

MĀKSLA
ĒST MAZ

DOMINIQUE LOREAU

L'ART DE
MANGER PEU

Changer pour mincir

DOMINIKA LORO

MĀKSLA ĒST MAZ

Mainīt ieradumus, lai zaudētu svaru



ZVAIGZNE ABC

155.4 (035)

Lo 500

Dominique Loreau
L'ART DE MANGER PEU
Changer pour mincir

© Flammarion, S. A., Paris, 2020

Couverture: d'après une image @ Moon T / Shutterstock

All rights reserved.

No franču valodas tulkojusi *Marta Aiše*

Dominika Loro
MĀKSLA ĒST MAZ
Mainīt ieradumus, lai zaudētu svaru

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja VIJA KILBLOKA

Projektu vadītāja *Meldra Āboliņa*

Redaktore *Jana Boikova*

Korektore *Evija Stikute*

Mākslinieciskā redaktore *Inguna Kļava Švanka*

Maketētāja *Dace Polkmane*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA,

K. Valdemāra ielā 6, Rīgā, LV-1010.

Red. nr. R-556.

Jelgavas tipogrāfija

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.¹ pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Tulkojums latviešu valodā, Marta Aiše, 2023

© Literārā apdare, mākslinieciskais noformējums, izdevums latviešu valodā,

Apgāds Zvaigzne ABC, 2023

ISBN 978-9934-31-796-5

Saturs

Liekais svars nav nolemtība	9
---------------------------------------	---

PIRMĀ NODAĻA

VEIDOT APZINĀTU PIEEJU UZTURAM

Liekais svars – dubultas ciešanas	17
Pie kādiem ārstiem vērsties?	23
Kāpēc visas mūsu diētas cieš neveiksmi?	29
Slaidums nav nejaušība!	37
Savas personīgās tievēšanas metodes nozīmība.	45

OTRĀ NODAĻA

UZTURA DIENASGRĀMATA UN IERADUMI

Uztura dienasgrāmata	53
Ieradumi.	71

TREŠĀ NODAĻA

PĀRTIKAS PRODUKTI VESELĪBAI UN SLAIDUMAM

Vienkāršie cukuri (“ātrie” ogļhidrāti) un saliktie cukuri (“lēnie” ogļhidrāti)	97
Tauki un sāta sajūta	119
Olbaltumvielas un dārzeņi.	129
Veselībai nozīmīgākie pārtikas produkti	133
Kalorijas.	137

CETURTĀ NODAĻA

MAZAS PORCIJAS UN MĪTS PAR SABALANSĒTU MALTĪTI

Mazās porcijas – slaiduma noslēpums	157
---	-----

PIEKTĀ NODAĻA

IZSALKUMS, HRONODIĒTA, UZKODAS UN MAZIE GAVĒŅI

Izsalkums ir dabisks, un to var iemācīties kontrolēt.	177
Ievērot pašam savu hronodiētu	187
Naškoties saprātīgi	203
Mazais gavēnis – kā tikt atpakaļ uz sliedēm	215

SESTĀ NODAĻA

GATAVOŠANA MĀJĀS: PAREIZIE PIRKUMI UN PATĪKAMA VIRTUVE

Rūpnieciska un mājās gatavota pārtika	223
Gudri piepildīts ledusskapis un virtuves skapīši	227
Virtuve, kurā gribas gatavot	237

SEPTĪTĀ NODAĻA

GARŠAS, EMOCIJAS UN SKAISTUMS... TIEVĒT AR PRIEKU

Emociju nozīme	245
Ēst skaisti, lai ēstu maz	259
<i>Mamezara</i> trauki – japāņu kultūras brīnums	269

ASTOTĀ NODAĻA

KĀRDINĀJUMI, PĀRKĀPUMI, NEMAINĪGS SVARS, KAITĪGĀS DOMAS UN TUVĀKO CILVĒKU LOKS

Kārdinājumi	279
Pārkāpumi un atkāpes	289
Nemainīgs svars	295
Attaisnojumi un kaitīgās domas	297
Ēdiens un apkārtējā vide	303

DEVĪTĀ NODAĻA

REFLEKSI, UZVEDĪBA, TIEVĒŠANAS RITUĀLI UN TURPMĀKĀ RĪCĪBA PĒC SVARA ZAUDĒŠANAS

Prasmes, kas jāapgūst	325
Rīcība, lai iegūtu un saglabātu slaidumu	333
Skaistuma un slaiduma rituāli	341
Pēc svara zaudēšanas	345
Ne tikai diēta, bet arī dzīvesprieks	349

Liekais svars nav nolemtība

| “Ēšana ir darbība, kas pieprasa domāšanu.”

Vinsiāna Desprē, filozofe,
citāts no *Le Monde*, 2014. gada 17. decembris

Kāda žurnāliste stāstīja, ka, reiz pajautājusi angļu meitenītei par to, ko viņa sapņo paveikt, kad izaugs, saņēmusi atbildi: “Notievēt.”

Par svara zaudēšanu sapņo ne tikai šī meitenīte, bet arī vairums no mums. Mēs esam izmēģinājuši tik daudz veidu, kā tikt vaļā no saviem liekajiem kilogramiem un tauku krokām! Mūs ir pārplūdinājusi informācija un pretrunīgas diskusijas, mēs esam neziņā par to, ko tālāk iesākt, esam izmisuši, jo nekas nedod vēlamo rezultātu vai arī atgūstam ar lielām grūtībām zaudētos kilogramus! Tādēļ mēs vainojam sevi, bet mūsu ārsti un pārējā sabiedrība mums pārmet gribasspēka trūkumu un paviršību. Tomēr atrast sev piemērotu uzturu nav tikai gribas vai racionālu spriedumu jautājums: ēšana ir darbība, kurai būtu jābūt dabiskai un patīkamai, – visi mīl labi un garšīgi paēst. “Diētai” nevajadzētu kļūt par cīņu, bet par baudas un labsajūtas meklējumiem, par visplašāko sevis izziņas procesu.

Lai tā notiktu, ir būtiski paveikt trīs lietas:

- ✓ pārveidot savu domāšanu un apņemties mainīt noteiktus ieradumus (saprast, ka nav universālu diētu un tievēšana ir process, kas jāapgūst);
- ✓ atgriezties pie diētas pamatiem (interesēties par mūsdienu zinātnes viedokli, kāpēc pieņemamies svarā, interesēties par to, kā un ko ēst, lai apmierinātu izsalkumu, kā arī atklāt paša pagatavotu ēdienu svarīgāko nozīmi);
- ✓ padarīt ēšanas procesu par baudu (pielāgoties, lai nekļūtu par diētas vergu, radīt patīkamu atmosfēru maltītes laikā, būt kopā ar jaukiem cilvēkiem un nekad vairs nebaidīties no svara atgūšanas).

Cilvēkiem pārtika ir nepieciešama gan kā zāles, gan kā labsajūtas avots. Ciest, ierobežot sevi un būt neapmierinātam nav risinājums. Vairums ārstu, ar kuriem konsultēsimies, lai zaudētu svaru, turēsies pie sava: "Vienīgais veids ir...", bet nespēs sniegt gaidīto. Risinājums jāatrod tikai un vienīgi mums pašiem. Šī grāmata ir kas vairāk nekā vienkārša diētas grāmata, tā ir ceļvedis, kas palīdz atrast katram savu veidu, kā ēst un kontrolēt svaru. Tajā nav burvju formulas.

Atcerēsimies, ka diētisks uzturs ir vērst uz to, lai izvairītos no pārmērīgas ēšanas, gūstot baudu no neliela ēdiena daudzuma. Pat vistreknākie ēdieni, ja tos patērē nelielos daudzumos, nepalielina svaru. Prasme kontrolēt savu uzturu sniedz gandarījumu, kas daudzkārt pārsniedz skaitli uz svariem. Nepietiek tikai zināt, ko ēst, lai iegūtu un saglabātu slaidumu. Ir jāzina arī tas, kad un cik daudz ēst. Tādējādi problēmas cēlonis vispirms jāmeklē mūsu prātā, lai beidzot izlīgtu ar izsalkumu un uzmācīgajām bailēm pieņemties svarā no katra kumosa. Pēc tam rūpīgi jāatlasa pieejamā informācija, lai

saviem spēkiem atrastu to diētu, kas der tieši mums, jo universālas metodes nav. Protams, tievēšanai vajadzīgs laiks: tā pieprasa mācīšanos, un katra mācīšanās prasa pūles, neatlaidību, pacietību un labvēlību pret sevi (pieņemot kļūdas, novirzīšanos no mērķa un iespējamos vājuma brīžus), taustīšanos, kā arī motivāciju, tomēr, pateicoties tam, tiks gūts prieks, atrodot vai atgūstot uz visiem laikiem sev vēlamo svaru. Vēlreiz uzsveru, ka šī nav diētas grāmata. Gluži pretēji – tā ir brīdinājums būt piesardzīgiem attiecībā uz diētām. Tomēr tas nenozīmē, ka var nedarīt neko! Lai zaudētu svaru un to atkal neatgūtu, ir nepieciešama ieradumu maiņa. Ja turpināsim ēst un rīkoties tāpat kā līdz šim, mēs turpināsim pieņemt svarā.

Ko mēs saprotam ar vārdu “diēta”? Kādas asociācijas tas raisa? Kādas televīzijas pārraides vadītājs teicis, ka nav iespējams “*visu dzīvi vienlaikus būt badā un uz diētas*”. Mūsu valodā vārdam “diēta” ir ļoti negatīva konotācija. Tas rosina domas par atņemšanu, neapmierinātību, ierobežojumiem un “soda mēriem”. Tomēr šis vārds netiek lietots tā, kā tas būtu nepieciešams. Vārdnīca to definē kā “uztura un higiēnas rekomendāciju kopumu konkrētam individuam (piemēram, sportistam vai slimniekam)”. Neievērot diētu nozīmētu neievērot sniegtās rekomendācijas. Un mēs zinām, kādas tam ir sekas! Mēs nevis “ievērojam” kādu diētu, bet mums katram “ir” sava diēta, lai kāda tā arī būtu: veģetāra, gaļas, bezglutēna, ierobežojoša – diabēta slimniekiem, izmeklēta – gardēžiem vai īpašā *junk food* – neveselīgā uztura mīļotājiem. Katram jāmeklē sava, jātaustās, jāizmēģina dažādas tehnikas un jāuzstāda savi noteikumi un robežas, vienlaikus neatņemot sev baudu un dzīvesprieku. Vēlme notievēt mūs padarījusi tik ļoti aklus, ka esam aizmirsuši paši savus apbrīnojamus resursus, kas palīdz mums mainīties. Mēs katrs esam unikāli ar savu vecumu, raksturu, to, kas mūs pievelk

vai raisa mūsos riebumu. Katram būtu nepieciešama sava diēta, kas palīdz būt slaidam un veselam. Šī grāmata jums piedāvā atklāt veidus, kā pašam veidot savu diētu un vairs akli nese- kot tai, ko ieteikuši speciālisti vai jūsu labākā draudzene. Ne bez iemesla mūsu iepriekšējās diētas cieta neveiksmi. Turklāt iemesls ir ļoti vienkāršs: tās mums nederēja. Un kā gan tās būtu derējušas? Diēta, ko ar nesatricināmu pārliecību noteicis tas vai cits ārsts, vai medijos izplatītie ieteikumi par “sabalansētu” uzturu it nemaz nerūpējas par mūsu personību, mūsu individu- ālajām, identitātes, psiholoģiskajām un pat bioloģiskajām īpat- nībām. Taču katrs no mums ir unikāls – mūs atšķir dzimums, ķermeņa uzbūve, temperaments, vecums, fiziskās, profesionālās un sabiedriskās aktivitātes, garšas izjūta, iekšējais pulkstenis, pagātne, kultūra un daudz kas cits! Vai zinātne vēlas, lai visi esam vienādi? Jaunākie pētījumi jau piedāvā “personalizētas” diētas – atbilstoši katra cilvēka specifiskajam asins sastāvam, hormoniem, reakcijai uz tādu vai citādu pārtikas produktu utt. (ir novērots, ka viens un tas pats pārtikas produkts vienam var likt novājēt, bet citam pieņemties svarā) –, tomēr šādi pēti- jumi (tie ir arī ļoti dārgi) vēl tikai sper savus pirmos soļus. Mēs skaidri zinām: cīņā ar lieko svaru patiesā problēma slēpjas tajā, ka visi risinājumi tiek pārāk vienkāršoti un netiek ņemts vērā diētiska uztura pamatprincips – kad māc izsalkums, ēst mazos daudzumos (nenoliedzami, vislabākais, bet dīvainā kārtā visre- tāk izmantotais padoms) un gūt baudu no tā, ko ēdam.

Tieši tādēļ, ka neesmu veselības jomas profesionāle...

Tā kā pati esmu bijusi to cilvēku vidū, kuri vienmēr vēlēju- šies zaudēt svaru, es mēģināju ar skaidru prātu paskatīties uz

zināmākajām (un mazāk zināmām) tehnikām, kas pieejamas plašākai publikai.

Jau mazliet ilgāk nekā gadu esmu centusies aptvert un formulēt pēc iespējas vairāk liekā svara problēmas aspektu: protams, tos, kas saistīti ar uzturu, bet visvairāk tos, kas sakņojas psiholoģijā, uzvedībā un kultūrā. Dzīvojot Japānā jau vairāk nekā četrdesmit gadus (valstī, kur liekā svara rādītāji ir zemākie visā pasaulē), man bija daudz laika, lai ar apbrīnu vērotu šo cilvēku mākslu izkopt slaidumu. Tādēļ šajās lappusēs vairākkārt atsaukšos uz viņu ieradumiem un praksi uztura jautājumos. Japānā neviens neievēro diētu, bet gan rūpējas par savu ķermeni, veselību un skaistumu. Tomēr tas tiek darīts ar lielu disciplīnu, zināšanām un nopietnību.

Veselības problēmu gadījumā (diabēts, vairogdziedzera disfunkcija utt.) vai tad, ja, par spīti visām iespējamām pūlēm, jūsu mēģinājumi zaudēt svaru ir neveiksmīgi, aicinu jūs lūgt ārsta palīdzību. Veiciet hormonu pārbaudi vai analīzes uz alerģijām (par to iedomājamiem pārāk reti): kādai manai draudzenei nesen tika konstatēta alerģija pret piena produktiem un olām. Desmitiem gadu viņa cieta no liekā svara, nemaz nenojaušot, ka šī alerģija ir bijusi neskaitāmu viņas gremošanas, ūdens aiztures un lieko kilogramu problēmas cēlonis!

PIRMĀ NODAĻA

VEIDOT APZINĀTU PIEEJU UZTURAM

Liekais svars – dubultas ciešanas

Izmisums liekā svara dēļ: kā mēs tik tālu nonācām?

| *Garšas sniedz labsajūtu, bet slaidums ir vislabākā sajūta.*

Keita Mosa

Liekā svara dēļ vairs nejutam savu ķermeni: dienu un nakti, darbā vai brīvdienās, pastaigājoties vai vienkārši stāvēt kājās, nejutamies savā ādā. Piecelties no krēsla, uzkāpt pa kāpnēm, uzvilkt zeķes, noliekties, gultā pagriezties uz otriem sāniem... katra kustība prasa piepūli. Nemaz nerunājot par vēdera aizcietējumu, smagu sajūtu galvā, krākšanu, miega apnoju (elpošanas traucējumiem miegā), apātiju, sāpēm ceļos, mugurā un plecos... Turklāt, neskatoties uz šķietamo dzīvesprieku, cilvēki ar lieko svaru nereti ir nomākti. Svārs viņiem izraisa nemitīgu stresu, kuru viņi cenšas visiem līdzekļiem remdēt. Kā? Ar ēdiena palīdzību. Laboratoriski pētījumi pierāda, ka žurka, kurai pie astes ir piestiprinātas spāiles, aptaukosies sešu mēnešu laikā: ēšana ir tās aizsargmehānisms pret šo traucēkli. Liekais svārs nav tikai fiziska problēma, bet arī garīgas ciešanas un stress. Mēs ēdam pārāk daudz, jo jutamies slikti savā ķermenī, un mēs jutamies slikti savā ķermenī, jo ēdam pārāk daudz. Tas ir apburtais loks. Mainot sava šķīvja saturu, mēs

neko neizmainīsim, ja vienlaikus nemēģināsim saprast savas attiecības ar ēdienu. Tie cilvēki, kuri jūtas apmierināti ar sevi un savu ķermeni, tiecas šo labsajūtu saglabāt: tieši tas, apzināti vai neapzināti, mudina viņus kontrolēt savu svaru.

Kad diētas ir līdz kaklam...

Cilvēki, kuri gadiem ilgi cieš no liekā svara, negrib ne dzirdēt par vārdu "diēta". Viņiem ne tikai nav motivācijas, bet viņi arī pārstājuši ticēt: vai viss jau nav izmēģināts? Atgriezties pie zaļajiem zirnīšiem, greipfrūtiem un cieti vārītām olām, lai atkal atkristu atpakaļ? Nē. Nekad vairs. Līdz pienāk brīdis, kad viņi uz visiem laikiem atsakās no cīņas un pieņem lieko svaru kā sava veida lāstu. Lai arī daži apsver ķirurģisku iejaukšanos (kaut arī statistika liecina, ka kuņģa reducēšana vai gastrektomija (kuņģa izgriešana) pusē gadījumu beidzas ar neveiksmi), vairums cilvēku vairs necer, ka situācija uzlabosies.

Liekā svara radītās ciešanas ir grūti izteikt vārdos...

Liekais svars cilvēkus ir novārdzinājis un padarījis emocionāli ārkārtīgi ievainojamus. Nepārtraukti atrodoties aizsardzības pozīcijās, viņi cieš no nomāktības, kas viņus garīgi novārdzina. Viņi jūtas bezspēcīgi, izmisuši, nesaprasti, saņem izsmieklus un kauninājumu gan no tuviniekiem, gan svešiem cilvēkiem, viņiem tiek pārmests gribasspēka trūkums visur esošo kārdinājumu priekšā, sabiedrībā, kura, no vienas puses, viņus visādi vilina, bet, no otras –, liek justies pārāk resniem. Visbeidzot viņi zaudē pašpārliecību, sevi nonievā, šausta un

ir neziņā par to, ko tālāk iesākt. Viņi labi apzinās, ka ēdiens viņiem nesniedz mierinājumu. Pamazām viņi pārstāj cīnīties, samierinās ar savu lieko svaru un vairs necenšas saprast. Beigu beigās viņi pat aizmirst, kā līdz tam nonākuši.

Jo vairāk pieņemamies svarā, jo vairāk aizmirstam par savu ķermeni

| *“Bulīmija ir slimība, kas noņem sāpes.”*

Gijs Karljē

Gluži kā anoreksijas slimnieki neredz savu kārnumu, cilvēki ar lieko svaru neapzinās savu resnumu. Viņi nespēj objektīvi izvērtēt savas aprises. Prātā viņi nodala paši savu skatījumu no tā, ko sniedz spogulis. Viņu acīs ķermenis izgaist. Anoreksijas slimnieku vidū veiktie testi, kad jānovērtē savs ķermenis salīdzinājumā ar citiem dažādas korpulences cilvēku attēliem, kas numurēti no 1 līdz 4, neticamā kārtā parāda, ka viņi sevi identificē ar visresnākajiem: viņi sevi neredz tādus, kādi viņi ir. Līdzīgi notiek arī vairumam cilvēku ar lieko svaru: spogulī vai fotoattēlā viņi nevis redz to, ka ir aptaukojušies, bet to, ka ir “normāli”. Viņi sevi neatpazīst: “Nē, tas neesmu es”, “Ak, tas tikai uz pāris nedēļām, drīz vien es atgūšu savu iepriekšējo figūru un plakano vēderu”, “Jā, es zinu, ka man būtu jātiek vaļā no 20 vai varbūt pat nedaudz vairāk kilogramiem, bet tas nekas: es tos zaudēšu, kad atsāksšu savu diētu”. Viņi neapzinās, ka kļuvuši “resni” vai pat pārmērīgi aptaukojušies. Viņi neaptver arī to, ka pārtikas daudzums, kuru viņi aprīj, nav “normāls”. Tomēr viņu uzvedība ir mainījusies: viņi pārstājuši svērties, gatavot ēdienu, pirkt veselīgus produktus

un pamazām nonākuši situācijā, kas, jāatzīst, kļuvusi tik patīkama, ka viņiem nav nekādas vēlēšanās to mainīt: viņi ēd to, ko vēlas, un tad, kad vēlas. Tas nūdien ir ērti. Īpaši, ja atsauc atmiņā to spēku, kas prasīja zaudēt 100 gramus, kuri atgriezās, tiklīdz šie pūliņi tika pārtraukti. Tādējādi šie cilvēki pierod pie dzīves bez veselīgām maltītēm, bez laika ierobežojumiem vai kontroles. Viņu ēšanas ieradumi kļūst kompulsīvi: viņus nemitīgi māt izsalkums, viņi apriņ ēdienu un pēc tam jūtas vainīgi. Šis nemitīgās ciešanas viņus garīgi iztukšo un liek ēst vēl vairāk.

Zita mēģina saprast, kas veicina lieko svaru

Kā cilvēks, kurš līdz šim bijis slaidis, var nonākt liekā svara lamatās? Kā tas iespējams, ka viņš var neatminēties brīdi, veidu un iemeslu, kāpēc sācis aptaukoties? Zita, jauna un slaida žurnāliste, ir nolēmusi iejusties korpulenta cilvēka ādā. Viņa dodas uz Normandiju, lai pavadītu pāris dienu kopā ar laimīgu ģimenes māti, dzīves baudītāju, kurai nav nekādu kompleksu par savām kuplajām formām un simts kilogramiem. Kāds ir Zitas mērķis? Desmit dienu laikā ēst tieši tāpat kā viņa (to pašu daudzumu, tādos pašos laikos, tos pašus našķus un kārumus – ieskaitot veselu šokolādes tāfelīti divos naktī) un vērot, kas notiks tālāk. Saprotams, ka jau pirmajās dienās Zita jūtas slikti: nemierīgs miegs, migrēnas, vemšana, ādas slimību uzliesmojumi... Taču ātri vien viss mainās: Zita sāk iztēloties savas Pantagriela cienīgās brokastis, milzīgās spaghetti-bekona-siera-krējuma mērces porcijas un nakts uzkodas ne vairs ar riebumu, bet ar baudu. Tad viņa kļūst nepacietīga. Ātri vien viņa vairs nevar ielīst savos džinsos, bet kāda tam

nozīme! Viņai jau sagatavoti citi, lielāki, un pagaidām viņa dzīvo burbulī, uz mākoņa, sapnī, no kura nevēlas pamosties: šāda pārtika tik lielā daudzumā garšo pārāk labi. Pamazām Zita sāk saprast svara pieauguma mehānismu: pietiek ar desmit dienām, lai ķermeņa aprises mainītos, lai vielmaiņa pielāgotos pārlietu lielajam pārtikas daudzumam, lai bez pārtikas varētu iztikt vairs tikai dažas stundas. Pietiek ar desmit dienām, lai izstaiptais kuņģis nepārtraukti mocītos izsalkumā un vēdergraižēs; alkas pēc pārtikas kļūst nebeidzamas.

Vai tas jums kaut ko neatgādina? Narkotikas. Jā, pārtika, ko uzņemam pārlietu lielos daudzumos, kļūst par narkotikām. Par laimi, visa procesa garumā Zita atradās ārsta uzraudzībā un varēja ātri atgūt savu agrāko slaida cilvēka dzīvesveidu. Tomēr, kā atzina ārsts, tas notika pēdējā brīdī.