

АППЕТИТ ИЛИ ГОЛОД?

Король Светлана Анатольевна

магистрант, факультет психология, Московский Инновационный Университет, РФ, г. Москва

Appetite or hunger?

Svetlana Korol

Master's student at the Faculty of Psychology at Moscow Innovation University, Russia, Moscow

Аннотация. В данной статье мы рассмотрим разницу между неконтролируемым аппетитом и чувством реально голода. Как начать есть ради жизни, а не жить ради еды.

Abstract. In this article we will look at the difference between uncontrolled appetite and a feeling of real hunger. As start there is sake of life, not to live sake of food. In this article we will look at the difference between uncontrolled appetite and a feeling of real hunger. As start there is sake of life, not to live sake of food.

Ключевые слова: еда; лишний вес; аппетит; голод; бесконтрольность; переедание; стресс; гены; отличие; скука; желание; реальность.

Keywords: meal. excess weight, appetite, hunger, lack of context, hyperalimentation, stress, genes, difference, boredom, desire, reality.

Мы потребляем пищу по 2 мотивационным принципам: 1 – это аппетит, 2 – голод. Как просто запутаться в этих двух понятиях?! И как же отличить их друг от друга, спросите Вы? В данной статье мы рассмотрим и разберемся с механизмами «работы» наших чувств и желаний.

Переедание – это неконтролируемый аппетит. Люди, страдающие от данной патологии, как правило, выросли в семьях, где не было культуры правильного или «здорового» питания. Во время сытного ужина на столе вперемешку стоят соленья, свиная рулька, фруктовый салат, недоеденный с обеда суп, порезанный огромными ломтями хлеб (ведь даже макароны нас приучают потреблять с хлебом). Можно перечислять до бесконечности список «вкусностей» на столе человека далекого от правильного пищевого поведения. Как получить и привить себе нормы правильного пищевого поведения, если родители сами не знают, где следует «ставить точку»?

Спроси толстого человека: «Почему ты полный?» и услышишь гениальный ответ: «У них в семье все толстые и с чего бы мне, генетически предрасположенному к полноте, быть худым?» Логично, подумаете Вы? Но так ли это? Средний вес доношенного до 36-42 недель беременности ребенка при рождении колеблется от 2600 до 4500 гр. Таким образом, получается, что здоровый новорожденный изначально имеет свой собственный «стартовый»

вес, который по мере роста и взросления, будет плавно увеличиваться. Главной сложностью, с которой столкнется малыш – это обеспокоенные родители, которые день за днем, кормление за кормлением, будут стремиться насытить его «посытнее», «наваристее», да «пожирнее». Заложенные нам с рождения нездоровые пищевые привычки мгновенно начнут реализовываться и воплощаться в жизнь.

Давайте рассмотрим здорового ребенка в возрасте от 1,5 до 3 лет, которого день ото дня отказывается от какого-либо приема пищи. Или съев небольшое количество всем своим телом, делом и словом, сообщает, что он сыт. Реакция родителей в 80% случаев будет весьма предсказуема: мама схватится за голову, бабушка за сердце, а папа начнет пытаться насильно докормить горлопанящее чадо тарелкой супа. «Во что бы то не стало!», - скажет папа. Он словно герой, отправляющийся защищать Родину от врага. Но правильное ли поведение и принципы мы привьем своим детям, демонстрируя свои физические превосходства или завлекая ребенка игрой, мультиками – накормить вопреки всему?!

Как следствие, со всех страниц газет и журналов, радиоволн или телевизоров «трубят» о проблеме стремительного ожирения среди детей и взрослого населения. Эта статистика весьма неутешительна и цифры растут с каждым днем. Например, за последние 35 лет число людей с ожирением удвоилось, а число детей, страдающие излишней массой тела выросло в 10 раз! Неужели вся проблема и правда кроется в генетике или же мы просто не умеем правильно питаться?

В норме у человека 46 генов или 23 пары. 1 пара – это половые хромосомы, оставшиеся 22 аутосомы. Аутосома – это любая пара хромосом одинаковая, как у мужского, так и женского пола. Одну часть аутосомы мы получаем от матери, вторую часть – от отца. Один и тот же признак может быть представлен несколькими вариациями. Из этого следует, что гены, ответственные за кодирование данного признака могут иметь множество вариаций и аллелей. Некоторые виды аллелей будут способствовать ожирению, другие, наоборот, защищают от него. Чрезмерная масса тела – реакция полигенная. А это значит, что не существует одного специфического гена ожирения, а наследование «жирных» генов, может проявиться лишь в случае получения их от обоих родителей. Лишь в исключительных случаях, генетические изменения приводят к инсулинорезистентности. Это значит, что наш организм перестает реагировать на инсулин, который в свою очередь начинает вырабатываться в огромных количествах. Как известно, именно повышенный уровень инсулина способствует формированию жира, и как следствие, ожирению. Второй опасностью может явиться изменение структур лептина, вырабатываемого жировой тканью. Этот гормон ответственен за отправку сигналов о насыщении в гипоталамус и если данная цепочка нарушена, то человек просто не может остановиться и бесконтрольно ест.

Какими бы не были результаты генетических исследований, и какими бы предрасположенностями к ожирению не обладал человек, ученые сходятся во мнении, что это лишь предрасположенность, которая требует еще более тщательного контроля над пищевыми привычками и образом жизни. Ведь, как известно, «в Бухенвальде не было толстых», да и, судя по кадрам киноплёнки, привезенным из бедных районов Африки или Индии, 99% населения этих стран имеют субтильное телосложение, которое связано с недоеданием, а не генетикой.

Жизнь в XXI веке – это ежесекундная гонка. На современного человека возложена масса обязанностей: выучиться, устроиться на работу, завести семью, родить детей, посадить дерево, построить дом... Если мы что-то не успеваем, то можем оказаться «за бортом» современного лайнера под названием жизнь. Высокий уровень стресса, который возложен на каждого из нас, приводит психику в состояние чрезмерной активности. В свою очередь, организму необходима разрядка. Зачастую, в эти моменты мы стремимся к холодильнику, как к самому простому способу снять стресс. Как часто мы прибегаем к потреблению пищи по «зову» желудка, а не головы?

Что же в действительности движет нами «голод» или «аппетит»? Голод – это физическое состояние, которое легко описать словами: почувствовал пустоту в желудке, он часто сокращается, «засосало под ложечкой», заурчало в животе, почувствовал легкое чувство тошноты. Чувство голода приходит в тот момент, когда организму необходима энергия,

которую может пополнить еда. Мы сможем активно двигаться, мозг получит достаточное количество кислорода, а сердце начнет биться ритмично и ровно. Удовлетворение голода – это часть цикла нашей жизнедеятельности. Чувство голода зарождается в мозге.

На другой стороне весов стоит аппетит. И у него совсем иные механизмы, не связанные с обеспечением организма энергией. Они имеют чисто психологический характер, который часто можно описать как: «увидел и захотел», «ем глазами», жую потому, что скучно/нервно/грущу и тд. Здесь нет ничего, что дало бы нам сил и бодрости. Наоборот, переизбыток ведет к апатии, упадку сил, сонливости и, как бы это не было странно, депрессии. Иными словами, заедая депрессию, мы не только не прервем этот патологический процесс, но и усугубим его. Помните, переизбыток – это не лекарство от скуки. Наоборот, оно ведет к сонливости и лишним килограммам, а в последствии – к отсутствию энергии и скуке.

Как мы уже и говорили, тяга к нездоровому чрезмерному поглощению пищи закладывается еще в детском возрасте. Многие люди получали привычку утешаться едой именно от родителей. Если в детстве в качестве успокоения за разбитую коленку, вы получали конфету или шоколадку и это было скорее традицией, чем праздничным эпизодом, то скорее всего у вас разовьется нездоровая эмоциональная связь: еда = утешение. В будущем еда может превратиться в единственный эмоциональный якорь. Вместо осознания: «Я ем что бы жить», в голове осядет: «Я живу, чтобы есть». Преодоление стресса по средствам еды или сладостей, в данном случае будет возвращать нас в безопасное детство, где проблемы решались родителями, и жизнь была безоблачна. Этот способ переизбытка является одним из самых опасных так, как он является и самым доступным. Намного проще вытащить шоколад из ящика или сделать бутерброд, чем выйти на улицу или сесть и написать на бумаге свои реальные переживания. Запомните, человек подсознательно склонен к поиску самых простых путей решения проблем.

«Почему я много ем? Я постоянно переизбыткаю!». Осознание этого факта подталкивает нас читать массу литературы о похудении, правильном питании, здоровом образе жизни. Мы даже можем начать ходить в зал, но все равно срываемся, начиная корить себя с новой силой. Оправдывая такое поведение, мы говорим, что едим из-за ужасного чувства голода, и это настоящий физиологический голод, связанный с гормональным сбоем. Борьба с ним совершенно бесполезна. Мы заедаем одиночество и чувство тревоги, даем себе еще одно обещание соблюдать диету, но по факту, постоянно их меняем и сами того не замечая, инстинктивно рука сама собой отправляет запрещенные лакомства в рот. Осознание очередного срыва вгоняет нас в сильнейший стресс, а психическое напряжение сковывает плечи и навязывает нездоровое желание полакомиться вредной и калорийной пищей. Такие «диетические качели» не только не будут способствовать достижению желаемого, а сформируют осознание собственной беспомощности и незрелости. Как затормозить и определить что двигает телом в данный момент? Для этого достаточно мысленно просканировать собственное тело. Если вы чувствуете напряжение в шее и плечах, то управлять будет аппетит. Все что находится ниже диафрагмы, живот, ноги – голод.

Реальный голод – это урчание в животе, «засосало» под ложечкой, ощущение пустоты, слабость, потеря трудоспособности, легкая головная боль или головокружение, раздражительность. Индивидам, стремящимся снизить вес, перед потреблением пищи следует оценивать реальное чувство голода. Спросите свое тело: что я хочу съесть здоровое или вкусное? Отличить чувство голода от аппетита не составляет особого труда. Если проголодавшегося человека спрашивают, хочет ли он есть, он, не задумываясь, отвечает: «Да!», а не голодный обычно уточняет: «Смотря что».

Для оценки степени сытости используйте шкалу от 0 до 10. Где 10 – умру, как хочу есть, а 0 – кушать совсем не хочется. При оценке своего состояния в 5-7 баллов необходимо приступить к трапезе. Аналогичные измерения необходимо делать и после употребления пищи. Находясь за столом необходимо задать себе внутренний вопрос: «Насколько я сыт?». 10 – переполнен, надо расстегнуть пуговицу; 8 – наполнен, слишком много; 6 – удовлетворен, больше не надо; 4 – легкий голод, поможет закуска; 2 – недостаточно, требуется полноценный прием пищи.

В мозге человека расположен пищевой центр – совокупность нейронов, расположенных на разных уровнях ЦНС, отвечающих за регулирование ЖКТ и обеспечивающих

пищедобывающее поведение. Там же, расположены и центры голода и насыщения. Пристальное изучение центра насыщения показало, что процесс потребления пищи: жевание, глотание, пережевывание является основным показателем сытости для мозга. Причем употребление полноценного обеда даст более длительное ощущение полноты желудка, нежели аналогичный по калорийности обед из фаст-фуда. Полноценный прием пищи должен составлять от 20 до 30 минут. Именно такое количество времени позволит мозгу осознать процесс. Если Вы покинули стол раньше, то не следует возвращаться до следующего полноценного приема пищи. Таким образом, желание перекусить, возникшее спустя 2-3 часа после приема пищи будет говорить о чрезмерном аппетите, а не реальном чувстве голода. Исследователь Барбара Роллс из Университета штата Пенсильвания нашла связь между порциями и желанием есть. Оказывается, чем больше еды находится в тарелке, тем выше аппетит. Не накладывайте в тарелку сразу слишком много еды. Ведь всегда можно положить добавки – еда никуда не исчезнет. Позвольте себе насладиться вкусом и ароматом блюда, почувствовать насыщение. Это позволит чувствовать себя легко и даст возможность получить большее удовольствие от следующего приема пищи.

Порой человек путает ощущение голода с желанием пить. Декодирую сигналы тела неверно, вместо стакана воды, к примеру, в которой так нуждается наш организм, он снова получает калорийную пищу. Но пища никак не способствует насыщению тела влагой. Таким образом, набитый желудок, спустя довольно короткое время снова потребует воды, и вполне возможно, опять получит твердую пищу. А ведь, как известно, человеку следует выпивать минимум 8 стаканов чистой питьевой воды в день, чтобы организм функционировал нормально. Выпейте стакан воды – это позволит не перегружать организм лишними калориями, но заставит желудок почувствовать заполненность. Позвоните друзьям, займитесь уборкой, выходите на прогулку – это позволит отвлечься. Если желание перекусить было связано с реальным голодом все эти действия не помогут. Стремитесь есть осознанно, ощущая каждый кусок пищи у себя на языке, ведь именно там находятся все пищевые рецепторы. В желудке их нет. Еда, отправленная из рта в пищевод, уже не имеет вкуса.

Подводя итог написанному, следует помнить, что еда – это средство для продолжения жизнедеятельности. Мы едим ради того, чтобы жить, а не живем ради потребления пищи. Важно даже не то что мы едим, а когда и почему.

Список литературы:

1. Амен Д.Г. Мозг против лишнего веса. – М.: Эксмо, 2011
2. Васютин А.М. Психологическая диета, или скажи «Нет» лишнему весу. – Ростов н/Д: Феникс, 2007
3. Карр А. Легкий способ сбросить вес. – М.: Добрая книга, 2010
4. Коновалов А.В. Методика доктора Коновалова. Победа над весом. На соискание ученой степени доктора медицинских наук. – М., 2011
5. Трионова М. Переговоры с колбасой, или Мы – то, что едим. Психологическая диета. – М.: Эксмо, 2009
6. Биологический энциклопедический словарь https://dic.academic.ru/dic.nsf/dic_biology/4278/%D0%9F%D0%98%D0%A9%D0%95%D0%92%D0%9E%D0%99
7. Блог о здоровье. Как обмануть чувство голода? <http://tatiankin-blog.ru/kak-obmanut-chuvstvo-goloda.html>
8. Мужской журнал Man's life <http://www.menslife.com/ration/appetit-ili-golod.html>
9. Нормы веса: как правильно худеть <https://норма-веса.рф/vse-o-lishnem-veze/genetika-i-liskhnij-ves.html>

10. MedAboutMe https://medaboutme.ru/zdorove/publikacii/stati/sovety_vracha/ozhirenie_mirovaya_statistika/

11. Woman Advice.ru Нормы веса и роста детей <https://womanadvice.ru/normy-vesa-i-rosta-detey>