

amarin
health

ปรับวงจรมอง ให้ยอมหยุดอ้วน

Bright Line Eating

Susan Peirce Thompson, Ph.D.

ผู้เขียน

นที ศาครยุทธเดช

ผู้แปล

การอ่านคืออร่ามฐานที่สำคัญ



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป



ແຕ່ເວັດ
ແລະກຸນ

ທ່ານອ່ານ

คำนิยม

โดย จอห์น รอบบินส์

ผมสนับสนุนการเลือกกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากกว่าสามศตวรรษ ในฐานะนักเขียนหนังสือขายดีและประธานเครือข่ายการปฏิวัติอาหาร ผมมีโอกาสดีที่ได้ช่วยให้คนกว่าหลายล้านชีวิตได้พัฒนาปรับปรุงอาหารการกิน และในหลายครั้งก็ยิ่งได้ช่วยพลิกฟื้นสุขภาพและชีวิตของพวกเขาจากหน้ามือเป็นหลังมือ

หลายปีมานี้ผมเห็นหลายคนมีแรงบันดาลใจในการกินตามแนวทางใหม่ๆ บางคนประสบความสำเร็จและมีสุขภาพดียิ่งกว่าที่เคยคาดฝันไว้ แต่อีกหลายคนก็ประสบปัญหาในการยึดถือทางเลือกในการรับประทานอาหารที่รู้ว่าดีมีประโยชน์ต่อตัวเองให้ได้อย่างต่อเนื่อง ทั้งๆ ที่มีความรู้และพลังใจเต็มเปี่ยม พวกเขากลับยอมจำนนต่อแรงดึงดูดของการเสพติด ทั้งๆ ที่มีความตั้งใจเต็มที่ แต่กลับต้องเห็นสุขภาพหรือแม้แต่ความภาคภูมิใจในตัวเองถดถอยลงระหว่างลงมือทำ

คำถามข้อหนึ่งเริ่มรบกวนจิตใจผม ทำไมพอเป็นเรื่องอาหาร คนจำนวนมากจึงไม่สามารถทำเพื่อประโยชน์ของตัวเองได้อย่างต่อเนื่อง ทำไมคนที่ประสบความสำเร็จ เป็นห่วงเป็นใยผู้อื่น และเฉลียวฉลาดจำนวนมากจึงกินอาหารที่นำไปสู่ความทุกข์และการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

ในฐานะนักประสาทวิทยาศาสตร์ ชูซาน เพียร์ซ ทอมป์สัน ใช้เวลาหลายสิบปีศึกษาปัญหาข้อนี้ สิ่งที่น่าทึ่งและเหลือเชื่อคือ ผมคิดว่าเธอไขปริศนานี้ได้แล้ว

ชูซานยังทำ (และกิน) อย่างที่พูดไว้ด้วย เธอเป็นคนส่วนน้อยกว่าหนึ่งในสิบของประชากรร้อยละ 1 ที่เปลี่ยนจากคนอ้วนเป็นคน

หุ่นดีและรักษาน้ำหนักเช่นนั้นไว้ได้มานานกว่าสิบปีแล้ว

เธอเป็นรองศาสตราจารย์วุฒิคุณด้านสมองและการรู้คิด ที่มหาวิทยาลัยโรเชสเตอร์ เป็นประธานสถาบันเพื่อการลดน้ำหนัก อย่างยั่งยืน และเป็นผู้ก่อตั้งและประธานกรรมการบริหารบริษัท ไบรท์ไลน์อีทติ้งโซลูชันส์ (Bright Line Eating Solutions) เธออุทิศชีวิตให้กับการช่วยเหลือคนให้มีสุขภาพแข็งแรง สดใส และมีชีวิตที่แสนเบิกบานควบคู่ไปกับการลดน้ำหนักได้อย่างถาวร คำสำคัญในที่นี้คือคำว่าถาวร เพราะเรื่องที่น่าตกใจมาก คือไม่มีบทความในวารสารวิทยาศาสตร์แม้แต่เรื่องเดียวที่พูดถึงเรื่องโปรแกรมลดน้ำหนักที่รวบรวมกลุ่มคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน แล้วช่วยเหลือพวกเขาให้ลดน้ำหนักจนถึงจุดที่เหมาะสมและ *คงรูปร่างนั้นเอาไว้ได้*

แต่หากคุณดูข้อมูลของไบรท์ไลน์อีทติ้ง จะเห็นว่าชุมชนประสบความสำเร็จในระดับที่เรียกได้น่าประทับใจ

ในปี 2015 และ 2016 เครือข่ายที่ประกอบด้วยสมาชิก 350,000 คนของผมได้เข้าร่วมคอร์สระยะเวลาแปดสัปดาห์จำนวน สองคอร์สของชุมชน จากทั้งสองคอร์สเรามีผู้เข้าร่วม 5,600 คน ส่วนใหญ่เข้าร่วมด้วยความหวังว่าจะลดน้ำหนัก ในเวลาแปดสัปดาห์ พวกเขาลดน้ำหนักรวมกันได้มากกว่า 90,000 ปอนด์

เมื่อผมเห็นผลลัพธ์ในระดับที่ลดได้ถึง 90,000 ปอนด์ ในแปดสัปดาห์ ก็รู้สึกประหลาดใจมาก และประหลาดใจมากยิ่งขึ้นอีกเมื่อรู้ว่าตัวเลขนั้น (ที่ดูน่าประทับใจอยู่แล้ว) ยังไม่รวม น้ำหนักที่ผู้เข้าร่วมลดได้ต่อเนื่องหลังจากโปรแกรมแปดสัปดาห์นั้น สิ้นสุดลง

สิ่งเหล่านี้ไม่ได้เป็นเพียงตัวเลขน้ำหนักสำหรับผม ผมคิดด้วยความดีใจว่าสิ่งนี้จะทำให้คนไม่ต้องป่วยเป็นเบาหวานตั้งอีกเท่าไร ผมคิดด้วยความขอบคุณว่ามันจะป้องกันให้คนไม่ต้องเกิดภาวะ หัวใจขาดเลือดเฉียบพลันและไม่ป่วยเป็นมะเร็งจำนวนเท่าใด

ผมคิดด้วยความสุขถึงคนที่ทั้งหลายที่ตอนนี้มีตัวตนในชีวิตมากขึ้น เพราะรู้สึกมั่นใจกับร่างกายของตัวเอง และสามารถแสดงตัวตนกับคนที่พวกเขารักได้เต็มที่มากขึ้น

แน่นอนว่าโปรแกรมลดน้ำหนักส่วนมากให้คำสัญญา ล้มๆ แล้งๆ เท่าที่ผมรู้โปรแกรมที่ประสบความสำเร็จได้ในระดับนี้มีแค่ของซูซาน จะว่าไปแล้วโปรแกรมของเธอไม่เพียงแตกต่างจากโปรแกรมลดน้ำหนักอื่นอย่างชัดเจน แต่ยังแตกต่างจนน่าตกใจทีเดียว

ข้อมูลเบื้องต้นชี้ว่า ดูเหมือนว่าคนที่เข้าร่วมโปรแกรมของซูซานลดน้ำหนักได้มากกว่าสองเท่าครึ่ง และเร็วกว่าคนที่เข้าโปรแกรมลดน้ำหนักที่ได้รับความนิยมมากที่สุดของประเทศเจ็ดเท่า

โมเดลธุรกิจของไบรท์ไลน์อิตติ้งไม่เหมือนกับโปรแกรมลดน้ำหนักดังกล่าวตรงที่ไม่ได้ให้กลับไปทำพฤติกรรมแบบเดิม แต่เน้นที่การลดน้ำหนักให้ถึงเป้า แล้วรักษาน้ำหนักนั้นเอาไว้ ซึ่งเป็นการใช้ชีวิตอย่าง “มีความสุข หุ่นดี และเป็นอิสระ”

เมื่อไม่นานมานี้ผมพาคณะไปพักผ่อนที่รีสอร์ทน้ำพุร้อนในรัฐออริกอน ในกลุ่มคนที่ไปด้วยกันมีแปดคนที่เข้าร่วมคอร์สของซูซาน ผมขอให้พวกเขาเล่าให้ฟังว่าในกรณีที่ลดน้ำหนักได้ พวกเขาน้ำหนักลดลงไปเท่าไรจากการทำตามโปรแกรมของซูซาน ผมไม่รู้ว่าพวกเขาจะอยากตอบหรือไม่ และถ้าพวกเขาตอบ ผมก็ไม่รู้ว่าพวกเขาจะตอบว่าอะไร

ทุกคนเลือกที่จะตอบ โดยพูดตามนี้ปะ

“สลิปห้าปอนด์”

“หกสิบปอนด์”

“เจ็ดสิบห้าปอนด์”

“สามสิบห้าปอนด์”

“ห้าสิบปอนด์”

“แปดสิบปอนด์”

“หกสิบห้าปอนด์”

“สี่สิบปอนด์”

พวกเขายิ้มแก้มแทบปริระหว่างที่พูด ทุกคนดูสดใสเปล่งปลั่ง มีชีวิตชีวา และมีความสุข

ไม่กี่ปีที่ผ่านมา ผมรู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่งที่ได้รู้จักกับซูซาน เพียร์ซ ทอมป์สัน ทั้งในฐานะเพื่อนร่วมงานและในฐานะเพื่อน ถึงคราวโชคดีของคุณแล้วครับที่จะได้รู้จักเธอและผลงานอันยอดเยี่ยมของเธอผ่านหนังสือเล่มนี้

ขอแสดงความยินดีด้วย คุณกำลังจะได้พบกับหนึ่งในคนที่ ปราดเปรื่องและโดดเด่นที่สุดของโลก หากคุณเป็นคนหนึ่งที่มีปัญหา เรื่องน้ำหนัก คุณอาจจะพบกับคำตอบที่วอนขอไว้



หมายเหตุ : เพื่อไม่ให้เกิดความคลาดเคลื่อนในตัวเลขน้ำหนักและส่วนสูงของ บุคคลในหนังสือ หนังสือเล่มนี้จึงคงหน่วยน้ำหนักเป็นปอนด์ และส่วนสูงเป็นฟุตและนิ้วไว้ โดย 1 ปอนด์มีค่าประมาณ 0.45 กิโลกรัม, 1 ฟุตเท่ากับ 30.48 เซนติเมตร และ 1 นิ้ว เท่ากับ 2.54 เซนติเมตร

คำนำสำนักพิมพ์

เคยไหมที่อยากลดน้ำหนัก และทำมาทุกอย่าง ลองไดเอตมาทุกโปรแกรม ออกกำลังกายอย่างบ้าคลั่ง ยาลดน้ำหนักก็ผ่านมาแล้ว แต่ทำไมไม่ได้ผล หรือได้ผลแค่ช่วงหนึ่งแต่น้ำหนักก็กลับมาอีก ดูเหมือนว่าสุดท้ายก็ต้านทานความยั่วยวนของเค้ก ไอศกรีม บุฟเฟต์ ไม่ได้

ที่เป็นแบบนี้เพราะเราไม่มีความมุ่งมั่นตั้งใจพอขึ้นหรือ

ดร.ชูชน เพียรช ทอมป์สัน บอกว่า ไม่ใช่เลย

นั่นเป็นเพราะอาหารยุคปัจจุบันทำร้ายสมองของเราจนเราควบคุมความอยากอาหารไม่ได้ต่างหาก ตกใจไหมล่ะ คุณอาจนึกสงสัยต่อว่า แล้วทำไมบางคนถึงยับยั้งชั่งใจได้ล่ะถ้าอาหารสมัยนี้ทำร้ายเรา ก็เพราะความไวของร่างกายต่ออาหารของคนเราไม่เท่ากัน

หนังสือเล่มนี้จะบอกเล่าวิทยาศาสตร์เบื้องหลังการหยุดกินไม่ได้ของเรา พร้อมให้เราสำรวจตัวเองว่าเราไวต่ออาหารมากน้อยแค่ไหน การเริ่มต้นจากความเข้าใจกลไกของสมองทำให้เราไม่โทษตัวเองเวลาล้มเหลวซ้ำแล้วซ้ำเล่าเรื่องการลดน้ำหนัก เมื่อคุณรู้แล้วว่าเพราะอะไร ดร.ทอมป์สันจะมอบเครื่องมือชิ้นสำคัญที่ชื่อ “แนวทางโปรทีโคโนอีทติ้ง” ให้คุณ มันคือกฎที่แค่คุณไม่ละเมิด คุณก็จะไม่กลับไปน้ำหนักเกินอีกต่อไป เพราะคุณรู้แล้วว่าจะทำให้สมองร่วมมือกับเราได้อย่างไร

ในหนังสือให้แนวทางการกินอาหารที่ครอบคลุม คุณจะรู้ได้ทันทีว่ากินอะไรได้ กินอะไรไม่ได้ และควรกินเท่าไร เมื่อไรอย่างไร นอกจากอาหารแล้ว ดร.ทอมป์สันยังให้แนวทางปฏิบัติเสริม

ที่สามารถเพิ่มเข้าไปในกิจวัตรของเรา อันจะส่งเสริมให้การลดน้ำหนักประสบความสำเร็จได้มากขึ้น

ความครอบคลุมของหนังสือเล่มนี้ยังรวมไปถึงวิธีปฏิบัติเมื่อคุณล้มเหลว หรือเผลอละเมิดกฎ ทั้งยังให้คำแนะนำเมื่อคุณถูกล่อลวงด้วยอาหารที่น่ากินเกินยั้งใจ

หากคุณเคยลองมาทุกวิธีแต่ไม่เคยสำเร็จ แนวทางไบรท์ไลน์ อีทติ้งอาจเป็นทางออก ดร.ทอมป์สันบอกว่า นี่ไม่ใช่แค่โปรแกรมลดน้ำหนักอีกโปรแกรมหนึ่ง แต่ไบรท์ไลน์อีทติ้งคือวิถีชีวิต เพราะเมื่อได้ทำและรับรู้ถึงผลลัพธ์ คุณจะอยากใช้ชีวิตแบบนั้นตลอดไป

amarin
health



ทดลองก่อน

คำนำผู้เขียน

การระบาดของโรคอ้วน : มันไม่ใช่ปัญหา แต่เป็นปริศนาที่เห็นกันซึ่งๆ หน้า

มีบางอย่างบิดเบี้ยวไป

ราวครึ่งศตวรรษที่ผ่านมาหรือนานกว่านั้น ร่างกายและสมองของเรามีปฏิกิริยาต่ออาหารเปลี่ยนแปลงไป ส่งผลให้เราเป็นสิ่งมีชีวิตที่อ้วนขึ้นเรื่อยๆ และดูเหมือนว่าจะไม่มีการศึกษาหรือความพยายามใดที่จะช่วยเรื่องนี้ได้

ข้อมูลสถิติก็เลวร้ายไม่ต่างจากที่คุณคิด ตอนนี้องค์การประมาณ 2 พันล้านคนทั่วโลกมีภาวะน้ำหนักเกิน และ 600 ล้านคนในนี้มีภาวะอ้วน โดยเฉพาะในสหรัฐอเมริกามีคน 108 ล้านคนที่กำลังควบคุมอาหาร ตัวเลขนี้มาจาก *The U.S. Weight Loss and Diet Control Market* ซึ่งวัดเฉพาะคนที่ใช้จ่ายเงินไปกับผลิตภัณฑ์และบริการเกี่ยวกับอาหารอย่างต่อเนื่อง แต่ไม่รวมคนที่พยายามกินให้น้อยลงหรือพยายามรักษาสุขภาพให้ดีขึ้นด้วยตัวเอง

นี่ไม่ได้เป็นเพียงปัญหาของสหรัฐอเมริกา ปัจจุบันโรคอ้วนเป็นปัญหาที่ใหญ่กว่าภาวะทุพโภชนาการในประเทศกำลังพัฒนา ภูมิภาคตะวันออกกลางมีอัตราการเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2¹

¹ โรคเบาหวานชนิดที่ 2 เกิดจากภาวะดื้อต่ออินซูลิน มักพบในผู้ใหญ่และผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน

ต่อหัวสูงที่สุดในโลก คือ ร้อยละ 20 ของประชากรผู้ใหญ่ เพราะมีภูมิอากาศร้อนบวกกับการห้ามดื่มแอลกอฮอล์ และรายได้สุทธิที่สูงคนจึงดื่มน้ำอัดลมกัน บางที่ดื่มมากถึงวันละสี่ถึงห้าขวดแล้วก็ ตูมกลายเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2

ผลจากปัญหานี้เลวร้ายมาก คนร้อยละ 63 เสียชีวิตก่อนวัยอันควรจากโรคที่เกิดจากอาหาร ทั้งโรคหัวใจ มะเร็ง เบาหวาน และโรคหลอดเลือดสมอง ในอีก 20 ปีข้างหน้า สมาคมธุรกิจโลกประมาณการว่าประเทศที่พัฒนาแล้วจะใช้จ่ายเงิน 47 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐ ไปกับโรคที่เกิดจากอาหารเชิงอุตสาหกรรมระดับโลก เรากำลังกินให้ตัวเองป่วย และพาตัวเองไปตกที่นั่งลำบาก

แต่ต่อไปนี้เป็นสถิติที่ฉันอยากจะเน้น ในหมู่คนที่มีภาวะอ้วนและพยายามลดน้ำหนัก อัตราล้มเหลวอยู่ที่ร้อยละ 99 หรือพูดได้ว่าร้อยละ 99 ไม่สามารถพอมลงได้ และร้อยละ 1 ของคนที่ประสบความสำเร็จอันหาได้ยากนั้น ชัยชนะกลับคงอยู่ไม่นาน ส่วนใหญ่กลับมามีน้ำหนักเท่าเดิมในเวลาไม่กี่ปีหลังจากนั้น คนที่ควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนักโดยเฉลี่ยใช้เงินจำนวนมากและ พยายามใหม่สี่ถึงห้าครั้งในแต่ละปี แต่แทบจะมองไม่เห็นความสำเร็จเลย

เป็นเรื่องที่แปลกประหลาดมาก บางที่เราอาจไม่ทันสังเกตเห็น เพราะคุ้นเคยกับความสิ้นหวังของปัญหานี้ ลองพิจารณาสถานการณ์นี้ในเรื่องอื่นดู ถ้าวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยมีผู้สำเร็จการศึกษาเพียงร้อยละ 1 ของนักศึกษาทั้งหมด และนักวิจัยพบว่า นักศึกษาร้อยละ 99 ที่เหลื้อลาออกแล้วสมัครเรียนใหม่ปีละสี่ถึงห้าครั้งโดยใช้เงินหลายพันล้านดอลลาร์ในการทำเช่นนั้น เรื่องนี้คงเป็นข่าวขึ้นหน้าหนึ่งเราคงตกตะลึง คงบอกว่ามีอะไรไม่ชอบมาพากล และคงเรียกร้องให้มีการแก้ไข แน่นอนว่า เราคงไม่คิดว่าร้อยละ 99 นั้นแค่ขี้เกียจหรือไม่ตั้งใจ

แต่มีเรื่องประหลาดเกิดขึ้นตรงนี้นะลิ และเรายังขาดชิ้นส่วน

สำคัญในปริศนา ฉันคิดว่าเราทุกคนเห็นด้วย แคมเปญวิจัยก็ชัดเจน
มากกว่าคนมีแรงจูงใจในการลดน้ำหนักจริง ๆ พวกเขาใช้เงินจำนวน
มหาศาลเพื่อลดน้ำหนัก ในโลกตะวันตกมีแค่ไม่กี่อย่างที่คนเรา
ต้องการมากไปกว่าการมีรูปร่างที่ดี เช่นนั้นแล้วทำไมคนจึงทำ
ไม่สำเร็จกันล่ะ

ตอนที่ฉันน้ำหนักตัวเกิน ฉันอยากให้ทุกอณูในร่างกาย
ผอมบาง อยากกำจัดน้ำหนักนั้นออกใจจะขาด ฉันจำความมุ่งมั่น
ตั้งใจที่ทุ่มเทให้กับความพยายามครั้งใหม่ในแต่ละครั้งได้ เพราะ
มั่นใจเสมอว่าจะทำสำเร็จได้ในที่สุด ฉันซังน้ำหนัก วัดตัว จดบันทึก
เป้าหมาย อ่านแผนการกินอาหารจนตึกดิน และเริ่มต้นใหม่
ด้วยความกระตือรือร้นและความฮึกเหิม แล้วมันก็ได้ผล! น้ำหนัก
เริ่มลดลง! แต่แล้ว...มันก็เหมือนมีช่วงเวลาของ *สภาวะก้ำกึ่ง*
ไม่กี่เดือนต่อมาฉันกลับไปอ้วนยิ่งกว่าเดิม จึงรวบรวมเรี่ยวแรง
เพื่อพยายามอีกครั้ง

เกิดอะไรขึ้นระหว่างจุด ก กับจุด ข ทำไมฉันจึงไม่หาข้อมูล
ทางออนไลน์แล้วทำความเข้าใจว่าทำไมความพยายามนั้นถึงล้มเหลว
มาย้อนกลับไปดูข้อเท็จจริงเกี่ยวกับคนร้อยละ 99 ที่ล้มเหลว
ในการลดน้ำหนักส่วนเกิน ประการแรก นำแปลกที่ผู้คนล้มเหลว
ไม่เป็นท่าขนาดนี้ ประการที่สอง *นำแปลกที่เราไม่สังเกตว่ามันแปลก*
มันช่างประหลาดที่ปรากฏการณ์นี้เกิดขึ้นซึ่ง ๆ หน้า แต่กลับ
ไม่มีใครสังเกตเห็น ทำไมดูเหมือนจะไม่มีใครสงสัยเลยว่าเหตุใด
คนที่ฉลาด มีความสามารถ มีการศึกษาดี ประสบความสำเร็จ
มีแรงบันดาลใจที่อยากหุ่นดีใจจะขาดจึงทำไม่ได้

ฉันอยากให้ทั้งสังคมเข้าใจว่าเราไม่ได้มี *ปัญหา* เรื่องโรคอ้วน
แต่มี *ปริศนา* เรื่องโรคอ้วน ตัวปัญหานั้นแหละที่ไม่สมเหตุสมผล
เท่าที่ฉันรู้ หากเรามีความฉลาดเฉลียว ความตั้งใจเด็ดเดี่ยว
พรสวรรค์ และความสามารถ ก็ไม่มีความพยายามใดที่ได้ผลน้อย

เท่าเรื่องการลดน้ำหนัก

ตอนพยายามลดน้ำหนัก ฉันนั่งมากที่ทำได้สักที ทั้งที่เรื่องอื่น ๆ ก็ทำได้ดีตั้งหลายอย่าง ฉันได้ปริญญาเอกด้านสมองและการรู้คิด มีเพื่อนที่ดี มีชีวิตแต่งงานที่มีความสุข ฉันวิ่งมาราธอนถึงจะอ้วนตอนลงวิ่งมาราธอนครั้งนั้นแต่ก็ยังวิ่งอยู่ดี ตอนที่เริ่มครั้งแรก แเค่ให้วิ่งเหยาะ ๆ ไปที่ตู้รับจดหมายยังทำไม่ได้เลยด้วยซ้ำ แต่ฉันตั้งใจเต็มที่พร้อมกับพวกเพื่อน ๆ มหาวิทยาลัย เราซ้อมกันหนักและทำสำเร็จ เราวิ่งมาราธอน 26.2 ไมล์โดยไม่เดินแม้แต่ก้าวเดียว ฉันลดน้ำหนักได้ 10 ปอนด์ จากที่ต้องลด 60 ปอนด์ แต่กลับลดได้เพียง 10 ปอนด์ การออกกำลังกายจึงไม่ใช่คำตอบ

แล้วอะไรคือคำตอบ

นั่นเป็นสิ่งที่ฉันจะอธิบายในหนังสือเล่มนี้ ฉันจะนำเสนอข้อมูลให้คุณเห็นว่าสมองขัดขวางการลดน้ำหนักอย่างไร และคุณทำอะไรกับปัญหานี้ได้บ้าง

ทางแก้นั้นมีอยู่ คนหลายพันคนในโปรตีนไลน์อิตตั้งบูตแคมป์ (ค่ายฝึกโปรตีนไลน์อิตตั้ง) เคยใช้วิธีนี้ในการลดน้ำหนัก จนตอนนี้ลดน้ำหนักได้รวมกันมากกว่า 300,000 ปอนด์ จำนวนคนที่ลดน้ำหนักส่วนเกิน ทั้งหมด และยัง รักษารูปร่างนั้นไว้ ได้มีเพิ่มขึ้น ฉันกำลังพูดถึงคนที่เคยใช้ชีวิตตลอดด้วยผู้ใหญ่แบบน้ำหนักตัวเกินมาตลอดที่ตอนนี้หุ่นดีแล้ว บางอย่างที่เราไม่เคยคิดฝันมาก่อน กำลังจะเป็นไปได้

แนวทางโปรตีนไลน์อิตตั้งให้ความหวังพวกเขาอีกครั้ง และทำได้ตามที่สัญญา

มันใช่ปริศนา

ฉันเขียนหนังสือเล่มนี้เพราะอยากให้ทุกคนพบทางแก้ ข้อมูลที่มีอยู่ในหน้าต่าง ๆ ล้วนจำเป็นต่อการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจเดิมของพวกเขาว่าภาวะน้ำหนักเกินคืออะไร ซึ่ง ไม่ใช่ การขาดพลังใจ

และไม่ใช่การขาดความยับยั้งชั่งใจ แต่เป็นผลข้างเคียงของสมองที่ถูกปล้นโดยอาหารยุคปัจจุบัน ที่สำคัญกว่านั้น ฉันจะแสดงให้เห็นว่าทางแก้ที่ได้ผลนั้นจริง ๆ แล้วมีลักษณะอย่างไร ไม่ใช่การกินอาหารมื้อเล็กวันละหกมื้อ การมีวันที่พอตตามใจปากได้บ้าง หรือแม้แต่การออกกำลังกายมากๆ ฉันจะสอนให้คุณรู้จักกับกฎไบรท์ไลน์ การทำได้โดยอัตโนมัติ และการสนับสนุน กฎไบรท์ไลน์คือขอบเขตที่ชัดเจน ซึ่งคุณจะไม่ก้าวข้ามเส้นขอบเขตนั้น เหมือนกับคนไม่สูบบุหรี่ที่ยังไงก็ไม่สูบบุหรี่ สิ่งนี้ได้ผลเพราะสอดคล้องกับการทำงานของสมอง

ไม่มีใครควรต้องทนทุกข์อยู่ในร่างกายที่ไม่ทำให้มีความสุข ไม่มีใครควรเสียเวลาอีกแม้แต่นาทีเดียวกับความรู้สึกลึ้มเหลว เพียงเพราะอาหารที่กินอยู่ไม่เข้ากับเคมีในสมอง

หากคุณจวนเจียนจะลืมนึกถึงความตั้งใจในการลดน้ำหนัก เพราะเหนื่อยล้าจากการพยายามอย่างหนักแต่ไม่ประสบผลสำเร็จ หากสุขภาพของคุณมีปัญหาและคุณต้องการเปลี่ยนแปลง หรือหากคุณต้องลดน้ำหนักอีกแค่เล็กน้อยแล้วอยากลดให้สำเร็จพร้อมกับรักษาผลลัพธ์นั้นเอาไว้ ฉันมีข่าวดีมาบอก คุณสามารถเรียนรู้ว่าทำไมสมองจึงขัดขวางไม่ให้คุณลดน้ำหนัก จากนั้นนำวิธีการง่ายๆ ที่จะพลิกสิ่งนั้นได้อย่างถาวรมาใช้

คุณจะได้ไม่ต้องหลงอยู่ท่ามกลางข้อมูลที่ชวนสับสนและขัดแย้งกันว่าจะกินอย่างไรอีกต่อไป จะได้ไม่ต้องหมดแรงคาเก้าอี้ เพราะกินไม่หยุดจนตึกตื้น และรู้สึกเหมือนกำลังฆ่าตัวตายกับแผนการลดน้ำหนัก หรือจะได้ไม่ต้องรู้สึกท้อสุดท้ายแล้วน้ำหนักเป็นตัวจุดรั้งไม่ให้คุณทำอย่างที่คุณฝันและเป็นคนที่คุณควรจะเป็น

เตรียมตัวให้พร้อม คุณกำลังจะยึดการควบคุมสมองของตัวเองกลับมา และใช้ชีวิตในแบบที่ไม่เคยมาก่อน นั่นคือชีวิตที่มีความสุข หุ่นดี และเป็นอิสระ

สารบัญ

บทนำ : เรื่องราวของฉัน	1
ส่วนที่ 1: สมองชัดขวางการลดน้ำหนักอย่างไร	
บทที่ 1: กับดักพลังความตั้งใจ	24
บทที่ 2: ความหิวที่ไม่รู้จักอิ่ม	35
บทที่ 3: ความอยากที่รุนแรง	50
บทที่ 4: ระดับความไว	64
บทที่ 5: ตัวบ่อนทำลาย	85
ส่วนที่ 2: ทางออกฉบับไบรท์ไลน์ฮักตั้ง : ปิดกับดักพลังความตั้งใจ	
บทที่ 6: สักกัเหล็กไบรท์ไลน์	100
บทที่ 7: การทำได้โดยอัตโนมัติ : เพื่อนสนิทคนใหม่	122
ส่วนที่ 3: แนวทางปฏิบัติ : ลงมือทำ	
บทที่ 8: แผนอาหารลดน้ำหนัก	138
บทที่ 9: วันที่ 1 : ลงมือปฏิบัติ	164
บทที่ 10: เครื่องมือช่วยเหลือ	182
ส่วนที่ 4: แนวทางปฏิบัติ : รักษาระดับ	
บทที่ 11: ใช้ชีวิตตามแนวทางไบรท์ไลน์	208
บทที่ 12: ร้านอาหาร การเดินทาง และโอกาสพิเศษ	230
บทที่ 13: จะเกิดอะไรถ้าฉันทำผิดกฎไบรท์ไลน์	249
ส่วนที่ 5: น้ำหนักเป้าหมาย การรักษาน้ำหนัก และอื่นๆ	
บทที่ 14: ไปสู่น้ำหนักเป้าหมาย	270
บทที่ 15: บทสรุป : ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ในรูปร่างที่ดี	286
เอกสารเพิ่มเติม	298
เกี่ยวกับผู้เขียน	302

บทนำ

เรื่องราวของฉัน



ฉันมีเรื่องจะเล่าให้คุณฟัง แม้บางครั้งอาจฟังดูมีสีสัน แต่ที่จริงแล้วฉันกลับคิดว่า หัวใจสำคัญของเรื่องนี้คือมันแสดงให้เห็นถึงความทุกข์ทั่วไปของคนนับล้านที่มีภาวะน้ำหนักเกิน เสพติดอาหาร และโยโย่ทางแก้ไข

จากที่เจอมาทั้งหมดพูดได้เลยว่า ฉันมีสมองที่เสพติดได้ง่ายมาก ครั้งหนึ่งฉันเคยวนเวียนใช้สารเสพติดเกือบทุกชนิดในโลกนี้ แต่ไม่มีอะไร ย้ำว่า ไม่มีอะไรที่จัดการยากกว่าอาหารอีกแล้ว

จุดเริ่มต้น

ความทรงจำแรกสุดในวัยเด็กของฉันเรื่องหนึ่งคือการได้มาร์ชเมลโลว์สองชิ้น ตอนนั้นน่าจะสักสี่ขวบ พ่อแม่ของฉันซึ่งเป็นพวกฮิปปีเต็มตัว เพิ่งจะหย่าร้างและใช้ชีวิตอย่างกระเป๋ยดกระเสีรอยู่ด้วยกันที่แซนแฟรนซิสโก พ่อเป็นคนขับรถแท็กซี่ ส่วนแม่ทำงานในร้านเล็กๆ ที่ย่านฟิชเชอร์แมนส์วอร์ฟ ขายเสื้อกันหนาวและพรมขนอัลปากานำเข้า ซึ่งไปเจอตอนชิมอเตอร์ไซด์ตระเวนเที่ยวทั่วอเมริกาได้ทั้งสองงานหลายชั่วโมง พยายามเลียปากเลียท้องฉัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงฤดูร้อนที่ต้องเปิดร้านถึงสามทุ่ม ในช่วงเดือนที่ยาวนาน

และร้อนระอุนั้นฉันมักเดินทางไปพักอยู่กับเพื่อนของครอบครัวเรา ที่ซานซายน์เมซาในโคโลราโด ฉันชอบม้า บึง และป้อมบนเนินเขา ชอบความเอาใจใส่ที่ได้รับจากเพื่อนของพ่อแม่ที่ยังไม่มีลูก แต่สิ่งที่ฉันรักที่สุดคือมาร์ชเมลโลว์พวกนั้น ฉันยังจำได้ถึงสัมผัสของมัน ในมือเล็กๆ ของฉัน รวมถึงกลิ่นแป้ง และแสงอาทิตย์ที่สดใสส่องให้พวกมันดูสว่างอยู่บนฝ่ามือที่เหยียดยื่นออกไปอย่างกระตือรือร้น

หลังจากนั้นไม่นาน ฉันก็ได้รู้ว่าพวกมันอยู่ในตู้ ครั้นเมื่อพวกผู้ใหญ่ออกไปให้อาหารสัตว์ ฉันจะลากเก้าอี้มาตรงเคาน์เตอร์ แล้วปีนขึ้นไปแอบหยิบขนมออกมา นี่เป็นความทรงจำครั้งแรกของการรู้สึกถึงแรงขับให้อยากกินมากกว่าที่พวกผู้ใหญ่รอบตัวจะยอมให้กิน และเป็นจุดเริ่มต้นวิถีแห่งการซ่อน แอบ และขโมยอาหาร ฉันยังกอบโกยสิ่งที่ผู้ใหญ่เสนอให้ทั้งหมดอย่างเต็มที่ในวันที่มีงานพิเศษ ฉันจะขออาสาช่วยทำงานหนักตลอดวัน ทั้งซื้ออาหารสัตว์และยืนท่ามกลางความร้อนระอุที่ไม่ปรานี เพราะรู้ว่าพอถึงเวลาพวกเราจะไปร้านขายลูกอมกัน วันหนึ่งตอนอยู่ในเมืองมีผู้ใหญ่สายนี้ไปมาตรงหน้าฉันพลางเตือนว่า “ระวังนะแม่หนู เธอติดน้ำตาลเข้าแล้ว” ฉันไม่รู้หรอกว่านั่นหมายความว่าอะไร แต่เหมือนว่าเราจะพุดถูก

โตขึ้นอีกหน่อยฉันกลายเป็นเด็กเฝ้าบ้าน เป็นเด็กเฝ้าบ้านที่ทำอาหารเป็น ตอนอายุได้แปดขวบฉันเตรียมอาหารเย็นสำหรับงานวันขอบคุณพระเจ้าด้วยตัวเองได้แล้ว อาหารร้อนๆ ทั้งหมดพร้อมอยู่บนโต๊ะตรงเวลาพอดี ครบครันฝั่งแม่มีนักชิมตัวยงอยู่ คุณยายพอลลีเป็นเพื่อนของจูเลีย ไชลด์¹ คุณยายกับลุงเฮฟจะคุยกันถึงสารานุกรม *Larousse Gastronomique* เรื่องไวน์ที่ใช้

¹ Julia Child เป็นครูสอนทำอาหาร นักเขียน และนักจัดรายการโทรทัศน์ชื่อดังชาวอเมริกัน

ในงานเลี้ยงอาหารเย็น แล้วถกกันว่ายอมรับได้ไหมกับการใช้
หอมหัวใหญ่แทนหอมแดงในกรณีฉุกเฉิน ฉันภูมิใจที่ตัวเองไม่ได้
กินอาหารจากถุงหรือกล่อง แต่เป็นอาหารปรุงเอง *ทั้งหมด* ทว่า
พออายุได้เก้าขวบ จากที่เคยรักในการอบขนมและใช้เวลาอยู่กับแม่
ในครัว ฉันกลับไปคลั่งแสบคุกกี้ดิบแทน พอกลับจากโรงเรียน
ฉันจะเตรียมแสบปริมาณมากไว้โดยไม่ได้คิดที่จะอบ ฉันนั่งบนพื้น
หน้าจอโทรทัศน์ โดยมีชามวางอยู่บนตักและกินแสบพวกนั้น
จนรู้สึกเลี่ยน จากนั้นก็รีบเก็บไปล้างก่อนที่แม่จะกลับบ้าน

แม่สนใจอาหารอร่อยน้อยกว่าอาหารเพื่อสุขภาพ แม่ชอบ
โหราศาสตร์ โยคะ และการเลี้ยงเหรัญญี่อิจิ² ด้วยอิทธิพลของแม่
ฉันจึงโตมากับแนวคิดด้านโภชนาการของอะเดล เดวิส³ และ
นาธาน พริติติน⁴ ครั้งแรกที่พวกเราตัดสินใจเริ่ม กินอาหารแนว
พริติตินจริงจัง ฉันน่าจะอายุประมาณสิบขวบ ตอนนั้นเราทั้งคู่
ไม่มีใครต้องลดน้ำหนักเลย แค่อยากมีสุขภาพแข็งแรงให้มากที่สุด
ฉันยังจำความรู้สึกมีพลังและตื่นเต็นนั้นได้ แต่จำไม่ได้ว่าเป็นอยู่นาน
หรือเปล่า

ในเวลาไล่เลี่ยกัน ฉันมีภาวะซึมเศร้ารุนแรงครั้งแรก แม่จะ
ได้กลับไปทัศนชายนเมซา แต่มันไม่เหมือนฤดูร้อนครั้งก่อนๆ
ฉันไม่มีความสุข ไม่อยากไปเก็บเชอร์รี่ ไม่อยากจับตักแต่น
ใส่ขวดโหล ไม่อยากทำอะไรก็ตามที่เคยชอบ อยากนอนท่าเดียว
ทุกคนคิดว่าฉันคิดถึงบ้าน แต่การโทรศัพท์คุยกับแม่ที่ยาวนาน
และทรมานก็ไม่ช่วยอะไร เราโละอกเมื่อฤดูร้อนสิ้นสุด และฉันได้

² การเสี่ยงตายด้วยการโยนเหรัญญี่ตามคัมภีร์อิจิ จิ ศาสตร์แห่งการเปลี่ยนแปลงชีวิต

³ Adelle Davis นักเขียนและนักโภชนาการชาวอเมริกันที่มีชื่อเสียงจากการส่งเสริม
การดูแลสุขภาพด้วยโภชนาการ

⁴ Nathan Pritikin นักโภชนาการและนักวิจัยด้านอายุรวัฒน์ ผู้ริเริ่มการกินอาหาร
แนวพริติติน ซึ่งเน้นไขมันต่ำและใยอาหารสูง

บินกลับบ้านที่แซนแฟรนซิสโก

เมื่อฉันอายุสิบสองปีก็ตัดสินใจเลิกกินน้ำตาล ยังจำได้ว่ารู้สึกตื่นเต้นกับเรื่องนี้ และคิดอย่างถืถ้วนว่าอะไรที่จัดว่าเป็น “น้ำตาล” บ้าง ฉันกินน้ำผึ้ง น้ำเชื่อมเมเปิ้ล หรือโยเกิร์ตที่มีผลไม้อยู่ข้างล่างได้ไหมนะ ฉันสร้างกฎที่เข้มงวด และประกาศกร้าวว่าอะไรก็ตามที่แค่มีรสหวานฉันจะไม่กินสิ่งนั้น เมื่อมองย้อนกลับไปตอนนี้ฉันมองว่ามันเป็นกฎโบรท์ไลน์ข้อแรกของฉัน กฎข้อนั้นใช้ได้อยู่นานกว่าสองเดือน เรื่องที่จำได้ขึ้นใจถึงช่วงเวลานั้นคือฉันรู้สึก *ดีมาก* รู้สึกมีพลังเต็มเปี่ยม แต่แล้ววันหนึ่งฉันก็ถูกความเฝ้ายวนของขนมหวานดึงดูดเข้าไป...ฉันเถียงกับตัวเอง บอกตัวเองว่าทำตัวดีมานานพอแล้ว จึงกินมันเข้าไป นั่นเป็นจุดจบของการทดลองไม่กินน้ำตาล

ปีต่อมา มีปัจจัยใหม่เข้ามาผสมโรง นั่นคือการเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นซึ่งตามมาด้วยความไม่พึงพอใจในร่างกายของตัวเอง ฉันโตมาจนอายุสิบสามปีโดยไม่เคยกังวลเรื่องน้ำหนักหรือรูปร่างเลย แต่ทุกอย่างเปลี่ยนไปเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น ฉันน้ำหนักเกินแค่สิบห้าปอนด์ แต่ทั้งหมดนั้นอยู่รอบพุง เมื่อเทียบกับแม่ผู้มีรูปร่างเล็กแล้ว ฉันรู้สึกว่าตัวเองตัวใหญ่เบ้อเริ่มเต็ม แต่นับจากนั้นมาความพยายามควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนักใดๆ ก็ถูกขัดขวางโดยภาวะซึมเศร้าและภาวะแปลกแยก ที่โรงเรียนฉันเข้ากับเพื่อนไม่ได้เพราะคะแนนทดสอบไอคิวสูงเท่ากับคนที่อายุมากกว่าสองเท่า แต่ทักษะการเข้าสังคมนั้นแย่แ่่มาก ฉันรู้สึกแตกต่างจากคนอื่น และถูกปฏิเสธ อาหารจึงกลายเป็นคนรู้ใจ เป็นความสนุกสนานและบ่อยครั้งก็เป็นเพื่อนเพียงคนเดียวที่มีอยู่ แต่ฉันคิดว่า ต่อให้ชีวิตฉันไม่ได้เป็นแบบนั้น สมองของฉันก็ยังคงถูกสร้างมาเพื่อเสพติดอยู่ดี ทั้งตอนนี้ ต่อไป ข้าแล้วข้าอีก

กล่าวลึก

ตัวรับโดพามีนของฉันมีความต้องการมากกว่าที่ฉันจะหาได้จากอาหาร ในช่วงแห่งการสำรวจตอนวัยรุ่น ฉันพบว่าอาหารอย่างเดียวที่ดูจะตอบสนองได้อย่างแท้จริงคือ ยาเสพติด ตอนอายุสิบสี่ปีเพื่อนที่ค่ายฤดูร้อนให้ฉันลองกินเห็ดเมาในงานคอนเสิร์ตวงยูบีโพรต์⁵ ฉันลองโดยไม่คิดให้ถี่ถ้วน เราเข้าป่าสำรวจอุทยานทิลเดนแล้วตระเวนขับรถจนพระอาทิตย์ขึ้น ฉันไม่เคยรู้สึกเป็นอิสระ เข้าถึงจักรวาล และรู้สึกเข้ากับคนอื่นได้ดีโดยไม่ต้องใช้ความพยายามมากเท่านี้มาก่อน ฉันสลบเหมือนดคาเตียง ตื่นขึ้นมาอีกทีหลังจากนั้น 20 ชั่วโมง ฉันเดินผ่านโถงไปยังห้องน้ำแล้วขึ้นไปยืนบนเครื่องซึ่งน้ำหนักลดไปเจ็ดปอนด์ โลกของฉันกลับตาลปัตร

ฉันติดยาแล้ว

หกปีต่อมา ชีวิตของฉันค่อยๆ สูญเสียการควบคุม ผลการเรียนรู้อันโดดเด่นของฉันกลายเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์ ฉันสามารถรักษาเกรดเฉลี่ย 4.00 ได้โดยไม่ต้องพยายามมากนัก และเข้าเรียนน้อยมาก เมื่อใดก็ตามที่พ่อแม่ตั้งท่าจะดูเรื่องกลับบ้านดึกหรือเงินหายไปจากกระเป๋าเงินของคุณยาย ฉันจะเถียงกลับไปว่าเกรดของฉันยังดีเยี่ยม ชีวิตของฉันไม่มีปัญหา ฉันสบายดี

แต่ฉัน *ไม่สบาย* เมามาก ๆ

ยิ่งได้ลองอะไรใหม่ๆ ฉันก็ยิ่งอยากมากขึ้น ทั้งแอสิด⁵ ยาอินทรี แอลกอฮอล์ และเช็กซ์ ไม่เคยมีคำว่า “พอ” เมื่อคนขายยาไม่ตอบข้อความ เมื่อไม่มีเงินซื้ออินทรี ไม่มีบัตรประชาชนปลอมไปซื้อเหล้า ก็ยังมีพาสต้าหรือแบ่งคุกกี้ดิบขามใหญ่ที่ช่วยลดความอยากได้เสมอ น้ำหนักตัวเริ่มก่อปัญหาตามมา

จนกระทั่งในฤดูใบไม้ร่วงของการเรียนปีสุดท้าย ตอนที่ฉัน

⁵ อีกชื่อหนึ่งของสารแอลเอสดี (LSD) จัดอยู่ในประเภทยาหลอนประสาท

ควรจะเข้าเรียนเคมีเพื่อเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ฉันก็ได้เจอกับผู้ชายคนหนึ่งที่เราเล่นพูลตั้งแต่หัววัน เราตัวติดกันเป็นปาตองโก่ภายในสัปดาห์เดียวเขาก็ชวนฉันเล่นยาบ้าเป็นครั้งแรก

ใช่เลย ฉันเจอทางออกแล้ว

จากนั้นฉันก็อยู่ได้ เป็นวัน ๆ โดยที่ไม่รู้สึกหิว นอกจากจะไม่หิวแล้ว ยังไม่สนใจอาหารเลย แม้แต่น้อย ในที่สุดฉันก็ผอมลงเป็นพิเศษจริง ๆ

จริงอยู่ว่าฉันอาจจะ ผอม แต่ก็แทบจะ แ่อยู่แล้ว ครูแนะแนวเห็นอนาคตและความหวังของฉันกำลังหลุดลอยไป จึงเรียกฉันไปคุยหลังจากคาบเรียนในวันหนึ่ง และกำชับให้กรอกเอกสารเพื่อสมัครเรียนที่ยูซีเบิร์กลีย์ ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียง แต่ก็ให้สมัครมหาวิทยาลัยท้องถิ่นของรัฐเผื่อไว้ เนื่องจากฉันมีคะแนนสอบสูงลิ่ว ฉันน่าจะได้รับการเข้าเป็นนักศึกษาชั้นปีที่หนึ่งโดยอัตโนมัติในฤดูใบไม้ร่วงนี้หากเรียบจบชั้นมัธยมปลายและสอบผ่านวิชาหนึ่งของเบิร์กลีย์ในระหว่างเรียนปีสุดท้ายนี้ ตอนที่ครูแนะแนวยื่นเอกสารมาตรงหน้า ฉันหัวเราะเยาะอยู่ในใจเพราะคิดว่าแทบไม่ต้องใช้เอกสารพวกนี้หรอก ฉันยังคิดว่าอนาคตของตัวเองอยู่ที่ฮาร์วาร์ด แต่ไม่รู้เลยว่ายาเสพติดจะพาออกนอกเส้นทางได้ไกลแค่ไหนเมื่อมองย้อนกลับไป ฉันพูดได้แต่เพียงว่า “ขอบคุณพระเจ้า”

สิ่งต่าง ๆ พังทลายลงในชั่วพริบตา ฉันไม่สามารถลุกจากเตียงไปเรียนได้อีก แต่การเลิกเรียนกลางคันจะทำให้ฉันเข้าเรียนที่เบิร์กลีย์ไม่ได้ ฉันจึงเอาตัวรอดด้วยการสอบเทียบ เข้าสอบทั้งที่ยังติดยานั่นละ แล้วก็สอบผ่าน ฉันจัดแจงให้ตัวเองได้เข้าเรียนที่เบิร์กลีย์และสอบผ่านวิชาบังคับ ซึ่งก็คือ สังคมวิทยาเบื้องต้น ฉันเหลือช่องทางให้อนาคตของตัวเองไว้ แต่กลับเดินทางอื่นแทน

ฉันตัดสินใจว่าปัญหาทั้งหมดเป็นความผิดของอเมริกาจึงย้ายไปอยู่แคนาดา สิ่งเดียวที่ฉันบอกตัวเองในวัยสิบแปดปีได้คือ

ไม่เป็นไร ข้อดีคือการตัดขาดจาก“ชุมชน”ที่บ้าน ทำให้ฉันตัดขาดจากยาบ้าได้ แต่อย่าเพิ่งชมไป เพราะฉันก็ยังเลิกยาไม่สำเร็จ ในช่วงเวลาหลายเดือนอันมีตมและเห็บหนวานั้น ฉันอยู่แต่ในบ้านจนน้ำหนักเพิ่มขึ้นสี่สิบปอนด์จากการสูบบุหรี่และกิน...ลองทาดูสิ... กราโนลาไร้ละ ฉันสูบบุหรี่ซองแล้วซองเล่าและกินกราโนลากล่องแล้วกล่องเล่า จนในที่สุดก็รู้ถึงข้อผิดพลาดของตัวเองและกลับมาอยู่ที่แคลิฟอร์เนีย ตอนนั้นแม่ขายร้านที่ไปไม่รอดก่อนย้ายไปอยู่ที่เมืองซานโฮเซ ฉันจึงย้ายไปอยู่กับแม่และพยายามประกอบชิ้นส่วนชีวิตที่แตกหักไปให้เป็นบางสิ่งที่รู้สึกว่ามีเป้าหมายและทิศทางเสียที

ฉันจึงสมัครเข้าเรียนที่ซานโฮเซซิตีคอลเลจและได้งานขายบิ๊อปคอร์นที่โรงพยาบาลนอร์ ผู้จัดการโรงพยาบาลนอร์ทมักสูบบุหรี่หลังเลิกงาน ฉันอยากลองดูบ้าง แม้รู้ว่ามันอันตราย แต่ฉันคิดว่า ไหนๆก็เคยเลิกยาบ้าได้มาก่อน ฉันคงควบคุมตัวเองได้ ในเวลาแค่ไม่กี่สัปดาห์ ฉันสำเร็จการศึกษาด้านการสูบบุหรี่ น้ำหนักลดลง และรู้สึกเป็นตัวของตัวเองอีกครั้ง ฉันทิ้งให้แม่อยู่ที่ซานโฮเซ พลังคิดว่าตัวเองจะมีฤดูร้อนที่สนุกสนานเมื่อกลับไปที่แซนแฟรนซิสโก

เรื่องเลวร้ายลงจากตรงนั้น ในขณะที่ฉันดำดิ่งสู่ชุมชนรกร้างลงเรื่อยๆ ฉันก็สงสัยแบบที่คุณพอจะนึกภาพออกว่าเด็กสาวใจแตกวัยสิบเก้าปีเป็นยังไง ฉันพยายามจะไม่นอนนอกบ้านมาตลอด แต่พอทำให้ทุกคนหมดความอดทน ฉันจึงกลายเป็นคนไร้บ้าน ทุกคนรอบตัวล้วนแต่ใช้ยาหรือไม่ก็ใช้ตัวฉัน ฉันบอกลาคนที่รักฉันมากที่สุดไปแล้ว

พันวันเกิดปีที่สิบได้ไม่นาน เช้าวันอังคารหนึ่งของเดือนสิงหาคม ฉันก็ตกต่ำถึงขีดสุด ฉันพักในโรงแรมชอมซอ ย่านสลัมบนถนนเซาท์เวนเนส สูบบุหรี่อยู่ที่นั่นหลายวัน ในช่วงเวลาที่แจ่มชัดและขมขื่นนั้น ฉันเห็นภาพในอนาคตว่าตัวเองจะเป็นอย่างไร มันช่างแตกต่างโดยสิ้นเชิงกับความฝันในวัยเด็กที่จะได้เข้าเรียนใน

ไอยูวีสีกและร่วมสร้างสิ่งสำคัญให้กับโลก ทันใดนั้นฉันก็คิดว่า หากไม่ลุกออกไปจากตรงนี้ *เดี๋ยวนี้* ย่อมไม่มีทางเป็นอะไรที่ดีกว่าที่เป็นอยู่ตอนนี้ได้เลย จึงคว้าเสื้อแจ็คเก็ตแล้วเดินจากมา

ฉันไปที่อพาร์ทเมนต์ของเพื่อน เขาใจดีให้ฉันเข้าไปนอนหลับพักผ่อนและอาบน้ำ เมื่อรู้สึกสดชื่นแล้ว ฉันหยิบเพจเจอร์มาติดที่เอวพร้อมกลับไปทำงาน แต่เหมือนโชคชะตานำพา คิโนนั้นฉันมีนัดกับหนุ่มน่ารักที่เข้ามาจีบตรงปั๊มน้ำมันตอนตี 3 เมื่อหลายวันก่อน น้าอัสจรรยี่ที่แม่ชีวิตจะยุ่งวุ่นวาย แต่ฉันก็ยังไปตามนัด น้าอัสจรรยี่แทนที่จะไปกินอาหารเย็นและดูหนัง แต่ “การเดดครั้งแรก” เขาพาฉันไปกลับเป็นการนัดพบกลุ่มโปรแกรมหลักการ 12 ขั้นตอนเพื่อเลิกแอลกอฮอล์และยาเสพติด และน้าอัสจรรยี่ที่ฉันเลิกยาและแอลกอฮอล์ได้ตั้งแต่วันอันแสนพิเศษนั้น และ 9 สิงหาคมปี 1994 ก็จะเป็นวันที่ฝังอยู่ในความทรงจำของฉันตลอดกาล

ฉันตั้งใจนับต่ออย่างสุดความสามารถพอๆ กับตอนที่ตั้งใจติดยา ฉันเข้าร่วมการนัดพบกับกลุ่มทุกวัน จนกระทั่งเรียนจบที่ซานโฮเซซิตีคอลเลจ และได้กลับเข้าไปเรียนที่ยูซีเบิร์กลีย์จนจบการศึกษาในอีกสองปีถัดมาด้วยเกียรตินิยมอันดับหนึ่ง เกรดเฉลี่ย 4.00 วิชาเอกวิทยาศาสตร์ด้านการรู้คิด หลังจากติดยามาหลายปี คงไม่อาจหาหัวข้อไหนที่ฉันจะสนใจเรียนได้มากกว่านี้อีกแล้ว ฉันอยากรู้ว่าสมองทำงานอย่างไรและทำไมคนอย่างฉันจึงออกนอกกลุ่มนอกทางได้ขนาดนี้ การศึกษาเจาะลึกเรื่องการตอบสนองของสมองต่ออาหารเกิดขึ้นที่หลัง แต่ความสนใจหลักเริ่มต้นจากตรงนี้

ในทางทฤษฎีถือว่าฉันกลับมาใช้ชีวิตตามปกติและสร้างความไว้วางใจให้กับครอบครัวได้อีกครั้ง แต่ถ้าคุณคิดว่าเราใกล้จะถึงตอนจบแบบสุขสมหวังแล้วละก็ เต็มว่า คุณคงไม่รู้ว่าการมีชีวิตแบบตกเป็นทาสการเสพติดอาหารนั้นเป็นอย่างไร

ยังไม่ถึงกับเป็นอิสระ:

ในจำนวนนักศึกษาหลายพันคนที่เบิร์กลีย์ ฉันได้รับเลือกให้ขึ้นกล่าวสุนทรพจน์ของสาขาวิชาในพิธีจบการศึกษา นับเป็นเกียรติอย่างยิ่ง เป็นเกียรติที่ฉันได้จุดตัวเองขึ้นมาจากหน้าผาเพื่อให้คู่ควรพ่อแม่ที่ไต่เต้าด้วยความภาคภูมิใจ แต่แทนที่จะรู้สึกตื่นเต้นกับวันรับปริญญา ฉันกลับคุกเข่าร้องไห้อยู่ข้างเตียง

ทำไมหรือ

ก็เพราะฉันอ้วนนะสิ

ฉันรู้ว่าตอนเลิกยาน้ำหนักจะพุ่งพรวด แต่ลืมไปว่าการต้องปรากฏตัวในร่างกายที่อยากจะซ่อนเอาไว้ในวันחרมานแค่ไหน การลดน้ำหนักฟังดูดีในทางทฤษฎี แต่ทุกครั้งที่ฉันนั่งเขียนรายงาน ฉันจะต้องมีอาหารเยี้ยวยาคิตใจสักสามเป็นกองหนุน บางครั้ง “อาหารเยี้ยวยาคิตใจ” ก็เป็นแค่น้ำตาลทรายแดงล็กกล่อง

จำวันหนึ่ง ฉันยืนอยู่บนเนินเขามองดูมหาวิทยาลัยกับสะพานโกลเด้นเกตระยิบระยับที่อยู่เลยไป รู้สึกเหนื่อยล้าไร้เรี่ยวแรงราวกับมีน้ำหนักร้อยปอนด์รัดอยู่ตรงข้อเท้า พลังคิดว่า การถูกวางยาพิษมันเป็นอย่างนี้เอง จากนั้นฉันก็ล้วงกระบะเป่าลื้อได้ตัวโครงแล้วหยิบมาร์ชเมลโลว์ออกมากิน สามสิบวินาทีต่อมาฉันก็ล้วงออกมาอีก สามสิบวินาทีต่อมาก็ล้วงอีก ฉันหยุดไม่ได้ แม้แต่จะกินให้ช้าลงก็ทำไม่ได้ แต่ละครั้งที่ฉันพยายามควบคุมการกิน มันมักจะตามมาด้วยอาการกินไม่หยุด ไซ้แล้ว การติดยาพาฉันไปสู่ที่ที่อันตรายยิ่งกว่า ฉันพิสูจน์แล้วว่า การเสพติดอาหารทรมาณและร้ายกาจยิ่งกว่า มันแฝงตัวอยู่ในที่แจ้ง ฉันเล่นยากลางมหาวิทยาลัยไม่ได้ แต่คงไม่มีใครเรียกเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยของมหาวิทยาลัยมาจับถ้ากินมาร์ชเมลโลว์

พอฉันเรียนจบก็ย้ายไปอยู่มหาวิทยาลัยโรเชสเตอร์ในรัฐนิวยอร์ก ที่นั่นเป็นสถาบันชั้นแนวหน้าในการวิจัยด้านสมองและ

การรู้คิด ฉันตกหลุมรักงานและผู้คนในแผนกทันทีที่ไปถึง แต่นั่นกลับค่อยๆ ควบคุมตัวเองไม่ได้ เมื่อพ่ายแพ้แก่ฤดูหนาวอันเย็นเยียบ ไร้แสงแดด ฉันเริ่มนอนจนป่วยคล้อย โดยมีเสื้อผ้าใช้แล้วและจานชามสกปรกกองรอบตัว อาการกินไม่หยุดทวีความรุนแรงขึ้น เช่นเดียวกับความพยายามในการลดน้ำหนัก ครั้งหนึ่งฉันเคยทดลองทำตามทั้งหมดนี้ ไม่ว่าจะเป็นอาหารแนว Fit for Life⁶ โปรแกรม Body-for-Live⁷ อาหารแนวพริติน⁸ (ครั้งแล้วครั้งเล่า) ทำตามหนังสือ Stop the Insanity ของซูซาน พาวเตอร์ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร USANA โปรแกรม Weight Watchers⁹ (หลายรอบ) โปรแกรม Total Beauty and Fitness ของราเคิล เวลซ์¹⁰ อาหารแนวแอตคินส์¹¹ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร Dexatrim การกินแบบมีสติ และการกินอย่างมีประสิทธิภาพของเอลลิน แซตเทอร์ ฉันอ่านหนังสือของเจนนี รอท แล้วลองฟังเสียงร่างกายตัวเอง ฉันยกน้ำหนัก วิ่งมาราธอน เข้ารับการบำบัดรายบุคคล บำบัดเป็นกลุ่ม และสะกดจิต ฉันลองไม่คิดถึงการลดน้ำหนักแล้วให้ความสำคัญกับการรักตัวเองให้มากขึ้น ฉันเข้าร่วมการนัดพบกลุ่มโปรแกรมหลักการ 12 ขั้นตอนเพื่อเลิกเสพติดอาหารครั้งแล้วครั้งเล่า ครั้งแล้วครั้งเล่า บางครั้งฉันถึงขั้นเดินเอาอาหารที่หยุดกินไม่ได้ไปโยนลงถังขยะอย่างเด็ดเดี่ยว แล้วรดน้ำส้มสายชูให้ทั่วจะได้

⁶ แนวทางการกินอาหารที่พัฒนาขึ้นโดยฮาร์วีย์และมาริลีน ไดมอนด์ เช่น กินผักและผลไม้ที่มีน้ำมาก จับคู่ชนิดอาหารให้เหมาะสม และกินผลไม้ให้ถูกต้อง

⁷ โปรแกรมการออกกำลังกายและการกินอาหารเพื่อปรับเปลี่ยนรูปร่างใน 12 สัปดาห์ โดยบิล ฟิลลิปส์

⁸ แนวทางการกินอาหารที่เน้นไขมันต่ำและใยอาหารสูงแบบไม่แปรรูป ควบคุมกับการออกกำลังกายเพื่อการมีสุขภาพดีชั่วชีวิต

⁹ โปรแกรมลดน้ำหนักที่ใช้วิธีนับแคลอรีแทนการนับแคลอรี

¹⁰ โปรแกรมสุขภาพและการออกกำลังกายโดยใช้หลักการโยคะ

¹¹ แนวทางการกินเพื่อควบคุมน้ำหนักโดยลดอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตและเน้นโปรตีน

ไม่หยิบกลับมาอีก แต่ดูเหมือนว่าฉันจะไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างยั่งยืน

สัปดาห์หนึ่งในเดือนพฤศจิกายน ฉันกินหนักมากจนสารคัดหลั่งที่เกิดจากการอักเสบสะสมตัวในหัวเข่า เข้าวันต่อมาฉันยืนไม่ได้ จึงโทรศัพท์ไปหาพ่อ พ่อพาฉันขึ้นเครื่องบินกลับมาที่แคลิฟอร์เนียแล้วนัดพบกับผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมการณ์ที่ผิดปกติชื่อดัง

เธออธิบายอย่างใจเย็นและอ่อนโยนว่า สัญญาณที่ปกติแล้วสมองจะส่งออกมาเพื่อบอกให้เราหยุดกินนั้นไม่ทำงานสำหรับฉัน เพราะสมองของฉันมีวงจรที่แตกต่างไป เธอให้เราดูกราฟสองชุดจากบทความวิจัยที่เพิ่งตีพิมพ์ไม่นาน กราฟหนึ่งแสดงเป็นเส้นตรง เธอบอกว่า “เวลาที่คนทั่วไปนั่งกินอาหารมื้อหนึ่ง คนคนนั้นจะเริ่มจากหิวแล้วค่อย ๆ อิ่ม” จากนั้นเธอชี้ไปยังอีกกราฟที่เป็นรูปตัวยู บอกต่อว่า “แต่เวลาที่คุณนั่งกินอาหารมื้อหนึ่ง คุณจะเริ่มจากหิวแล้วอิ่มขึ้นเรื่อย ๆ แต่เมื่อถึงครึ่งทางของมื้ออาหาร คุณจะเริ่มกลับมาหิวอีกครั้ง ดังนั้นตอนจบมื้ออาหารคุณจึงหิวเหมือนตอนเริ่มกิน”

เรื่องนี้ฟังดูมีเหตุผลมากสำหรับฉัน! ดูเหมือนว่าฉันจะกินไม่เคยอิ่มเลย เมื่อพูดคุยกันเสร็จ เธอส่งใบสั่งยาต้านซึมเศร้าในปริมาณสูงมากมาให้ บอกว่าจะช่วยลดอาการกินไม่หยุดของฉันด้วย แต่ยานั้นไม่ช่วยอะไร

ฉันจึงจัดแจงการรักษาให้กับตัวเอง เป็นการรักษาที่ฉันรู้ว่าจะได้ผล นั่นคือ การล้วงคอ

หนึ่งปีต่อมาฉันได้พบกับเดวิด สามีของฉัน ผู้ที่ยอมรับและให้กำลังใจโดยไม่มีเงื่อนไข บ่อยครั้งเขายังมีศรัทธามากกว่าที่ฉันเชื่อว่าตัวเองจะเอาชนะเรื่องนี้ได้เสียอีก เราแต่งงานกัน ซื้อมันหลังเล็กๆ ใกล้กับมหาวิทยาลัย รวมสุนัขของเขา กับแมวสามตัวของฉันเข้าเป็นครอบครัวเดียวกัน แต่จากนั้นไม่นานเราก็สังเกตเห็นว่า

นิสัยการกินอาหารนอกบ้านตลอดเวลาแบบคู่ข้าวใหม่ปลามันทำให้
เอวของเราขยายใหญ่ขึ้น โดยส่งผลกับฉันมากกว่าเขา ตอนนั้น
ฉันไม่รู้เลยว่าตัวเองก้าวข้ามเส้นสำคัญที่มองไม่เห็นไปแล้ว
ฉันกลายเป็นคนอ้วน

เราแข่งกันสร้างหุ่น เราสบตากันแล้วสาบานว่าจะตั้งใจแข่ง
ไปด้วยกันจนครบ 12 สัปดาห์ แผนการแข่งขันประกอบด้วยการกิน
อาหารตามที่กำหนดและออกกำลังกายสัปดาห์ละหกวัน ส่วนวัน
อาทิตย์เป็นวัน “ปล่อยผี” ที่สามารถกินอะไรก็ได้ตามใจอยาก เราทำ
ตามโปรแกรมอย่างเคร่งครัด หลายสัปดาห์ผ่านไปเดวิดกลับมา
เป็นหนุ่มรูปร่างดีและแข็งแรงเหมือนตอนที่เราพบกัน แต่ตรงกันข้าม
ฉันกำลังจะเป็นบ้า ในวันปล่อยผี ขณะที่เดวิดกินเบอร์เกอร์หนึ่งชิ้น
มันฝรั่งทอดหนึ่งที และไอศกรีมหนึ่งถ้วยเล็ก แค่อิ่มให้ “หายอยาก”
แล้วกลับไปทำตามกิจวัตรเดิมในเช้าวันจันทร์ แต่ฉันจะพาดทุกอย่าง
ที่ไม่ได้ห้ามไว้ ตลอดเวลาที่เหลือของสัปดาห์ ความคิดวนเวียน
ดั่งอึ่งออลอยู่ในหัว วันพุธเราจะมีเพื่อนมากินมื้อเย็นด้วยและฉัน
ก็อยากทำอะไรอร่อยๆ ถ้าอย่างนั้นน่าจะย้ายวันปล่อยผีมาเป็น
วันพุธสักครึ่งวัน แต่พอถึงวันอาทิตย์ ถ้าฉันหยุดกินตอนครึ่งวัน
ไม่ได้ก็ปล่อยเลยตามเลยแล้วกัน ไว้ออกกำลังกายเพิ่มสักหน่อย
เพื่อลดแคลอรีพวกนั้นก็พอ เว้นแต่ถ้าไม่มีเวลาทั้งออกกำลังกาย
และขับรถไปตามร้านอาหารและร้านค้าที่ต้องซื้ออาหารทุกอย่าง
ที่อยากกินก่อนเที่ยงคืน วันปล่อยผีของฉันก็คงเสียไป ถ้าหมด
วันปล่อยผีแล้วฉันเกิดลืมนึกของที่ตั้งใจจะกิน ก็ต้องรอไปอีก
ทั้งอาทิตย์สินะ ถ้าอย่างนั้นฉันควรจะ...แล้วก็นั่นนั่นอีกมากมาย
ฉันควรจดจ่อกับวิทยานิพนธ์ แต่ราวกับมีสถานีวิทยุกระจายเสียง
ก้องในหัวฉันว่า “อาหารทุกอย่าง ทุกเวลา” การสลับสับเปลี่ยน
ระหว่างการคุมอาหารหกวันกับสิ่งที่ฉันทำกับร่างกายทุกวันอาทิตย์
นั้นทำร้ายจิตใจฉันมาก แผนนี้ใช้ไม่ได้ผลกับฉัน ฉันต้องเลิก

ฉันไม่เพียงแต่ผิดหวังกับตัวเองอย่างรุนแรง แต่ยังรู้สึกว่ ทำให้เดวิดพลอยผิดหวังไปด้วย ฉันผิดสัญญา เราทั้งคู่เห็นชัดแล้วว่าฉันไม่มีอำนาจในความสัมพันธ์ของฉันกับอาหารเลย

แต่ฉันได้พบกับคำใบ้แรก บางอย่างปลุกความเป็นนักวิจัยในตัวขึ้นมา ทำให้ฉัน “ปล่อยผี” ถึงได้ผลกับเดวิด แต่ไม่ได้ผลกับฉัน เราแตกต่างกันอย่างไรงั้นแน่

ฉันยังไม่ได้คำตอบในตอนนั้น แต่ในที่สุดก็มาถูกทางแล้ว

กฎโบรกลีน

ฉันเริ่มเข้าร่วมการนัดพบกลุ่มโปรแกรมหลักการ 12 ขั้นตอนสำหรับคนที่กินไม่หยุดตั้งแต่ฤดูใบไม้ร่วงปี 1995 การสนับสนุนจากกลุ่มช่วยให้ฉันรู้สึกว่ เหนื่อยลงมาก แต่ไม่ได้ช่วยให้อาการดีขึ้น จนถึงปี 2003 ฉันก็ยังทุกข์ใจเหมือนเดิม อย่างหนึ่งเพราะแผนการกินอาหารขึ้นอยู่กับฉันทั้งหมด ฉันจึงยังติดน้ำตาลและแป้งอยู่ ฉันท้อแท้จากความผิดหวังเพราะล้มเหลว ไม่ใช่แค่เรื่องแข่งสร้างหุ่นดีเท่านั้น แต่ฉันพลอยรู้สึกว่ ชีวิตแต่งงานล้มเหลวไปด้วย ฉันพบโปรแกรมหลักการ 12 ขั้นตอนเพื่อเลิกเสพติดอาหารอีกแบบที่ให้คำแนะนำแบบเฉพาะเจาะจงว่ ควรกินอะไร

ฉันเข้าร่วมการนัดพบกลุ่มครั้งแรกในคืนวันพุธปลายเดือนพฤษภาคม แล้วตัดสินใจลองทำตามดู เหลือเชื่อจริง ๆ มันได้ผลภายในเวลาไม่กี่เดือน ฉันกลับมาหุ่นดี มีความสุข จิตใจเบิกบาน ในที่สุดฉันก็เป็นอิสระ!

ฉันแน่ใจว่ ตอนพบทางออกของโรคอ้วนที่ระบาดไปทั่วโลกแล้ว จึงมุ่งมันเผยแพร่แนวคิดนี้ แต่เมื่อเวลาผ่านไป ฉันเริ่มสงสัยว่ นี่เป็นทางออกสำหรับคนหมู่มากจริงหรือ ประการแรกสุด โปรแกรมนี้บอกฉันว่ โปรแกรมควรมาก่อนครอบครัว ประการที่สอง การนัดพบ

ของกลุ่ม การพูดคุยทางโทรศัพท์ และภาระหน้าที่ในการให้บริการทั้งหมดทั้งมวลของโปรแกรมกินเวลามากกว่าสัปดาห์ละ 20 ชั่วโมง และประการสุดท้าย ข้อกำหนดและกฎด้านอาหารหลายอย่าง ปรากฏจากเหตุผลจนชวนให้หงุดหงิดและขาดหลักการทางวิทยาศาสตร์ เช่น หลายครั้งที่บรรดาผู้สนับสนุนต่างบอกว่าฉันไม่ควรกินซูป ถั่วเปลือกแข็ง เมล็ดพืช ข้าวโพด ถั่ว เซอร์รี มะม่วง องุ่น ถั่วฝัก ถั่วเลนทิล เบอร์เกอร์ผัก หรือแม้แต่ผักรวม สิ่งเหล่านี้ไม่ “เรียบง่าย” มากพอ สามี่ของฉันเอื้อมสุดจะทนจนเริ่มตั้งคำถามว่าควรอยู่กับฉันต่อไปหรือไม่ ถึงขั้นนั้นเลยละ ฉันได้พบกับผู้สนับสนุนรายใหม่ที่ดีขึ้นนิดหน่อย แต่สามี่ก็ยังกังวลในหลายประเด็นอยู่ เขาไม่ใช่คนเดียวที่ยอมถอยเพราะกระบวนการที่เข้มงวด มีคนที่ฉันรู้ว่าอยากลดน้ำหนักแค่น้อยนิดที่เต็มใจขอลองทำดู ตอนนั้นฉันจึงไม่เชื่อวิธีนั้น แต่ตอนนี้ฉันเห็นแล้วว่าโปรแกรมหลักการ 12 ขั้นตอนนี้เหมาะกับคนกลุ่มเล็กมาก ๆ เท่านั้น อย่างไรก็ตาม ฉันยังรู้สึกขอบคุณโปรแกรมนั้นอยู่ เพราะมันให้สิ่งที่ตรงกับความต้องการของฉันในเวลานั้น นั่นคือ คำสั่งไม่ให้กินน้ำตาลหรือแป้งเลย

แม้ฉันจะ “เลิก” น้ำตาลและแป้งได้ในที่สุด แต่สมองยังคงต้องใช้เวลาฟื้นตัวอีกหลายเดือน ตัวรับโดพามีนของฉันเสียหายอย่างรุนแรงถึงขั้นที่มันกลับมาทำงานต่อเลยไม่ได้ โลกไม่ได้กลับมามีชีวิตชีวาในทันที หากแต่ค่อยเป็นค่อยไป แต่เหมือนกับมีปฏิกิริยาภาวะซึมเศร้าที่ค่อยสร้างปัญหาให้ฉันเป็นพัก ๆ ตั้งแต่สมัยเด็ก Һายเป็นปลิตทั้ง ฉันหยุดยาต้านซึมเศร้าถาวร หุ่นกลับมาดี เลิกยาได้เด็ดขาด คิดและทำงานได้

ฉันทำวิทยานิพนธ์จนเสร็จ เราย้ายไปออสเตรเลียกัน ที่นั่นฉันทำวิจัยหลังปริญญาเอกนานสองปี และสอนเฉพาะทางด้านจิตวิทยาที่มหาวิทยาลัยนิวเซาท์เวลส์ เมื่อการวิจัยเสร็จสิ้น เราย้ายกลับ

อเมริกา ฉันมาประจำตำแหน่งศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยา เริ่มต้นงานสอนด้วยวิชาจิตวิทยาการกิน ฉันย้อนกลับไปดูคำถามที่เคยถามตอนเลิกแข่งสร้างหุ่น ว่าอะไรคือความแตกต่างระหว่างวิธีการที่สมองของฉันตอบสนองต่อการกินที่ไม่มีแบบแผนกับสิ่งที่สมองของเดวิดทำ ฉันคร่ำเคร่งอยู่กับการวิจัยด้านประสาทวิทยาศาสตร์และจิตวิทยาการลดน้ำหนักที่ยั่งยืนอย่างแท้จริง

ฉันยังเริ่มต้นร่วมมือกับคนหลายคนแบบตัวต่อตัว โดยคอยช่วยเหลือให้พวกเขาลดน้ำหนักส่วนเกินและรักษารูปร่างนั้นไว้สำหรับตนเองนั้น ฉันอยู่รอดมาได้โดยไม่ต้องพึ่งอาหารเพิ่มเติม ในช่วงที่รักษากภาวะมีบุตรยาก การคลอดลูกแฝดเร็วกว่ากำหนดมาก การตั้งครรภ์ครั้งที่สองที่ไม่ได้คาดหมาย ตลอดจนเรื่องทุกข์และสุขอื่นๆ ในชีวิต

ผ่านไปหลายปี ในเช้าอันหนาวเหน็บของเดือนมกราคม ตอนนั้นเป็นเวลาตีห้า ฉันกำลังนั่งสมาธิตามกิจวัตรปกติช่วงเช้า ขณะที่นั่งอยู่เฉยๆ บนเก้าอี้ทำสมาธิ คำสั่งที่ชัดเจนยิ่งใหญ่อีกหนึ่งพลันผุดขึ้นในหัวสมองและหัวใจว่า จงเขียนหนังสือ *แนวทางไบรท์ไลน์อิทติ้ง* ข้อมูลที่ฉันมีอยู่ในหัวเป็นประโยชน์มาก ดังนั้นจึงควรต้องบอกต่อ มันจะช่วยเปลี่ยนแนวทางการลดน้ำหนักแบบเดิมๆ ของพวกเราจาก “กินแบบพอประมาณ” และ “ควบคุมการกิน” ไปเป็นเรื่องของ *กฎไบรท์ไลน์* และ *ความเป็นอิสระ* ฉันผ่านความยากลำบาก ความเจ็บปวดมาปีแล้วปีเล่า และเห็นคนนับพันประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวในโปรแกรมอาหารต่างๆ มากกว่า 20 ปี ฉันรู้ว่าอะไรที่ *ไม่ได้ผล* และทำไม ฉันรู้ว่าอะไรที่ *ได้ผล* และทำไม โชคดีที่พันธมิตรวิชาการช่วยให้ฉันเชื่อมโยงสิ่งต่างๆ เข้าด้วยกันได้ ฉันสามารถอธิบายวิทยาศาสตร์เบื้องหลังเรื่องทั้งหมดนี้ ฉันรู้ว่ามีคนที่น่าหนักใจและสุขภาพไม่ดีหลายล้านคนในโลกต้องทนทุกข์ทรมานจึงสวดอ้อนวอนขอทางแก้ไข ท่ามกลางความนิ่งสงบ

ในเช้าวันนั้น คำอ่อนนวยและความต้องการของคนเหล่านั้นทำให้หัวใจของฉันเต้นรัว ฉันต้องเผยแพร่วิธีแก้ไขเหล่านี้ออกไป

ปัญหาอยู่ที่ตารางชีวิตของฉันค่อนข้างเต็มแล้ว หลังจากนั่งสมาธิตอนตี 5 ทุกวัน ฉันจะคุยโทรศัพท์เป็นเวลา 90 นาที สายต่อสายครั้งละ 15 นาที เพื่อฟังการให้คำมั่นเรื่องอาหารจากคนมากมายที่ฉันช่วยลดน้ำหนักอยู่ จากนั้นเดวิดกับฉันต้องจัดการเตรียมตัวให้เจ้าตัวเล็กทั้งสามคนเพื่อไปส่งที่ศูนย์รับเลี้ยงเด็กและโรงเรียน แล้วฉันถึงไปทำงาน สอนหนังสือ และให้คำปรึกษานักศึกษา

แต่ฉันรู้สึกวุ่นวายหนังสือเล่มนี้เป็นสิ่งที่ต้องเขียน ดังนั้นในเช้าวันถัดมาฉันจึงเริ่มต้นนอนตอน 4.25 น. เพื่อเขียนโครงร่างหนังสือ ก่อนนั่งสมาธิช่วงเช้า ฉันขยันขันแข็ง งานเขียนจึงคืบหน้า แต่เมื่อผ่านไปหลายสัปดาห์ก็กลับพบว่า การจะให้หนังสือประสบความสำเร็จหวังไว้ ฉันต้องสร้าง“แพลตฟอร์ม”ก่อน ฉันคิดไม่ออกว่าจะหาเวลาเริ่มทำพ็อดแคสต์หรือเดินสายบรรยายอย่างไร แพลตฟอร์มเดียวที่เห็นว่าเหมาะกับชีวิตมากที่สุดคือ จดหมายข่าวอิเล็กทรอนิกส์ ฉันสัญญากับตัวเองว่าจะเขียนอีเมลสัปดาห์ละหนึ่งถึงสองครั้งเพื่อช่วยให้คนเข้าใจจิตวิทยาและประสาทวิทยาศาสตร์ของการลดน้ำหนักที่ยั่งยืนอย่างแท้จริง ฉันจึงลงมือทำตามนั้น

วันที่ 5 สิงหาคม ฉันเริ่มส่งจดหมายข่าว เมื่อถึงสิ้นปีก็มีสมาชิก 800 คน หกเดือนต่อมาเพิ่มเป็น 10,000 คน หกเดือนต่อมาเป็น 100,000 คน และอีกหกเดือนต่อมาเป็น 200,000 คน สรุปแล้วจำนวนสมาชิกเริ่มจากศูนย์และเพิ่มเป็นกว่า 200,000 คนในเวลาไม่ถึงสองปี นับว่าไม่ธรรมดาเลย เมื่อกลุ่มขยายใหญ่ขึ้นความต้องการของพวกเขา ก็เพิ่มตามมา ฉันเริ่มแนะนำสิ่งที่เรียกว่า บูตแคมป์หรือโปรแกรมฝึก บูตแคมป์แรกมีผู้เข้าร่วม 40 คน ฉันสอนเนื้อหาผ่านการประชุมออนไลน์ตอนกลางคืนหลังจากพา

ลูกสาวสามคนเข้าอนและตรวจงานนักศึกษาแล้ว ไม่นานบูตแคมป์ออนไลน์ก็มีผู้ลงทะเบียนเพิ่มเป็นหลายพันคน ฉันจึงเปิดหลักสูตรออนไลน์เต็มรูปแบบพร้อมด้วยวิดีโอสอน แต่รู้ได้เลยว่าฉันคงเป็นทั้งอาจารย์ และตอบสนองความต้องการของกลุ่มที่กำลังเติบโตไม่ไหวอีกต่อไป ฉันควรต้องทำอะไรดี ฉันเคยคิดภาพการเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยไปจนเกษียณ แต่แนวทางไบรท์ไลน์อืตึงช่วยคนได้มาก มันช่วยลดเปลืองความทุกข์ได้ไม่น้อย ฉันจำเป็นต้องขยายกลุ่มอย่างไม่อาจเพิกเฉย ฉันจึงส่งต่องานสอนแล้วโดดลงมาทำบูตแคมป์เต็มตัว

ฉันจ้างทีมงาน เราเริ่มโครงการวิจัยด้วยกันเพื่อติดตามผลลัพธ์ที่พบในบูตแคมป์ จากผลการวิจัย เราพบว่าสมาชิกบูตแคมป์โดยเฉลี่ยลดน้ำหนักได้ 19 ปอนด์ใน 8 สัปดาห์ หลายคนลดได้มากกว่านี้และยังคงเดินน้ำหนักให้ได้ตามน้ำหนักที่ตั้งเป้าไว้ เมื่อถึงตอนตรวจแก้มหนังสือเล่มนี้ครั้งสุดท้าย เราช่วยให้คนกว่า 75 ประเทศทั่วโลกลดน้ำหนักรวมกันได้มากกว่า 300,000 ปอนด์ เราเชื่อว่าไบรท์ไลน์อืตึงเป็นโปรแกรมลดน้ำหนักที่ประสบความสำเร็จที่สุดในโลก และเรากำลังรวบรวมข้อมูลที่สนับสนุนเรื่องนี้

ความพยายามในการเก็บข้อมูลและความสำเร็จของโปรแกรมไบรท์ไลน์อืตึงมอบโอกาสใหม่ให้ฉัน ฉันได้รับเชิญไปเป็นรองศาสตราจารย์วุฒิคุณด้านสมองและการรู้คิดที่มหาวิทยาลัยโรเชสเตอร์ ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยเดิมของฉัน เราวางแผนวาระการวิจัยที่ยิ่งใหญ่ ตัวร่างโครงการวิจัยมีกล่าวไว้ในบทที่ 15 ตรงส่วนสรุปของหนังสือเล่มนี้

ไม่นานมานี้ ทีมงานไบรท์ไลน์อืตึงและฉันตั้งเป้าหมายที่เราเรียกกันว่า เป้าหมายเอเวอเรสต์ ซึ่งเป็นเป้าหมายที่ใหญ่และดูอาจแต่อย่างไรเราก็จะทำภายในปี 2040 หรือก่อนหน้านั้น เราอยากช่วยคนหนึ่งล้านคนลดน้ำหนัก จนไปถึงน้ำหนักที่ตั้งเป้าไว้และ

รักษาผลลัพธ์นั้นให้ได้อย่างถาวร หนึ่งในล้านคนจะมีชีวิตที่มีความสุข
หุ่นดี และเป็นอิสระในที่สุด

ที่เราทำนั้นช่างบ้าบิ่น แต่หัวใจสำคัญของโปรแกรมไม่ได้
ซับซ้อนอะไรเลย อาหารยุคปัจจุบันทำให้วงจรสมอง ต่อด้านเรา
แต่เราสามารถแก้ไขเพื่อให้มันทำงาน ให้เราได้ เราไม่ได้อ่อนแอ
ไม่ได้โง่ เพียงแค่ติดอยู่ในวังวนสารเคมีและไม่มีใครบอกวิธีออกมา
จนกระทั่งถึงตอนนี้

ในส่วนที่หนึ่งของหนังสือเล่มนี้ ฉันจะบอกเล่าวิทยาศาสตร์
ทั้งหมดที่จะทำให้คุณเข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้นในสมองมันจึงไปขัดขวาง
การลดน้ำหนัก และอาหารอเมริกันมาตรฐาน (Standard American
Diet) ปลัสนอร์โมนและสารสื่อประสาทของเราไปได้อย่างไร ซึ่งสิ่งนี้
ทำให้เราเกิดความหิวไม่สิ้นสุด เกิดความอยากที่รุนแรง และเสี่ยง
ต่อสิ่งที่ฉันเรียกว่า กับดักพลังความตั้งใจ

จากนั้นในส่วนที่สอง ฉันจะอธิบายว่าแนวทางโปรตีนไอทีตั้ง
แก้ปัญหาเหล่านี้ด้วยการเปลี่ยนวงจรในสมองให้สอดคล้อง กับ
เป้าหมายของคุณ ไม่ใช่ขัดกับเป้าหมายได้อย่างไร ฉันจะแนะนำ
ให้คุณรู้จักกับกฎโปรตีนไอทีสี่ข้อที่จะเปลี่ยนชีวิตและหยุดวงจร
การอดอาหารของคุณไปตลอดกาล ซึ่งได้แก่ แป้ง น้ำตาล มื้ออาหาร
และปริมาณ นอกจากนี้ ฉันจะให้สูตรในการผนวกกฎโปรตีนไอที
เข้ากับชีวิตของคุณในแบบที่จะไม่ทำให้คุณหมดพลังความตั้งใจ

ในส่วนที่สาม ฉันจะให้แผนการกินอาหารตามแนวทางโปรตีนไอที
ตั้ง ซึ่งมีหลากหลายรูปแบบมาก เพราะฉันอยากให้การลดน้ำหนัก
ของคุณง่ายที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ทั้งยังปรับให้เข้ากับหลักการกิน
ที่คุณยึดถืออยู่ได้ง่ายด้วย ไม่ว่าคุณจะกินอาหารมังสวิรัตเป็นวีแกน
กินแบบพาเลโอ¹² แพ็กลูเตน มีปัญหาสุขภาพบางอย่าง หรือต้อง

¹² Paleo diet คือ แนวทางการกินอาหารเลียนแบบมนุษย์ยุคหินที่เน้นโปรตีนสูง
คาร์โบไฮเดรตต่ำ และผ่านการแปรรูปน้อยที่สุด

หลีกเลี่ยงอาหารจำเพาะอย่าง แนวทางโปรตีนอีทติ้งจะได้ผล
สำหรับคุณ

ส่วนที่สี่และห้าว่าด้วยการให้เครื่องมือเสริมพลังที่จะทำให้
การลดน้ำหนักระยะยาวเป็นจริงอย่างยั่งยืน นี่คือการแตกต่าง
ของแนวทางโปรตีนอีทติ้ง เราไม่ได้บอกว่าคุณต้องทำอะไรแล้ว
ปล่อยให้งมหาวีรียาในระยะเวลาเอาเอง แต่เราจะอยู่กับคุณทุกขั้นตอน
ทราบเท่าที่คุณต้องการเรา ฉันมีหุ่นดีมาเกินสิบปีแล้ว และยังคง
มีความสุขกับการสนับสนุนกลุ่มนี้เป็นประจำ

แนวทางโปรตีนอีทติ้งนำมาซึ่งจุดจบของความอยากอาหาร
จุดจบของการควบคุมอาหาร จุดจบของวงจรในหัวเรื่องอาหาร
แคลอรี และน้ำหนักที่ตูดกลิ้งพลั้งชีวิต และน้ำหนักน้อยหน่าย
ไม่จบสิ้น ฉันไม่ได้อยากทำให้คุณ หุ่นดี ถ้าคุณไม่มี ความสุข
และไม่รู้สึก เป็นอิสระ คุณเกิดมาพร้อมกับสิทธิที่จะใช้ชีวิตอย่าง
มีความสุข หุ่นดี และเป็นอิสระ ฉันทำมาแล้ว คนที่เข้าร่วม
บูตแคมป์กำลังทำอยู่ และคุณเองก็ทำได้เช่นกัน

ดังนั้น ขอเชิญชวนมาเข้าร่วมด้วยกัน มาเข้าร่วมกับฉันและ
คนอื่นๆ อีกนับไม่ถ้วนที่เดินไปพร้อมกันบนเส้นทางรุ่งโรจน์สายนี้
ไม่ว่าคุณจะเป็นใครมาจากไหน เคยหรือไม่เคยทนทุกข์จากอาหาร
มากเกินไปเพียงใด ไม่ว่าคุณจะน้ำหนักเกินไปหลายร้อยปอนด์หรือ
เพียงแค่ไม่กี่ปอนด์ หรือน้ำหนักพอดีแล้วแต่จะเป็นบ้าเพราะหมกมุ่น
อยู่แต่กับอาหาร เราเชื่อมั่นว่าคุณจะมีอนาคตที่ดีที่สุด มีความสุข
มากที่สุด แข็งแรงที่สุด และเป็นตัวของตัวเองมากที่สุด เราอยากให้
คุณมีความสุข หุ่นดี และเป็นอิสระ เพื่อที่คุณจะได้มีอิสรภาพ
ในการทำสิ่งที่คุณเกิดมาเพื่อที่จะทำมัน โดยไม่ถูกน้ำหนักหรือ
เรื่องอาหารฉุดรั้งเอาไว้ คุณมีสิ่งที่จะมอบให้ผู้อื่นได้ มีเป้าหมาย
ที่ต้องบรรลุ เราอยากให้คุณทำได้

หากฉันเป็นอิสระได้ ใครๆ ก็ย่อมทำได้ ฉันมั่นใจ คุณทำได้

แน่นอน

ขอบคุณที่รับฟังเรื่องราวของฉัน
ตอนนี้ขอให้เตรียมตัวให้พร้อม เพราะแนวทาง ไปรษณีย์
อีทีตัง กำลังจะเปลี่ยนชีวิตคุณ

ด้วยรัก

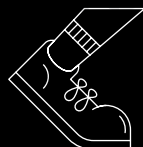
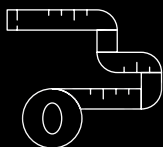
ซูซาน





ကလောင်အိမ်





ส่วนที่

1

สมองขัดขวาง
การลดน้ำหนักอย่างไร

บทที่ 1

กับดักพลังความตั้งใจ



เกิดอะไรขึ้นกับชาวอเมริกัน 108 ล้านคนที่กำลังควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนักซึ่งฉันกล่าวถึงในคำนำ คนเหล่านี้พยายามลดน้ำหนักแต่ไม่ประสบผลใช้ไหม บางคนลองถึงปีละสี่ห้าครั้งนะ ฉันมองว่า (และวิทยาศาสตร์ก็สนับสนุนด้วยว่า) สมอของพวกเขาชัดขวางการลดน้ำหนัก คุณอาจถามว่า “ทำไม” “ทำไมสมอถึงทำอย่างนั้น” มันดูตรงข้ามกับความคิดที่ว่าร่างกายของเราสามารถเฝ้าระวัง ควบคุม และเยียวยาตัวเอง ภายใต้สภาวะทางวิวัฒนาการปกติ ร่างกายอาจทำได้ แต่ยุคสมัยปัจจุบันได้เปลี่ยนพฤติกรรมและสถานการณ์รอบตัวเราไปมากมาย การวิจัยพบว่าอาหารสมัยใหม่และวิถีการกินสมัยใหม่ควบคุมกระบวนการสำคัญสามประการในสมอของเราแล้วทำให้การลดน้ำหนักอย่างยั่งยืนแทบจะเป็นไปไม่ได้ จุดมุ่งหมายของแนวทางโปรตีนอีทตั้งคือ การกลับกระบวนการเหล่านี้แล้วทำให้สมอกลับมาเริ่มต้นกับเป้าหมายในการลดน้ำหนักใหม่ สาเหตุที่ผู้ปฏิบัติตามแนวทางโปรตีนอีทตั้งและยึดมั่นกับแนวทางนี้สามารถลดน้ำหนักส่วนเกินได้ เป็นเพราะตามแนวทางโปรตีนอีทตั้ง สมอและร่างกายทำงานร่วมกันเพื่อวัตถุประสงค์เดียวกัน คือการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข หุ่นดี และเป็นอิสระ

ในสามบทต่อจากนี้ ฉันจะอธิบายสามกระบวนการสำคัญ

ดังกล่าวที่ละประการ ส่วนที่เหลือของหนังสือยกให้กับการอธิบายวิธีแก้ไข ลำคัญมากที่คุณจะไม่ข้ามเนื้อหาส่วนนี้ไปยังแผนอาหารเลย เพียงเพราะคนใกล้ตัวลดน้ำหนักได้ 100 ปอนด์แล้วมอบหนังสือเล่มนี้ให้กับคุณ ซึ่งคุณเองก็อยาก *ลงมือทำ* ใจจะขาด แต่คุณต้องเข้าใจให้ถ่องแท้ก่อนว่าเกิดอะไรขึ้นในสมอง หมายถึงเข้าใจให้ถ่องแท้ว่าทำไมแนวทางโปรตีนที่ได้อีทติ้งจะได้ผลทั้งที่ความพยายามอื่นๆ เคยล้มเหลวมาก่อน

ในบทนี้ ฉันจะเริ่มจากการกล่าวถึงสิ่งที่คนส่วนใหญ่คิดว่าเข้าใจแล้ว ซึ่งได้แก่ พลังความตั้งใจ

พลังความตั้งใจคืออะไร

เรามักนึกถึงพลังความตั้งใจในแง่ของคุณลักษณะทางคุณธรรมหรือในแง่ของเครื่องมือที่จะยิ่งทรงประสิทธิภาพเมื่อความมุ่งมั่นเพิ่มขึ้น แล้วเราจะใช้มันอย่างไร ก็ด้วยการระดมกำลังใจล่ะ คำกล่าวธรรมดาๆ ข้อความนี้แสดงให้เห็นถึงอคติของเรา เพราะมันบอกว่าพลังความตั้งใจทั้งหมดที่เราต้องการมีอยู่ตรงนั้น และรอให้เราไประดมกำลัง รวบรวม เพิ่มจำนวน แล้วนำมาใช้ หากเราล้มเหลวในการออกแรงพยายาม ก็น่าขายหน้า

แต่พลังความตั้งใจไม่ได้เป็นแบบที่คุณคิด และไม่ได้ทำงานในแบบที่คุณคิดด้วย

ทุกเดือนมกราคม คนหลายล้านคนในสหรัฐอเมริกาจะเริ่มควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนัก อีเมลล้นทะลักในกล่องข้อความโฆษณาเคลื่อนไหวอินเทอร์เน็ต นิตยสารทุกเล่มและรายการข่าวรายวันทุกรายการต่างพูดถึงสูตรการกินอาหารเพื่อลดน้ำหนักและโปรแกรมการออกกำลังกายล่าสุด แล้วคนก็จะสะกดจิตตัวเองว่าครั้ง นี้แหละจะต้องได้ผล แต่คนไม่รู้รู้ว่าอาหารเหล่านี้ถูกออกแบบให้พึ่งพา

“พลังความตั้งใจ” จึงจะได้ผล พวกเขาจะสรุปว่าจะกินอะไร ไม่กินอะไร ออกกำลังกายอย่างไร และเพราะอะไร แล้วก็ปล่อยให้คุณจัดการบริหารต่อเองในระยะยาว

นี่เป็นเหตุผลที่สถานออกกำลังกายแน่นขนัดในเดือนมกราคม และระดับการเข้าใช้บริการจะกลับมาเป็นปกติในเดือนกุมภาพันธ์ นี่เป็นเหตุผลว่าทำไมเมื่อถึงฤดูใบไม้ผลิ ชาวอเมริกันโดยเฉลี่ย จะเริ่มการควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนัก *ครั้งที่สอง*

ฉันถามนักศึกษามหาวิทยาลัยในชั้นเรียนจิตวิทยาเบื้องต้น และจิตวิทยาการกินว่า พวกเขานิยามคำว่าพลังความตั้งใจอย่างไร ส่วนใหญ่เชื่อกันผิดๆ ว่า ถ้าไม่ใช่สิ่งที่เป็นบุคลิกลักษณะที่ติดตัวมาแต่เกิด ก็เป็นตัววัดความตั้งใจในตัวเอง

ที่จริงแล้วไม่ใช่ทั้งสองอย่าง

พลังความตั้งใจเป็นการทำงานของสมองที่ไม่ซับซ้อน แม้การศึกษาจะพบว่าปัจจัยทางพันธุกรรมมีผลต่อความแข็งแกร่งของพลังความตั้งใจ แต่ยังมีปัจจัยนอกเหนือจากเรื่องยีนอีกมาก ลำคัญที่เราจะต้องเข้าใจว่าพลังความตั้งใจไม่ได้เป็นเพียงความสามารถทางจิตใจที่ต้านทานสิ่งล่อใจ แต่ยังควบคุมสิ่งอื่นๆ อีก เช่น ความสามารถในการมุ่งความสนใจ พลังความตั้งใจจะเผด็จประสิทธิผลการทำงานของเรา ควบคุมอารมณ์ของเรา และที่สำคัญที่สุดคือ ช่วยเราตัดสินใจ เคยไหมที่พอดตกเย็นคุณคิดในหัวว่า “ตัดสินใจมากกว่านี้ไม่ไหวแล้ว!” คุณจะบอกให้แฟนหรือเพื่อนเลือกอาหารเย็นหรือภาพยนตร์เพราะคุณแค่ *ตัดสินใจไม่ไหว* นักวิทยาศาสตร์เรียกสิ่งนี้ว่า *ความล้าจากการตัดสินใจ* และมันมีอยู่จริง

รอย บาวไมสเตอร์ เป็นอาจารย์ด้านจิตวิทยาที่มหาวิทยาลัยฟลอริดาสเตต และเป็นผู้เชี่ยวชาญชั้นแนวหน้าของโลกด้านพลังความตั้งใจหรือที่เขาเรียกว่า *การพร่องในการควบคุมตน* ในปี 1998 เขาร่วมเขียนบทความวิจัยลงในวารสาร *Journal of*

Personality and Social Psychology ที่ทำให้เรื่องพลังความตั้งใจกลายเป็นหัวข้อการสืบเสาะทางวิทยาศาสตร์

ในบทความเขากล่าวถึงการทดลองที่ปัจจุบันเรียกกันอย่างแพร่หลายว่า การทดลองหั่วไซเท้า ผู้เข้าร่วมการศึกษจะต้องอดอาหารข้ามคืน แล้วไปที่ห้องปฏิบัติการด้วยความหิวในเช้าวันถัดมา พวกเขาถูกพาไปยังห้องที่อบอวลไปด้วยกลิ่นคุกกี้อบใหม่ จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมการศึกษานั่งตรงโต๊ะที่มีของสองอย่าง ได้แก่ ชามที่มีแต่หั่วไซเท้าดิบและจานที่ใส่คุกกี้ช็อกโกแลตชิพกับขนมช็อกโกแลตจนพูนจาน กลุ่มหนึ่งสามารถกินหั่วไซเท้าในขณะที่กรอกแบบสอบถามแต่จะไม่สามารถแตะคุกกี้หรือขนมได้ เพราะต้องนำไปใช้ในการศึกษาอื่น กลุ่มที่สองสามารถกินคุกกี้และขนมได้ แต่ห้ามแตะหั่วไซเท้า ส่วนกลุ่มที่สามไม่มีอาหารอยู่ในห้องเลย ผู้เข้าร่วมการศึกษาแต่ละคนมีเวลาตอบแบบสอบถามประมาณ 15 นาที จากนั้นจะถูกพาไปยังห้องข้างๆ พร้อมกับมีการแจ้งว่าต่อไปนี้จะ“เป็นการศึกษาจริง” พวกเขาถูกชี้แนะให้เชื่อว่าเป็นการทดสอบเขาวินิจฉัย แต่ความจริงแล้วเป็นเพียงปริศนาเรขาคณิตที่แก้ไม่ได้ชุดหนึ่ง ผู้วิจัยบันทึกว่าผู้เข้าร่วมการศึกษาพยายามกี่ครั้งและพยายามอดทนแก้ปริศนานั้นนานเท่าใด

ผู้เข้าร่วมการศึกษาที่เพิ่งถูกห้ามไม่ให้กินคุกกี้เป็นเวลา 15 นาทีจะเหลือพลังความตั้งใจน้อยมากในการบังคับให้ตัวเองแก้ปริศนาเรขาคณิตที่แก้ไม่ได้ นั่น พวกเขาล้มเลิกหลังจากผ่านไป 8 นาที แต่กลุ่มที่ได้รับอนุญาตให้กินคุกกี้และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เจอกับอาหารก่อนเลย จะอดทนแก้ปริศนาเรขาคณิตที่แก้ไม่ได้นี้เกือบ 19 นาที แม้ว่าจะไม่มีทางทำได้ แต่ก็แค่พยายามไปเรื่อยๆ เพราะพวกเขามีพลังความตั้งใจ

นี่เป็นการทดลองแรกที่ผู้วิจัยตระหนักว่า “โอ้ พลังความตั้งใจสำคัญจริง” ใช่แล้ว นักวิทยาศาสตร์ไม่รู้เลยว่าพลังความตั้งใจ

เป็นสิ่งที่วัดได้จนกระทั่งปี 1998 บาวไมสเตอร์ยังพิสูจน์ต่อไปอีกว่า การควบคุมตัวเองในด้านหนึ่งด้านใดของชีวิตนั้นได้ใช้ทรัพยากร ที่มีจำกัดและมีค่านี้นหมด ซึ่งจะไปขัดขวางการควบคุมการทำงาน ด้านอื่นต่อไป

การเข้าใจเรื่องนี้มีความสำคัญมาก เพราะโดยธรรมชาติแล้ว เราส่วนใหญ่มีความสามารถในการควบคุมตัวเองเพียงครั้งละ ประมาณ 15 นาที¹ แค่ 15 นาทีเท่านั้น (นึกภาพโทรศัพท์ที่เหลือ แบตเตอรี่แค่ 15 นาทีออกไหม) แล้วกิจกรรมและตัวกระตุ้น ความเครียดมากมายก็ใช้มันไปจนหมด โดยเฉพาะสิ่งที่พวกเรา ส่วนใหญ่ทำอยู่ตลอดเวลา เช่น เช็คอีเมล คุณอาจไม่ทันรู้ตัว แต่อีเมลทุกฉบับที่คุณได้รับต้องใช้สมองในการตัดสินใจหลายอย่าง ลบทั้งดีไหม อ่านดีไหม เก็บไว้ก่อนดีไหม ตอบกลับดีไหม ทั้งหมดเลยไหม ตอนนีดีไหม เอาไว้ทีหลังดีไหม ทำอย่างไรดี

การควบคุมอารมณ์ก็ทำให้พลังความตั้งใจหมดลงอย่างรวดเร็ว เช่นกัน เช่น การไปรับลูกจากโรงเรียน พากลับบ้าน ทำกิจกรรม ต่างๆ สอนการบ้าน ตามมาด้วยอาหารเย็น อาบน้ำ เข้านอน ทะเลาะกัน ร้องไห้ร้องไห้ โดยที่คุณไม่หมดความอดทนไปเสียก่อน สิ่งเหล่านี้ใช้พลังความตั้งใจอย่างมหาศาล บ่อยแค่ไหนที่เรา อยากพุ่งตัวไปยังห้องครัวหลังส่งลูกเข้านอน คุณอาจคิดถึง ความ เชื่อมโยงนั้นไม่ออก แต่มันโยงไปถึงน้ำตาลกลูโคสในสมอง การศึกษาชิ้นหนึ่งพบว่า นักโทษที่กำลังจะได้รับการปล่อยตัวก่อน กำหนดมีโอกาสดำเนินการปล่อยตัวเพียงร้อยละ 15 หากผู้พิพากษา กำลังจะพัก เช่น พักกินของว่าง แต่หลังจากการพักแล้ว โอกาส จะเพิ่มขึ้นไปถึงร้อยละ 65 ทั้งหมดนี้มีที่มาที่ไปอย่างไร

¹งานวิจัยหลายชิ้นพบว่า การเผชิญสิ่งล่อใจเพียง 15 นาทีก็เพียงพอแล้วที่จะทำให้ การทำงานชิ้นต่อไปของผู้เข้าร่วมการศึกษามีความบกพร่องรุนแรง

พลังความตั้งใจในสมอง

พลังความตั้งใจในสมองอยู่บริเวณสมองส่วน **แอนทีเรียร์ซิงกูเลตคอร์เท็กซ์ (anterior cingulate cortex)**

แอนทีเรียร์ซิงกูเลตคอร์เท็กซ์อยู่ด้านหลังสมองส่วน **พรีฟรอนทัลคอร์เท็กซ์ (prefrontal cortex)** ซึ่งเป็นส่วนของการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในสมอง

สมองทั้งหมดทำงานด้วยกลูโคส แต่ส่วนแอนทีเรียร์ซิงกูเลตคอร์เท็กซ์จะไวต่อการผันแปรของกลูโคสมากเป็นพิเศษ เมื่อระดับกลูโคสในสมองตกลง การทำงานของสมองในส่วนนี้จะช้าลงอย่างมาก กลไกที่โหดร้ายที่สุดของธรรมชาติมีแค่ว่า หลังจากที่เราทำงานมาหลายชั่วโมงหรือเมื่อสิ้นสุดวันอันยาวนาน ซึ่งเป็นจุดที่ระดับน้ำตาลในเลือดลดต่ำถึงขีดสุด สมองจะเฝ้าเราและทำให้เราไม่สามารถตัดสินใจอย่างชาญฉลาดว่าจะกินอะไร

ย้อนกลับไปยังคนที่ควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนักในช่วงสัปดาห์แรกของเดือนมกราคม พวกเขาเริ่มต้นแต่ละวันด้วยความตั้งใจดี พวกเขาออกกำลังกาย ซึ่งเป็นการใช้พลังความตั้งใจจนหมด และพวกเขาก็ยังใช้ชีวิตตามปกติด้วย หมายความว่าไม่ว่าจะอยู่บ้านกับลูกหรืออยู่ที่ทำงาน พวกเขากำลังควบคุมอารมณ์ของตัวเองอยู่ ซึ่งเป็นการใช้พลังความตั้งใจจนหมด พวกเขาเช็คอีเมล และอดทนต่อความเฝ้าวนชวนกินแทบจะตลอดเวลา เมื่อถึงเวลาอาหารเย็นหลายคนจึงหันไปบอกคนรักว่า “สั่งพิซซ่ากันเถอะ” โดยไม่รู้ด้วยซ้ำว่าทำไม

พวกเขาติดกับดักพลังความตั้งใจแล้ว

ก็ครั้งแล้วที่คุณเริ่มต้นวันด้วยความตั้งใจแน่วแน่ แต่ลงเอยด้วยการสั่งอาหารเย็นกลับบ้านเพราะเหนื่อยจนหมดแรง คุณบอกตัวเองว่า *เอาเถอะ ไม่เป็นไร ฉันจะเริ่มใหม่พรุ่งนี้* หรือก็ครั้งแล้วที่คุณทำรายงานได้สักพักก็ไปหาโดนัทในห้องเบรกกิน ถ้าคุณกินมัน

นั่นไม่ใช่เพราะคุณอ่อนแอ แต่เพราะคุณปกติ

รอย บาวไมสเตอร์ และนักศึกษานิเทศศาสตร์ของเขาสงสัยว่า ที่จริงแล้วคนต้องใช้เวลานานเท่าไรในการต้านทานสิ่งเย้ายวนใจ ในเมื่อการทำอย่างนั้นเป็นกฎเกณฑ์อย่างหนึ่งที่ทำให้พลังความตั้งใจหมดลง ดังนั้น พวกเขาจึงตัดสินใจค้นหาคำตอบ โดยมี ดับเบิลยู. ฮอฟมันน์ เพื่อนร่วมงานที่เยอรมนีเข้าร่วมด้วย พวกเขาให้วิทยุติดตามตัวแก่ผู้เข้าร่วมการศึกษา แล้วส่งข้อความไปหา วันละเจ็ดครั้งแบบสุ่มเวลา ถามว่า “สวัสดี ตอนนี้คุณทำอะไรอยู่ กำลังต่อสู้กับความต้องการหรือความอยากอยู่หรือไม่ ถ้าใช่ สิ่งนั้นคืออะไร” จากผู้เข้าร่วมการศึกษาผู้ชายและผู้หญิงจำนวน 205 คน พวกเขารวบรวมบันทึกสั้นๆ ได้กว่า 7,827 ข้อความ ซึ่งเป็นข้อมูลที่น่าสนใจ

คนใช้เวลาเฉลี่ย วันละสี่ชั่วโมงในการอดทนกับความต้องการหรือความอยากบางอย่าง เช่น นอน พักผ่อน เช็กซ์ เช็กเฟซบุ๊ก สิ่งเหล่านี้ล้วนติดอันดับ แต่ความต้องการอันดับหนึ่งที่คนใช้พลังต่อสู้มากที่สุดคืออะไรรู้ไหม อาหารไร้ละออง แอมยังเป็นอันดับหนึ่งที่น่าโด่งด้วย มันคือสิ่งที่พวกเราต้องการมากเป็นอันดับหนึ่ง เราคิดถึงอาหารหลายชั่วโมงทุกวันมากกว่าที่สมองจะต้านทานไหว อาหารมีอยู่ทุกที่ และการยอมจำนนก็เป็นเรื่องที่ยอมรับได้ในสังคม (ต่างจากการหยุดงานประท้วงเพื่อไปดูภาพยนตร์หรือมีเช็กซ์กับเพื่อนร่วมงาน ซึ่งเป็นอีกความต้องการที่คนชื่นชอบ) ตอนนี้คุณคงเริ่มเห็นแล้วว่าทำไมความคิดที่ว่าใครๆ ก็สามารถลดน้ำหนักได้แค่ด้วย การตั้งใจนั้นค่อนข้างน่าขัน

มีหลายอย่างที่เราสามารถทำเพื่อเติมเต็มพลังความตั้งใจได้ กลูโคสช่วยได้ การสวดมนต์ การทำสมาธิ การเชื่อมโยงกับสังคม การนอนหลับ และคำขอบคุณก็ช่วยเติมเต็มพลังความตั้งใจได้เช่นกัน เรื่องเหล่านี้ช่วยได้ก็จริง แต่ไบรอัน แวนซิงก์ นักวิทยาศาสตร์

คำนวณว่าโดยเฉลี่ยแล้วเราตัดสินใจเรื่องอาหาร 221 ครั้งในแต่ละวัน ไข่แล้ว 221 ครั้ง! แต่กระทั่งการติดกับดักพลังความตั้งใจเล็กน้อย แค่ครั้งหรือสองครั้งก็เพียงพอที่จะทำให้เกิดภาวะน้ำหนักนิ่ง พวกเราส่วนใหญ่ก็ไม่ได้ติดกับดักพลังความตั้งใจหลุมเล็กเสียด้วย เราตกลงไปในหุบเขาลึกชนิดที่ขัดขวางความพยายามในการลดน้ำหนัก แล้วพาเรากลับไปยังจุดเริ่มต้นใหม่ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า

โปรแกรมควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนักที่มุ่งเน้นอย่างหนักว่า ต้องออกกำลังกายอย่างไร และควรหรือไม่ควรกินอะไร แต่ไม่สามารถผนวกรวมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเข้าไปด้วยเพื่อปิดกับดักพลังความตั้งใจย้อมใช้ไม่ได้ผล

สิ่งที่คุณต้องการคือ แผนซึ่งทำเหมือนว่าคุณไม่มีพลังความตั้งใจอยู่แล้ว เพราะบางครั้งบางคราวคุณอาจไม่มีจริง ๆ แต่แผนนั้นก็ยิ่งได้ผลอยู่ดี แนวทางโปรตีนโอทิงออกแบบขึ้นเพื่อปลดปล่อยภาระของพลังความตั้งใจ ไม่ว่าคุณจะรู้เรื่องโภชนาการมากแค่ไหน แต่หากเลือกอาหารโดยไม่มีการวางแผนก็ย่อมไม่มีทางสำเร็จ การปิดกับดักพลังความตั้งใจเป็นสิ่งสำคัญ นั่นคือเนื้อหาของบทที่ 6 ในบทนั้นฉันจะสอนเทคนิคที่เป็นพื้นฐานของแนวทางโปรตีนโอทิงตั้งเทคนิคที่ช่วยให้แพต เรย์โนลด์ส เพื่อนสนิทที่สุดของฉันคนหนึ่ง ลดน้ำหนักได้ 190 ปอนด์ใน 14 เดือน และรักษาน้ำหนักนั้นไว้ได้

ที่สำคัญที่สุด คุณจะเลิกคิดว่าตัวเองเป็นคนไม่ตั้งใจ คุณเพียงแค่พึ่งพาสมองส่วนที่ไม่สามารถแบกรับความรับผิดชอบประเภทดังกล่าวได้ก็เท่านั้น แต่ไม่ต้องกังวล เราจะแก้เรื่องนั้นด้วย

กรณีศึกษา : ลินน์ กุลสตัน

น้ำหนักสูงสุด	มากกว่า 250 ปอนด์
น้ำหนักปัจจุบัน	103 ปอนด์
ส่วนสูง	5 ฟุต 2 นิ้ว

ไม่น่าเชื่อว่าฉันเคยเป็นเด็กพอมกะหร่องกะແຫ່ງมาก่อน แต่ตลอด 35 ปีที่ผ่านมาฉันอ้วนสลัดกับพอมอยู่อย่างนั้น ฉันลองอาหารมาแล้วทุกสูตร แต่น้ำหนักก็กลับมาตลอด ฉันลองอาหารแมโครไบโอติกส์ สูตรอาหารเกรปฟรุต อาหาร HCG² ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม SlimFast จำนวนมาก น้ำปริมาณมาก โปรแกรม Weight Watchers อาหารวีแกนแบบที่ไม่ผ่านการปรุงสุกหรือไม่ก็ใช้อุณหภูมิต่ำ รวมถึงแนวทางอาหารและการออกกำลังกายอีกมากมาย จนจำไม่ไหวได้ไม่ไหว บางครั้งฉันพอมลง วันที่น้ำหนักน้อยที่สุดคือวันแต่งงาน ฉันลดลงจนเหลือไซส์ห้าด้วยการอดอาหารและกินยาระบาย ฉันทุกข์ทรมาน แต่พอม ฉันพยายามใช้ชีวิตเดิมซ้ำ หลังจากนั้น แต่ก็ไม่เคยได้ผลเหมือนเดิมอีกเลย ส่วนที่แย่ที่สุดคือหลังจากพอมลงได้เพียงสามสัปดาห์ฉันจะกินจนน้ำหนักกลับไปเท่าเดิม แถมยังเกินจากนั้นไปด้วยซ้ำ

ตลอดหลายปีที่ผ่านมา ฉันกินทุกครั้งที่รู้สึกเครียด ฉันกดอาหารจากตู้จำหน่ายสินค้าอัตโนมัติในที่ทำงานเวลาที่รู้สึกไม่มั่นใจในตัวเอง ตอนที่ฉันเศร้าเมื่อหมอบอกว่าจะมีลูกไม่ได้ เมื่อเครียดเรื่องที่โรงเรียน และเมื่อพยายามช่วยชีวิตแม่ผู้นำสงสารของฉัน หลังจากแม่เสียชีวิต ฉันเลิกสนใจตัวเองไปเลย ตอนที่ฉันหนักที่สุดฉันมีน้ำหนักมากกว่า 250 ปอนด์ นับจากนั้นฉันไม่คิดจะชั่งน้ำหนัก

² แนวทางการกินอาหารกระตุ้นฮอร์โมน HCG โดยเชื่อว่าจะช่วยปรับกระบวนการเมแทบอลิซึม จึงสามารถลดน้ำหนักแบบเร่งด่วน

อีกเลย ตอนกลางคืนฉันร้องไห้จนผล็อยหลับไป และมักประหลาดใจที่ตื่นนอนแล้วยังอ้วนอยู่ คล้ายกับฉันคิดว่าจะมีสิ่งมหัศจรรย์มาช่วยทำให้น้ำหนักฉันหายไป ฉันจัดการกับความผิดหวังด้วยการยิ่งกินมากขึ้นไปอีก ฉันจะใส่ข้าวโพดคั่วลงในซามผสมอาหารใบใหญ่ที่สุด ราดน้ำเชื่อมมะกาว แล้วกระหน่ำเกลือกลงไป เชื่อกหรือไม่ว่าฉันคิดว่านั่นเป็น “ข้าวโพดคั่วคาราเมลที่ดีต่อสุขภาพ”

นิสัยการกินที่แย่ที่สุดของฉันเป็นการไปที่ร้านทาโก้เบลเป็นประจำแล้วสั่งทาโก้กล่องละ 12 ชิ้นมาสามกล่อง ฉันกินเองในรถหนึ่งกล่อง ส่วนอีกสองกล่องเอากลับบ้านไว้ให้สามีกับฉันกินทีหลัง สามี่ของฉันสูง 6 ฟุต 1 นิ้ว ฉันกินของตัวเองจนหมด แต่เขากินได้แค่ครึ่งละครึ่งกล่องเท่านั้น!

สุดท้ายฉันปวดเขามากจนเดินลงบันไดไม่ไหว สามี่ต้องนำอาหารขึ้นไปให้กินข้างบน ทั้งน้ำอวยและเจ็บปวด ฉันมีอาการปลายประสาทนิ้วเท้าอักเสบ เป็นภาวะก่อนเบาหวานแน่นอน แต่ฉันไม่ยอมไปหาหมอ ครั้งหนึ่งที่ออกไปงานศพข้างนอก ฉันต้องสวมกระโปรงโดยไม่รู้สึกอายและหวังว่าไขมันจะช่วยพุงกระโปรงไว้

ฉันเปลี่ยนมากินอาหารวีแกน น้ำหนักลดลงเหลือ 150 ปอนด์ในที่สุด ถึงจะดีใจ แต่ก็ยังรู้สึกอวยไขมันรอบ “พุง” ที่หย่อนลงมาถึงสะโพก ฉันคิดวนเวียนเรื่องน้ำหนักตลอดเวลา ความสิ้นหวังทำให้ฉันกลับมากินอาหารที่จะทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นอีกครั้ง ฉันหมกมุ่นอยู่แต่กับอาหาร

แล้วใครคนหนึ่งในเว็บไซต์วีแกนก็พูดถึงแนวทางโปรตีนไอทีตั้ง พอได้ดูวิดีโอแนะนำแล้ว ฉันไม่เคยหันหลังกลับไปอีกเลย ฉันลดน้ำหนัก 50 ปอนด์สุดท้ายได้ด้วยแนวทางโปรตีนไอทีตั้ง และใส่เสื้อผ้าไซส์ศูนย์ได้สบาย รวมถึงใส่ชุดแต่งงานได้พอดีพอดี ตอนนี้ฉันรักษาน้ำหนักไว้ได้ระยะหนึ่งแล้ว และเริ่มรู้ว่าสุดท้ายแล้วฉันจะสามารถเชื่อมั่นว่าจะรักษาน้ำหนักนี้ไว้ได้ สิ่งที่ดีที่สุดคือ

ฉันรู้สึกผ่อนคลายเรื่องอาหารเพราะรู้ดีว่ากำลังจะกินอะไร และรู้ว่าอาหารนั้นจะช่วยให้ฉันรักษาน้ำหนักที่ตั้งเป้าไว้ได้

ฉันไม่มีปัญหาปลายประสาทอักเสบอีก ไขมันในร่างกายอยู่ที่ร้อยละ 17 อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักอยู่ที่ 50 ความดันโลหิตเฉลี่ยอยู่ที่ 90/60 ไม่ต้องกินยา และวิ่งมาราธอนในเดือนมกราคมได้ แม้จะวิ่งช้าๆ แต่ก็วิ่ง นอกจากนี้ ฉันเคยรู้สึกเกลียดและสงสัยในตัวเอง ทั้งยังเคยมีภาวะซึมเศร้าเรื้อรัง แต่ตอนนี้ฉันมีภาพตัวเองที่แตกต่างไปจากเดิมและมั่นใจในตัวเองมาก ฉันไม่ซึมเศร้าอีกต่อไป

แต่รางวัลใหญ่ที่สุดจากแนวทางไบรท์ไลน์อีทติ้งคือ การได้ปลดปล่อยใจให้คิดถึงอย่างอื่นนอกเหนือจากอาหาร ไม่มีอะไรเหมือนกับการรู้ว่าฉันสามารถรักษาน้ำหนักที่ต้องการเอาไว้ได้ มันมีสูตรที่ใช้ได้ผล และจะได้ผลเสมอ ฉันรู้สึกขอบคุณอย่างยิ่งกับเส้นทางชีวิตใหม่