крови по сравнению с сочетанием легкий завтрак — плотный ужин, разница уровней инсулина и глюкозы отличалась у экспериментальных групп на 20%.

Системное воспаление и опухоли. Чем выше уровень инсулина и системного воспаления, тем выше риск рака. Ученые выяснили, что поздняя еда вечером увеличивает риск рака груди. Каждые дополнительные три часа, которые мы не едим до ночи, на 20% снижают уровень гликированного гемоглобина. А вот наоборот, каждые 10% калорий, съеденных после 17.00, увеличивают уровень воспаления (ультрачувствительный С-реактивный белок) на 3%.

Другие проблемы и болезни. Привычка есть поздно опасна рисками ожирения, саркопении (снижение количества мышц), нарушениями пищевого поведения, депрессией, тревожными расстройствами. А вот раннее пищевое окно снижает уровень окислительного стресса и ведет к уменьшению вечернего аппетита! Еда на ночь ухудшает работу сомато-

тропного гормона (СТГ), который связан с ночной аутофагией (самоочистение клеток). Чем больше еды ночью, тем хуже сон и восстановление.

Основные принципы

Сдвиньте пищевое окно на дневное время. Полезно для здоровья сдвинуть пищевое окно на более ранние часы, синхронизировав наш пищевой график и суточные биоритмы. Оптимально принимать пищу в то время, когда у нас в крови высокий уровень гормона активности и стресса кортизола и самый низкий ночного гормона мелатонина. Сдвигая пищевое окно, мы синхронизируем наши циркадные ритмы, лучше контролируем аппетит и голод. На светлое время дня приходится лучшая чувствительность нашего тела к инсулину, поэтому принимаемая пища оптимальнее усваивается, а риск ожирения и других проблем со здоровьем снижается.

У такого метода есть разные названия, например *early Time-Restricted Feeding (eTRF)* — раннее кормление с ограничением по времени. Подобный сдвиг пищевого окна используется и в некоторых традиционных практиках для поддержания ясности ума, так, буддийским монахам разрешено принимать пищу только до 12.00 дня.

Убрать приемы пищи на ночь. Некоторые люди имеют привычку выпить кефир или попить молока для крепкого сна и т. п. Этого нужно избегать, никаких приемов пищи на ночь.

Перегруппировка калоража. Сохраняя прежний режим, начните разгружать ужин и увеличивать калораж и объем завтрака и обеда. У многих людей именно ужин является самым обильным приемом пищи, поэтому сохраните его объем для поддержания сытости и уменьшите калораж. Для этого добавьте больше продуктов с низкой удельной калорийной плотностью: зелень, сырые и вареные овощи. Добавляйте жиры, для того чтобы стимулировать выделение гормона холецистокинина, поддерживающего чувство сытости. Для не-

которых людей сытным может быть и белок, но если вы плохо спите, то его следует избегать на ужин. Исследования показали, что смещение калоража с ужина на завтрак при сохранении времени приемов пищи является вполне эффективной стратегией.

Непосредственно сдвиг пищевого окна. Синхронно на полчаса-час сдвиньте на более раннее время завтрак и ужин. При этом не стремитесь к крайностям, сдвиг даже на час может быть полезен и улучшит качество сна. Для нас общей целью будет плавный сдвиг и эволюция вашего режима в следующей последовательности:

- ▼ не есть на ночь;
- ▼ не есть за 2 часа до сна;
- ▼ не есть за 3 часа до сна;
- ▼ не есть за 4 часа до сна (можно вполне и 5, но 4 часа — это вполне достаточно для нормальной работы всех гормонов).

Пример. Вы завтракаете в 11 и ужинаете в 21.00, ложитесь спать в 23.00. Вы можете постепенно сдвигать свое пищевое окно подобным образом: 10.00–20.00, 9.00–19.00, 8.00–18.00. При этом, конечно, придется и сдвинуть ваш график засыпания и пробуждения.

Таким образом, наша цель может быть сформирована и так: закончить принимать пищу до 16.00, но также вполне реально и имеют обоснование цели закончить до 17.00 и даже классическое «не есть после 18.00». Для стран, расположенных дальше от экватора, график может меняться в зависимости от сезона. Так, крайним вечерним временем для ужина является 19.00, а для наших широт — 20.00 в весенне-летнее время с более долгим световым днем. При этом время засыпания должно быть по возможности не позже 22.00, летом с долгим световым днем можно и до 23.00.

Вечерний хронотип питания. В ряде случаев из правила могут быть исключения. Например, культурные особенности в жарких странах, где из-за жары днем и не хочется есть. Во многих культурах ужин играет социальную роль, когда собирает многих родственников и друзей за одним столом для об-

щения и отдыха после работы. Люди, у которых вечер является рабочим, вполне могут предпочесть и вечерний хронотип питания.

Как соблюдать правило? Идеи и советы

Действуйте плавно. Быстро изменить свои привычки трудно и грозит срывом. Поэтому разворачивайте свои биоритмы плавно и понемногу. Чуть меньше съедите на ужин — будет больше аппетита на завтрак. Чем больше съедите на завтрак — тем меньше будет хотеться на ужин. Помните, что сытый вечер закладывается утром. Те, кто пропускает завтрак, как правило, едят много на ночь. Поэтому бесполезно «не есть вечером», когда вы плохо позавтракали и пообедали, бороться с чувством голода вечером, когда вы уже устали и ресурс силы воли ограничен, — это заведомо обрекать себя на неудачу. Начинайте изменения с завтрака.

Нет аппетита на завтрак? Если нет аппетита на завтрак, то делайте более легкий ужин или пропускайте его. Тогда утром у вас появится прекрасный аппетит и желание есть, вы сможете съесть достаточный калораж. В первое время аппетит будет неустойчивый, поэтому нужно немного принуждения, чтобы хорошо позавтракать. Если вы плотно поужинали, то все равно не пропускайте завтрак.

Просыпайтесь чуть раньше. Если ваш график позволяет, просыпайтесь немного раньше, к восьми утра вы уже должны позавтракать. Конечно, это не всегда и не для всех возможное правило. Если ваш пик рабочей активности падает на вечер, то слишком ранний ужин может вам не подойти.

Меньше готовой еды дома. Если у вас проблемы с вечерним самоконтролем, то держите меньше готовой еды дома, а также подумайте: возможно, вы можете поужинать в месте с качественной едой по пути домой?

Имейте план на завтрак. Продумайте вечером, что и как вы будете готовить на завтрак. Если плана нет, то вероятность

сделать невкусный и неправильный завтрак весьма высока. В идеале готовка должна занять утром не более 20 минут.

Больше удовольствия днем. Часто на переедание вечером нас толкает желание получить больше удовольствия после безрадостного дня. Поэтому обязательно планируйте для себя как минимум одно личное удовольствие на каждый вечер — и это отвлечет вас от еды.

Если уж едите ужин поздно. В идеале ешьте что-либо сырое с большим количеством клетчатки, например погрызьте морковь. Сам процесс тщательного жевания способен ослабить стресс и снизить голод. Сырая растительная пища (кроме фруктов) с небольшим количеством жира окажет минимальное негативное воздействие, даже съеденная поздно вечером.