

 **МЕТОДИКА**
ДОКТОРА
М. ГИНЗБУРГА



Долой диеты!

Эксперт проекта
Худеем со

starhit

Эта книга про то, как наконец похудеть и больше
этой темой не заморачиваться, особенно для тех,
кто уже наступил на всевозможные грабли
и набил себе все возможные шишки

Михаил Гинзбург

Долой диеты!

«АСТ»

УДК 615.874
ББК 51.230

Гинзбург М. М.

Долой диеты! / М. М. Гинзбург — «АСТ»,

Почему большинству людей не удастся избавиться от лишнего веса? Почему килограммы, с таким трудом сброшенные, предательски набегают обратно, стоит лишь ненадолго расслабиться? Почему до сих пор у медицины нет единого подхода к лечению этой болезни? Почему из множества диет нет ни одной хорошей? И есть ли выход? Автор этой книги, доктор медицинских наук, диетолог и психотерапевт Михаил Гинзбург уверен, что есть! И в подтверждение этому приводит последние достижения науки, на основании которых, собственно, и разработан его метод лечения. Похудеть, по мнению автора, людям мешает отнюдь не лень, отнюдь не низкая сила воли или «безудержная любовь к сладкому», а ошибки. Из которых едва ли не главная – это сидение на жесткой невыносимой диете или изнурение себя чрезмерными физическими нагрузками. Поэтому – долой диеты, долой изнурительные тренировки! Они только мешают. Все гораздо проще, чем кажется. Конечно, если с самого начала все делать правильно! Автор особенно рекомендует прочитать эту книгу всем тем, кто устал бороться, кто начинает и снова срывается, кто худеет, но не может удержать достигнутый результат, всем тем, кто годами страдает от лишнего веса, тем, у кого лишний вес уже привел к осложнениям, а также всем, кто живо интересуется устройством собственного организма, устройством обмена веществ, естественным оздоровлением и здоровым питанием, всем тем, кто хочет, опираясь на знания современной науки, обрета гармонию с собой, жить долго и счастливо!

УДК 615.874
ББК 51.230

© Гинзбург М. М.

© АСТ

Содержание

Введение	7
Этапы большого пути	9
Правильное похудение. Простые вещи	14
Ошибки в понимании правильного питания	14
Откуда что берется?	19
Доступность еды	21
Меняется структура человеческого питания. Еда становится все более рафинированной, жирной и сладкой	22
Лишний вес и реклама вкусенького	23
Пресловутый фаст-фуд	24
Снижение двигательной активности	26
«Сверхценные» свойства пищи	29
Ожирение – двухфазный процесс	30
От чего мы на самом деле худеем? Отнюдь не от диеты!	36
Как устроено наше пищевое поведение, или почему иногда так невыносимо хочется есть?!	38
Ситуации, связанные с биоритмами	41
Ситуации, связанные с питанием	42
Повышение аппетита, связанное с интенсивной двигательной активностью	44
Переедание, связанное с психологическими причинами	46
Задачник по прикладной похудологии. Треугольник пища-мышцы-голова	48
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Михаил Гинзбург Долой диеты!

© Гинзбург М.

© ООО «Издательство АСТ»

Введение

Лучший способ начать делать – перестать говорить и начать делать!

Уолт Дисней

Друзья! Когда я двадцать пять лет назад брался за эту тему, я помыслить не мог, насколько загадочной и захватывающе интересной она окажется. И для врача, и для ученого. Причем в медицине тема лишнего веса была как бы на обочине прогресса. Вот кардиохирургия это да, вот тонкие сосудистые операции, это мы понимаем!.. А в похудении, ну чего ты в нем, Миша, придумаешь нового? Все же ясно давно – меньше лопай, больше топай!

Хорошо, спрашиваю, если все так просто, то почему, людей полных, людей недовольных своим весом становится все больше и больше? Почему люди, едва-едва сбросив пяток-другой килограммов и буквально чуть-чуть расслабившись, немедленно набирают все сброшенное назад? А иногда и «с прицепом»! Почему в дополнение к этому незамысловатому «меньше лопай» мы имеем множество диет, множество способов, чего именно и когда и насколько меньше, но ни одна из них не помогает и пяти процентам людей!?

Значит, дело не в диете! Не только и не столько в диете! Не в одной лишь только диете!!!

Одно я понимаю теперь со стопроцентной ясностью: если у моего пациента не получается похудеть, то только потому, что ему не хватает ТЕРПЕНИЯ! Причем не терпения, чтобы ВЫТЕРПЕТЬ, а терпения НАУЧИТЬСЯ, разобраться, как устроены наше питание и обмен веществ, найти способы применения тех или иных приемов, чтобы жить ему стало лучше, жить стало веселее!

Мешают ошибки, причем ошибки такие, что не сразу и догадаешься. Ну вот, например: «не еда» после 6 часов вечера мешает похудеть или помогает? Большинство думает, что помогает. А на самом деле прямо наоборот! Вот смотрите: вечерняя еда для человека свойственна, он в еде вечером нуждается гораздо больше, чем утром. И вот сидит он, терпит, страдает, мучается, а потом срывается, и ест – много, жадно и никак не может остановиться. Вес, естественно, растет. Это и есть конец сюжета: попробовал похудеть, сорвался, потолстел еще больше.

Причем, если вдруг удастся сбросить от какой-нибудь диеты пяток другой килограммов, то сразу – ах, какая замечательная диета! А если сорвался потом и набрал десять?! То, причем здесь диета, диета хорошая, это Я ПЛОХОЙ – слабый, безвольный, НИКЧЕМНЫЙ! С такими думками не то что худеть, жить не хочется...

А все опять наоборот! Ведь если диета хорошая, то помогать она должна ВСЕМ! А мы знаем, что это не так: остаются довольными при применении любой модной диеты не более 5 процентов. И если ты от применения этой диеты пришел в НЕВЫНОСИМОЕ для себя состояние, сорвался и НАБРАЛ вес, и ты не один такой, потому что опять статистика свидетельствует – даже после успешного «диетического» похудения удержат результат не более 5 процентов!? И тогда кто из вас плохой – ты или диета!?..

Лишь 5 % людей из всех, кто в этом нуждается, данный момент делают хоть что-то для своего похудения. Остальные не делают ничего. Как вы думаете, почему? Не потому ли, что диета представляется им тяжким бременем, а обременять себя не хочется!

Первое правило пяти процентов

И еще знаете что мешает? Сомнения! Вот смотрите: худеет человек, настроился и худеет. И вдруг по телевизору смотрит какую-нибудь передачу, где ему говорят, что хлеб

худеющему хуже яда. А он этот хлеб ест, и если разобраться, правильно делает. Потому что хлеб, при сравнительно небольшой калорийности, очень сытный продукт. Он скорее помогает похудеть, чем мешает¹. Но ведь по телевизору зря не скажут. И кого теперь слушать? Как жить дальше? И от этих его сомнений пропадает у человека весь похудательный настрой. А без настроения никак...

В этой связи я вот что предлагаю. Давайте, вы будете читать эту книгу, пробовать какие-то приемы. А если что-то не получается или вызывает сомнения, не ждите и не позволяйте сомнениям одолеть вас, выходите на контакт. Моя электронная почта для вопросов doctor-ginzburg@yandex.ru

Заходите на мой форум на сайте журнала «Худеем правильно», добавляйтесь ко мне в друзья или в подписчики ВКОНТАКТЕ и на ФЕЙСБУКЕ!

¹ В современной диетологии все здорово поменялось. В большом количестве строгих научных исследований было доказано, что сложно углеводные продукты, такие как хлеб, крупы и макароны, ПРЕПЯТСТВУЮТ набору лишних килограммов. Включение их в питание худеющих скорее помогает худеть, делает нас сытыми и энергичными. Про углеводы и прочие питательные вещества мы еще поговорим очень обстоятельно.

Этапы большого пути

То, чего ты достигаешь, добиваясь поставленных целей, не так важно, как то, кем ты становишься, добиваясь их.

Зиг Зиглар

Двигаться к истине предлагаю следующим путем. Сначала очень обстоятельно разбираемся, откуда собственно этот лишний вес берется. Наука в последние годы накопила на этот счет много чего нового, очень здорово отличающегося от наших традиционных представлений. Зная, как по каким законам появляется и растет лишний вес, мы гораздо лучше поймем, на что именно нам надо направить усилия.

Следующий момент, с которым тоже не лишне будет разобраться – а как устроено наше пищевое поведение? Почему порой мы неодолимо хотим поесть, хотя вроде бы недавно ели? Здесь главное, на себя не ругаться. Наше пищевое поведение регулируется древними инстинктивными механизмами, поняв их, мы легко все подправим так, что оно, это наше желание поесть, никак не помешает нам похудеть и оставаться стройными, а наоборот, поможет.

Далее поговорим о традиционных способах похудения, диетах, лекарствах, тренировках. Нам очень важно понять, ПОЧЕМУ они не работают. Ведь, согласитесь, если что-то из этого арсенала реально помогало похудеть хотя бы половине людей, у нас было бы гораздо меньше проблем.

А вот дальше самое интересное: как оказалось, в диетологии в последние 20 лет было открыто столько нового, за что мы могли бы «зацепиться», чтобы выстроить программу питания, во всех отношениях комфортную и при этом вполне себе похудательную. Не верите? Приведу только один пример – оказалось, сложные углеводы типа хлеба, риса и гречки ЗАЩИЩАЮТ человека от набора веса! Чем БОЛЬШЕ мы их едим, тем МЕНЕЕ ВЕРОЯТНО появление лишних килограммов! Как вам?! И это только начало!

Очень много нового появилось и в смежных дисциплинах. Например, оказалось, что изнурительные тренировки стимулируют аппетит и уже тем самым скорее мешают худеть, тогда как приятные прогулки типа оздоровительной ходьбы пищевое поведение нормализуют и стимулируют похудение. Вывод? Правильно. Для похудения бегать плохо, а ходить хорошо!

Кстати, хотите знать, что лучше всего помогает худеть и поддерживать вес в норме? Ни за что не угадаете! **Ежедневное взвешивание!**

Все остальное можно делать время от времени, как получится. Что-то, особенно если не нравится, можно не делать вовсе. Но есть одна вещь, которую вы ДОЛЖНЫ делать изо дня в день на протяжении всей оставшейся жизни – это ЕЖЕДНЕВНОЕ ВЗВЕШИВАНИЕ! Причем весы лучше приобрести хорошие, точные, электронные с ценой деления хотя бы 100 г!

Есть у меня один пациент, здоровенный дядька. Когда он обратился ко мне, я спросил, сколько он весит. Он заявил, что давно уже не взвешивался, потому что БОИТСЯ!

– Что за ерунда, говорю, у вас дома есть весы?

– Есть!

– Пойдите встаньте на них, в окошечке появится число. Вернитесь и назовите мне это число!

Ушел. Ходил, ходил, потом возвращается и говорит:

– Не нашел я весы. Потерялись. Но я пощщу, взвешусь и приду на прием уже имея нужную вам цифру.

В общем, на прием он пришел, так и не взвесившись. То ли весы у него сломались, то ли он их так и не нашел!

Друзья, ну чего мы боимся?! Вес, это просто цифра характеризующая начало вашего преображения. Вам обязательно надо взвеситься и записать результат на бумажечке. И дальше вы будете видеть, как изо дня в день эта цифра начнет уменьшаться, приближаясь постепенно к желаемой отметке. Вес тела, это некий показатель, к которому нужно относиться беспристрастно. Стал вес больше, нам есть, о чем подумать. Стал он меньше, нам опять есть о чем подумать. Вот и будем думать и находить решения!

Хотелось бы еще поговорить о наших ошибках, всех тех заблуждениях и неточностях, которые камнем на нас висят и не дают достичь желаемой цели. Как правило, подобные заблуждения – это проблема взгляда, позиции. Измени точку зрения и сразу увидишь правильное решение. Например: от шоколада полнеют? Ясно дело! Значит, шоколад нельзя? Получается, что нельзя! «Бедный я, бедный!» Но вкусного-то хочется? Хочется! Значит все время будут срывы. И мы будем искать способы, как от них уберечься, будем придумывать разные «болезни» типа углеводной жажды, пить добавки с непонятным составом, ходить к кодировщикам!

Лишь пять процентов из тех, кто пытается худеть, будут удовлетворены результатом: похудеют ровно настолько на сколько и ожидали. У большинства результат будет значительно меньше. Почему? Не потому ли, что большая часть усилий будет приносить мучения, но никак не уменьшение веса! Примеров мучений сколько угодно – отказ от сладкого, отказ от ужина, изнурительные тренировки...

Второе правило пяти процентов

Но! А почему, собственно, мы решили, что сладкого нам нельзя (ну или ЛБЗЯ, но в количествах непременно МЕНЬШИХ, чем хочется)? Мы ведь можем найти другое решение! Всего-то и надо – научиться извлекать из этих лакомств БОЛЬШЕЕ удовольствие, и тогда естественно мы будем в полной мере удовлетворяться МЕНЬШИМИ их количествами.

И так далее. Вообще, в теме нашего с вами всеобщего похудения есть очень много простых и надежных решений, надо только чуть-чуть изменить позицию, принять другую, менее привычную для нас точку зрения!

И попутно еще одно замечание. Тоже очень важное. В последнее время я все чаще встречаюсь с такой необычной проблемой. Пациенты, которые ко мне приходят, оказываются очень компетентными в вопросах похудения... Для медицины это вообще уникальная ситуация. Крайне редко к стоматологу приходит человек, который лучше доктора знает, как конкретно следует лечить его зубы, как их следует сверлить, и как выдергивать. Никогда к хирургу не придет пациент и не попросит сделать ему именно такую-то операцию и именно таким-то способом. И только ко мне, как правило, приходят люди, прекрасно осведомленные на предмет, как им следует худеть. Они обучены и я бы даже сказал, они неоднократно переучены. И они все знают: когда, за сколько часов до сна последний раз следует есть, сколько надо пить воды, что и с чем следует смешивать, а что, наоборот, не следует, и как надлежит питаться при их первой или не первой группе крови. Так и хочется сказать им: «Ребята! Забудьте все, чему вас учили!».

Ну посудите сами – если все эти сведения вам никак не помогли, то какой вам смысл за них держаться? В медицине кстати всегда так: все, что тебе не помогает, действует прямо

наоборот – мешает и вредит! Ты теряешь время, теряешь силы, теряешь веру в себя! Ты топчешься на месте вместо того, чтобы искать решение!

Поэтому давайте договоримся – если что-то в нашем повествовании не совпадает с вашими ПРЕЖНИМИ знаниями, не спешите это НОВОЕ отбрасывать. Дайте себе шанс пожить с этим. Ведь если то, что вы знаете, никак не помогло вам похудеть и удержать вес, значит, решение проблемы кроется ровно в том, чего вы НЕ ЗНАЕТЕ!

Лишь пять процентов людей сохраняют полученный результат в течение года. Остальные потолстеют обратно. Почему? Потому что традиционные методы похудения никак не помогают поменять образ жизни. Человек возвращается к тем привычкам, которые уже однажды привели его к полноте.

Третье правило пяти процентов

В чем я неоднократно убеждался: за одну встречу с пациентом, за один час ну никак не удастся сделать так, чтобы человек уяснил и принял все необходимое для успеха предприятия. По хорошему нужны хотя бы три-четыре встречи по часу-полтора каждая с интервалом в один-два дня. И поверьте, основное время уходит на то, чтобы перенастроить взгляды и позицию моего пациента:

ЧТОБЫ ОН ПЕРЕСТАЛ С СОБОЙ БОРОТЬСЯ, ЧТОБЫ ОН НАЧАЛ С СОБОЮ ЛАДИТЬ И ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ УСТРОЙСТВОМ СВОЕГО ОРГАНИЗМА, ЧТОБЫ ПОЛЮБИЛ СЕБЯ В ПОЛНОЙ МЕРЕ, КАК УНИКАЛЬНОЕ, СОВЕРШЕННОЕ, ЖИЗНЕЛЮБИВОЕ, И ЕДИНСТВЕННОЕ В СВОЕМ РОДЕ СОЗДАНИЕ. И ЧТОБЫ ПЕРЕСМОТРЕЛ НАКОНЕЦ ВСЕ ИЛИ ОЧЕНЬ МНОГОЕ ИЗ ТОГО, ЧТО ОН ЗНАЛ, И КАК ОН ДУМАЛ РАНЕЕ...

В этом плане у моих читателей есть одно огромное преимущество. Они могут читать эту книгу постепенно, откладывать и снова возвращаться к чтению, они могут приниматься читать ее с любого места, выбирая по оглавлению те главы, которые кажутся им наиболее интересными. Они могут рассуждать, делать пометки. И задавать мне вопросы, если требуется. И так постепенно погружаясь в проблему они будут формировать правильный взгляд на правильное похудение.

Даже если вы очень талантливы и прилагаете большие усилия, для некоторых результатов просто требуется время: вы не получите ребенка через месяц, даже если заставите забеременеть девять женщин.

Уоррен Баффет

Такова специфика нашего вопроса. Все его аспекты причудливо переплетены и взаимосвязаны. Начинаешь говорить про «движуху», но как при этом не упомянуть питание, как не отметить главное – правильно подобранная двигательная активность СНИЖАЕТ потребность в еде, нормализует наше питание? Но! Но только в том случае, если она НРАВИТСЯ, если она БОДРИТ, а не утомляет! Видите?! Один, казалось бы простой вопрос, а чтобы его проанализировать, надо постоянно отправляться к регуляции нашего питания, нашего обмена веществ, к устройству нашей психо-эмоциональной сферы... Вот и крутимся, вращаемся вокруг проблемы, то с одной стороны посмотрим, то с другой. Иногда приходится повторяться. Но, думаю, если запастись терпением, то так даже лучше. Ведь прочитав эту книгу вы получите принципиально новый взгляд на проблему лишних килограммов, а так же на СТРАТЕГИЮ (и тактику) ее решения!

Была буквально вчера на приеме у меня пациентка – молодая женщина, по-восточному красивая. Очень красивая. Красивая во всей своей полноте! И вот говорит она на полном серьезе – ну как такое тело может кому-то понравиться? Как такое тело можно любить?!

– А у Вас, спрашиваю, есть другое тело? Например, это Вы носите дома, а на люди выходите в другом?

– Нет, смеется.

Почему Вы совсем не думаете о том, что это ваше ЕДИНСТВЕННОЕ тело дает Вам? А дает оно вам не мало. С ним Вы чувствуете тепло, сытость, вы улавливаете запахи, вам доступна красота этого мира, тело позволяет вам чувствовать любовь мужчины. Почему Вы так мало думаете об этом и так много думаете о том, как оно НРАВИТСЯ другим, в массе своей посторонним людям? Вы что, собираетесь за всех их замуж? И уж если на то пошло, Вы ведь не определяете, нравитесь Вы или нет НА САМОМ ДЕЛЕ, Вы ЖИВЕТЕ с думкой, что ни при каких обстоятельствах никому не можете понравиться! И ровно поэтому никак не замечаете своей красоты...

Я сейчас не буду спорить, красива или нет полная женщина. Я вообще не об этом, Я задам очень простой вопрос – в каком случае человеку будет легче худеть: когда он себя любит, или когда с собой борется? Правильно, когда себя любит! Любовь, она ведь не за что-то, она ПОТОМУ ЧТО! Потому что ты один такой, потому что ты прямой потомок выживших, потому что ты очень многим нужен, без тебя им плохо, а с тобой хорошо!..

Когда человек себя любит, он и относится к себе бережно, и настроение у него в основном хорошее. Он и потерпит, если надо. И если на то пошло, когда человек себя любит, ему не только худеется лучше, у него все лучше получается, и в семье, и в работе, и в жизни!

Вот и выходит, что главная моя задача в работе с этой женщиной (кстати, она врач и кандидат медицинских наук), это не рассказывать ей попонятнее про всякие там диеты, а научить ее относиться к себе бережно и с любовью.

И вот дальше, когда мы с вами в полной мере поймем, что нет у нас иного пути, кроме правильного, мы будем этот правильный путь наполнять содержанием.

Сначала подробно поговорим о питании, о компонентах пищи, так называемых нутриентах – жире, белках, углеводах. Как показали недавние исследования, эти питательные вещества находятся в довольно сложном взаимодействии. Ну например, пища, в основном белково – сложно углеводная, способствует похудению и поддержанию веса, тогда как пища преимущественно жирная даже при ТОЙ ЖЕ, сравнительно небольшой калорийности, может вызывать появление лишних килограммов.

Очень много интересного было выявлено и в отношении двигательной активности. Оказалось, что как избыток, так и недостаток подвижности приводят нас к перееданию. И поэтому очень важно научиться выстраивать именно правильные (так сказать ОПТИМАЛЬНЫЕ) двигательные режимы, поскольку на их фоне питание, наоборот, нормализуется.

Третий компонент успешного похудения, это позитивный психоэмоциональный настрой, ясный мотив и хорошая самооценка. Кстати, когда у нас все в порядке с желаниями, настроением и самооценкой, нам по любому лучше живется. Интересный момент: худеем, но при этом научаемся решать и другие жизненные задачи!

Ну а если серьезно: как ЗАХОТЕТЬ похудеть так, чтобы уже идти вперед и никуда не сворачивать? Обещаю, этот вопрос мы рассмотрим подробнейшим образом. Ведь едва ли не основная причина всех неудач – взялся, загорелся и быстро остыл. И уже не до похудения. Чуть забежим вперед. Сильнее ЗАХОТЕТЬ похудеть очень здорово помогает все то, что с одной стороны помогает похудеть, а с другой, это ПРИЯТНО делать и так. Например, прогулка энергичным шагом, полноценный сон, бодрящий душ, легкая, но сытная пища...

Написал про приятное и как-то вспомнилось, что вот однажды в тренинге у меня такое было: один участник вдруг усмехнулся и сказал: «А может мне приятно ЦЕЛЫЙ ТОРТ съесть или КИЛОГРАММ МОРОЖЕНОГО? И что это по-вашему тоже мне поможет похудеть?!»

– Однозначно! ответил я, – ведь в этом случае вы получите именно то, что вы НА САМОМ ДЕЛЕ хотите!

А сам подумал: если человек себе не враг, если это мороженое ему можно и можно, и оно есть и есть, то вряд ли ему вдруг понадобится целый килограмм и вряд ли, если съест, ему будет приятно. Скорее приторно, липко, противно, да еще и холодно!

И есть еще одна вещь, для нас чрезвычайно важная. Можно сказать, что как только она, будет понята и принята, так сразу на пути стройности все проблемы и исчезнут. Оказывается, пищевое поведение, двигательная активность и состояние психо-эмоциональной сферы находятся в постоянном сложном взаимодействии. Они влияют друг на друга и видоизменяются в процессе этого взаимовлияния. Например, нам гораздо меньше хочется есть и гораздо больше хочется двигаться, если мы выспались, если мы позитивны, и настроение наше хорошее. Если же мы пребываем в состоянии скуки и малоподвижности, нам наоборот, есть хочется больше, а на душе делается тревожно. И от этого, кстати, тоже еще больше хочется есть...

Этакий треугольник Пища – Мышцы – Голова, сокращенно ПМГ, где все вершины связаны между собой прямыми и обратными связями. И вот анализируя этот треугольник, мы можем легко понять и объяснить себе, почему раньше не удавалось похудеть и почему некоторым иногда на какое-то время удается сбросить иногда очень приличное количество килограммов, и самое главное, как нам следует строить программу оптимального похудения – чтобы худелось нам быстро, легко, и без каких-либо мучений. Какой сценарий для этого избрать и каких рекомендаций придерживаться?

Обещаю, мы разберем не один, а целых ЧЕТЫРЕ сценария успешного старта. Причем так, чтобы каждому из моих читателей стало ясно, какой сценарий подходит именно для него, и почему?

Разобравшись с похудением в общем, нам останется решить несколько частных вопросов: например, как худеть, если чередой идут праздники? Как худеть, если весь день держишься, а к вечеру ешь много и жадно? Как помочь близким, например, родителям, мужу или кому-то из детей, если у них имеются лишние килограммы?

И за работу, товарищи! Если будут вопросы, пишите, не стесняйтесь!

Правильное похудение. Простые вещи

Ошибки в понимании правильного питания

Вы никогда не сумеете решить возникшую проблему, если сохраните то же мышление и тот же подход, который привел вас к этой проблеме.

Альберт Эйнштейн

Известно уже давно – похудеть мешают ошибки. Причем порой такие малые, такие, казалось бы, несущественные, что аж обидно!

К примеру, человек думает, что никак ему не худеется, потому что он питается НЕПРАВИЛЬНО, и соответственно, он давно бы уже похудел, если бы питался ПРАВИЛЬНО! Спрашивается, где здесь ошибка? И не одна!

Первая в самом видении этих «неправильно» и «правильно». Правильно, как нам кажется, это когда еда строго по часам, равными кучками, с полным запретом на сладкое и мучное... Согласен, имеются варианты. Например, кому-то правильно, это когда ешь все, что хочешь, но только до 18 часов и без майонеза. Кому-то с майонезом, но до 12...

Читаешь популярную лекцию про здоровое питание. В аудитории человек двести. Просишь поднять руку тех, кто считает, что питается он НЕПРАВИЛЬНО – лес рук!

Когда же просишь обнаружить себя тех, кто питается правильно – оказывается, что таких не более пяти-шести человек. Но самое интересное случается потом, когда просишь этих людей поделиться секретами ПРАВИЛЬНОГО питания. Получаешь пять-шесть рецептов, которые между собой никак не стыкуется. Одному кажется правильным питаться раздельно, другой старается есть все в соответствии со своей группой крови, третий тщательно выискивает и убирает из пищи все добавки типа пальмового масла, сои и глутамата натрия, четвертый ест все только сырое...

И лишь изредка встречаются те, кто судит о своем питании по результату: раз они бодры, веселы, здоровы, полны сил и энергии, имеют более-менее нормальный вес, значит, их питание им подходит! Да, они стараются есть больше овощей, круп и грубого хлеба, да, они не злоупотребляют жареным или жирным, стараются есть лакомства после еды, а не вместо. В общем, когда в ходе лекции выясняется, что подобного рода нормы в общем-то ближе всего к здоровому питанию, и я снова прошу поднять руку тех, кто уже сейчас находит свое питание в целом правильным, поднятых рук обнаруживается значительно больше...

Однако вернемся – итак, большинство стремящихся к стройности по их мнению не могут похудеть, потому что никак не могут заставить себя ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО. А не могут они потому, что это их «правильное питание» представляется им НЕВЫНОСИМЫМ! Иначе они давно бы уже СЕБЯ ЗАСТАВИЛИ.

И иногда они действительно собираются с силами, напрягают всю свою волю, дают себе слово, что никогда больше, ни при каких условиях они не сойдут с этой тропы здоровья и правильного питания. Но, все повторяется.

Через какое-то время их состояние делается невыносимым, и они срываются. Дальше вина, страдания, самооценка ниже плинтуса, и так далее до следующего раза.

Рис 1. Из крайности в крайность.



I. Малоподвижность и переедание.



II. Садимся на диету, подключаем изнурительные тренировки.



III. Закономерные мучения — утомление, повышение аппетита, голод.



IV. Срыв. Вновь переедание и малоподвижность.

И мне сейчас даже не хочется вникать, почему их питание такое уж неправильное, и не хочется напоминать, что большинство из нас едят абы как, и это скорее норма... Я сейчас вообще не об этом.

А о том, что есть способ получше. Для похудения нет никакой необходимости мучить себя неким «правильным» питанием и ругать за «неправильное».

ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ ВПОЛНЕ ДОСТАТОЧНО, ЧТОБЫ МЕР, СПОСОБСТВУЮЩИХ ПОХУДЕНИЮ БЫЛО ПОБОЛЬШЕ, А ПРЕПЯТСТВУЮЩИХ ПОМЕНЬШЕ. ПОМЕНЬШЕ, ЧЕМ ЧТО? ЧЕМ БЫЛО! НО НЕ МЕНЬШЕ (ИЛИ НЕ БОЛЬШЕ), ЧЕМ НРАВИТСЯ!

Например, способствует похудению более частая еда. Все, стараемся есть почаще! Насколько почаще? А ровно настолько, чтобы хорошо себя чувствовать. Способствует менее жирное питание. Ясно, готовим попостнее.

И опять же, не гоняемся за последней несчастной жиринкой, не обезжириваем на ноль, а уменьшаем жирность до тех пор, пока вкус у еды сохраняется вполне приемлемый. У нас про это дело есть глава – «10 чудесных правил незаметного снижения калорийности питания» Но, друзья, о-о-очень важно сначала успокоиться насчет себя и своего питания, принять, что ты человек, и как большинство людей не можешь хорошо жить без удовольствия от еды. А удовольствие, это когда не по часам, а когда хочется, и чтобы где-то повкуснее, то есть, пожирней и послаще.

Хотите знать, в чем основной парадокс похудения? В том, что решение похудеть принимается нами в сытом виде. Соответственно в сытом виде принимается и порядок действий, который, по нашему мнению, к этому похудению должен привести, например, не есть хлеба или сладкого, или не есть вообще ничего во вторую половину дня... А исполнять все это приходится, когда мы голодны. А у сытого и у голодного желания прямо противоположные. Если сытый хочет похудеть, перебороть себя, помучить, наказать себя за лень и обжорство, доказать себе и всем, что он о-го-го! То голодный хочет только одного – ПОЕСТЬ!!! ...

Вывод – если ты действительно хочешь похудеть, тебе надо выстроить свои усилия так, чтобы ни в коем случае не оказаться голодным, очень голодным, нестерпимо голодным. И если вдруг оказался, значит, в твоих действиях допущена ошибка.

Ладно, хорошо, а какая вторая ошибка?

А такая: мы думаем, что питание со всеми его правилами – самое главное в похудении. А это не так. Начинать лучше даже не с питания, а с нормализации двигательной активности. И вот почему.

Сравнительно недавно ученые открыли явление **метаболической нестабильности мышечной ткани**, и сейчас о нем говорят как о важном биохимическом механизме, ведущем к нарастанию массы тела. Смысл явления в следующем – при малоподвижности, при снижении мышечного тонуса, угнетается окисление жира вообще и в частности в мышцах, где кстати и окисляется едва ли не 80 % всех молекул жиров. Организм как бы переходит на питание углеводами.

Казалось бы, не плохо. Но вот беда, запас углеводов в организме небольшой, и такое переключение приводит к тому, что уровень сахара в крови периодически снижается и весьма значительно.

И тогда мы испытываем симптомы гипогликемии – все более сильное желание поесть, а так же рассеянность внимания, нервозность, усталость, иногда головные боли, в общем чувствуем все то, что и положено при голоде.

Естественно, мы отправляемся есть. Но в этом состоянии ни огурцы, ни яблочки нас не насыщают. Мы хотим еды сладкой, а еще лучше сладкой и жирной. Потому что такая пища утоляет голод быстрее всего. А дальше сахар отправляется гореть в клетки, а жир большей частью укладывается в запас. Через какое-то время уровень сахара снижается вновь, мы вновь отправляемся есть, опять берем пищу преимущественно жирную и сладкую, и круг замыкается.

Приглядитесь, наверняка и в вашем офисе, в бухгалтерии, в ординаторской, в учительской вы найдете такую картину: сидит женщина, работает, перед ней в вазочке какие-нибудь печенюшки, или конфетки, наломанные дольки шоколада. И целый день одну за другой она эти конфетки-печенюшки ест. Потому что мышцы толком не работают, потому что жир в них не горит, и потому что, периодически падает уровень сахара в крови...

А главная «засада» в том, что если человек с метаболической нестабильностью вдруг решит соблюдать диету, первое, что он попытается сделать, это убрать перекусы. И первое, с чем он столкнется, будет функциональная гипогликемия – тягостное состояние с острым **ИМПЕРАТИВНЫМ** чувством голода, которое и приведет беднягу к срыву, а то и к голодному обмороку.

И мы можем сколько угодно напрягать силу воли, но на фоне гипогликемического состояния вся наша мотивационная база корежится – какие уж тут мотивы, когда нам **НЕВЫНОСИМО** плохо!

Если весь этот механизм понять, выход, в общем-то, прост и очевиден – похудение, особенно при такой явной малоподвижности, следует начинать с тонизирующих упражнений и оздоровительной ходьбы (все конкретные рекомендации приведены в главе «Прогулялся, разогрелся и сиди – худей!»²), а потом уже потихоньку подгонять питание, опираясь в первую очередь все на те же наши чудесные правила. Потому что ненароком прихлопнуть мотив в этом самом похудении гораздо проще, чем его сохранить и усилить.

² Можете, кстати, прочитать ее прямо сейчас, отложить чтение и отправиться на прогулку. И уже сегодня убедиться, что движение снижает желание есть и прямо повышает желание худеть и худеть еще!

Беседуя с пациентами я обратил внимание, что все они проходят одни и те же круги, этапы, и совершают, в общем-то, одни и те же ошибки.

Сначала человек думает, что похудеть это очень просто, достаточно действительно меньше есть и больше двигаться, потом он думает, что похудеть в общем-то просто, надо только найти верный способ, потом, что похудеть не так уж и просто, но если имеются большие, а еще лучше очень большие деньги, то можно нанять хорошего, а лучше очень хорошего диетолога, или фитнес-инструктора... Этот первый этап я назвал бы фазой **угасающего оптимизма**.

Затем, через какое-то время, набив себе порядочно шишек и изрядно поистратившись, человек начинает думать, что похудеть не очень-то и просто. Но если бороться, если не давать себе поблажек... Это так называемая **фаза борьбы с собой**. Попытки похудеть следуют одна за одной. Меняются диеты, меняются приемы, однако закрепить результат не удается: после непродолжительного похудения следует срыв: вес «прыгает» туда-сюда. Наш герой все больше сомневается в себе, в своей силе воли и целеустремленности.

Далее все чаще и чаще человек начинает думать, что все это похудение бесполезно, что обмен веществ у него безнадежно испорчен, силы воли никакой, и что наследственность не оставляет ему шансов... Попытки похудеть все реже, все непродолжительнее. Наступает **фаза отчаяния**.

И у многих именно этой фазой все и заканчивается. И это ужасно. Потому что такое состояние сильно снижает самооценку человека, вынуждает его чувствовать себя неудачником. Да и здоровье... Считайте – каждые лишние 2 килограмма, это один недожитый год, это все нарастающая вероятность болезней, таких грозных, как артериальная гипертензия, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца!

**Не ошибается лишь тот, кто ничего не делает! Не бойтесь
ошибаться – бойтесь повторять ошибки!**
Теодор Рузвельт

Я искренне рад за тех, кто добирается до следующей стадии, стадии **разумного оптимизма**, открывающей прямой путь к решению данной проблемы – это когда человек понимает, что у этой проблемы есть решение (иначе никто никогда не худел бы) и что это решение можно найти. И дело здесь ни в какой не силе воли, а в правильно выбранной тактике, и что если он решит эту проблему, он поможет не только себе, но и многим из своих близких, и обретет силы и уверенность в себе, чтобы решить и многие другие свои проблемы. Надо только найти решение. И тогда он начинает читать серьезные книжки, начинает задавать вопросы. И как правило, при такой постановке вопроса решение находится.

Собственно, я для таких людей и пишу – для понимающих, что нахрапом эта задача не решается, что далеко не все логичное верно, что дело не только в еде, и не только в особой любви покушать...

Мое мнение: для успешного похудения нужны профессиональные, экспертные навыки, точное знание того, что НА САМОМ ДЕЛЕ помогает похудеть, а что мешает, готовность работать над собой, интерес к своему устройству, и НАСТОЯЩАЯ потребность быть здоровым, красивым, и жить долго и счастливо!

Хотите, я вам сейчас оптимизма прибавлю?! Вот смотрите, вот пусть случаи похудения немногочисленны, но они есть! В журналах пишут разные истории, по телевизору показывают... Такие же женщины, такие же мужчины, обычные люди. И не надо рассказывать про нечеловеческое мужество, про героизм, про силу воли... Что, не было, не было у этих людей силы воли, и вдруг появилась?! И еще, думаю, каждый из вас, мои читатели, порой при прошлых своих попытках похудеть, на несколько дней, неделю, месяц или даже больше, оказывался в эдаком интересном состоянии, состоянии подъема, драйва, когда и есть-то особо не

хотелось, и энергии было полно, буквально все горело, и обходились мы тогда самой малостью: чуть поели и насытились. И, главное, килограммы, столь ненавистные, облетали тогда очень быстро и казалось бы, безо всяких усилий! Было?! Уверен, что да! У многих такое состояние возникало при увлечении, влюбленности. Кто-то почувствовал его в поездке, в другом городе или в стране, где все внове и все интересно. Многие, кстати, вспоминая это состояние, рассказывали мне, что чувствовали необыкновенную легкость, ощущение, будто они летали.

Это и есть СОСТОЯНИЕ КОМФОРТНОГО ПОХУДЕНИЯ! Люди воспринимают его как приятное. Они дорожат им. Вес снижается быстро, легко, КОМФОРТНО! И такое КОМФОРТНОЕ похудение случается очень часто. Оно возможно. Просто надо учиться создавать у себя это состояние, входить в него, удерживаться, и возвращаться, если вдруг из этого состояния вышел. Так вот, наша книжка ровно об этом. Как вызвать у себя это комфортное похудение и как его удержать.

Как часто бывает – ведешь тренинг, стараешься донести до присутствующих эту проблему именно так – сложная она, но решаемая, особенно если не спешить и не дергать! И вдруг вопрос – доктор, а вот что вы думаете о кремлевской диете? Пишут, что она уж очень хорошо помогает!

Вот ведь, думаю, да помогай эта диета, или какая-нибудь другая всем и всегда, я бы только о ней и рассказывал. И уж поверьте диетологу, нашлись бы слова, я показывал бы списки продуктов, которые «можно», списки продуктов, которые «нельзя», списки тех, которые вроде бы и можно, но тоже лучше не надо. И объяснял бы, почему так, и приводил бы рецепты блюд, делился бы кулинарными секретами, и чувствовал бы себя, как рыба в воде – ребята, говорил бы я, ну зачем вам эта картошка? Она и не росла здесь никогда! Ее Петр Первый из Европы привез. И там она не росла. Ее испанцы завезли из Америки. Не наш это овощ! Репу нам надо есть, она наша! И углеводов в ней не в пример меньше, а от них, от углеводов, как известно, и происходит все зло!

Но не помогает Кремлевская диета. И половине не помогает, и даже четверти. И далее мы обязательно поймем, почему. И любая другая диета не помогает! И, если уж на то пошло, дело совсем не в диете, а в готовности ее соблюдать, в готовности организма ДЕЛИТЬСЯ с нами накопленным жиром, тратить его на наши жизненные цели. Если совпадет, то и худеться вам будет легко, и никаких дискомфорта типа голода и головной боли наблюдаться не будет. Вот собственно этому и предлагаю учиться – как обрести настрой, как его поддерживать, как не причинить себе вред какими-нибудь не до конца продуманными установками?

Откуда что берется?

Иногда люди не хотят слышать правду, потому что они не хотят, чтобы их иллюзии были разрушены.

Фридрих Ницше

Давайте не спеша разберемся, откуда берутся лишние килограммы, почему в современном человеческом обществе столь часто встречается избыточный вес, почему похудеть оказывается гораздо труднее, чем поправиться.

Итак, есть несколько фактов, с которыми, вроде бы, никто не спорит. Вот они:

В дикой природе лишний вес практически не встречается. Хотя механизм накопления жира у животных работает исправно. Так, например, медведи перед спячкой нагуливают до 80 килограммов. Иначе им не пережить суровую зиму, даже пребывая в глубоком сне с минимальным расходом энергии.

По дошедшим до нас свидетельствам, еще сто пятьдесят-двести лет назад в развитых странах ожирение было довольно редким явлением. Истощение присутствовало гораздо чаще. Сейчас же мы наблюдаем прямо таки эпидемию избыточного веса. За каждые 10 лет количество людей, чей вес превышает норму увеличивается примерно на 10 %. И уже не менее половины взрослого населения имеют избыточный вес.

Столь катастрофические темпы роста ожирения касаются исключительно экономически развитых стран, так называемого золотого миллиарда. У остальных шести миллиардов людей, населяющих Землю, проблемы прямо противоположные – поесть бы! Почти вся Африка, Индия, Бирма и Пакистан, Индия и Индокитай, Индонезия и Малайзия, Южная Америка все еще борются с голодом. Посмотрите хронику, видовые фильмы из этих стран – все худые. Даже слишком худые! Смотришь про США – все наоборот, толстые полицейские ловят толстых преступников. Одышка у тех и у этих...

Еще больше темпы нарастания ожирения у народов, которые совершили в двадцатом веке стремительный переход от примитивных доисторических форм хозяйствования к современной цивилизации. Так, у коренных народов Гавайских островов за каждое десятилетие число людей с ожирением увеличивается на 20 %.

Особо показателен в этом плане рост частоты избыточного веса у индейцев племени пима, проживающих в Аризоне, США. За каких-то двадцать-тридцать лет мужчины пима из стремительных и стройных превратились в толстяков, страдающих всем, чем «положено» – диабетом, атеросклерозом, артериальной гипертонией...

Частота ожирения находится в обратной зависимости от уровня урбанизации населения той или иной страны. Чем больше доля городского населения, в полной мере приобщенного к плодам цивилизации, тем чаще присутствует избыточный вес.

Приведенные выше факты позволяют нам сделать два важных вывода.

Во-первых, ожирение – это болезнь эволюции. То есть, в ходе своего развития человечество столкнулось с рядом факторов, которые делают нарастание веса если не неизбежным, то весьма и весьма вероятным.

Во-вторых, если дело так пойдет и дальше, рост ожирения в обществе примет фатальный характер и будет непосредственно угрожать нашему существованию. Действительно, никто не ожидал, что, едва победив голод, человечество столкнется с проблемой прямо противоположной, но не менее страшной.

Уже сейчас в России 56 % смертей прямо или косвенно связаны с ожирением. Ведь такие грозные болезни как артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет второго типа, поражают в первую очередь людей с избыточным весом. Эти три заболевания, кстати, врачи называют БОЛЕЗНЯМИ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!

Если подсчитать все расходы, которые несет общество в связи с избыточным весом, сложить расходы на лечение заболеваний, обусловленных лишними килограммами, оплату пособий по инвалидности, потери от преждевременной гибели людей и так далее, то окажется, что эта проблема обходится человечеству в кругленькую сумму. Где-то по самым примерным оценкам только Америка платит за ожирение 70 миллиардов долларов год.

Итак, какие же факторы, появившиеся в ходе развития человечества прямо способствуют нарастанию избыточного веса?

Доступность еды

Еда стала доступной для большинства населения экономически развитых стран. Проблема голода исчезла. Казалось бы, ну и что? Причем здесь ожирение? Еды много, а есть ее мы будем мало, или столько, сколько надо. Идея хорошая, но трудно выполнимая. В том то и беда, что есть мало в условиях ИЗОБИЛИЯ питания очень тяжело. Нет у нас соответствующего механизма. Наоборот, у нас есть механизм пополнения запасов при первой же возможности. Это базовое свойство нашего пищевого инстинкта.

Все дело в том, что в дикой природе основным регулятором потребления пищи было и остается именно количество пищи! Масса тела животных и их общая численность неразрывно связаны с их кормовой базой. Цепь событий следующая: много корма, появляется много животных соответствующего вида, они все съедают, корма становится мало, и через какое-то время становится мало и животных. Но выживают при этом сильнейшие, максимально приспособленные к голоду, те, кому удалось накопить побольше жира и приберечь его до лучших времен. Естественный отбор.

В дикой природе животные чаще недоедают, живут впроголодь и при каждом удобном случае стараются съесть столько, сколько удастся. Неизвестно же, когда снова выпадет возможность подзаправиться! Вот и получилось, что ограничители потребления пищи у них довольно слабые. Зачем они нужны, если сама окружающая среда содержит эти ограничители в полном объеме? Но при этом у животных идеально работают механизмы формирования запасов в виде жира.

Человек оказался первым, кому удалось из этой цепи вырваться. И едва вырвавшись, он угодил прямо в лапы пищевого изобилия. Одного этого уже было бы достаточно, чтобы вызвать рост ожирения в популяции. Но появился еще ряд факторов.

Меняется структура человеческого питания. Еда становится все более рафинированной, жирной и сладкой

Итак, человечество сытое, еды ему больше бы и не надо, но пищевая промышленность продолжает производить продукты питания. И их надо продавать. Закон жизни.

А как продать что-то сытому? Правильно! Надо сделать это повкуснее, то есть пожирнее и послаще. И если кто-то из производителей продуктов питания даже и понимает, что много жира в пище, это плохо, законы конкуренции и рынка заставят его или производить более вредную пищу, или искать себе другую работу.

Что такое лакомство с диетологической точки зрения. Это продукт, в котором МНОГО сахара и/или жира, и мало пищевых волокон. Ну и еще немножечко поваренной соли, чтобы подчеркнуть вкус. Сладкие лакомства – варенье, зефир; жирные лакомства – сыр, сырокопченая колбаса, балык; лакомства сразу и жирные и сладкие – шоколад, крем, мороженое.

Почему ВКУСНЫЕ вещи так ВКУСНЫ? Потому что из них мы можем напрямую и очень быстро извлечь питательные вещества (жир и сахар), которые можем либо припасти до лучших времен, либо потратить на текущие энергетические нужды. Поэтому их ТАК ХОЧЕТСЯ и поэтому нам ТАК ХОРОШО, когда случается поесть что-нибудь вкусненькое!

Как результат, наша пища стала более нежной. Она быстрее расщепляется нашими пищеварительными ферментами, и всасывается уже не постепенно как раньше, а за более короткий промежуток времени. В результате одномоментно в кровь поступает большое количество питательных веществ, которые организм просто не успевает израсходовать, идет пополнение запасов...

Первыми с этой проблемой столкнулись жители США. Буквально в течение 10 лет с шестидесятых по семидесятые годы прошлого века американцы стали потреблять примерно в полтора раза больше арахисового масла, кукурузного сиропа и кока-колы. Результат – средний вес призывников за 10 лет вырос с 66 до 79 килограммов, процентов на 15 увеличился и вес женщин, обращающихся к врачу по поводу первой беременности. Люди все чаще стали интересоваться, как им похудеть. Хотя до этого чаще просили диетологов посоветовать им что-нибудь, чтобы поправиться.

Интересно, что за эти годы стал постепенно снижаться индекс массы тела финалисток конкурсов красоты. Как видим, тренд меняется. Эталоном женской привлекательности все чаще становятся девушки худенькие, а не полненькие, как раньше.

Лишний вес и реклама вкусенького

Побудить сытых покупать больше пищи можно и с помощью рекламы. Просто посмотрите вокруг себя: еда повсюду. Телепередачи, посвященные приготовлению и сервировке блюд, ток-шоу на тему еды, плюс, рекламные щиты, рецепты блюд в журналах и кулинарных книгах. А человек так устроен, что присутствие образов еды в его окружении, способно стимулировать аппетит и пищевое поведение. Более того, в условиях свободного выбора человек всегда отдаст предпочтение более жирным и сладким продуктам и блюдам. Это тоже инстинкт. Мы инстинктивно стремимся к лакомствам. И как результат, лакомства все больше и больше заменяют еду.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ. УЧЕНЫЕ УСТАНОВИЛИ, ЧТО ЕСЛИ БЫ ЧЕЛОВЕК УПОТРЕБЛЯЛ В ПИЩУ ТОЛЬКО ТЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ АКТИВНО РЕКЛАМИРУЮТСЯ, ОН НАБИРАЛ БЫ ДО 5 КИЛОГРАММОВ ЛИШНЕГО ВЕСА В ГОД.

Пресловутый фаст-фуд

Доказано, чем быстрее человек ест, тем больше пищи он поглотит прежде, чем насытится. Но времени нет. Приходится есть буквально на ходу. И к нашим услугам сеть ресторанов быстрого питания, где нет даже тарелок и столовых приборов. Ешь прямо так, рви еду зубами. А ведь известно, что человеку надо больше пищи, если он откусывает от целого куска, и соответственно меньше, когда пользуется ножом и вилкой. И получается, что трехэтажный бутерброд из такого ресторана хотя и тянет по калорийности на целый обед, хотя и несет в себе едва ли не половину дневной нормы жира, а насыщает чуть. Непременно хочется взять к такому бутерброду еще и картошки фри, и коктейль, и пирожок со сладкой начинкой.

Не лучше обстоят дела и с закусками, которыми мы утоляем голод между приемами пищи. Большинство из них тоже избыточно жирные и сладкие. Орешки и семечки содержат в среднем 50 % жира и более, картофельные чипсы – 35–40, печенья из песочного теста – 20 и выше, шоколад и шоколадные конфеты – от 45 %. В стакане лимонада растворено четыре(!) чайные ложки сахара!

А ведь для утоления голода нужна совсем другая пища – не очень жирная, не очень сладкая, с большим количеством пищевых волокон. Такая пища расщепляется медленно, всасывается постепенно, энергия из нее расходуется преимущественно на текущие нужды и не откладывается в запас. К сожалению, для такой еды в нашем питании все меньше места. И все больше еды богатой сахаром и жиром, которая преимущественно идет на пополнение запасов и побуждает нас есть снова и снова. Имеются убедительные научные данные, что если на жиры приходится порядка 50 % суточной порции энергии, вес нарастает даже при сравнительно небольшой общей калорийности питания.

И не так уж сложно все исправить – питание, свойственное нам от природы, питание, в среде которого мы сформировались, как биологический вид, это пища менее жирная, менее сладкая и более волокнистая, чем сейчас. Всего три момента! Сделай свое питание менее жирным, менее сладким и более волокнистым, и уже этого будет достаточно, чтобы потихоньку худеть. Причем, это наше ПРИРОДНОЕ питание совсем не исключает лакомств, конфеток, чипсов, жареного мяса и прочих вкусняшек. Очень простой способ привести их потребление в норму – есть их после основной еды, а не вместо!

Написал про калории, и чуть не забыл добавить, что современная диетология смотрит на этот вопрос теперь по-новому. По мнению науки, калорийность питания не так важна, как соотношение питательных веществ, прежде всего жиров и углеводов. Дело в том, что в отличие от двигателя внутреннего сгорания у нас с вами не одно горючее, а два – жирные кислоты и глюкоза. В обмене веществ они ведут себя немного не одинаково. Так получилось, что организму легче жирные кислоты запасать в виде жира (жир, это молекула глицерина, к которой прицеплены три молекулы жирных кислот). Глюкозу тоже можно накапливать в виде гликогена (животного крахмала). Но много ее не накопишь. Всего запасов гликогена едва и хватит, что на пару часов ходьбы. Тогда как жира с лихвой хватит на месяц полного голодания. Вот и получается, что жир в первую очередь идет на накопление, а глюкоза тратится на текущие нужды. А раз углеводов, да и белков, кстати, много не накопишь, то воспринимая мы их, как очень сытные продукты – чуть поели, и сыты. А жир? С ним наоборот. Жирные продукты при высокой калорийности оказываются значительно менее сытными, чем белково-углеводные.

Но и углеводы тоже подразделяются на простые и сложные. И они тоже ведут себя по-разному. Простые – сахара – насыщают, но не надолго. После сладостей очень быстро снова хочется есть. Тогда как сложные углеводы типа гречки или ржаного хлеба расщепляются

медленно, глюкоза всасывается постепенно, и чувство сытости и комфорта присутствует у нас гораздо дольше.

Вот и получается, что сто калорий в виде хлеба, мяса, сахара или жира вызывают совсем разное по продолжительности и по качеству чувство сытости, и по-разному влияют на последующую еду.

Разобраться в этих премудростях довольно легко, и ниже мы обязательно этим займемся. И обещаю, как только будет достигнута ясность, сразу станет понятно, как следует строить свое питание, чтобы оно было сытным, вкусным, комфортным, и при этом позволяло худеть и не мучиться.

Кстати, для набора веса вовсе необязательно переедать изо дня в день. Вообще не следует говорить о каком-то, очевидном для всех переедании. В большинстве своем полные люди едят не больше, чем худые. Но зачастую больше, чем им надо. Вот и образуются избытки, которые капля за каплей стекают в запас. Причем, поверьте, даже не обязательно переедать изо дня в день. Хватит и выходных, даже одного выходного. Человек может всю неделю есть очень скромно, но по воскресеньям ходить на обед к маме, и уже там набирать лишних пятьдесят-семдесят граммов жира. Всего-то! Но за год эти граммы легко могут сложиться и в два и в три килограмма.

Снижение двигательной активности

Еще одним фактором эволюции, чье воздействие мы в полной мере на себе ощущаем, является ограничение подвижности или пресловутая гиподинамия. Действительно, у нас все меньше и меньше поводов двигаться и совершать физическую работу.

Мало движений – маленький расход энергии. А поскольку на ходьбу и подобные нагрузки организм расходует преимущественно жир, то первым следствием гиподинамии является сокращение расхода жира в мышцах и увеличение его накопления.

Но не только. Вы помните – при ограничении подвижности у человека рефлекторно повышается аппетит! Сравните свое питание в выходные и будни! Большинство людей в выходные дни потребляют процентов на 20–25 больше калорий и жира. А тратят меньше! На те же 20–25 процентов!

Почему так? Оказывается, все дело еще в одном инстинкте, доставшемся нам от природы. Животное занято либо поиском пищи, либо ее поеданием. В первом случае оно движется, во втором – находится в покое. Остановка означает, что пища обнаружена, и можно приступать к трапезе. Если же животное просто остановилось передохнуть, оно очень скоро начинает чувствовать голод, и вынуждено продолжать поиски.

То же и в нашем случае. Стоит нам остановиться, снизить мышечный тонус, мы сразу хотим поесть, и начинаем искать еду. И, как правило, быстро находим. В ближайшем к нам холодильнике.

Не случайно рискованными в плане нарастания веса оказываются ситуации, когда спортсмены прекращают тренировки, или когда человек в следствие травмы длительное время вынужден проводить в постели.

Кстати, если человек в свой законный выходной не сидит дома, а отправляется в поход, или на дачу, копает там грядки, или едет на экскурсию в другой город, и душа его полнится впечатлениями, то все меняется с точностью до наоборот – расход энергии увеличивается, а желание поесть снижается.

Друзья, для нас очень важно усвоить, что малоподвижность у человека ведет к нарушению пищевого поведения, повышению аппетита и перееданию!

Небольшое замечание. Двигательную активность не надо понимать только как сумму перемещений. К подвижности я бы еще отнес тонус – частичное сокращение мышц, сокращение готовности. Сидит животное в засаде. Сидит часами, никуда не движется. Но каждый мускул его напряжен. Зверь выбирает момент, он готов к атаке. И в процессе этого «сидения» расход энергии в мышцах не сопоставимо выше, чем в покое. И берется эта энергия из жира. Углеводы начнут стремительно гореть, когда животное бросится, устремится в погоню, когда за очень короткое время нужно будет освободить очень много энергии и развить очень большую мощность. Вопрос жизни и смерти! Тут уж, брат, или-или! Или ты, или тебя! Бежим на углеводах. Жиры гореть так быстро не могут.

Обратили внимание? Опять два вида горючего. Те же самые жиры и углеводы, о которых мы говорили чуть выше. Вы видим, и при расходовании этих веществ так же намечаются определенные различия. Жиров много, но быстро они не горят. Они идеальны для поддержания тонуса, для нагрузок типа ходьбы, ходьбы быстрым шагом, для так называемых аэробных нагрузок легких и средне интенсивных. Это когда пульс на высоте нагрузки не выше 120–125 в 1 минуту (оптимально – 110–115 в минуту).

Углеводы горят быстро, но запас их маленький – много не накопишь. Поэтому расходует организм их для аварийных видов нагрузок – интенсивных, но непродолжительных – типа догнать, или удрать!

Хотя нет, понемногу углеводы горят всегда. И это небольшое горение поддерживает в готовности наши микроскопические печки – митохондрии – органойды, расположенные внутри наших клеток, специализирующиеся именно на окислении питательных веществ и извлечении из них энергии. Биохимикам хорошо известно правило: «Жиры горят в пламени углеводов!». Переводя его на понятный нам язык, можно заключить – для успешного похудения (опережающего «горения» накопленного жира) углеводы в пище должны присутствовать!

Значительное повышение тонуса наблюдается у спортсменов перед ответственными стартами (так называемая предстартовая лихорадка), у людей, занятых увлекательным делом, у людей в состоянии творческого озарения, у актеров перед выходом на сцену, особенно в премьерном спектакле, у людей в состоянии влюбленности. И если на то пошло, во всех этих состояниях есть хочется значительно меньше. Все правильно – зачем еда, если организм черпает энергию из запасов?!

Особый вид подвижности – непоседливость, суетливость, демонстративное поведение (движения стремительны, жесты подчеркнуты, взгляд одухотворен и устремлен в даль – красавец! герой! мачо!). Такая подвижность, кстати, тоже помогает людям не набирать вес. Замечали наверное – худые люди скорее непоседливы, тогда как люди с лишним весом чаще основательны, солидны, не суетятся.

И вот смотрите, как интересно – спрашиваем у такого непоседы, что помогает ему оставаться худым и стройным? А он и не знает, что сказать?! Вроде и спортом не занимается, и ест до сыта. А человек с избыточным весом зачастую и в фитнес ходит, и устает там как положено, и на диетах сидит, а вес ни с места. Так вот, теперь мы понимаем, что не только в тренировках дело. Дело в тонусе, в подвижности, как в свойстве, как в черте характера.

Я бы даже поставил ограничение двигательной активности первым в ряду факторов эволюции, которые и вызвали в развитых странах эпидемию избыточного веса. Нам еще предстоит осознать, какое значение для нашего здоровья имеет снижение ЖИЗНЕННОЙ необходимости двигаться, потеря прямой непосредственной связи между двигательной активностью и добыванием пищи. Даже если взять дикие племена, живущие где-то в сердце Африки – все племя стройное, а вождь и главный шаман – толстые. Потому что племя, чтобы поест, ДОЛЖНО много двигаться, перемещаться в поисках пищи. А вождь с шаманом не должны. Их кормят и так.

Так в частности в США малоподвижность достигает совсем уж фантастических форм. Нигде больше я не видел, чтобы полные люди разъезжали по тротуарам на самодвижущихся креслах. Сами ли едут или их везут специально нанятые люди. А чего бы и не поездить: современные Соединенные Штаты – классический пример безбарьерной среды. Не вставая с инвалидного кресла человек может посещать рестораны, музеи, театры, разъезжать на автобусах. И нигде он не встретит ни одной ступеньки, ни единого препятствия.

В маленьких городках, в пригородах, где и живет большая часть людей среднего класса, тротуаров нет вообще. Передвигаются исключительно на машинах. Гараж – под домом. Спустился, сел и поехал. Вернулся домой – пересел на диван...

Вообще, Америка не только в лидерах по числу полных людей. Она в лидерах и по накалу борьбы с тучностью. Врачей под страхом лишения лицензии обязывают назначать

полным людям специальные программы. В школах вводятся специальные предметы здорового образа жизни. В борьбе с лишним весом, в пропаганде здорового образа жизни участвуют и видные политические фигуры. В частности, жена президента США Мишель Обама. Нарастает конкуренция и в сегменте производства продуктов для похудения. Пока сказать трудно, дает ли эта борьба какие-то результаты. Мне кажется, что американцы со всем этим комплексом оздоровительных мер здорово опоздали. И сейчас полные родители должны учить питаться правильно своих пока еще худых детей, а тучный министр здравоохранения организовывать борьбу с тучностью в масштабах нации.

Ну а если серьезно, вполне уместна гипотеза, что в большинстве случаев нарастания веса главным спусковым крючком может быть именно ограничение подвижности. Сначала гиподинамия, затем НЕИЗБЕЖНАЯ стимуляция пищевого поведения, извращенный аппетит, повышенная тяга именно к сладкой и жирной пище – шоколад, сыр, мясные деликатесы. Углеводы еще кое как успевает израсходоваться, а вот жир не успевает, он откладывается в запас. Каждый день по капельке, а за год, смотришь, килограмма 3–4 набежало! Даже если в течение рабочей недели человек в плане питания ведет себя вполне скромно, для прогрессирования избыточного веса ему хватит и выходных. Граммов по 25 за выходной – два с половиной килограмма за год!

Вот и получается, что прежде, чем выдумывать разного рода диеты, нам бы восстановить двигательную активность – прогулочка, тонизирующие упражнения, для начала минут 20–25 в день. Правда! Ведь это тоже легко вы можете начать делать прямо сейчас! И увидите, как изменится настроение, появится деятельный настрой, захочется продолжать начатое, нормализуется аппетит...

Только, одно маленькое замечание: нас интересует именно ТОНИЗИРУЮЩАЯ активность, ведь мышечный тонус, это тоже сокращение мышц, которое тоже требует притока энергии. А откуда организм, будет брать эту энергию? Правильно! Из запасов. Вот и получается, что тонизирующие упражнения, прогулки бодрым шагом, все, что повышает нам тонус, помогает и худеть – запасы тают, аппетит снижается. Если же мы будем тренироваться до упаду, изнурять себя пробежками, все будет с точностью до наоборот. Мышечный тонус после таких занятий будет снижаться, а аппетит расти.

Про двигательную активность, которой тоже должно быть не много и не мало, а именно как раз, мы очень обстоятельно поговорим в отдельной главе.

«Сверхценные» свойства пищи

Еще одно завоевание эволюции – мы стали прилично себя вести. Мы уже не бросаемся на обидчика с кулаками, не выясняем отношения силой, и, будучи взволнованными, не мечемся из угла в угол. Мы теперь СДЕРЖИВАЕМСЯ. А что бы было легче сдержаться и успокоиться, едим... опять же преимущественно жирную и сладкую пищу.

Таково свойство лакомой еды – снижать психоэмоциональное возбуждение и повышать настроение. Раньше, когда еды не хватало, это свойство служило нам наградой за поиски пищи. Пищу нашел, съел, получил удовольствие.

Теперь, когда еды стало вдоволь, это ее «психотерапевтическое» действие стало самоценным. И мы теперь часто пользуемся едой, абсолютно не нуждаясь в энергии или в питательных веществах. Успокаиваемся, оформляем совместной трапезой беседу и встречу с друзьями, демонстрируем друг другу свое умение готовить, и так далее.

Когда я в первый раз приехал к друзьям в Америку, мне показалось, что я в раю: все приветливы, доброжелательны, готовы подсказать, помочь. Постоянно слышится «sorry, sorry»... Это когда просто хотят пройти рядом и боятся случайно вас задеть. За две недели пребывания в Америке я не видел ни одной автомобильной аварии. В Москве же по пути от Внуково до центра насчитал их четыре... И кажется американцы нашли способ не напрягаться. Но мои друзья быстро меня поправили: «Нет Миша, напрягаются они как и все, если не больше. А вот сдерживаться действительно умеют. Да и как тут не СДЕРЖИВАТЬСЯ, если право на ношение оружия у них закреплено специальной поправкой к конституции! Ты распахнешься, полезешь драться, а он пистолет достанет!». Но любой психолог скажет вам, что при запрете на агрессивное поведение, эта агрессия загоняется внутрь, в подсознание, проявляется тревогой, начинает «разъедать» организм изнутри.

А поводов для тревоги более чем достаточно. Потеряешь работу, нечем будет платить за ссуду в банке, детей придется забирать из частной школы, нечем будет платить за медицинскую страховку, и, о ужас (!) ты можешь потерять свой социальный статус. А с ним и друзей и возможность когда бы то ни было найти престижную работу. Банальная ссора с соседом или с другим водителем на дороге может обернуться многолетней судебной тяжбой. А проблемы с зубами могут вылиться в многотысячные расходы.

А какое лекарство от тревоги является самым лучшим? Для многих это – обильная, высококалорийная, жирная, сладкая и вкусная еда...

Ожирение – двухфазный процесс

Свой путь в профессии, в совершенствовании подходов к лечению избыточного веса и ожирения я начал как диетолог, потом показалось, что все дело в гормонах, и я стал эндокринологом, затем кардиологом, поскольку большинство проблем у людей с лишним весом связано именно с сердцем и с сосудами. В последние пять лет меня все сильнее «сносит» на психотерапию – никто ж не будет спорить, что «похудение начинается с головы»?

А сейчас, похоже, мне снова придется вернуться в диетологию. И не с пустыми руками: за последние годы появляется все больше и больше доказательств, что ожирение это все-таки болезнь жировой ткани, специфика которой – вялотекущее воспаление, а одна из причин этого воспаления – специфическое токсическое действие некоторых видов пищи...

В чем специфика вопроса? Дело в том, что ТОЧНУЮ причину нарастания избыточного веса мы можем назвать лишь в 3–5 случаях из ста. Это либо какая-то гормональная патология, либо поражение рубцом или опухолью нервных центров, отвечающих за пищевое поведение. Так, самая частая из ПОНЯТНЫХ причин нарастания веса, это недостаточность функции щитовидной железы – гипотиреоз. Понятен и механизм – тиреоидные гормоны повышают чувствительность тканей к адреналину. А этот гормон повышает (мощно повышает!) расщепление жира. Можно сказать – адреналин, это гормон сытости, активности и деятельности. Прямые его эффекты – деятельный настрой, повышение мышечного тонуса, усиление горения жира и глюкозы, снижение аппетита вплоть до сухости во рту и отвращения к пище. Понятно, что когда чувствительность к адреналину снижена, все происходит с точностью до наоборот – процессы расщепления жира угнетены, двигаться не хочется, вес растет.

Но даже и по причине гипотиреоза в нашей врачебной практике встречается не более 2 % случаев нарастания веса. А в остальных девяноста с лишним процентах? Там пока единого мнения не достигнуто. Причем объяснить нам надо не только то, почему нарастает вес, но и почему этот избыточный вес случается столь часто?! Ведь доходит до того, что в некоторых возрастных группах, например, у женщин старше 40 лет наличие лишних килограммов гораздо более вероятно, чем норма. Лишний вес в этой возрастной группе встречается в 75 % случаев!

Тем и интересны мне открытия последнего времени, что они многое объясняют, и при этом появляется ясность, что и как следует делать?!

Итак, давайте повторим! Неблагоприятное действие факторов эволюции создает возможности для нарастания веса. Во-первых, малоподвижность и связанное с ней усиление аппетита и нарушение пищевого поведения – человеку становится все трудней питаться умеренно, не злоупотреблять излишествами.

Второй фактор – увеличение в нашем питании доли жира и сахара. Нас ИНСТИНКТИВНО тянет на лакомства! Это именно та пища, те питательные вещества, которые можно непосредственно накапливать и тратить. В условиях дефицита питания вся наша система вкусовых предпочтений была отработана именно так, чтобы быстрее находить еду, которая пожирнее и послаще. Она привлекательно пахнет, ее по-особому хочется.

Третий фактор – дефицит пищевых волокон. Про клетчатку мы еще поговорим. Это очень важный фактор здорового питания. Сейчас только укажем, что когда волокон мало, питательные вещества всасываются слишком быстро. Уровень их в крови быстро растет. Это извращает обмен веществ, переориентирует его на накопление запасов.

Наконец, четвертый неблагоприятный фактор, или, точнее, группа факторов – состояние нашей психо-эмоциональной сферы, и возможность применения пищи, чтобы снизить

тревожность, повысить настроение, достичь хоть какого-то душевного комфорта. Понятно, что для этих «сверхценных» целей лучше подходит пища лакомая.

Эти факторы создают предпосылки к тому, что масса тела у человека начинает увеличиваться, становится избыточной. И поскольку действие этих факторов универсально, людей с избыточным весом становится все больше и больше. Увеличивается их количество и с возрастом. Так, среди тридцатилетних их больше, чем среди двадцатилетних. В сорок лет людей с лишней массой больше, чем в тридцать. А в пятьдесят, больше, чем в сорок.

Однако у многих, особенно у молодых этот лишний вес до поры до времени ведет себя довольно смирно. Избыток небольшой. Особо не прогрессирует. В жаркое время года порой вес даже и снижается. Зимой немного набирается вновь. Не наблюдается и заболеваний, связанных с лишним весом, такие как артериальная гипертония, атеросклероз и сахарный диабет. И по мнению многих врачей, по крайней мере молодым женщинам такой небольшой избыток веса даже скорее полезен. Он добавляет им женского здоровья, повышается способность к зачатию, вынашиванию плода и к полноценному вскармливанию ребенка. Да и красив, чего уж там!

Но с возрастом по мере действия этих неблагоприятных факторов (малоподвижность, избыток жиров и сахаров в пище, все более частое использование лакомств для коррекции настроения), в жировой ткани разворачивается ряд процессов, которые прямо нарушают обмен веществ, еще больше нарушают пищевое поведение и прямо способствуют прогрессированию ожирения.

Действительно, как было показано в недавних исследованиях, при чрезмерном увеличении размеров жировых клеток в жировой ткани развивается хроническое вялотекущее воспаление. Имеет оно довольно мало симптомов. Ни болей, ни покраснения, ни повышения температуры... Но при исследовании под микроскопом мы видим увеличение количества воспалительных клеток – макрофагов и лимфоцитов. Увеличивается и количество так называемых факторов или медиаторов воспаления. Это фактор некроза опухолей, интерлейкины, резистин, С-реактивный белок, ядерный фактор каппа-бетта и еще штук пятнадцать с не менее заумными названиями. Привел я их исключительно с целью вас подготовить. Названия эти мы теперь похоже, будем встречать не только на страницах научной литературы.

Собственно в этих факторах все и дело. Похоже, они специфически блокируют жировые клетки, препятствуют освобождению жира для обслуживания текущих энергетических нужд организма. И получается известная многим ситуация: деятельность не стимулирует расход жира в полной мере, есть хочется снова и снова. Но и новые порции пищевого жира идут не столько в расход, сколько на пополнение запасов. И все опять повторяется – через непродолжительное время вновь появляются ощущения голода и наш пациент снова отправляется есть. Видимо определенную роль в этом блокировании играют капилляры жировой ткани. Под действием все тех же факторов воспаления микроциркуляция крови в них нарушается.

Плюс факторы воспаления специфически снижают чувствительность тканей к инсулину. А этому обстоятельству ученые придают сейчас очень большое значение. Вот смотрите: если чувствительность к инсулину снижена, то организму приходится продуцировать этот гормон в избыточных количествах. А что происходит когда много инсулина? Снижение уровня глюкозы в крови, и, как следствие, голод, переедание, стимуляция образования жира и торможение его расщепления. Но извращением пищевого поведения и нарастанием избыточного веса дело не ограничивается. Ученые считают, что такие грозные заболевания как сахарный диабет второго типа, артериальная гипертония, атеросклероз и ишемическая болезнь сердца так же являются прямым следствием снижения чувствительности тканей к инсулину и стойкой гиперпродукции этого гормона.

А откуда берется само воспаление? Что является его причиной? На этот счет также существуют немало исследований. В частности показано, что медиаторы воспаления продуцируются самими жировыми клетками. Зачем? Предполагают, что в норме (при нормальном количестве жировой ткани) эти факторы, образуясь естественно в меньших количествах, играют регулирующую роль, переключая поток жирных кислот, то на расходование в мышцы и другие ткани, то на накопление в жировые клетки.

И, пожалуй, самое интересное. Как было установлено совсем недавно, некоторые виды пищи, вернее некоторые питательные вещества, поступая в организм в избыточных количествах, могут прямо стимулировать воспаление в тканях в силу своего токсического действия. И если разобраться, в этом нет ничего удивительного. Эндокринологам давно известно, что глюкоза (сладкая, вкусная и питательная) при избытке в крови и в тканях оказывается токсичной: вызывает отравление капилляров и окончаний нервов. Развивается специфическая диабетическая ангионейропатия. И как следствие – слепота, необратимое поражение почек, поражение нижних конечностей...

Считается, что при ожирении такое токсическое действие развивается под влиянием больших количеств избыточно жирной и избыточно сладкой пищи. Свободные жирные кислоты и глюкоза всасываясь после такой еды в кровь, вызывают в жировой ткани так называемый оксидативный стресс, прямым следствием которого оказывается массивный выброс медиаторов воспаления. Причем из жирных кислот таким «провоспалительным» действием отличаются прежде всего насыщенные, содержащиеся в животном жире. У полиненасыщенных, омега-3 и омега-6 жирных кислот это действие выражено значительно меньше.

Развивается порочный круг – питание извращено, хочется все большего количества жирного и сладкого, жировые клетки растут, выбрасывая все новые количества медиаторов воспаления. **ОНИ ЭКРАНИРУЮТ ЖИРОВЫЕ КЛЕТКИ, БЛОКИРУЮТ ВЫХОД ЖИРА НА ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НУЖДЫ**, возникает переедание, жировые клетки еще более увеличиваются.

Как недавно было установлено учеными, нарушение пищевого поведения связано в том числе и с изменением структуры и функции печени. В норме печеночные клетки содержат гранулы гликогена – животного крахмала. В паузах между приемами пищи, когда человек занят делом и ему не до еды, этот гликоген потихоньку расщепляется, освобождается глюкоза, которая и идет на питание клеток мозга, поддерживает процессы горения в мышцах... Но при прогрессировании избыточного веса, когда появляются признаки воспаления, гликоген в клетках печени замещается жиром, развивается так называемая неалкогольная жировая болезнь печени. И как следствие, снижается ее способность выдавать нам при необходимости глюкозу. В результате, человек скорее чувствует голод, больше нуждается в перекусах, становится более склонным к пище калорийной и сладкой.

Добавлю, что до поры до времени накопление жира в клетках печени тоже протекает как вполне нормальный процесс. Если жира много в пище, много в крови, то печень волею-неволей начинает его накапливать. И самое простое и естественное, что помогает восстановить функцию печени, это ограничение потребления жира, увеличение доли пищевых волокон, двигательная активность...

Список веществ, стимулирующих или поддерживающих состояние воспаления в жировой ткани постоянно пополняется. Кроме самой пищи это могут быть некоторые бактериальные токсины, продуцируемые микрофлорой кишечника. Не исключено, что через какое-то время мы получим подтверждение, что современные искусственные ароматизаторы, красители, разрыхлители, улучшители вкуса, антибиотики и прочие пищевые добавки, именуемые в народе не иначе как «химия» так же способствуют поддержанию воспаления в жировой ткани и соответственно способствуют нарастанию избыточного веса.

Интересно, что гораздо раньше, еще в начале 20 века похожие воспалительные изменения были обнаружены в атеросклеротических бляшках. Цепь событий там такая – под внутренней оболочкой крупных артерий расположены жировые пятна. Зачем они нужны, понятно не совсем, скорее всего это просто место, куда организм ТОЖЕ может складывать жир. При избыточном накоплении жира в этих пятнах развиваются признаки хронического вялотекущего воспаления, появляются воспалительные клетки лимфоциты и макрофаги, бурно развивается соединительная ткань, возникает склероз, на стенке сосуда развивается бугорок, так называемая атеросклеротическая бляшка, которая сужает просвет сосуда. Кровоснабжение органа уменьшается. Все может стать еще хуже, если на поверхности такой воспаленной бляшки начнет нарастать тромб, или если такой тромб оторвется и с током крови улетит в артерии, питающие сердце или головной мозг. В этом случае мы получим уже неотложное состояние – инфаркт миокарда или инсульт.

Доказано, что процесс атеросклероза идет быстрее, если в жировом пятне присутствует много холестерина. Вот почему для нас актуальна рекомендация уменьшить в питании количество продуктов, богатых животным жиром и холестерином.

На мой взгляд, теории **«Ожирение как болезнь образа жизни»** и **«Ожирение как болезнь жировой ткани»**, совсем не противоречат друг другу и могут рассматриваться совместно. Например, уместна гипотеза, что ожирение это двухфазный процесс. Если на первом этапе избыток веса небольшой, прогрессирование заболевания медленное, течение волнообразное (зимой немного набрал, летом скинул), всякого рода осложнений типа артериальной гипертензии не наблюдается, факторы тканевого воспаления не более выражены, чем в норме. То на втором этапе, где собственно и присоединяются воспалительные изменения в жировой ткани, ожирение начинает прогрессировать, похудеть и даже удержать вес становится гораздо труднее, чем поправиться, плюс появляются разного рода осложнения.

Возможно роль наследственности в том и проявляется, что у склонных к полноте людей эти самые факторы воспаления включаются уже при небольшом избытке веса, делая дальнейшее течение ожирения фатальным?

Не подлежит сомнению, что кроме факторов образа жизни (питание, двигательная активность и т. д.), существуют и другие (в частности генетические) факторы способствующие или препятствующие нарастанию веса. Действительно, люди могут быть более или менее склонны к полноте. Пребывая в одинаковых условиях, одни люди могут набирать вес, а другие нет. Возможно когда-нибудь мы научимся заранее определять степень этой предрасположенности. Возможно даже появятся какие-то способы ее понизить, сделать нормальной. Но рано или поздно мы все равно выйдем на факторы образа жизни. Много жира в питании – будешь толстым, даже если к полноте вообще не склонен. Мало жира – не потолстеешь, даже при наличии буквально стопроцентной склонности к полноте. Ведь были же времена, когда при тех же самых генах, полных людей вообще не было. Правда времена эти закончились пару веков назад. Нынешнее же время фатально характеризуется тем, что жиригенность нашего питания растет, а двигательная активность снижается.

Еще раз позвольте напомнить – есть группа болезней, развитие которых прямо связано с ожирением. Это в частности артериальная гипертензия, атеросклероз и сахарный диабет. Чем более выражен избыточный вес, чем более выражены все обменные нарушения, тем более вероятно развитие и прогрессирование этих заболеваний. И НАОБОРОТ! Если мы эффективно снижаем массу тела, перечисленные выше заболевания либо не развиваются вовсе или подвергаются обратному развитию – снижается артериальное давление, улучшается состав липидов крови, приближается к норме уровень сахара.

Моя докторская диссертация целиком была посвящена этому вопросу – можно ли вызвать управляемое снижение артериального давления у пациента с гипертонией, если помочь ему сбросить избыточный вес? Оказалось, что повышенное давление снижалось уже при небольшом уменьшении веса – буквально на 5–8 килограммов. Люди, которые до этого болели годами, теперь обходились меньшими дозами лекарств или вовсе отказывались от их применения.

Новые представления о генезисе ожирения и связанных с ним заболеваний открывает перед современной медициной ряд возможностей. И не исключено, что через какое-то время мы получим лекарства, влияющие на обмен веществ, на развитие и прогрессирование воспалительных реакций и тем самым снижающие вероятность нарастания лишнего веса или появления осложнений даже у людей, генетически склонных к полноте. В медицине всегда так: как только мы начинаем понимать, в чем проблема, очень быстро находится решение.

Но что делать сейчас, пока никаких ХОРОШИХ лекарственных решений еще не создано? Оказывается, и сейчас мы можем сделать для себя много полезного, естественно, опираясь на достижения современной науки.

Наша задача: насколько возможно подавить или заблокировать, или хотя бы уменьшить проявление воспаления жировой ткани, снять экранирование, каким-то образом достучаться до жировых клеток, побудить их отпускать жир для покрытия текущих энергетических нужд организма.

Давайте вспомним, для решения этих задач помогает коррекция все тех же факторов образа жизни, о которых мы уже говорили – нормализация двигательной активности, коррекция питания – уменьшение потребления жира, особенно насыщенного, животного, уменьшение потребления сахаров, увеличение доли пищевых волокон. Просто во всех этих действиях надо быть более настойчивым и упорным. Помните, цена решения очень высока. Ожирение, это уже не только и не столько косметический дефект. Это заболевание обмена веществ, прогрессирующее, рецидивирующее, и имеющее определенный круг осложнений, таких как артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет второго типа, подагра и некоторых других.

Итак, уменьшаем долю продуктов, богатых животными жирами, несколько расширяем долю растительных и рыбных жиров. Уменьшаем, на сколько получится, количество сладкой пищи. Чаще парим, соответственно реже жарим. Уменьшаем размеры порций, делаем питание более частым, увеличиваем количество волокнистой пищи³...

Почему пищевые волокна так здорово все исправляют? Возможно дело в их пребиотическом действии – улучшении «самочувствия» кишечной микрофлоры и соответственно в снижении количества бактериальных токсинов, поступающих из кишечника. Возможно их действие связано с замедлением всасывания в кишечнике жирных кислот и сахаров. Ведь при более медленном их поступлении в кровь организму значительно легче использовать их на текущие энергетические нужды – концентрация их в крови и тканях повышается незначительно, соответственно не развивается оксидативный стресс и воспаление.

Кстати, есть исследования, показывающие, что увеличение доли пищевых волокон в питании до 25 г в день, и поддержание этого режима в течение месяца и более, достоверно снижало проявления воспалительной реакции в жировой ткани – значимо снижалась концентрация факторов воспаления.

Решение второе: увеличиваем количество антиоксидантов – витаминов и биоактивных веществ, специфически снижающих постпищевой оксидативный стресс в тканях, и соответ-

³ Все эти правила мы очень подробно рассмотрим в главах «Десять чудесных правил, позволяющих снизить калорийность питания не снижая его качества» и «Как практически уменьшить жирность питания. Простые решения».

ственного уменьшающих проявления тканевого воспаления. Причем эффект этих веществ продемонстрирован в научных исследованиях: аскорбиновая кислота, всем хорошо известный витамин С, бетта-каротин – водорастворимый предшественник витамина А, витамины А и Е, рутин, улучшающий функцию клеток внутренней поверхности капилляров, так называемых эндотелиальных клеток... На всякий случай напоминаю: продукты богатые аскорбиновой кислотой – цитрусовые, ягоды, лук. Ягоды, особенно малина и ежевика, богаты в том числе и салицелатами, оказывающими прямое противовоспалительное действие. Кстати, один из всем хорошо известных салицилатов, это аспирин (ацетилсалициловая кислота).

Конкретных схем применения лекарственных форм пока не разработано, но в научных исследованиях показано – убрать проявления оксидативного стресса позволяет длительный, не менее месяца прием одного грамма аскорбиновой кислоты и 200 миллиграммов альфа-токоферола (витамина Е) ежедневно.

Третье решение – оздоровительная ходьба – каждый день, по крайней мере пять раз в неделю, минут по 35–40. Причем темп желательно подбирать так, чтобы без утомления и одышки, чтобы наоборот, вы чувствовали прилив сил и повышение мышечного тонуса. Зачем «движуха»? А затем, чтобы активировать мышцы! Мышцы, это огромная печь, в которой горит три четверти всех питательных веществ. При активизации мышц, повышении тонуса, темпы этого горения увеличиваются, и как результат, быстро нормализуется уровень липидов крови, восстанавливается чувствительность тканей к инсулину, улучшается обмен веществ.

Есть научные исследования, в которые доказывают, что прогулки и тонизирующие упражнения примерно по 35–40 минут в день у пациентов с «болезненным» ожирением уже через месяц приводили к значимому уменьшению концентрации факторов воспаления в крови, к снижению повышенного артериального давления, к нормализации картины липидов крови, снижению индекса атерогенности.

Как долго всем этим следует заниматься? Всю жизнь. Причем, улучшение обмена веществ наблюдаться будет не сразу, а недельки через 2–3. Как это улучшение будет проявляться? Самым приятным для нас образом! Уменьшится аппетит, снизится потребность в жирной и сладкой пище, после еды не будет клонить в сон, мы станем более энергичными, будем успевать сделать больше дел, уменьшатся проявления всех осложнений избыточного веса – артериальной гипертензии, сахарного диабета, поражений суставов, или во всяком случае, значимо снизится вероятность развития этих осложнений. И очень может статься, что таких в общем-то небольших усилий будет вполне достаточно для постепенного плавного снижения веса, килограмма на два-три в месяц. Совсем не плохо!

От чего мы на самом деле худеем? Отнюдь не от диеты!

Мудр не тот, кто знает многое, а тот, кто знает нужное.
Эсхил

Вот сидит человек на какой-нибудь диете, или интенсивно тренируется. Он пытается этими своими действиями вызвать похудение. И вроде бы, все логично! Он же теперь ест мало. Значительно меньше, чем раньше! Значит, должен худеть, должен тратить запасы. И дело, как ему представляется, пойдет тем быстрее, чем жестче и крепче он за себя возьмется – ничего вкусного, никакой еды после 6, питание только «раздельное», только по группе крови!

Но, поверьте, дело не в диете, дело в отдаче, в способности организма мобилизовать энергию из запаса. Ведь хорошо все пойдет только если этой запасной энергии будет вволю, если организм где-то внутри найдет питательные вещества, витамины, минералы, аминокислоты, биоактивные факторы, необходимые ему для продолжения жизнедеятельности, осуществления разного рода химических (биохимических) реакций... В противном случае, при нехватке чего-либо включится голод, и мы примемся искать пищу, чтобы в ней уже найти искомое.

Так вот, эта самая отдача зависит не только от диеты, она прямо зависит от того, насколько человеку все это надо, и надо ли вообще, от того, нравится ему эта диета или нет, верит ли он в ее эффективность или нет? И верит ли он в себя! А как же, терпеть-то ему!

Хотите очень простой и понятный пример? Вот сидите вы на диете, и все вам не так, не идет что-то. С утра вроде и настрой хороший, и вы полны решимости за себя взяться, но к вечеру, куда что девается? Под ложечкой сосет, настроения никакого, сомнения: надо или не надо, поможет или не поможет? Так и идет – полкило туда, полкило сюда... И вдруг выясняется, что за каждый сброшенный килограмм вам заплатят миллион рублей, ну, или долларов. И как теперь? Есть вопросы? Есть сомнения? Нет! Теперь вы полны решимости, вы настроены на результат, и каждый свой прием пищи, да чего там, каждый свой вдох, каждое движение подчиняете идее как можно скорее этот миллион заработать, а там, глядишь, и следующий, и еще, и еще... Порыв, подъем, стремление к цели, и никакого, кстати, голода! И никаких сомнений!

Сомнения, знаете когда появятся? Когда вдруг обнаружится, что хоть и пообещали вам миллион, но вот заплатят или нет, пока не известно. Вроде бы, должны, раз обещали, но с другой стороны, кризис, и все такое, и вообще, вас много, а миллионов мало, и как-то очень уж резво эти килограммы с вас облетают... Но вы пока худейте, вы же давно этого хотели!

И как теперь? Правда же, уже не тот настрой?! И дело с похудением скорее всего застынет. Как затормозилось оно у одной моей пациентки, которая три месяца худела в одном журнальном проекте – еженедельные отчеты, фотосессии, статьи, пожелания, советы читательницам, фитнес, массаж и спа за счет журнала... И за три месяца сбросила она без малого 23 килограмма. А потом, когда вся эта шумиха поутихла, как-то и настрой подрастерялся. И мы с ней целый месяц топтались на месте, искали новые смыслы, новые резоны, чтобы опять, значит, «по миллиону за каждый сброшенный килограмм»...

Давайте теперь выясним, а чем собственно питается организм, пока он так БОДРО худеет? И почему нет голода? И как это все у него поворачивается, переключается? Все очень просто – организм может питаться из внешних источников, может питаться запасами. И существует система переключения, которая переводит наш обмен то на извлечение энергии

из запасов, то наоборот, на их пополнение. Запасы тают, мы худеем, пополняются – набираем вес. Гормон адреналин стимулирует расход запасов, гормон инсулин их пополнение. При возбуждении, когда впереди маячит светлое будущее, когда мы чувствуем озарение, творческий подъем, когда нам каждый день вот так «по миллиону», и только не зевай, успевай хватать их и в кучку складывать, вот во всех этих ситуациях правит бал адреналин – мы в тонусе, мы целеустремлены, и есть нам совсем не хочется, или во всяком случае хочется значительно меньше!

Если же «завод» кончается, деятельный настрой проходит, наступает расслабление. Уровень адреналина снижается и за дело берется инсулин. Его задача убрать из крови питательные вещества в запас. Кровь становится «голодной» и на этом фоне у нас появляется желание есть.

Как устроено наше пищевое поведение, или почему иногда так невыносимо хочется есть?!

Согласимся, обидно – вроде бы все делаем правильно, соблюдаем предписанную диету, считаем калории, изо всех сил стараемся, и вдруг – голод, неодолимое желание есть, мучения, срыв, и далее уже, едим и никак не можем остановиться. И главное, ну почему так!? Вот хочу я есть, ну и что!? Мало ли чего я хочу!? В кино, например, или в гости? Но я же легко могу и потерпеть. Представить, что я НЕОДОЛИМО хочу в кино, просто места себе не нахожу, буквально заснуть не могу – ах не смешите! С едой же все иначе – желание поесть может навалиться на тебя так, что займет все твои помыслы, подчинит себе все остальные желания! Какое уж тут похудение?!

Однако, подождите отчаиваться! Во всех этих фокусах с аппетитом не так уж и сложно разобраться. А разобравшись, научиться своим пищевым поведением успешно управлять, так чтобы оно никак не мешало худеть, а наоборот помогало.

Давайте для начала учтем несколько очевидных замечаний.

Желание поесть, это очень серьезно, это отражение жизненной (витальной) потребности. И управляется оно так называемым пищевым инстинктом. Инстинкт, это чувство в основе своей подсознательное: осознается оно не в полной мере и не всегда точно. Например, поесть хотим, а почему, понять не можем. Иногда кажется, что и незачем, что и лишнее, однако же едим и не можем остановиться.

Да и сознательное управление подсознательными актами возможно лишь отчасти. Сознание, оно исторически возникло, когда инстинкты уже существовали во всей красе. И основная функция сознания в живой природе к тому и сводилась, чтобы как можно более полно и качественно эти инстинкты удовлетворять, а не рассуждать, насколько они уместны. Человек же, пожалуй первое на земле существо, кто хоть как-то пытается подчинить свои чувства разуму.

Здесь кстати полезно провести аналогию с удовлетворением другой нашей витальной потребностью, потребностью в воздухе. Ведь мы если захотим, можем дышать почаще, пореже, глубже или еще как-то. И кажется, мы очень легко можем управлять своим дыханием, но только до определенной степени. Попробуйте какое-то время не дышать вообще! Рано или поздно, организм даже против вашей воли заставит вас сделать вдох. И долго еще вы будете дышать часто, судорожно хватать ртом воздух. Все правильно – ваш организм напуган! Если такие пошли дела, то вдруг этот воздух кончится вовсе?!

То же и с едой. Нам кажется, что нашим пищевым поведением очень легко можно управлять. Но пусть попробует кто-то поголодать несколько дней! Сначала вроде бы и ничего, но потом состояние делается невыносимым, мысли о еде станут навязчивыми, случится срыв. И долго потом еще, человек будет есть жадно, и от одной мысли, что еда вот так вот может вдруг взять и исчезнуть, или что еда есть, но ее почему-то НЕЛЬЗЯ, от одних этих думок желание поесть будет только усиливаться!

Говорят, люди, пережившие длительный голод, и спустя много лет держат где-нибудь в прикроватной тумбочке сухарик или карамельку. Иначе они не могут спокойно спать.

Если какой либо инстинкт не удовлетворен, человек испытывает весьма неприятные тягостные переживания, которые психологи называют фрустрацией. Обязательный спутник

чувства голода – депрессия, мысли типа «бедный я, несчастный, ничего-то мне не светит». Кстати, основная проблема всех «сидящих на диете» именно в этом: в сытом своем состоянии они полны решимости за себя взяться и «раз и на всегда» изменить свою жизнь к лучшему. Но в состоянии голода все эти мотивы кардинально меняются, и теперь им уже не хочется никакого светлого будущего, им поесть бы.

Добавим, что если пищевой инстинкт не удовлетворяется длительно, то к психологическим проблемам прибавляются еще и физиологические. Чувство голода, это, как минимум «буйство» голодного желудка, плюс снижение уровня глюкозы и других питательных веществ в крови – голодание головного мозга, да и всего организма в целом. А это и слабость, и зябкость, и раздражительность, и агрессивность, и так называемый алиментарный (связанный с питанием) маразм, это когда сидим голодные и не можем решить самую простую задачу, «тупим», как сейчас говорят.

Понятно, что питательные вещества в крови могут подистощиться от того, что мы давно не ели, или от того, что мы их слишком быстро потратили, например, на интенсивные тренировки. Но уровень их может понизиться и просто потому, что организм взял и попрятал их в запас. Такое бывает при появлении у нас возможности съесть что-нибудь изысканное, или при разговорах о вкусной еде, или когда рядом с нами готовят что-то аппетитное, и мы чувствуем соблазнительные запахи. И мы можем что угодно думать по поводу того, обоснованна или необоснованна предстоящая трапеза с позиций некоего «правильного питания», тогда как с точки зрения организма нет никакой разницы: кровь одинаково «голодная», что здесь, что там...

Очень интересный, кстати, момент. Некоторые психологи советуют людям различать чувство ГОЛОДА ЕСТЕСТВЕННОГО, когда в крови мало питательных веществ, и ГОЛОДА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО, когда как-бы истинной потребности в еде нет, и есть нам как бы не стоит. Повторяю, на физиологическом уровне особой разницы в этих состояниях нет. И в первом, и во втором случае количество доступных питательных веществ в крови низкая.

Уровень доступных питательных веществ оценивается головным мозгом. В одном из его отделов, в гипоталамусе имеется скопление нервных клеток, так называемое вентромедиальное ядро. Клетки этого ядра чувствительны к уровню глюкозы в крови, и когда этот уровень снижается, мы ощущаем желание поесть.

Очень многие люди с лишними килограммами живут с убеждением, что они едят не по делу, едят тогда, когда им и не надо, ПЕРЕЕДАЮТ! Мы обязательно об этом поговорим более подробно. Ведь если это их убеждение ошибочно, оно никак не помогает похудеть, а наоборот, мешает. Я, как вы уже наверное догадались, считаю что проблема переедания, в том виде в котором она понимается полными людьми, во многом надуманная. Достаточно сказать, что никто никогда не мерит в калориях, сколько он съел. И уж точно, никто никогда не мерит, сколько он потратил. Поэтому никто не может сказать точно, переел он, или нет. Даже если человек что-то съел в состоянии волнения, он же никак не отслеживает, как эта его еда повлияла на суммарную суточную калорийность? Может быть и не было никакого переедания? Ну поел один раз побольше. А потом несколько раз поел поменьше?

Но многие доктора считают, что эмоциональная еда никак недопустима. Надо, мол, слушать свой организм, и есть только тогда, когда ДЕЙСТВИТЕЛЬНО голоден! Но как ты отличишь одно желание поесть от другого, если повторяю на уровне обмена веществ, что там, что в первом, что во втором случае организм развернут именно на еду и пополнение запасов?

Один психотерапевт предложил такие критерии: в состоянии ИСТИННОГО голода хочется есть вообще, вот, что увидел, то и хочется: капуста, морковка, все пойдет! А при эмоциональном голоде хочется чего-нибудь эдакого – конфетку или тортик. Вроде бы логично?! Но я подумал: хорошо, вот ты голоден, очень голоден, ты не ел три дня! И видишь ты все вышеперечисленное: вилок капусты, морковку, шоколадку. И ТЕБЕ ПРЕДЛАГАЮТ ЧТО-ТО ВЫБРАТЬ! Ну, и что ты выберешь? Морковку?! Нет, ты ОДНОЗНАЧНО выберешь шоколад!

Мы гораздо лучше себя чувствуем, и можем, если надо потерпеть, если ТОЧНО знаем, что наш пищевой инстинкт через какое-то конкретное время будет в полной мере удовлетворен. Сравните, вы очень голодны, но вам известно, что через час вас накормят, и то же самое состояние голода, но вы не знаете, накормят вас через час и накормят ли вас вообще? Не правда ли, в первом случае вы будете чувствовать себя гораздо лучше?

Иногда, при изменении мотива, организм может отказаться от еды, даже если он очень голоден. Например, вот только что человек ну очень хотел есть (нуждался во внешних источниках энергии), как вдруг при появлении каких-то неотложных обстоятельств человек еду прекращает (переключается на питание запасами). Самый простой пример, сидели, ели, и вдруг пожар, не приведи Бог, конечно! И вряд ли кто-то скажет – нет-нет, никакой эвакуации, сначала поем, попью компотику, а потом уж побегу вместе со всеми...

Итак, повторим. Пищевой инстинкт должен быть удовлетворен. В противном случае развивается тягостное состояние, перенести которое человеку довольно трудно. С точки зрения нашего пищевого инстинкта каждая трапеза имеет причину и эта причина заслуживает уважения. До определенной степени пищевой инстинкт управляется обстоятельствами жизни, подстраивается под них. Возможности сознательного управления пищевым инстинктом имеются, но они существенно ограничены. Например, мы можем легко есть жирное и сладкое в количествах несколько меньших, чем раньше, но нам чрезвычайно тяжело отказаться от лакомств вообще.

И теперь, когда мы все это выяснили, нам будет довольно просто рассмотреть ситуации, когда наш аппетит оказывается повышенным. Все их можно условно разделить на четыре группы: ситуации, связанные с биоритмами, с самим питанием, с двигательной активностью и с состоянием нашей психо-эмоциональной сферы.

Ситуации, связанные с биоритмами

Если вы обратили внимание: наше желание есть значительно зависит от времени суток. Утром многие люди вообще отказываются от завтрака или обходятся какой-то малостью. Тогда как вечером их аппетит разыгрывается не на шутку. Связано это с нашими гормонами – адреналином, который больше действует в утренние часы, и инсулином, который преобладает в вечерние. Действие этих гормонов прямо противоположно: адреналин расщепляет жир и гликоген, увеличивает поступление энергии в кровь. Тогда как инсулин, наоборот, способствует синтезу жира из жирных кислот, гликогена из глюкозы. Он уменьшает количество питательных веществ в крови, и мы хотим есть снова и снова.

Удивительно, казалось бы, какая разница, когда есть котлету на завтрак или на ужин? Однако утром ее ну никак не хочется (хотя всю ночь до этого вообще не ели), тогда как на ужин одной котлетой можно и не наестся.

Обратите внимание – к биоритму очень легко «пристроиться» – вечером, когда особенно хочется есть, ни в коем случае не лишаем себя еды, не следуем этим бесчеловечным правилам типа «не есть после шести!», а делаем питание дробным – едим небольшие порции пищи через небольшие промежутки времени, насколько получается ограничиваем жирность пищи, уменьшаем количество сахаров.

Ситуации, связанные с питанием

Самая простая и очевидная ситуация – слишком большая пауза между приемами пищи. Снижается количество незаменимых факторов пищи, да и запас энергии неплохо бы пополнить. Кстати, чем реже мы едим, тем больше съедаем про-запас. Связано это с продукцией желудком гормона **грелина**. Гормон продуцируется, когда желудок пуст. Соответственно концентрация грелина в крови (и соответственно его эффект) тем выше, чем дольше желудок пуст. Поэтому не удивительно, что люди, которые едят один раз в день вечером после работы, никак не могут насытиться. Решение проблемы очевидно – ешьте чаще, включайте небольшой перекус примерно за полчаса-час перед уходом с работы домой...

Еще одно замечание – наша потребность в еде с целью пополнения энергии не столько физиологична, сколько инстинктивна. Наш инстинкт не мерит пищу ни в калориях, ни в граммах. Он мерит ее в порциях. Мы так и говорим – съел порциюпельменей, съел порцию супа... Самый простой способ в этом плане договориться со своим инстинктом – сделать свои порции меньше – употреблять посуду меньших размеров, например салатницы для супа или десертные тарелочки для второго, брать вместо столовых ложек и вилок десертные.

А вот потребность в незаменимых факторах пищи, таких как белок, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины, микроэлементы именно физиологична. При недостатке в нашем питании какого либо из этих веществ тоже может разыгрываться аппетит. Причем тянуть будет именно на то, чего не хватает. Например, людям, слишком уж обезжиривающим свое питание периодически **ОЧЕНЬ** хочется яичный желток или пару чайных ложек растительного масла. А у людей, которые «сидят» на низкоуглеводных диетах, такая же страстная тяга может появиться на сухарик, яблочко или тарелку сваренной гречки.

Но повышение аппетита может быть связано и с перееданием. Особенно с перееданием сладкой пищи. Механизм этого явления довольно прост – при употреблении сладостей уровень сахара в крови начинает повышаться очень быстро. Для организма это стресс, и чтобы нейтрализовать весь этот сахар, в кровь выбрасывается большое количество инсулина. Под действием этого гормона уровень сахара начинает падать, и когда он становится очень низким, человеку снова хочется есть.

Данный механизм повышения аппетита блокировать не так уж и сложно, и вовсе не следует отказываться от сладкого. Ведь можно просто употреблять сладости после еды, а не вместо. А если обычная повседневная ваша пища еще и будет содержать много клетчатки, то всасывание глюкозы будет замедляться, соответственно и уровень сахара в крови не будет повышаться слишком быстро.

Некоторая стимуляция аппетита может иметь место и при избыточном потреблении жирной пищи. Такое часто наблюдается во время многодневных праздников, например, новогодних. Ежедневные застолья, да такие, что за день потребляется по две-три суточных нормы калорий. Казалось бы хватит! Принимается мужественное решение, устроить себе разгрузочный день. Но оказывается, что сделать это не так просто: уже к обеду аппетит разыгрывается не на шутку, дотянуть до вечера, и уж тем более до следующего утра не представляется возможным. Еще бы, ведь за несколько дней предыдущих застолий мы максимально натренировали системы, помещающие избытки жира в запас. Наши ферменты, гормоны, практически весь обмен веществ теперь только тем и занят, чтобы находить новые излишки и делать из них жир. А мы вдруг устраиваем разгрузочный день. Но организм не может так быстро взять и переключиться на расходование запасов. Отсюда и муки голода.

Как же выйти из такого пищевого «запоя»? Постарайтесь обойтись без резких переходов с переедания на голод. Организм вас просто не поймет. Для начала измените сам характер питания – есть можно почаще, а вот жира и сахара поменьше – чувство сытости будет,

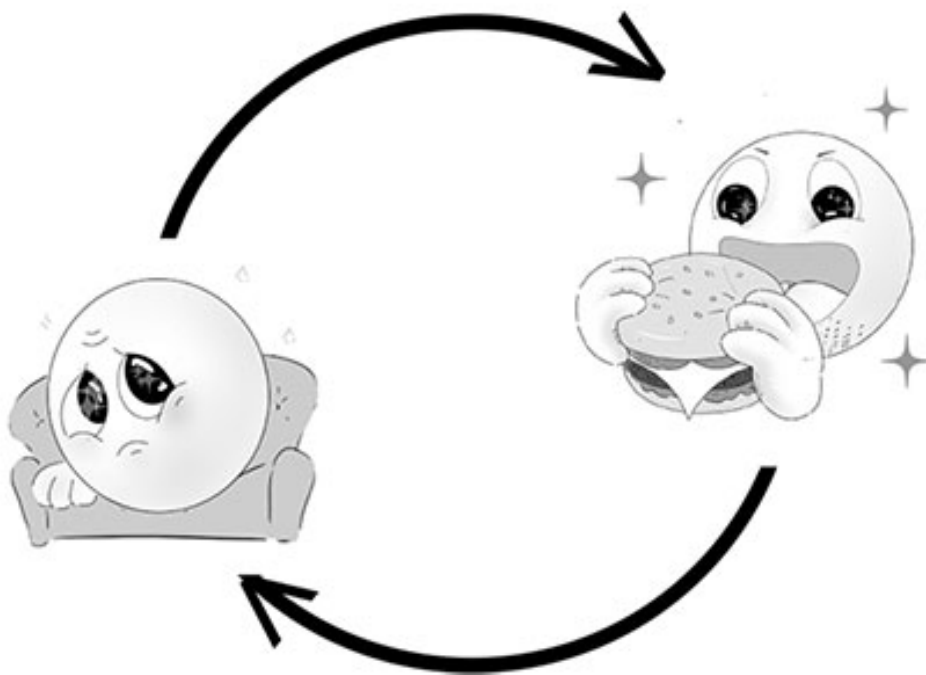
а накопления запасов нет. И поменьше сидите дома, побольше двигайтесь. Вы же помните – малоподвижность способствует перееданию.

Повышение аппетита, связанное с интенсивной двигательной активностью

В этом явлении нет ничего необычного. И те, кто с целью похудеть принимался бегать, подвергать себя интенсивным утомительным тренировкам, очень хорошо знают, что голод после занятий бывает прямо-таки зверским. Еще бы! Ведь во время интенсивной мышечной работы на пределе возможного мышцы потребляют в основном глюкозу. Жир не может окисляться так быстро. Глюкозы в организме мало. Ее уровень в крови начинает быстро снижаться, развивается гипогликемия, одним из проявлений которой и является резкое повышение аппетита.

Но и при малоподвижности у человека тоже наблюдается повышение аппетита. Большинство людей замечают, что в выходные они едят больше, чем в будни. А двигаются меньше. И связано это на первый взгляд нелогичное поведение опять же с нашим пищевым инстинктом. Об этом мы уже говорили – для живой природы, к которой мы принадлежали и продолжаем принадлежать, свойственен дефицит питательных веществ. Любое животное большую часть своего времени двигается, перемещается в поисках пищи. Остановка для него означает, что пища найдена и можно приступать к трапезе. Если же еды по близости нет, животное ощущает голод, и вновь отправляется на поиски. Человек – первое из живых существ, которому удалось достичь пищевого изобилия. Пища теперь повсюду. Но инстинктивный механизм продолжает работать как часы – при уменьшении подвижности мы тут же начинаем искать глазами пищу. И довольно быстро находим.

Рис 2. Малоподвижность способствует перееданию, а переедание способствует малоподвижности. Замкнутый круг



Похоже механизм развития ожирения, который упорно ищут ученые, именно в этом и заключается. Он в дисбалансе двигательной активности, направленной на поиск пропитания

и в количестве доступной пищи. Движения перестают быть ЖИЗНЕННО необходимыми. Но при ограничении подвижности развивается переедание. Пусть даже такой человек и не ест больше, чем в среднем. Но он точно ест больше, чем ему надо. А по мере нарастания веса ему все тяжелее двигаться, и все больше хочется есть...

В настоящее время мы получили научные подтверждения, что механизм переедания при малоподвижности прямо связан с нарушением обмена веществ, который ЗАКОНОМЕРНО развивается при ограничении двигательной активности.

Помните, мы говорили о метаболической нестабильности мышц? Похоже, в ней все и дело! Вот смотрите – офисный работник, менеджер или бухгалтер, большую часть рабочего времени проводит сидя за компьютером в удобном кресле. Мышцы расслаблены, работает только голова. В условиях малоподвижности окисление метаболитов (жира и сахара) в мышцах существенно снижается. Жир есть куда прятать, в запас, а вот с сахаром сложнее, много его не запасешь. Но и повышения уровня сахара в крови организм тоже допустить не может: в кровь выделяется большое количество инсулина, и глюкоза буквально «вдавливается» в мышцы. И ее уровень в крови начинает снижаться. Но когда ее уровень становится слишком низким, человек ощущает голод, нервозность, рассеянность внимания. Ему все труднее концентрироваться на своей работе. Ведь мозг питается исключительно глюкозой. И человек отправляется есть. А многие даже и не отправляются, а держат еду прямо у себя на столе. И еда эта, как на зло, самая для нас вредная – конфетки, засахаренные орешки, печеньки. После такой еды жир направляется в запас, вес растет, но сахар поступает в кровь и состояние ненадолго улучшается. Пока организм снова не выбросит инсулин, и уровень сахара в крови снова не начнет снижаться...

Очень важно понимать, что такое переедание связано никак не с распушенностью или безволием. Связано оно с малоподвижностью. И исправлять ситуацию здесь надо вовсе не клятвами с завтрашнего дня за себя взяться и решительно отказаться от всех этих перекусов. Гораздо больше будет пользы, если просто включить прогулки. Пройтись до работы, хорошо бы погулять во время обеденного перерыва, и еще разок перед ужином. Минут по пятнадцать – двадцать. Попробуйте! Сразу увидите, как изменится настроение, работоспособность и пищевое поведение. На еду, особенно жирную и сладкую будет тянуть значительно меньше. Что-то можно поменять и в питании: чаще использовать для перекусов кисломолочные напитки, хлопья, мюсли, домашние сухарики...

Переедание, связанное с психологическими причинами

Здесь можно рассмотреть две ситуации. Первая – мы едим от волнения. Вторая – мы едим, потому что это лакомство, нам его «нельзя», но нам очень его хочется.

Итак, переедание, как реакция на стресс. Действительно, человек довольно часто ест, чтобы успокоиться, и с точки зрения многих моих коллег, психотерапевтов, специализирующихся, как и я, на лечении пищевых нарушений, с этим его поведением следует бороться. Я не столь категоричен, и вот почему. Причиной тревоги человека часто оказывается не столько та или иная ситуация, сколько его мысли по поводу этой ситуации, и по поводу неблагоприятного ее развития. Человек прокручивает в уме свои опасения и от этого ему становится еще страшней – «ой, что будет, ой, меня уволят! ой, она же меня совсем не любит! пропал я, совсем пропал!». Лакомство в данном случае оказывается тем самым кусочком реальности, причем реальности приятной, которая хоть не надолго отвлекает человека от его тягостных думок. Не даром психологи советуют: «Будь позитивным, будь здесь и сейчас! Живи настоящим!» Поел вкусненькое, и вот ты уже в настоящем! Согласимся, это самый простой и короткий путь к душевной гармонии.

Естественно не только сладости отвлекают нас от наших горестных думок. Помогает здесь все, что доставляет удовольствие: прогулки, плавание, приятный душ или ванна, общение, музыка... Перечислять можно долго. Применяя это, живя этим, мы будем меньше нуждаться в лакомствах. Но если мы просто запретим себе сладкое и не будем делать ничего больше, нам станет только хуже. Тревога и депрессия многократно усилятся.

НАМ ЗНАЧИТЕЛЬНО МЕНЬШЕ ХОЧЕТСЯ ЕСТЬ И ПЕРЕЕДАТЬ, ЕСЛИ МЫ ВЫСПАЛИСЬ. ВООБЩЕ, ЗДОРОВЫЙ ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН ЗНАЧИТ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ ОТНЮДЬ НЕ МЕНЬШЕ, ЧЕМ ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ.

Особая форма переедания от волнения, это когда тревога охватывает человека как раз по поводу его переедания, по поводу особой, как ему кажется, неодолимой тяги поесть что-то вкусное. Механизм тревоги понятен – если я живу с убеждением, что мне нельзя конфету, образ этой конфеты все время присутствует в моем сознании. Мысли мои снова и снова возвращаются к этой конфете. Я собираю всю свою волю в кулак, чтобы сдержаться и не съесть эту конфету. Образ становится навязчивым, и появляется страх – я все больше начинаю бояться, что не сдержусь и съем... Страх тем сильнее, чем лучше память: я же ПОМНЮ, что уже не в первый раз давал себе слово не есть конфету, и срывался. Я очень обоснованно боюсь, что и в этот раз сил моих не хватит, и я сорвусь. И в конце концов, движимый страхом, и разросшейся до непомерных размеров тягой к сладкому, я срываюсь и ем, и естественно уже не одну конфетку, а много.

Выход прост. Но только если исходить из того, что конфеты и прочие лакомства есть можно. Зачастую уже одного этого бывает достаточно, чтобы уменьшить их потребление. А если еще стараться есть сладкое после еды, а не вместо, есть с удовольствием, смакуя, не отвлекаясь на посторонние занятия...

Всего-то и надо, стараться есть лакомства после еды, а не вместо, есть с удовольствием, смакуя, не отвлекаясь на другие занятия...

А кстати, откуда мы взяли, что лакомства есть нельзя? Естественно, лакомства, это пища с большим содержанием жира и сахара. Ведь именно пищевой жир и сахар быстрее всего можно перестроить в энергию, которую наш организм может потратить или припря-

тать в запас до лучших времен. Да, наш инстинкт, сформировавшийся в эпоху, когда с пищей были постоянные проблемы, больше всего и возбуждается именно на жир и сахар. Естественно, при избыточном потреблении всего этого мы неизбежно будем полнеть! Но, зачем нам потреблять жирно-сладкую пищу в избытке? Ведь она всегда есть! И никто ее у нас уже не отнимает! И мы можем не лишая себя удовольствия просто есть все эти вкусняшки не вместо еды, а после. Не спеша, с удовольствием, смакуя...

Как видите, все дело в нашем пищевом инстинкте, который сформировался в ту эпоху, когда еды было мало и была эта еда в основном жилистая и волокнистая. Жира и сахара в ней было не в пример меньше, чем сейчас. Да и за этой едой, скудной и постной, тоже приходилось изрядно побегать. Современная ситуация во многом противоположна. Но инстинкт продолжает работать, и нас по-прежнему тянет на жирное и сладкое, а когда мы притормаживаем, снижаем двигательную активность, есть нам хочется не меньше, а больше.

Поскольку еды вволю, мы научились использовать ее непосредственно для извлечения удовольствия, а так же в качестве успокоительного средства, снижающего тревогу и повышающего настроение. И как с этим нам жить? Оказывается, очень просто. Всего и делов-то, вести себя так, чтобы пищевой инстинкт не напрягался понапрасну – есть почаще, стараться, где можно, снизить потребление жира и сахара, добавлять, где получается, пищевые волокна, разумно относиться к лакомствам, и... двигаться, совершать прогулки, делать тонизирующие упражнения! Помните, основной фон, на котором развиваются и закрепляются все пищевые нарушения, это не плохое воспитание или отсутствие воли, а малоподвижность.

Простая тактика – побольше делай того, что помогает тебе похудеть, и поменьше того, что наоборот, помогает потолстеть. Насколько побольше или поменьше? А насколько получается! Насколько хорошо будет получаться, настолько хорошо и пойдет дело. Главное не перепутать: то что мешает похудеть порой очень похоже то, что помогает. Например, пробегать, собирая все свои силы, километров по пять, скорее мешает похудеть – усталость, депрессия, голод, малоподвижность, срыв...

Для того мы с вами и разбираем все по полочкам, чтобы потом не путаться...

Задачник по прикладной похудологии. Треугольник пища-мышцы-голова

*Я не могу изменить направление ветра, но я могу настроить мои паруса и всегда достигать своего назначения.
Джимми Дин*

Давайте задачки порешаем. Например, дано: молодой человек, программист по профессии, с целью похудеть соблюдает диету, скажем, калорий на 1500, совершает ежедневные пробежки трусцой в течение 30 минут. Спрашивается, сколько килограммов лишнего веса он сбросит за неделю?

Казалось бы, очень простая задача. Из таблицы узнаем, что суточный расход энергии молодого мужчины занятого умственным трудом составляет примерно 2500 калорий. Плюс еще 300 благодаря ежедневным пробежкам, минус 1500 калорий с пищей. Получается, что наш подопечный при сохранении данного режима имеет ежедневный дефицит в 1300 калорий. Известно, что один грамм жировой ткани, это примерно 6–7 калорий⁴. Соответственно, за день он должен бы потерять 200 г жировой ткани, за неделю примерно полтора килограмма, за месяц 5–6 килограммов.

Но все, кто занимается проблемой похудения, скажет вам, что такой результат будет получен с вероятностью не более 5 %. Гораздо более вероятен результат 1–2 килограмма или еще меньше. Почему? Да хотя бы потому, что тот же бег может вызывать утомление и снижение расхода энергии. И получится, что наш герой будет тратить не 2800, а 2300, то есть даже меньше, чем он тратил безо всяких пробежек.

Еще задача. Две подружки решили худеть наперегонки. Одна для верности решила отказаться еще и от еды после 18 часов. Вторая понемногу ест и вечером. Вопрос – кто похудеет быстрее? Думаете, первая? Нет, скорее успешнее будет вторая, которая себя не мучает. У первой гораздо выше вероятность срыва. Ведь отказ от вечерней еды для нас чрезвычайно тягостен. Вечерняя еда свойственна нам по природе.

Или еще. Две подружки для ускорения процесса решили заняться спортом. Одна подключила пробежки, другая оздоровительную ходьбу. Известно, что за час бега человек тратит 600 ккал, а за час ходьбы только 300. Вопрос, которая из двоих скорее похудеет. И опять, по логике вещей, результат у бегунии должен бы быть раза в полтора-два больше, чем у той, которая совершает прогулки. Но гораздо вероятнее, что в их соревновании победит вторая. Ходьба стимулирует расход жира, повышает тонус и уже благодаря этому, может и довольно существенно повышать суточный расход энергии. А утомительный бег, как мы уже видели в первом примере, может наоборот угнетать расход жира и расход энергии. Добавим еще, что на фоне бега гораздо вероятнее повышение аппетита и большие трудности с соблюдением диеты, гораздо вероятнее срывы. Тогда как на фоне ходьбы аппетит часто снижается.

Дано. Группе испытуемых, женщин примерно одного возраста с примерно одинаковой степенью избытка веса назначается одна и та же диета, даются одни и те же инструкции касающиеся образа жизни и подвижности. Спрашивается, какова вероятность, что все они похудеют примерно одинаково? И опять, казалось бы, вероятность этого близка к 100 %. На деле же результат оказывается, мягко говоря, странным. Группа в ходе эксперимента ЗАКОНОМЕРНО разделяется на три подгруппы.

⁴ Один грамм жира, расщепляясь, дает 9,3 ккал. Но жировая ткань состоит не только из жира. Энергетический эквивалент жировой ткани принимается равным 600–700 ккал на 100 г.

Первая немногочисленная худеет очень хорошо и быстро. И им все нравится. И диета замечательная, и голода они не чувствуют. И легкость в теле. И как хорошо, что наконец-то они за себя взялись. В общем, спасибо, доктор! Но таких, повторяю, не много. Не более 5—10 %.

Вторая группа более многочисленная, порядка 40 %. Они худеют, как говорится «тяжело, но достойно», мужественно преодолевая лишения и соблазны. Но, как правило, редко кто из них оказывается довольным результатом. Намучились они, скажем, килограммов на 10, а сбросили только граммов 800.

Третья группа – все остальные. Это те, кто несмотря на усилия не похудел совсем и те, кто не имея мотива или сил мучиться дальше, прекратили соблюдение диеты.

И самое интересное, что какой бы метод вы не применили, какую бы диету не испытали, всегда будут эти три группы. Может меняться только соотношение. Диета помягче – вторая группа более многочисленна. Жесткая диета или голодание, начинает преобладать третья группа.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.