

Консультация **«Психология здорового питания»**

Важная составляющая **питания** – это осознанность и знания. Еда мощный энергетик, который дает нам не только жизнь, но и счастье.

Пища занимает третье место (*после воздуха и воды*) среди необходимых условий существования человека.

Американский **психолог** Абрахам Маслоу относит голод к базовым физиологическим потребностям - это

- Самая нижняя и широкая часть – (*это физиологические потребности организма*). Наше тело исторически запрограммировано на удовлетворение потребности в еде, утолении жажды, сне, сексе. Если оно хочет поесть или пойти в туалет, то мозг ни о чем другом больше думать не способен.

- Вторая ступень – потребность в безопасности. Как и физиология, безопасность вшита в наше ДНК еще во времена человекообезьян. Жизненные задачи наших предков были просты, незамысловаты:

1. Поесть.
2. Размножаться.
3. Избежать опасности быть съеденным.

Они помогли человечеству выжить, поэтому потребность в безопасности еще называют физиологической реакцией *«бей или беги»*.

- Третья ступень – потребность в любви и принадлежности к группе тоже заложена во времена пещерных жителей, когда в одиночку было просто не выжить. Но именно для жизни в группе человеку понадобился новый навык. Это сила воли. Если ее вовремя не подключить, можно запросто проштрафиться и быть изгнанным из пещеры или в современных условиях, быть заблокированным в социальной сети.

- Четвертая и пятая – потребности в уважении и в познании. Они настолько взаимосвязаны, что идут в комплекте. Ведь у ученых и изобретателей, например, потребность в познании намного сильнее, чем в признании. Например, Григорий Перельман всю жизнь доказывал и доказал теорию Пуанкаре, а потом отказался от положенной премии и всех званий.

- Шестая ступень – эстетические потребности. Это музеи, выставки, музыка, танцы, увлечения, все то, что приносит наслаждение душе и формирует интеллект.

- Седьмая ступень – потребность в самоактуализации или желание раскрыть свой духовный потенциал. Тут тоже не все однозначно. По логике устройства пирамиды реализовать эту потребность нужно в последнюю очередь. Но ведь монахи добиваются реализации духовного потенциала именно за счет усмирения остальных своих потребностей.

Согласно его теории, нельзя удовлетворить более высшую потребность, не удовлетворив, хотя бы частично, низшую. То есть, простыми словами, мы не можем работать и развиваться, не имея энергетических ресурсов получаемых из пищи. Очевидно, что организм человека нуждается в постоянном притоке **питательных веществ**.

При этом в реальности роль еды в нашей жизни гораздо шире. Давайте поподробнее рассмотрим, какие **психологические** функции выполняет еда.

Для этого ответим на простые вопросы: что для нас значит еда? Почему мы едим? Оказывается мы едим зачастую совсем не испытывая чувство голода.

Наверное, каждый может вспомнить ситуацию, когда несколько раз за вечер подходил к холодильнику от скуки, когда нечем было заняться. Многие едят, когда расстроены или обижены. Кстати такое пищевое поведение не случайно и формируется с первых дней жизни. Что делает мама когда ребенок плачет? Правильно: прикладывает к груди! То есть мы с самого раннего детства учимся успокаиваться и находить утешение в пище. В нашей культуре еда несет выраженную коммуникативную функцию: предложение “пойти попить чайку” во многих семьях практически тождественна фразе: “пойдем поговорим”. Еда является ритуалом и традицией, мы все привыкли собираться вокруг праздничного стола, и уже не представляем, как иначе провести время с родными и близкими. Для наших мам и бабушек накормить, значит показать свою заботу и любовь. Многие совладают со стрессом с помощью чего-нибудь вкусенького или, простыми словами, заедают его. Проанализировав свои эмоции и мысли в каждый прием пищи, вы поймете, какие **психологические** функции выполняет еда в вашей жизни.

Кстати такой анализ может ответить на вопрос что заставляет большинство вас переесть. Закладываются такие особенности отношения с пищей обычно в раннем детстве в родительской семье. И называются пищевыми привычками.

Привычки - это определенные программы поведения, которые всегда *«срабатывают»* в определенных условиях. Естественно, как и любые другие привычки, пищевые привычки могут быть полезными и вредными. Воспитывать правильные пищевые привычки необходимо с самого детства. Важно развить у ребенка грамотный и осознанный подход к **питанию**. Ребенок с детства должен понимать, что нельзя терпеть чувство голода, осознавать необходимость завтракать. Необходимо прививать себе и своим детям любознательность в отношении своего **питания**, интерес к изучению состава продуктов. Мы в значительной степени изменим свой подход к еде, если будем выбирать продукты только с натуральными ингредиентами.

К сожалению зачастую в родительской семье формируются не только полезные, но и вредные привычки, то есть привычки, негативно сказывающиеся на состоянии **здоровья и фигуры**.

Наиболее часто встречающимися вредными привычками являются:

1. не завтракать

2. объедаться на ночь
3. есть на ходу
4. пропускать еду, терпеть голод
5. не обращать внимание на состав продукта, не осознавать, что ешь

Не смотря на то, что вредные пищевые привычки формируются годами и десятилетиями, их все таки можно изменить.

Чтоб изменить пищевое поведение нужно:

1. Верить в результат
2. Осознавать цель, ради которой вы готовы прикладывать усилия
3. Последовательность
4. Терпение.

Стараясь избавиться от нежелательных привычек, не перегибайте палку. Помните о том, что изменить все в один момент не удастся. Возьмите за правило в один момент времени работать с одной, максимум двумя «*неправильными*» пищевыми установками. На формирование новой привычки в среднем нам требуется от 21 до 28 дней. Это, естественно, усредненные цифры, и в вашем случае они могут меняться в большую или меньшую сторону.

При этом важно помнить, что строгие диеты и пищевые запреты всегда ведут к срывам. Вот в таких срывах, кроется основная причина того, что люди не выдерживают заданной программы, разочаровываются в себе, перестают верить в силу воли и свою способность чего-либо достичь на почве похудения. Это кстати прямой путь к формированию пищевой зависимости и таких пищевых нарушений как анорексия, булимия или **психогенное переедания**. Среди людей увлекающихся **здоровым питанием** есть миф о вреде сладкого, они ограничивают себя в любимых пирожных, что непременно приводит к снижению настроения и срывам.

Когда люди борются с лишним весом строгими запретами и ограничениями, что это приобретает характер навязчивого состояния. Все мысли посвящены еде, жизнь становится безрадостной. Чтобы не прийти к такому состоянию нужно бережно относиться к себе, заботиться о своем теле. Перестаньте относиться к пище, как в врагу, который поджидает из-за каждого угла. Позволяйте себе время от времени любимые продукты в небольших количествах. Это поможет избежать срывов, сохранить **здоровье**, веру в себя и хорошее самочувствие.

В подтверждение вышесказанному, исследования Марка Дэвида, основателя всемирно известного «*Института психологии еды*» в США. Данная организация является единственной в мире, которая проводит

масштабные исследования формирования пищевых нарушений и является главным разработчиком позитивного целостного подхода в **психологии питания**. Итак, что же нам мешает быть стройными, здоровыми и счастливыми?

Основные аспекты программы Марка Дэвида

1. Стресс может увеличить ваш вес, расслабление может его уменьшить. Стресс, страх, тревога, гнев, осуждение, и даже отрицательный разговор с самим собой создает физиологическую реакцию в организме в виде прибавления лишних килограммов. Вспомните как вы, сидя на диете, буквально сдерживаете себя от гнева, недовольства и даже истерик. Вы ненавидите себя за съеденный лишний кусок и безумно завидуете стройным друзьям, которые могут спокойно есть сладкое и не толстеть. В таком состоянии, как на зло, лишний вес уходит чрезвычайно медленно, вызывая чувство апатии еще больше. Замкнутый круг! А вот другая ситуация – вы счастливы, вы расслаблены, вы влюблены — вы **питаетесь с удовольствием**, не считая калории, вы ужинаете с десертами и вином, а вес не только не растет, но может даже снижаться. С точки зрения физиологии в состоянии напряжения и стресса наш организм генерирует больше кортизола и инсулина, которые имеют нежелательный эффект сигнализирующий о необходимости запасать жир и разрушать мышцы. Главная цель — сохранение энергии, любыми средствами, даже путем уничтожения мышечной ткани. Именно разрушение и сжигание мышц позволяет гормонам в кратчайшие сроки насытить кровь глюкозой – основного источника энергии организма. Как ни странно, это может прозвучать, но стоит нам заменить негативные эмоции – на смех, легкость, простоту, поменять свое отношение к округлившемуся животу и к самой сложной и изнурительной диете, как вес начнет меняться. Невозможно стать стройным и красивым, поглощая безвкусную низкокалорийную пищу, изнуряя себя физическими упражнениями, находясь постоянно в подавленном эмоциональном состоянии. Не бывает **здорового** тела с напряженной головой.

По данным *«Института психологии еды»*, когда тело входит в физиологическую реакцию релаксации наступает оптимальное состояние для хорошего метаболизма, это лучшее и самое оптимальное время для потери лишних килограммов. Старайтесь быть расслабленными и спокойными, используйте время, когда вы работаете над своей фигурой как период для максимальной релаксации и удовольствия.

2. Ощущение счастья – это лучшая помощь нашему пищеварению. Что происходит с вашим пищеварением, когда вы едите во время тревоги, злости, стресса? Многие отмечают такие симптомы как изжога, спазмы, газообразование, расстройства пищеварения. Достаточно вспомнить известный медицинский постулат – *«язва желудка — болезнь от нервов»*. На стресс организм автоматически дает классический ответ борьбы или бегства. Эта базовая и древняя особенность нервной системы, она развивалась в

течение миллионов лет, как блестящий механизм обеспечения безопасности, чтобы поддержать выживаемость человеческого вида во время угрожающих жизни ситуаций. Во время стресса происходит интересная реакция - пищеварительная система выключается. Эволюционно в состоянии угрозы для жизни, в состоянии стресса все обменные процессы направлены на выживание, а не на переваривание пищи. Таким образом, даже если вы едите самую **здоровую пищу в мире**, но делаете это в напряженном эмоциональном состоянии, то ваш метаболизм не выполняет основную функцию, вы не можете получить оптимальную **питательную ценность от еды**.

3. Переедание — это проще, чем вы думаете. Большинство людей думают, что они переедают, потому что у них есть проблемы с силой воли. Обычно люди говорят так: «Если бы у меня была сила воли, и я мог контролировать свой аппетит, то я бы похудел». Однако переедание – это не есть проблема воли, это проблема осознанности, осознанного **питания!** Проблема для большинства людей в том, что они *«не едят»*, когда едят. Мы не всегда в полной мере присутствуем в еде, мы едим не ощущая вкуса, не понимая смысла того что съели, мы чаще всего просто **питаемся потому что надо**, потому что пришло время, надо позавтракать, надо пообедать и пр. Когда это происходит, мозг, который требует, не просто пищи, он требует вкуса и удовлетворение, в прямом смысле слова страдает. Ему не хватает важной составляющей — удовольствия от еды! В результате чего мозг полагает, что мы употребляем недостаточное количество пищи и запускает команду *«голода»*. Марк Дэвид полагает, что парадоксальным образом можно значительно уменьшить количество приступов переедания за счет увеличения осознанности и *«личного присутствия»* при каждом приеме пищи.

4. Медленная еда означает быстрый метаболизм. Обратите внимание на темп вашей еды. Если вы едите быстро, плохо пережёвываете, заглатываете большие куски, едите с жадностью, все это является стрессом для организма. Биологически человек не способен к быстрому пищеварению, поэтому, когда мы едим быстро, тело снова входит в физиологический ответ на стресс, это приводит к снижению пищеварения, снижению **питательной ассимиляции веществ**, скорость и качество переваривания снижается, аппетит повышается. Важно приучить себя медленно есть, тщательно пережёвывать пищу, осознанно получать удовольствие от съеденного, чувствовать и смаковать каждый кусочек.

5. Убедитесь, что у вас достаточно витамина «У» — удовольствие! Бытует мнение, что удовольствие это что-то несерьезно, неважное и даже греховное. Однако на самом деле все организмы на планете Земля, будь то лев, ящерицы, амёбы, или человек, запрограммированы на самом примитивном уровне нервной системы, искать удовольствие и избегать боли. Если вы едите и не обращаете на этот процесс особого внимания, мозг начнет искать способы получить удовольствие через увеличение количества еды, т. е. через переедания. Для того чтобы получить больше удовольствия от еды, не обязательно съесть пять порций, нужно расслабиться и наслаждаться одной небольшой порцией, есть и осознанно думать о каждом кусочке, получать

удовольствие не от количества, а от вкусовых ощущений. «Одно маленькое пирожное, съеденное с осознанным удовольствием, заменит потребность в целом торте!»

6. Эмоциональное питание — не враг! Мы эмоциональные существа, сложные, непредсказуемые. Мы любим и ненавидим, мы смеемся и плачем. Мы имеем эмоциональную связь с нашей едой. Мы любим еду. Мы любим вкусно поесть. У нас есть любимый ресторан и любимая кухня. Мы скучаем и страдаем без любимых продуктов. Принимая тот факт, что мы вряд ли сможем эмоционально не реагировать на еду, что мы не сможем быть безразличными к вкусным, любимым блюдам, следовательно, можно расслабиться и прекратить обвинять себя в пищевой распущенности и переедании. В стремлении искоренить эмоциональную связь к определённой еде, мы обязательно столкнёмся с жестким сопротивлением, которое будет выражаться в депрессии и навязчивых состояниях. Мы будем чувствовать разочарование в этой борьбе. Важно принять себя такими как мы есть, принять факт любви к тем или иным продуктам, разрешать себе их есть и получать от этого удовольствие, не укоряя себя и не осуждая.

7. Избавьтесь от пищевых предрассудков. Многие из нас имеют огромное количество предрассудков связанных с едой. А именно: «Сладкое – полнит, и это очень вредная еда», «жир из пищи станет жиром на моем теле», «аппетит следует подавлять», «надо избегать высококалорийной еды», «много есть вредно», «на ночь есть вредно», «пища является врагом», «как только у меня будет стройное тело, то я буду счастлив» и т. д. Однако не еда сама по себе является вредной, а определенное отношение к ней. Все подобные убеждения токсичны для нашего тела и **психики**, они могут создать отношения зависимости, наполнить нашу жизнь страданием и болью. Подумайте об этом — если «пища является врагом», то мы постоянно находимся в стрессовом состоянии и когда мы едим, и даже когда думаем о еде. Такой мощный стресс может вызвать букет проблем, начиная от физиологических заболеваний, заканчивая, тяжёлыми формами пищевых аддикций. Ответьте себе на вопрос — являются ли ваши отношения с пищей дружескими или вы постоянно боретесь с ней с помощью диет, голодовок, пищевых ограничений? Резюмируя все вышесказанное, можно утверждать, что понятие «**правильное питание**» широкое и многогранное, затрагивающее не только физическое насыщение, но **психологическое удовольствие**, которое, в конечном счете, влияет на целостное **здоровье – здоровье тела и ума**.

Хорошая еда – больше, чем просто еда! Мы подаем к столу - наши надежды, страхи, мысли, чувства, драмы и мечты. Чем больше мы включаем в наше меню - витамин Р - Расслабление, витамин У - Удовольствие, витамин С – Спокойствие и витамин L - Любовь - тем больше мы насыщаем себя на всех уровнях, становясь гармоничным и счастливым человеком!