




«Врач-диетолог рекомендует: «Безопасный Новый год».

Праздничные дни щедрь на застолья, часто на иной режим дня и даже ритм жизни, особенно если мы совершаем поездки или ходим в гости. Все это отражается на нашей еде, мы можем забыть поесть вовремя или переест, почувствовать тревогу за свой вес или из-за потери контроля. Как сделать так, чтобы пищевое поведение не превратилось в неконтролируемое? Как не переесть, когда ходишь в гости? Или приезжаешь к родственникам, которые так и норовят подсунуть на тарелку побольше разной еды.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов по проблемам переедания. В обзор включены печатные издания (книги и статьи) за последние 5 лет, а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p>Беловешкин А.Г. Что и когда есть. Как найти золотую середину между голодом и перееданием / А. Беловешкин. – Москва : Эксмо : Бомбора™, 2020. – 255 с. : ил.</p> <p>В питании важно придерживаться золотой середины, учитывать научные советы, традиционные практики и личные особенности. Никто не знает нас лучше, чем мы сами. Если к этому знанию прибавить понимание базовых процессов, это поможет принимать правильные и здоровые решения.</p> <p>Эта книга – свод гибких правил, каждое из которых можно применять отдельно.</p> <p>Полный текст доступен после регистрации на Литрес: https://www.litres.ru/andrey-beloveshkin/chto-i-kogda-est-kak-nayti-zolotuu-seredinu-mezhdu-golodm-i-pereedaniem/</p>
	<p>Бронникова С. Интуитивное питание: как перестать беспокоиться о еде и похудеть /С. Бронникова. – Москва: Эксмо, 2019. – 431, [1] с. : ил.</p> <p>В книге даны практические инструменты для преодоления пищевой зависимости. Разрешить себе есть все, что хочется, научиться слышать сигналы голода и насыщения, при этом похудеть и больше не набирать вес – разве не об этом мы мечтаем? Не обращаясь к врачу, а только пошагово выполняя задания Экспериментариума на страницах книги, вы сможете избавиться от груза своего веса и проблем.</p>
	<p>Гийанэй С.Д. Голодный мозг: как перехитрить инстинкты, которые заставляют нас переесть / Стефан Дж. Гийанэй, нейробиолог. – Москва: БОМБОРА: Эксмо, 2018. – 365, [1] с.</p> <p>Американский нейробиолог Стефан Дж. Гийанэй рассуждает о том, почему люди игнорируют простые, общеизвестные рекомендации о сбалансированном питании, продолжают переесть и выбирают жесткие диеты. Автор рассказывает, как менялись отношения с едой в ходе</p>

	<p>эволюции, почему сложно делать рациональный выбор в еде и что конкретно заставляет нас есть больше, чем нужно.</p>
	<p>Кесслер Д.А. Еще кусочек!: как взять под контроль зверский аппетит и перестать постоянно думать о том, что пожевать / Дэвид А. Кесслер. – Москва : Э, 2018. – 364 с. : ил.</p> <p>В книге описываются малоизвестные секреты производителей, из-за которых люди буквально становятся фанатами определенных продуктов и просто не представляют своей жизни без такой еды. Обычно для этой цели используется сахар, различные добавки и усилители вкуса. Преимущество издания в том, что информация в нем изложена простым языком, поэтому легко воспринимается. Но после прочтения вам наверняка захочется пересмотреть свой рацион и внести в него некоторые корректировки.</p> <p>Возможность скачать: https://royallib.com/book/kessler_devid/eshche_kusochek_kak_vzyat_pod_kontrol_zverskiy_appetit_i_perestat_postoyanno_dumat_o_tom_chto_pogevat.html</p>
	<p>Кокер Росс К. Избавление от пищевой зависимости: как справиться с безудержным влечением к еде, снять стресс и перестать ненавидеть свое тело: практикум / К. Кокер Росс. – Санкт-Петербург: Весь, 2019. – 272 с.</p> <p>В своей книге Каролин Кокер Росс рассказывает о физиологических, неврологических и психологических причинах пищевой зависимости и предлагает эффективную программу, которая поможет вам обуздать нездоровую тягу к еде. Если пища стала для вас чуть ли не единственным источником удовольствия и обретения спокойствия, эта книга для вас. Благодаря ей вы убедитесь: то, чего вы действительно жаждете, – это душевное удовлетворение, и научитесь справляться со стрессом и эмоциями, не «заедая» их.</p> <p>Возможность скачать: https://monster-book.com/izbavlenie-ot-pishchevoy-zavisimosti</p>
	<p>Лапина Ю. Тело, еда, секс и тревога: что беспокоит современную женщину: исследование клинического психолога / Ю. Лапина. – Москва: Альпина нон-фикшн, 2018 [т. е. 2017]. – 227, [1] с. : ил.</p> <p>В этой книге в простой форме, но интересно и научно рассматриваются три важнейших сферы жизни современной женщины, связанные с расстройством пищевого поведения. Речь идёт о том, как ломаются и восстанавливаются нормальные отношения с едой. В каких случаях можно говорить о расстройствах пищевого поведения, и к кому обращаться за помощью. Почему РПП – это не только про еду, а часто даже совсем не про еду.</p> <p>Полный текст доступен:</p>

<http://www.nonfiction.ru/sites/default/files/books/view/telo.pdf>



Манн Т. Секреты лаборатории питания: наука похудения, мифы о силе воли и пользе диет /Т. Манн. – Москва: Альпина Паблишер, 2017. – 275, [1] с.

Худеть ради соответствия навязанным шаблонам не просто бессмысленно, а опасно для здоровья. Вес, в котором вам комфортно, в котором вы чувствуете себя здоровым и довольным – вот идеал, к которому нужно стремиться. Только за него и имеет смысл бороться, и профессор Трейси Манн подскажет, с чего начать и как удержать результат.

Возможность скачать: <https://monster-book.com/sekrety-laboratorii-pitaniya>



Мотова Е. В. Мой лучший друг – желудок: еда для умных людей /Е. Мотова. – Москва: АСТ: Времена, 2018. – 494, [1] с.: ил.

Эта книга написана для тех, кто хочет лучше понимать свое тело. В ней подробно рассмотрены важные аспекты пищеварения, описана работа печени, желудка, кишечника, поджелудочной железы. Вы узнаете, как формируются пищевые привычки, какую роль в этом процессе играют гормоны. Автор книги – врач-диетолог и научный журналист. Она поделится с вами базовыми знаниями нутрициологии, расскажет о механизме набора веса, развеет распространенные мифы и заблуждения. Благодаря этой книге уже тысячи людей смогли подружиться со своим телом и начать осознанно питаться.



Нардонэ Д. В плену у еды: vomiting, анорексия, булимия : краткосрочная терапия нарушений пищевого поведения /Д. Нардонэ, Т. Вербиц, Р. Миланезе ; [пер. с итал. О.Е. Игошиной]. – Москва: Генезис, 2016. – 319 с.

Авторы работают тренерами в «Тренинговом центре Татьяны Лариной». Много лет успешно помогают людям бороться с их психологическими проблемами. Это методическое пособие, основанное на многолетнем опыте работы авторов. Здесь собраны разнообразные техники по борьбе с пищевой зависимостью, которые можно применить самостоятельно, без помощи психотерапевтов. Как работает финский метод под названием «Правило тарелки»? Как знание семейной истории может помочь в борьбе с перееданием? Можно ли насытиться стаканом воды?

Возможность скачать: <https://monster-book.com/v-plenu-u-edy>



Неволина Н.С. Факторы возникновения компульсивного переедания // Педагогика и психология в контексте современных исследований проблем развития личности: сборник материалов 9-й международной научно-практической конференции. – 2015. – С. 98-100.

Компульсивное переедание как один из видов нарушений пищевого поведения встречается с каждым годом все чаще. Исследование посвящено выявлению факторов, влияющих на резкое повышение аппетита у лиц с нормальным и аддиктивным типом пищевого поведения.

Полный текст доступен после регистрации:
https://elibrary.ru/download/elibrary_24757128_84243905.pdf



Райли Д. Как есть меньше: преодолеваем пищевую зависимость : [книга для тех, кто разочаровался в диетах] /Д. Райли. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 255 с.

Пищевая зависимость – опасная болезнь современного общества. В той, или иной степени ей подвержены тысячи людей. Но если о вреде других типов зависимости – например, никотиновой – активно пишут и борются с ними, то негативные последствия нездоровых взаимоотношений с едой не столь очевидны. И в этом коварство расстройств пищевого поведения. На самом деле они приводят к серьезным нарушениям, провоцируя развитие диабета, гастрита, проблем с печенью и сердцем. Не говоря уже о лишнем весе! Эта книга поможет вам преодолеть пищевую зависимость, как бы она ни проявлялась. Вы сможете развить контроль над своими пищевыми привычками, сбросить вес и удерживать его на стабильном уровне.

Полный текст доступен после регистрации на Литрес:
<https://www.litres.ru/dzhillian-rayli/kak-est-menshe-preodolevaem-pishevuu-zavisimost/>



Солодовник Е.М. Современные представления молодежи о расстройствах пищевого поведения (булимия) / Е.М. Солодовник, Л.А. Неповинных // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 3-1(42). – С. 159-163.

Статья посвящена новой «современной» болезни – булимии. Булимия – это расстройство приёма пищи. В работе рассмотрены причины возникновения булимии, ее симптомы. Проведен анонимный социологический опрос с целью определения у девушек удовлетворенности своей фигурой. В результате данной работы определили степень информированности современной молодежи о данной болезни и их желании следить за своей фигурой.

Полный текст доступен:
<https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-predstavleniya-molodezhi-o-rasstroystvah-pishevogo-povedeniya-bulimiya>



Трибол И. Интуитивное питание: новый революционный подход к питанию: без ограничений, без правил, без диет /И. Трибол, Э. Реш. – Москва: Прайм: АСТ, 2015. – 380, [1] с.

Перед вами – основная книга первооткрывателей системы «интуитивного питания»! Интуитивное питание позволяет регулировать своё пищевое поведение без насилия над собой и каких бы то ни было ограничений. Это не метод похудения, а именно метод научиться спокойно относиться ко всему, что связано с едой. Но в то же время это и не метод лечения расстройств пищевого поведения. Однако в книге очень много хороших идей, которые могут помочь и людям с РПП. В большей степени в той области, которая касается пищевых запретов и умения слышать сигналы собственного тела.

Возможность скачать: <https://massolit.top/book/intuitivnoe-pitanie-novij-revoljutsionnij-podhod-k-pitaniyu>



Федина Е.А. Пищевая зависимость и психология переедания / Е.А. Федина, Ю.Н. Тимофеева // Живая психология. – 2018. – № 3 (19). – С. 267-274.

Пищевая зависимость, проблемы, связанные с нарушением пищевого поведения, были и продолжают оставаться актуальными на протяжении всей истории развития человечества. Современные представления о природе нарушений пищевого поведения свидетельствуют о целом ряде факторов риска: генетических, социальных, психологических, семейных и личностных.


Полный текст доступен после регистрации: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=36467957>





Эндерс Д. Очаровательный кишечник: как самый могущественный орган управляет нами / Джулия Эндерс. – Москва: Эксмо: Бомбора, 2019. – 333, [1] с. : ил.

Кого-то, возможно, шокирует столь откровенное обращение исследователя к «запретным» темам; кому-то, может быть, покажутся слишком экстремальными опыты на мышах и на пациентах-добровольцах, описанные в книге. Кто-то усомнится во всемогуществе крошечных организмов, контролирующих нашу жизнь. А кому-то предположение, что у кишечника есть свои собственные «мозг» и «нервная система», вообще покажется абсурдным и антинаучным. Но вспомним, что новое и неизвестное всегда пугает человека, а эта книга – еще один шаг вперед на пути к открытию тайн и загадок нашего тела.

Возможность скачать: <https://monster-book.com/ocharovatelnyy-kishechnik>

	<p>Ян Д. Теперь я ем всё, что хочу!: система питания Д. Яна /Д. Ян. – 2-е изд. – Москва: Альпина Паблишер, 2017. – 159 с.</p> <p>Основатель компании АBBYУ Давид Ян распознал общую усталость от запретов и ограничений даже в таком личном деле, как питание, и построил свою методику на ее противоположности – возможности есть что и когда хочется. Естественно, не всё так просто: Ян утверждает, что есть четыре типа продуктов, которые – так уж повелось – доставляют нам больше всего удовольствия, но именно они и порождают вредные пищевые привычки. На страницах предприниматель объясняет, как преодолеть тягу к ним, и делится своим опытом в этом деле.</p> <p>Полный текст доступен: https://success.am/wp-content/uploads/DownloadFiles/Em_vse_chno_hochu.pdf</p>
<p>Интернет-ресурсы</p>	
	<p>Сайт Анонимные Переедающие или АП (https://overeaters.ru/) – это сообщество людей, которые делятся друг с другом опытом, силами и надеждами с целью помочь себе и другим выздороветь от переедания.</p> <p>АП не связаны ни с какой государственной или частной организацией, политическим движением, идеологией или религиозным учением.</p> <p>Программа АП построена по тому же принципу, что и Программа Анонимных Алкоголиков. Пользуются их Двенадцатью Шагами и Двенадцатью Традициями, с той только разницей, что слова «алкоголь» и «алкоголик» заменяют словами «еда» и «переедающий».</p>
	<p>Сайт газеты «Аргументы и факты» (https://aif.ru/tag/pjerjedanije)</p> <p>Одна из страниц сайта содержит подборку статей о переедании: Как помочь организму восстановиться после праздников? Когда диеты не работают. Три главные причины переедания, Почему от недосыпа хочется есть? и др.</p>
	<p>Сайт Центра интуитивного питания (https://intueat.ru/journal/prazdniki-kak-ih-odolet/), который занимается регуляцией веса и нарушениями питания. Одна из статей сайта А. Абраменкова «Праздники, как их одолеть». Автор дает советы, как не переесть за праздничным столом, как понять какой у вас метаболизм и многие др.</p>
	<p>Что делать после переедания на Новый год? Читайте об этом в публикации, размещенной на сайте Здоровье и медицина (https://medvisor.ru/articles/gastroenterologiya/posle-pereedaniya/), где рассказано, как бороться с перееданием в праздники и какие проблемы вам грозят за новогодним</p>

	<p>СТОЛОМ.</p>
	<p>Интернет-проект «Осознанноепитание.рф» (https://xn--80aaobgib9abaddafqx1a.xn--p1ai/) – это копилка интересных и полезных материалов по теме осознанного питания, расстройств пищевого поведения и профессиональной психологической помощи людям, страдающим такими расстройствами.</p> <p>Здесь можно узнать, как создать свою собственную, комфортную именно для вас систему отношений с едой. Такую систему, которой можно придерживаться всю жизнь. Причём без запретов, диет, голодания, кодирования, интенсивны нагрузок, и вообще без какого бы то ни было насилия над собой!</p>
	<p>Статьи одного из разделов сайта сетевого издания «Правда.Ру» (https://www.pravda.ru/health/40215-prazdnik_zdorove_vrach_dieta_pereedanie_gastrit_vzdutie_zhivota/) посвящены вопросам праздничного переедания и мерам предосторожности, которые следует соблюдать в череде новогодних и рождественских праздников.</p> <p>Можно ли избежать гастрономических неприятностей в праздники? Читайте материалы сайта и следуйте советам врачей-специалистов.</p>