

ОПТИМИЗАЦИЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

ОДИН ИЗ МОЩНЕЙШИХ ИМПУЛЬСОВ НАШЕЙ ЖИЗНИ - ПОЛУЧЕНИЕ КАЛОРИЙ, Т.Е. ЭНЕРГИИ

Мы с вами живем во времена без преувеличения радикальных изменений, которые происходят в нашей окружающей среде.

Это изменения в еде, количестве ежедневных стимулов/ раздражителей, с которыми мы сталкиваемся, формате общения и взаимодействия с внешним миром (которая все быстрее переходит в электронный формат).

Наша окружающая среда меняется теперь все быстрее, однако проблема заключается в том, что наша физиология не успевает приспосабливать нас к этим изменениям.

Наше пищевое поведение - очень яркий этому пример, о котором поговорим сегодня.

Начнем с формулы, которая по мнению антропологов и других исследователей буквально закодирована в нашем во многом первобытном мозгу.

Ценность продукта = (калории полученные с ней минус калории затраченные на её добычу)/ на время, потраченное на добычу.

Это формула, которая по результатам исследований в среднем работает, как для современных племен, которые все еще живут вдали от цивилизации, так и для жителей современных западных цивилизаций, то есть, для нас с вами.

Мы можем не осознавать “подсчетов” и работы мозга, которая происходит за доли секунды, когда мы принимаем решение съесть тот или иной продукт, но по умолчанию мозг ориентируется именно на то, как с минимальными затратами энергии и времени получить максимальное количество энергии.

Как говорит один из известных исследователей по теме: “Жизнь это соревнование по добыче максимального количества энергии для размножения!”

СОВРЕМЕННОЕ ПИЩЕВОЕ ОКРУЖЕНИЕ - КАК ОНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА НАШЕМ ПИЩЕВОМ ПОВЕДЕНИИ

А теперь представим себе, как выглядела пищевая среда хотя бы наших бабушек и прабабушек.

Как и их предки, они в большинстве жили во времена ограниченного доступа к калориям. У них не было большого выбора, что бы съесть сегодня на завтрак и в какой ресторан пойти на ужин.

Их еда была, в большинстве своем, цельной (хотя в меньшей степени в случае с родителями), часто самостоятельно произведенной или полученной с трудом.

Даже в большей степени это относится к племенам охотников и собирателей, что в значительной степени влияет на их решение о том, на добычу какой пищи потратить свои усилия.

Если есть вероятность убить на охоте животное, то они пойдут на охоту вместо того, чтобы искать место, где растут съедобные корни. Корням они также предпочтут мед, фрукты, многие ягоды.

Курс “В здоровом теле здоровый вес!”

Уж совсем неэффективным в их мире кажется сбор листьев - по формуле выше их ценность получается очень низкой из-за высоких энергетических загара на их добычу и их низкой энергетической ценности.

Если упрощенно, то именно поэтому мы с вами способны перестать есть булочки, а брокколи и зелень не вызывают у нас подобной реакции.

Если наши предки с энтузиазмом охотились на кабана или мед, то мы с вами охотимся на картофельные чипсы, сухие завтраки, шоколадные батончики, ну или более невинные их эквиваленты - сухофрукты, фрукты, хлеб, картошку.

Наши реакции на конкретные продукты и предпочтения могут отличаться, но у каждого есть то, что дает самый большой “охотничий” импульс и провоцирует на переедание.

ЦЕЛЬ - ОПТИМИЗИРОВАТЬ СРЕДУ, А НЕ ПОДАВИТЬ ФИЗИОЛОГИЮ

Когда речь идет о физиологии, сила воли, которую все вокруг призывают использовать - это весьма ограниченный ресурс. Сила воли - как мышцы имеет свойство истощаться при активном использовании.

Положите перед собой то, что вы любите и наблюдайте за реакцией. Со временем это что-то становится только более желанным. И вот в один прекрасный момент мы плюем на силу воли и запреты и набрасываемся на желанный продукт.

А дальше может начаться замкнутый круг - чувство вины и попытка тренировать силу воли, срыв и еще большее чувство вины. А дело все в том, что мы стараемся бороться с физиологией, и это изначально обречено на провал.

Так как мы с вами не можем поменять свою физиологию и психологию (по крайней мере, так быстро, как многим бы этого хотелось) нам стоит просто это признать и начать жить с собой в мире.

А с другой стороны, мы можем подойти к своему пищевому поведению со стороны оптимизации окружающей среды. То есть, в наших силах, сделать её ближе к среде наших предков, чем это практикуется.

Иными словами, нам нужно создать для себя такую окружающую среду, которая сделает более сложной и затратной по ресурсам “добычу” продуктов, которые мы бы есть не хотели.

КАК УСЛОЖНИТЬ “ДОБЫЧУ” НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ:

Многие изменения лежат на поверхности, среди которых:

не держать нежеланных продуктов в доступе - на своей кухне или в офисе
не ходить в магазины, в которых много продуктов, испытывающих вашу силу воли
поменять маршрут, чтобы избежать по дороге домой или в офис кафе с любимыми пирожными
с другой стороны планировать заранее и дома всегда иметь продукты, которыми можно без ущерба для здоровья утолить голод

Есть менее универсальные и более индивидуальные изменения, список которых мы с вами попробуем создать на этой неделе!

Для этого вам понадобится над собой наблюдать, чтобы ответить на такие вопросы, как:

Курс “В здоровом теле здоровый вес!”

- какие конкретно продукты я больше всего склонна переедать?
- в какое время суток?
- в каком настроении?
- есть ли какие-то конкретные обстоятельства, которые меня подталкивают к нежелательной еде?
- что я чувствую, когда я ем то, что в долгосрочной перспективе не хотела бы?

Подумайте над ними и наблюдайте за собой, чтобы мы с вами могли поделиться идеями оптимизации окружающей среды для себя и других членов группы!