



AROUND THE WORLD

Будьте здоровы!

# Голливудская ДИЕТА

традиционные и новейшие рецепты

# Дмитрий Борисович Абрамов

## Голливудская диета

*Текст предоставлен литагентом*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=181191](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181191)*  
*Голливудская диета: Славянский дом книги; Москва; 2006*  
*ISBN 5-88077-017-6*

### **Аннотация**

Голливудская диета является низкокалорийной диетой высокой эффективности. Продукты, которые упомянуты здесь, доступны и недороги, а приведенные рецепты блюд очень просты. С помощью рекомендаций из этой книги вы похудеете очень быстро.

# Содержание

Введение	4
ГЛАВА 1. Лишний вес атакует	6
Нарушение обменных факторов	9
Нарушения деятельности нервной системы	12
Малоподвижный образ жизни	13
Наследственные факторы	14
ГЛАВА 2. Оптимальное питание	15
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПИТАНИЯ	16
Белки	16
Жиры	17
Углеводы	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Д. В. Абрамов

## Голливудская диета

### Введение

*Перед тем как начать соблюдать диету, обязательно проконсультируйтесь с врачом, пройдите хотя бы минимальное обследование: ЭКГ, общий анализ крови, анализ крови на холестерин, остаточный азот.*

Человек может почти все. Главное очень захотеть этого, поверить в себя, в достижимость цели, суметь заставить себя выполнить задуманное. В данном случае вы решили похудеть, т. е. стать красивыми и здоровыми (или стать красивыми и остаться здоровыми). Так давайте сделаем это! Эта книга посвящена диете, которая позволяет похудеть быстро. Очень быстро: потеря веса может составить до 5 кг в неделю! Голливудская диета относится к группе жестких, низкокалорийных диет высокой эффективности. При этом рекомендованные продукты общедоступны и недороги, а рецепты блюд крайне просты.

Применять эту диету рекомендуется только в случае необходимости очень быстрого похудения (потому она и называется голливудской, что актрисы за короткий промежуток времени приводят свое тело к тем габаритам, которые желает видеть нетерпеливый режиссер). Но для начала давайте разберемся, зачем нам действительно нужно худеть и всем ли желающим на самом деле необходимо похудеть.

Проблема ожирения давно приобрела не только медицинское, но и социальное значение в связи с ее широкой распространенностью и неблагоприятным влиянием на здоровье и трудоспособность людей. Таким образом, тем, у кого избыточный вес, в целях сохранения здоровья необходимо нормализовать его с помощью диет и (или) физических нагрузок, чтобы не возникло такое неприятное заболевание, как ожирение. Людям с незначительными отклонениями в массе тела достаточно бывает повысить физическую активность при той же калорийности рациона.

И наконец есть люди, которым кажется, что они толстые. Например, у них крупный, тяжелый ширококостный скелет, разумеется, они не соответствуют формуле: рост в сантиметрах минус 100. Или рослые девушки с широким тазом, которые, даже похудев до степени прозрачности, не смогут достичь объемов 90-60-90 просто потому, что у здоровой русской женщины и грудная клетка (именно объем ребер), и таз крупнее и шире, чем у миниатюрных японок или француженок. Этим людям, следуя Д. Карнеги, надо перестать беспокоиться и начинать жить. Ну, может быть, чуть активнее, чем раньше.

Дело в том, что необоснованно недостаточное по энергетической ценности питание также отрицательно действует на организм и ведет к нарушению обмена веществ, ненормальному уменьшению массы тела, снижению работоспособности, удлинению сроков излечения от заболеваний.

За сутки голодания организм полностью подберет все вчерашние излишества, а вы, подстегнув скорость обмена веществ, останетесь в выгоде. Во-первых, и это очевидно, вы не будете тосковать по любимым кушаньям, не наброситесь на них и не переедите. Во-вторых, сутки голодания перенести легче, чем недели полуголодного существования и гастрономических кошмаров. В-третьих, вы не дадите организму привыкнуть к экономному режиму, и он постоянно будет на высоком уровне обмена веществ, и жировые запасы будут таять быстрее. Так, за трое суток (пир, голодовка, обычная низкокалорийная диета) организм получит

калорий столько же или меньше, чем за три дня питания по низкокалорийной диете ( $3000 + 0 + 1500 = 4500$  ккал; сравните:  $1500 + 1500 + 1500 = 4500$  ккал), а калорий сожжет больше, ведь в день после пира он решит, что кончились его мучения, и калории будет тратить неэкономно.

К утру следующего дня, он, конечно, разберется что к чему, но будет поздно. Вот к такому интересному выводу пришли японские ученые. Французы и англичане тоже приветствуют сочетание разгрузочных и загрузочных дней. Главное – пируйте в меру.

Мы не рекомендуем применение жестких диет подросткам, но все же лучше, если они тоже прочитают эту книгу, и если уж выберут описанную в ней диету, то сознательно, в полной мере отдавая себе отчет в ее плюсах и минусах, и полученные знания помогут им избежать осложнений.

Вообще любую диету следует применять, посоветовавшись предварительно с диетологом или своим лечащим врачом, ведь некоторые продукты могут быть противопоказаны при тех или иных заболеваниях. Необдуманное применение диеты может стоить вам здоровья.

При любой диете для похудения всегда нужно помнить о ее биологической ценности, в частности, потреблении достаточного количества белка ( $1-1,5$  г на 1 кг веса), поскольку его нехватка вредно действует на все функции организма и ухудшает не только здоровье, но и самочувствие и настроение.

Итак, книга, которую вы держите в руках, поможет вам узнать, как и почему появилась в обществе проблема лишнего веса, о причинах появления избыточного веса и способах борьбы с ним, расскажет о правильном и здоровом питании и познакомит с одним из самых эффективных способов похудения – голливудской диетой. Имейте только в виду, что острый нож при неправильном обращении может порезать руку, которая его держит.

Будьте осторожны, отнеситесь внимательно к своему телу, проконсультируйтесь перед началом диеты с врачом, и тогда вы избавитесь от лишнего веса очень быстро и надолго на зависть всем подругам. Кроме рекомендаций по голливудской диете, мы расскажем вам еще о рациональном питании, которого рекомендуем вам придерживаться после прекращения диеты, дадим конкретные советы по питанию и множество полезных советов по здоровому образу жизни, и лишний вес не будет вас больше беспокоить.

## ГЛАВА 1. Лишний вес атакует

Питание – это очень сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ, он является важнейшей физиологической потребностью организма.

Питание необходимо для построения и непрерывного размножения клеток и обновления тканей, поступления энергии, необходимой для восполнения энергетических трат организма, и веществ, из которых в организме будут образованы ферменты, гормоны, слизь и другие регуляторы обменных процессов и жизнедеятельности. Естественно, что обмен веществ, функция и структура всех клеток, тканей и органов находятся в прямой зависимости от характера питания. При питании, избыточном по энергетической ценности или по каким-то пищевым веществам, как и при недостатке того и другого, системы и органы не могут в полной мере осуществлять свои функции, что приводит к функциональным расстройствам и заболеваниям организма.

Организм привык быть полным, ему это состояние привычно. Придется проявить и настойчивость, и силу воли, чтобы переубедить его, и приготовиться к тому, что, после того как описанная ниже диета поможет вам сбросить некоторое количество килограммов, вам придется еще выдержать борьбу с организмом, который попытается вернуться в состояние нормы.

Об этом мы с вами и будем разговаривать на страницах книги.

Мы с вами уже знаем, что люди с избыточным весом – в большинстве случаев больные люди или предрасположены к заболеваниям. Они более, чем худые, предрасположены к тяжелым хроническим заболеваниям, в том числе раковым опухолям. Тучные люди редко чувствуют себя по-настоящему хорошо. Не будем говорить обо всех недостатках лишнего веса, так как тем, кто столкнулся с этой проблемой, они хорошо известны.

По данным различных исследователей в нашей стране у взрослого населения избыточная масса тела (на 5-14 % выше нормальной) имеет место в 25 % случаев, а ожирение (увеличение массы тела на 15 % и более сравнительно с нормой) – в 26 %. Таким образом, лишний вес имеет половина населения страны!

Ориентировочно нормальная масса тела (в кг) равна росту (в см) минус 100 (при росте 155–165 см), минус 105 (при росте 166–175 см) или минус 110 (при росте более 175 см). Однако лучше определять нормальную массу по таблицам с учетом пола, возраста и конституции тела (табл. 1).

Массу тела, как уже указано выше, называют избыточной, если она на 5-14 % выше нормальной. Если ваш вес более чем на 15 % превышает норму, то это свидетельствует об ожирении как о болезни.

Таблица 1

## Нормальная масса тела в возрасте 25–30 лет (по А. А. Покровскому)

Рост (см)	Мужчины (кг)			Рост (см)	Женщины (кг)		
	Размер грудной клетки				Размер грудной клетки		
	Узкая	Нормаль- ная	Широкая		Узкая	Нормаль- ная	Широкая
155,0	49,3	56,0	62,2	152,5	47,8	54,0	59,0
157,5	51,7	58,0	64,0	155,0	49,2	55,2	61,6
160,0	53,5	60,0	66,0	157,5	50,8	57,0	63,1
162,5	55,3	61,7	68,0	160,0	52,1	58,5	64,8
165,0	57,1	63,5	69,5	162,5	53,8	60,1	66,3
167,5	59,3	65,8	71,8	165,0	55,3	61,8	67,8
170,0	60,5	67,8	73,8	167,5	56,6	63,0	69,0
172,5	63,3	69,7	76,8	170,0	57,8	64,0	70,0
175,0	65,3	71,7	77,8	172,5	59,0	65,2	71,2
180,0	68,9	75,2	81,2	175,0	60,3	66,5	72,5
182,5	70,9	77,2	83,6	177,5	61,5	67,7	74,9
185,0	72,8	79,2	85,2	180,0	62,7	68,9	71,7

Примечание. В возрасте после 30 лет возможно увеличение веса (по сравнению с данными таблицы) для мужчин – от 2,5 до 6 кг, для женщин – от 2,5 до 5 кг, и это считается нормой.

Превышение веса на 15–28 % – ожирение первой степени, на 30–50 % – второй степени, на 50–100 % – третьей степени, в два раза и более – ожирение четвертой степени. Ехидные врачи придумали такую присказку: «При первой степени ожирения человеку завидуют, при второй над ним люди смеются, а при третьей – сочувствуют. При четвертой – ужасаются врачи».

*Ожирение третьей и четвертой степеней требует уже не диет, а именно комплексного лечения под контролем специалиста, иначе последствия для здоровья могут быть крайне неприятными.*

Существует еще индекс Брока, идеальный вес по которому определяют по формуле: рост минус 100 минус 5 минус  $X$  % ( $X$  – в зависимости от возраста). Если вам меньше 25 лет, то вычитайте 10 %; если вам от 25 до 40, то вычитайте 5 %, после 40 лет вычитать не нужно, допустимое отклонение –  $\pm 15$  %.

И еще: объем талии у женщины среднего роста (165–170 см) не должен превышать 80 см, желательна разница в объеме талии и бедер не более 30 см.

Ожирение может развиваться вследствие целого ряда причин, например из-за расстройства жирового обмена, в связи с заболеванием центральной нервной или эндокринной систем. Однако гораздо чаще ожирение обусловлено нерациональным питанием, когда поступление энергии с пищей значительно превышает энерготраты организма. Любителям экспериментировать с диетами важно знать, что отложение жира усиливается, если периоды ограниченного питания (т. е. голодных диет) чередуются с неконтролируемым употреблением большого количества пищи, богатой жирами и углеводами. Большое, возможно, главное значение в возникновении ожирения имеет малоподвижный образ жизни (малая физическая активность или просто сидячий образ жизни) при хорошем аппетите и высокой калорийности рациона. У нашего организма большая инерция, он будет стремиться к весу, который считает нормой. Поэтому непродолжительные диеты обычно дают малый эффект. Чтобы похудеть быстро и много, нужны непродолжительные строгие диеты, но затем необходим плавный переход на менее жесткую и длительную диету (готовьтесь не менее чем к полугоду подсчета калорий, чтобы достигнутый результат закрепился).

Лучше худеть медленно, но постоянно и непрерывно, чтобы организм успевал перестроиться. Нужно менять образ жизни, иначе все, с таким трудом потерянное, вернется с процентами.

Майя Плисецкая, говорят, сформулировала этот принцип весьма лаконично: «Жрать надо меньше!» И вспомните заодно, сколько тренируются балерины!

Надо помнить, что ожирение не всегда возникает из-за грубого переедания (вследствие повышенной возбудимости пищевого центра). Очень часто ожирение возникает при малозаметном, небольшом и регулярном поступлении излишних источников энергии (например, карамельки на ходу, сладкий чай в течение дня и т. д.).

Обмен веществ у детей нарушается, если их кормят чрезмерно жирной и сытной пищей с самого раннего детства или дают слишком много еды для их возраста, если не соблюдают режим. Кстати, дети активно сопротивляются перекармливанию, отказываются есть – у них срабатывают здоровые рефлексy. А мамы упрощают: «Ну, еще ложечку, ну, за маму...»

Немаловажной причиной является и неправильное, несбалансированное по белку, жирам и углеводам питание.

Давайте рассмотрим некоторые из причин появления лишнего веса подробнее.

## Нарушение обменных факторов

Обмен веществ представляет собой основу жизнедеятельности, он является важнейшим признаком любой живой материи. Именно в процессе обмена веществ происходит разложение поступающих пищевых веществ до составных частей (аминокислот, жирных кислот и т. д.) и перестройка их в соединения (примерно так, как, разобрав на детали построенную из конструктора ЛЕГО одну модель, например, самолет, мы строим из этих же деталей совершенно другую, например, машинку), характерные именно для данного организма и используемые как строительный и энергетический материал. Так, из аминокислот в клетке строятся необходимые ей специфические белки.

И сам процесс пищеварения, и процесс выделения из организма остаточных продуктов реакций и шлаков относятся к постоянному для живого организма обмену веществ. Естественно, что в этом процессе участвуют все органы и системы организма, в том числе центральная и вегетативная нервная системы.

Общее нарушение обмена веществ проявляется сдвигами в основном обмене. Одним из последствий этого нарушения является накопление недоокисленных избыточных продуктов метаболизма.

Ожирение – тоже пример сдвига в обменном процессе и является следствием ситуации, при которой процессы образования из питательных веществ жира преобладают над процессами его распада.

Сдвиги в обменных процессах могут быть спровоцированы целым рядом причин, и все-таки не надо забывать, что обмен веществ – явление химическое (точнее, биохимическое), а скорость химической реакции, количество и качество полученного продукта реакции всегда зависят от чистоты реактивов.

Тысячи лет наш организм приспосабливался к местным продуктам, учился экономно тратить полученные вещества и энергию, вырабатывал ферменты-катализаторы для проведения необходимых реакций с максимальной эффективностью и минимальным вредом для здоровья. И вот теперь за какие-то 20 лет мы практически полностью изменили химический состав пищи, наполнив ее консервантами, красителями, стабилизаторами и эмульгаторами, изменили ее физико-химические свойства путем пастеризации, гомогенизации, сепарирования и прочих подобных технологических процессов. А для этих новых веществ в наших телах еще нет ферментов, и наше тело может принимать такие вещества, как яды или канцерогены, мутагенные факторы или как нейтральные, но требующие дополнительной энергии на выведение из организма. Как тут не начаться сбоям? И ведь надо еще отметить, что соединительная и жировая ткани могут нарастать вокруг инородных включений или растворять, хоронить в своей толще вредные, не поддающиеся распаду или не желающие выводиться из организма вещества. Иногда это благо, когда яд изолирован, а иногда вред, например ничего хорошего не принесет накапливающийся в тканях ДДТ (дуст).

Вместо натуральной еды все чаще современные люди, живущие как в городе, так и в сельской местности, начинают употреблять в пищу различные химически модифицированные продукты с консервантами, ароматическими и биологическими добавками, которые способствуют нарушению обмена веществ. Обычно считается, что это беда горожан, дескать, на селе все с земли, все экологически чистое. Да, ни консервантов, ни ароматизаторов там нет, а пестициды те же, и, кстати, никакой гарантии, что их содержание в норме, ведь анализ-то никто не делает, а удобрения огородники на глазок сыплют. И на личном подворье кормят несушек тем же напичканным химией, антибиотиками и гормонами комбикормом, что и на птицефабриках, иначе с чего бы здоровая птица несла яйца не раз в неделю, а ежедневно?

Но особенно вредно для нашего хрупкого равновесия так называемое быстрое питание. В последние годы ожирение стало огромной проблемой именно для развитых стран мира, особенно для жителей мегаполисов. Слишком часто употребляют они в пищу гамбургеры, хот-доги и другие яства, сэндвичи и бутерброды, почти все жаренные на жирах, почти все – с повышенной калорийностью и низким содержанием балластных веществ. Важно и то, что животные, мясо которых мы едим, для скорейшего набора веса получают гормоны, которые остаются в мясе иногда в виде следов, а иногда в весьма ощутимых количествах. В этом случае они могут аналогично подействовать и на людей, хотя таких случаев уже давно не было зарегистрировано. И ведь знают, что вредно. Но как не отведать разрекламированное чудо, да еще с маркетинговым ходом в виде подарочка, если сейчас это не просто модно, а стало образом жизни, своеобразным социальным маркером? Реклама стала социальным явлением, она диктует нам взгляды на жизнь и желания, она навязывает членам общества бездумного потребления модели поведения, список наиболее желаемых продуктов питания, она изменяет наш образ мыслей и объемы потребления. И если реклама – двигатель прогресса, то не заснул ли машинист и туда ли катится наш паровоз?

Вторая причина – неполноценность самого питания по макро- и микроэлементному составу. Наши предки постоянно употребляли в пищу около 500 видов растений, мы же употребляем не более пятидесяти. Не верите – возьмите карандаш и посчитайте. Как вы думаете, сколько природных соединений, на переработку которых запрограммирован наш организм, в которых он нуждается для правильной жизнедеятельности, мы недополучаем с пищей? И сколько съедаем ненужной, а часто и вредной пищи, которая в лучшем случае просто не усвоится и покинет наше тело без изменений?

Например, дети, которые слишком часто пьют газированные напитки с синтетическими красителями и ароматизаторами, кушают чипсы или гамбургеры, запивая их сладким коктейлем, вряд ли знают, что эти продукты содержат так называемые пустые, т. е. не дающие организму ничего, кроме энергии, калории.

Люди, питающиеся вредными, несбалансированными по составу, химически измененными продуктами, не просто полнеют, они к тому же ощущают постоянный голод из-за неправильного усвоения организмом пищи. Например, организму необходимо 100 г белка. Скажем, в наибольшей концентрации он содержится в сосисках (8 г на каждые 100 г веса; жира – 20 г, углеводов – 15 г), и в булочках (4 г на каждые 100 г веса; жира – 10 г, углеводов – 57 г). Теперь посчитайте, сколько хот-догов нужно съесть, чтобы покрыть суточную потребность в белке? И сколько вы при этом съедите лишних жиров и углеводов? А еще прибавьте жир и соль майонеза (куда же без него!) и горчицы! И ведь, что самое интересное, пока организм не наберет свою норму белка, он не успокоится, чувство голода, скорее всего не угаснет. Избыток жира и углеводов приведет к сбоям в обмене веществ.

Постоянное употребление в пищу синтетических компонентов в виде пищевых добавок, лекарственных средств наносит организму человека непоправимый вред. Организм просто не может правильно функционировать, когда он перегружен чуждыми для него веществами. Поэтому и надо по возможности питаться преимущественно натуральными продуктами, избегать пищевых красителей и прочих добавок, особенно это относится к продуктам длительного хранения. Они не только провоцируют накопление излишнего веса, но и способны вызвать депрессии, нервные расстройства, которые в свою очередь также нарушают обмен веществ и мешают нормальной работе вашего организма.

Мы выше уже говорили вскользь о режиме питания. По статистике у двух третей страдающих ожирением калорийность пищевого рациона не превышает нормы, и рацион сбалансирован. Так в чем же дело? В степени усвоения пищи, в рациональности и экономичности ее использования. Допустим, что при ежедневной энерготрате в 2500 ккал человек в течение длительного времени потребляет именно такое суточное количество кало-

рий. То есть, сколько получает, столько и тратит, его вес не увеличивается. Если внезапно калорийность упадет до 2000 ккал, то организм в состоянии стресса (у нас ГОЛОД!) начинает компенсировать недостающее до привычного размера энерготрат количество калорий за счет резервов жира, соответственно, происходит потеря веса. С другой стороны, если поступление калорий прочно установилось на уровне 2000 ккал после ранее поступавших 2500 ккал, то организм под действием инстинкта выживания приспособливается к такому количеству калорий, принимая их за норму и выходя из стресса. Разумеется, потеря веса прекратится. Инстинкт самосохранения организма опять направит энергию на воссоздание резервов. Накопление жира пойдет еще быстрее, если вы вернетесь к прежней калорийности в 2500 ккал, которая для организма теперь избыточна! Эту теорию разработал Мишель Монтиньяк, объясняя своим пациенткам механизм похудения.

*Мало ограничивать себя в еде, следует знать и неукоснительно соблюдать еще множество правил. Лучшая из диет та, которой вы согласны следовать всю жизнь, не укорачивая ее при этом.*

Обменные процессы в организме человека нарушаются при неправильном, нерегулярном приеме пищи. Современный человек (разумеется, если он не домохозяйка, которой, если честно, спешить некуда) обычно ест второпях, на бегу. Обеденный перерыв всего час, нужно и себя в порядок привести, и до столовой (кафе и т. п.) дойти, и в очереди постоять (дождаться заказа), и на обратный путь время оставить. Где уж тут делать 40 жевательных движений, смаковать каждый кусочек, наслаждаться ароматом и сервировкой стола! Как часто мы, опаздывая, не завтракаем, проживаем день, перекусывая в обед и наедаясь на ночь. Постоянно спешащие люди привыкли перекусывать несколько раз в течение дня буквально на ходу, часто всухомятку. И, как правило, высококалорийной пищей. Самое главное последствие такого режима питания – заболевания желудка и кишечника, нарушения обменных процессов и накапливание излишка неизрасходованных жиров.

Старайтесь не торопиться за едой, выделяйте для этого достаточно времени! Помните о том, что чувство насыщения всегда запаздывает. Вы еще не успели положить кусочек любимого блюда в рот? И не торопитесь этого делать, представьте, что вы уже это сделали. Если слюна выделяется быстро и проглатывается легко – вы еще голодны, если глотается с трудом – вы уже насытились, так что настало время остановиться.

## Нарушения деятельности нервной системы

Еще одна причина возникновения лишнего веса – это нарушения деятельности нервной системы, вызванные стрессами. Невозможно вести борьбу с лишним весом, если вы постоянно чего-то боитесь и о чем-то переживаете. Для начала надо обрести душевное спокойствие, поверить в себя и свой успех. Страх, жалость к самому себе, беспокойство приводят нас к нервным срывам. Такое состояние заставляет организм пополнять запасы энергии, и появляется нездоровый аппетит, особенно на сладкое, человек начинает есть при малейшей неудаче.

Головной и спинной мозг контролируют все функции нашего организма. Качество деятельности мозга зависит от кислорода, который подает в него кровь, а значит, и от еды, которую мы потребляем. Нет в пище железа – нет в нужном количестве эритроцитов, вот и недостаток кислорода. Недостаточно кислорода – слабеют мышцы, в том числе и ответственные за вентиляцию легких, и уровень кислорода в крови еще падает, реакции окисления идут медленнее, вредные вещества медленнее покидают кровь и выводятся из организма. Получается замкнутый круг. В мозгу, питаемом кровью, которая бедна кислородом и насыщена токсинами, происходят изменения, часто необратимые. Эти изменения могут затронуть любую систему организма.

Врачи обычно для приведения в порядок нервной системы рекомендуют положительные эмоции, полноценный отдых и рациональное питание.

Чтобы привести в порядок мысли и чувства (точнее, изменить их порядок), человеку почти всегда необходимо переменить обстановку. И желательно это сделать на несколько дней. Можно и просто погулять, никуда не торопясь, в новом месте или, например, в парке, где вы давно не были.

Может быть, хуже всего бессонница, когда, измучившись, идете на кухню, чтобы не разбудить домочадцев, а там уже по инерции заглядываете в холодильник в поисках завалявшейся там плитки любимого шоколада. Шоколад, как известно, содержит серотонин и способствует выработке в организме гормона счастья.

Сходным образом действует и скачкообразное повышение в крови уровня глюкозы, если вы съедите, например, конфету. Но, чтобы расслабиться и уснуть, вовсе не обязательно принимать снотворную дозу пищи. Попробуйте затемнить комнату (а на следующий ремонт запланируйте сделать звукоизоляцию), выключить все внешние раздражители: телевизор, радио.

Лягте поудобнее и закройте глаза. Придумайте себе спокойную красивую сказку, представьте золотой осенний лес, в котором плавно и спокойно падают листья. Научитесь видеть в жизни не плохое (листья падают, скоро дожди пойдут, начнется грязь непролазная), а доброе и хорошее (листья падают, как красиво, а скоро дожди пойдут, и я сюда за грибами приеду, столько наберу).

## Малоподвижный образ жизни

Малоподвижный образ жизни – одна из основных причин низких энергозатрат организма. При избыточной калорийности питания он неизбежно приводит к развитию ожирения. Гиппократ говорил своим ученикам, что физические упражнения, гимнастика и ходьба должны присутствовать в повседневном быту каждого человека, если он хочет сохранить работоспособность, быть здоровым и вести полноценную жизнь. Как давно это было! С тех пор калорийность нашего ежедневного питания резко выросла (например, за счет сахарозы, дрожжевого хлеба и кондитерских изделий, которых не знали наши предки), а физический труд, который мы теперь направляем на добычу и приготовление пищи, показался бы Гиппократу бездельем. Разве мы рубим дрова, носим воду, топим и чистим печь? Разве мы теперь ходим пешком или ездим верхом, затрачивая на это мышечную и нервную энергию? Нет, мы ездим в автомобилях и чаще как пассажиры. Мы кушаем искусственно выращенную и переработанную еду и все чаще нашпигованные химией полуфабрикаты, которые нужно только разогреть.

Активность поведения – вот закон сохранения прекрасного внешнего вида и хорошего самочувствия. Когда мы тренируем тело, мы делаем его не просто сильным: во время тренировок кровь активнее циркулирует по сосудам, лучше выводятся из организма шлаки и вредные вещества, быстрее регенерируются клетки. Фактически мы активно продлеваем молодость организма, он становится более жизнеспособным. Люди, не имеющие достаточной постоянной физической нагрузки, не только имеют лишние килограммы, но и, как правило, менее энергичны.

Каким образом физическая нагрузка омолаживает? Занятия спортом развивают в человеке выносливость, силу, иммунитет против болезней, тренируется не только поперечно-полосатая мускулатура, которой мы можем управлять произвольно, но и гладкие мышцы, например, мускулатура кровеносных сосудов, которая управляется рефлексом, вегетативной нервной системой. Не будут вас беспокоить вообще или проявятся в меньшей степени спазмы сосудов, варикозное расширение вен и прочие малоприятные заболевания. Сильное сердце активнее будет перекачивать кровь.

Физические упражнения стимулируют деятельность выделительной системы, с потом организм очищается от продуктов распада. Если мы не делаем этого (или, еще хуже, регулярно препятствуем потоотделению при помощи антиперспирантов, вместо того чтобы чаще мыться), токсины оседают в различных органах. В организме постоянно накапливаются отходы его жизнедеятельности, что приводит к самоотравлению и к развитию множества различных заболеваний.

Физические упражнения помогают развить координацию движений, выдержку и волю, дисциплинируют ум и наполняют тело энергией и радостью жизни. Кто сказал, что для похудения не нужна сильная воля? Еще как нужна! И в повседневной жизни, полагаем, она тоже не помешает, а карьеру без нее построить и вовсе проблематично.

Интересно, что у полных, но физически тренированных людей продолжительность жизни практически не отличается от продолжительности жизни стройных и тренированных. А худые и нетренированные живут меньше!

## Наследственные факторы

Еще одной причиной того, что человечество полнеет, являются наследственные факторы.

Японские ученые, исследователи Международного биотехнического института в Токио, установили, что в основном генетические факторы, влияющие на наличие или отсутствие лишнего веса, передаются по материнской линии.

Одним из самых распространенных наследственных заболеваний как раз и является нарушение обмена веществ, приводящее к множеству хронических, часто плохо поддающихся лечению заболеваний. Ожирение также может передаваться по наследству ребенку от родителей. Если оба родителя страдают ожирением в той или иной степени, а в семье не придают этому должного значения, дети также страдают от этого недуга, чаще всего уже с раннего возраста, и вовсе не обязательно вследствие неправильного питания. Американские диетологи установили в этом случае 80 % вероятности генетически унаследованной полноты. Если избыток веса имеет только один родитель, то вероятность унаследовать от него предрасположенность к полноте равна 45 %. У детей худощавых родителей такая вероятность не превышает 10 %.

Важно как можно раньше выявить ожирение. Для этого необходим постоянный контроль веса тела и роста ребенка и его сопоставление с допустимыми нормами (в детских садах подобные измерения проводятся регулярно, так что внимательным родителям нетрудно узнать их результат).

Ожирение иногда воспринимается родителями как временное явление – детская пухлость и т. д. Но часто ожирение может быть единственным проявлением тяжелых заболеваний, с которыми детский организм справляется лучше, чем взрослый. Иногда дети просто не понимают, что они больны, так как считают свое привычное состояние нормальным, и не жалуются или не могут описать, что их беспокоит.

Таким образом, если у человека в семье есть люди с избыточным весом или страдающие ожирением, ему следует проявлять больше внимания к постоянному контролю над своим весом и здоровьем, здоровьем детей. Получается, что полнота папы или мамы (особенно возникшая в результате признания ее кулинарных талантов) может повредить не только родителям, но и детям.

Круг замкнулся, и мы опять возвращаемся к правильному питанию для всей семьи, но с учетом разных потребностей в белке и калориях (так, взрослому в день на каждый килограмм веса нужно съесть 1–1,5 г белка, ребенку в зависимости от возраста – от 4 до 3,5 г), подвижного образа жизни и полноценного отдыха.

В заключение следует добавить, что перечисленные основные причины далеко не полностью исчерпывают факторы, влияющие на нездоровую полноту того или иного человека.

## ГЛАВА 2. Оптимальное питание

Питание необходимо для построения и обновления клеток и тканей организма, поступления энергии, необходимой для восполнения его энергетических затрат, а также для поступления веществ, из которых в организме образуются ферменты и гормоны.

Под питанием понимают сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ.

Основные пищевые вещества – белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода. Пищевые вещества называют еще питательными. Незаменимые пищевые вещества – это те вещества, которые не могут образоваться организмом в необходимом количестве, другими словами, организму их взять неоткуда, и они поступают в него только с пищей, это такие вещества, как, например, витамины, белки, часть жирных кислот, вода и минеральные соли. К заменимым пищевым веществам относят жиры и углеводы, они могут вырабатываться самим организмом, но на их образование расходуются другие вещества, при этом часто нарушаются обменные процессы.

Усвоение пищи состоит из ее переваривания в пищеварительном тракте, всасывания пищевых веществ в кровь и лимфу и усвоения пищевых веществ клетками и тканями организма. Под действием ферментов желудка, поджелудочной железы, тонкой кишки белки расщепляются до аминокислот, жиры – до жирных кислот и глицерина, усвояемые углеводы – до глюкозы, фруктозы, галактозы. Эти вещества всасываются в кровь и лимфу из тонкой кишки и разносятся по всем тканям и органам. Непереваренная пища поступает в толстую кишку, где из нее также извлекаются питательные вещества и вода, а затем образуются каловые массы.

Чтобы организм продолжал активно жить и стабильно функционировать, ему необходимы питательные вещества в определенной пропорции, помните, что человек – это нечто вроде мотора, которому всегда необходимо топливо. В частности, существует простое деление людей на работников умственного и физического труда, для каждой категории существует своя пропорция белков, жиров и углеводов: 1,1: 4,1 для деятелей умственной сферы и 1,3: 5 при больших физических нагрузках.

При проведении расчетов за единицу берут количество белков. К примеру, если в рационе 90 г белков, 80 г жиров и 450 г углеводов, то соотношение получится 1: 0,9: 5. Белки животного происхождения должны составлять больше половины из общего количества белков, поступающих в организм, а вот белки растительного происхождения – не более 30 %. Небольшой совет: для того чтобы такие вещества, как кальций, фосфор и магний, усваивались организмом лучше, можно придерживаться такого соотношения – 1: 1,5: 0,5.

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПИТАНИЯ

В течение суток организм расходует накопленные полезные вещества, превращая их в энергию. Логично, что и потребность зависит от этих затрат, т. е. затраченная энергия включает в себя как физическую деятельность, усвоение пищи, так и основной обмен. Энерготраты и энергетическую ценность (калорийность) пищи выражают в килокалориях (ккал) и килоджоулях (кДж): 1 ккал = 4.184 кДж, 1000 ккал = 4.184 МДж (мегаджоуль).

У женщин суточная потребность в энергии на 15 % ниже, чем у мужчин. Для здоровых, не занятых физическим трудом мужчин и женщин в возрасте от 18 до 60 лет суточная потребность в энергии составляет соответственно 10,7-11,7 МДж (2550–2800 ккал) и 9,2-10 МДж (2200–2400 ккал). Избыточная энергетическая ценность питания приводит к нарушениям обмена веществ, увеличению массы тела и ожирению. Прямым следствием ожирения являются нарушения функций большинства органов и систем организма, оно способствует раннему проявлению атеросклероза, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, сахарного диабета, желчно-каменной болезни (и др.), отягощает течение многих заболеваний, осложняет проведение хирургических операций, замедляет заживление ран, чаще встречаются послеоперационные осложнения.

Недостаточное по энергетической ценности питание ведет к нарушению обмена веществ, уменьшению массы тела и снижению работоспособности.

Энергетическая ценность очень большая (450–900 МДж/ ккал) у следующих пищевых продуктов: масло (подсолнечное, топленое, сливочное), орехи, шоколад, халва, пирожные слоеные с кремом, свинина жирная, колбаса сырокопченая.

Большая энергоценность (200–400 МДж/ккал) у таких продуктов, как сливки и сметана (20 % жирности и более), творог жирный, сыр, мороженое пломбир, свинина мясная, колбасы вареные, сосиски, гуси, утки, сельдь жирная, сайра, семга, икра, крупы, макароны, хлеб, сахар, мед, варенье, мармелад, конфеты помадные.

Умеренная энергоценность (100–199 МДж/ккал): творог полужирный, мороженое молочное, говядина, баранина, мясо кролика, куры, яйца, ставрида, скумбрия, сардина, сельдь нежирная, осетрина.

Малая энергетическая ценность (30–99 МДж/ккал): молоко, кефир, творог нежирный, треска, хек, судак, карп, камбала, щука, паста «Океан», фрукты, ягоды, картофель, свекла, морковь, зеленый горошек.

Очень малая энергоценность (менее 30 МДж/ккал): кабачки, капуста, огурцы, редис, репа, салат, томаты, перец сладкий, тыква, клюква, грибы свежие.

### Белки

Белки – это основа жизни организма, именно из них идет строительство всех тканей и клеток организма, гормонов и т. д. Кроме того, белки формируют соединения, обеспечивающие иммунитет к инфекциям, участвуют в процессе усвоения жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов. Белки постоянно синтезируются и разрушаются, поэтому необходимо ежедневное восполнение с пищей белковых потерь. Если как источник энергии белки можно заменить жирами или углеводами, то как строительный материал они незаменимы, потому что организм сразу ощутит нехватку этого жизненно важного вещества. Интересно, что при оценке ценности продуктов важно учитывать не столько простое количество белка, сколько его биологическую и энергетическую ценность, которая в свою очередь зависит от состава белка и его происхождения. Аминокислоты переваренных белков используются для построения белков самого организма. Существует 8 белков, которые организм не в состоя-

нии выработать сам, они относятся к разряду незаменимых, поэтому необходимо, чтобы они поступали в организм постоянно. К незаменимым белкам относятся: триптофан, лейцин, изолейцин, валин, треонин, лизин, метионин, фенилаланин.

Для поддержания белкового равновесия, построения новых клеток в организме человека должны присутствовать все аминокислоты, из которых строятся белки его тела. Единственный источник поступления в организм незаменимых белков – белки пищи. Естественно, что для того, чтобы белок усвоился организмом, он должен иметь сбалансированный состав аминокислот, помните, что недостаток всего лишь одной аминокислоты существенно снижает его эффективность, ему трудно взаимодействовать с другими белками для построения клеток и тканей организма. Чем выше биологическая ценность белка, тем сбалансированней его состав и тем легче он переваривается и усваивается организмом, как правило, такие белки содержатся в яйцах, молочных продуктах, рыбе, говядине, свинине.

Неполноценные белки тоже используются в пищу. Из неполноценного белка коллагена производят желатин. По аминокислотному составу желатин неполноценен, стимулирует свертывание крови. Растительные белки менее полноценны, они имеют недостаточно сбалансированный аминокислотный состав (в кишечнике всасывается 60–80 % аминокислот). В бобовых содержатся также вещества, тормозящие действие пищеварительных ферментов. Наиболее быстро перевариваются белки молочных продуктов и рыбы, затем мяса, хлеба и круп. Для того чтобы удовлетворить потребности организма в полной мере, важно сочетать животные и растительные продукты, неслучайно принятые вторые блюда учитывают эту особенность, например блюда из картофеля с мясом, пирожки и пироги с рыбой. Длительное нарушение равновесия между поступлением, преобразованием и распадом белка, смещение в сторону распада, может привести к нежелательным последствиям и нарушению деятельности пищеварительной системы, а соответственно, и нарушению всех остальных функций организма. Снижается работоспособность и иммунитет организма. Но и большое количество белка вредно, так как сильно нагружаются почки.

Потребность в белках для взрослых составляет в среднем 85–90 г в день (примерно 1–1,5 г усвояемого белка на 1 кг веса). Для детей важнейшими аминокислотами являются аргинин и гистидин.

У детей потребность в белках гораздо выше, чем у взрослых: до 1 года-4 г белка на 1 кг массы тела, для детей 2–3 лет – 4 г, 3–5 лет-3,8 г, для детей 5–7 лет-3,5 г.

## Жиры

Жиры (на научном языке – липиды) делятся на нейтральные жиры и жироподобные вещества. К последним относятся фосфолипиды и стерины. В составе нейтральных жиров выделяют глицерин и жирные кислоты. Жирные кислоты подразделяют на насыщенные и ненасыщенные. Отличительная особенность жиров состоит в том, что они обладают высокой энергоценностью. Так, 1 г жира при окислении дает организму 37,7 кДж (это 9 ккал) и при этом обеспечивает примерно 33 % от суточной нормы энергетической ценности рациона. Жиры принимают участие в обменных процессах организма, являются составной частью клеток и клеточных структур. С жирами в организм поступают и усваиваются такие необходимые для нормальной жизнедеятельности организма вещества, как витамины А, D, Е, лецитин, минеральные вещества и незаменимые жирные кислоты. Жировые ткани служат резервом энергетического материала, причем жиры могут образовываться из углеводов и белков, но в полной мере ими не заменяются.

Тугоплавкие жиры (к примеру, бараний) дольше перевариваются и усваиваются гораздо хуже, чем, например, свиной жир или куриный, и намного хуже, чем жиры молочные (жиры рыб, растительные масла). Жиры молочной группы поставляют в организм вита-

мины групп А, D и каротин, а жиры растительной группы – витамин Е. Важно помнить, что избыток жиров приводит к различным заболеваниям, связанным с сердцем, таким как атеросклероз и другие, ну и, естественно, приводит к ожирению, хотя стоит сказать, что именно жировая прослойка предохраняет организм от переохлаждения. Избыток жиров постепенно повышает потребность организма в минеральных солях и витаминах и снижает способность организма усваивать белки – жизненно важные для организма вещества.

Полиненасыщенные кислоты – это незаменимые вещества для организма, сам он вырабатывать их не в состоянии, а их недостаток или полное отсутствие в организме приводят к серьезным патологиям. Они являются активной частью клеточных мембран, регулируют обмен веществ, в частности обмен холестерина, фосфолипидов и ряда витаминов, образуют в организме тканевые гормоны и другие биологически активные вещества, положительно влияют на состояние кожи и стенок кровеносных сосудов, жировой обмен в печени.

Наиболее активна арахидоновая кислота, однако в жирах пищи ее мало. Основным ее поставщиком в организм является линолевая кислота, из которой она и вырабатывается организмом. Поэтому нормированная суточная потребность в линолевой кислоте составляет 12–15 г. Примерно 25 г подсолнечного, кукурузного или хлопкового масла обеспечивает суточную потребность в линолевой кислоте. Малое потребление или отсутствие жиров в рационе питания может привести к дефициту незаменимых жирных кислот, что оказывает отрицательное влияние на организм. Так, их дефицит может повлечь за собой нарушение обмена холестерина в организме, и как следствие – развитие атеросклероза.

К фосфолипидам (иначе – фосфатидам) относится лецитин. В его состав входят такие вещества, как фосфор и холин, глицерин и ненасыщенные жирные кислоты. Лецитин не является незаменимым пищевым веществом, но имеет большое значение в питании: он способствует перевариванию, всасыванию и правильному обмену жиров, усиливает желчеотделение, в соединении с белком образует мембраны клеток, нормализует обмен холестерина. Лецитин оказывает липотропное действие, иными словами, он уменьшает накопление в печени жиров и способствует их доставке в кровь. Большое внимание следует уделять достаточному содержанию лецитина в диетах, если у вас имеются такие заболевания, как атеросклероз, болезни печени или желчнокаменная болезнь. Суточная потребность – около 5 г. Лецитином богаты (2,5–3,5 г в 100 г съедобной части продуктов) яйца, печень, икра, мясо кролика, сельдь жирная, нерафинированные растительные масла (в них лецитин образует тот самый осадок, который хозяйки брезгливо сливают, вместо того чтобы заправлять им салаты; при нагревании фосфатида разлагаются с образованием канцерогенов, жарить на таком масле нежелательно). Особенно много лецитина в яичном желтке. В 100 г говядины, баранины, свинины, куриного мяса кур, гороха имеется около 0,8 г лецитина; в мясе рыбы, сыре, сливочном масле, овсяной крупе – 0,4–0,5 г; твороге жирном, сметане – 0,2 г. Хорошим источником лецитина является пахта.

Жироподобное вещество холестерин участвует в регулировании проницаемости мембран клеток, а также в образовании желчных кислот, коры надпочечников и гормонов половых желез, витамина D. Холестерин стимулирует деятельность головного мозга, что особенно важно в пожилом возрасте. Холестерин содержится только в животных продуктах.

При варке мяса и рыбы теряется до 20 % холестерина. Следует выделить связь холестерина в пище с атеросклерозом, причины развития которого сложны и многообразны, и холестерин отнюдь не является единственной причиной его возникновения. С пищей в наш организм поступает примерно 0,5 г холестерина в день, а в самом организме синтезируется значительно больше – в среднем 1,5–2 г. В печени холестерин синтезируется из продуктов обмена жиров (насыщенных жирных кислот), углеводов и аминокислот. Резкое уменьшение количества холестерина в рационе приводит к увеличению его же образования в организме человека. У женщин детородного возраста, т. е. с функционирующими яичниками, негатив-

ное действие холестерина подавляется половыми гормонами. Однако чрезмерное потребление холестерина способно усугубить нарушенный обмен веществ у людей преклонного возраста, ведущих малоподвижный образ жизни. Это связано с тем, что в пожилом возрасте интенсивность обмена веществ снижается. Аналогичным будет влияние и при наличии атеросклероза, желчнокаменной болезни и ряда других заболеваний. Но и при этих состояниях достаточно не исключать, а просто ограничить количество холестерина в пище до 0,25-0,4 г в день и ввести в рацион большее количество пищевых веществ, нормализующих обмен жиров и холестерина. К числу этих веществ принадлежат незаменимые жирные кислоты, многие витамины, магний, йод, лецитин и другие. Эти пищевые вещества в большинстве продуктов питания сбалансированы с холестерином. К числу этих продуктов относятся такие, как морская рыба, морепродукты, творог, яйца и т. д. Так что отдельные продукты питания и в целом весь рацион надо оценивать по совокупности ряда показателей, а не только по содержанию холестерина. Ситостерин, содержащийся в орехах, зерновых продуктах и особенно в растительных маслах, значительно уменьшает всасывание холестерина из кишечника.

Суточная потребность здорового человека в жирах составляет примерно 80-100 г. Из них 30 % должны составлять растительные жиры. Потребление жира ограничивают при острых (или обострении) хронических заболеваниях печени, желчевыводящих путей и кишечника, хроническом панкреатите, атеросклерозе и ишемической болезни сердца, ожирении, сахарном диабете, подагре, анемиях, гипотиреозе и некоторых других заболеваниях.

Очень большим (более 40 г) является содержание жиров в 100 г следующих продуктов: растительное, топленое, сливочное масла, жиры кулинарные, маргарины, шпик свиной, свинина жирная, орехи грецкие, колбаса сырокопченая.

Большое (20–40 г на 100 г продукта) содержание жиров в следующих продуктах питания: сливки и сметана (20 % жирности и более), творожная масса особая, сыр голландский, свинина мясная, колбасы полукопченые и вареные, сосиски молочные, мясо утки, гуся, шпроты (консервы), пирожные, шоколад, халва.

Умеренным (10–19 г) является содержание жиров на 100 г в следующих продуктах: сыр литовский, сыр плавленый «Новый», творог жирный, яйца, мороженое сливочное, баранина, говядина и куры I категории, колбаса чайная и диетическая, сардельки говяжьи, сельдь жирная, семга, сайра, осетр, икра.

Малое (3–9 г) содержание: молоко, кефир жирный, творог полужирный, мороженое молочное, баранина, говядина и куры II категории, скумбрия, ставрида, сельдь нежирная, горбуша, килька, паста «Океан», сдоба, конфеты помадные.

Очень малое (менее 3 г на 100 г пищи) содержание жиров в следующих продуктах: творог обезжиренный, кефир, молоко белковое, судак, хек, треска, щука, крупы, фасоль, хлеб.

## Углеводы

Различают простые и сложные, усвояемые и неусвояемые углеводы. Основными простыми углеводами являются моносахариды: глюкоза, галактоза и фруктоза, дисахариды сахароза, лактоза и мальтоза. К сложным углеводам относятся полисахариды: крахмал, клетчатка, гликоген, пектин. Углеводы необходимы для нормального обмена белков и жиров, участвуют в образовании некоторых гормонов и ферментов, слизи, секрета желез, иных биологически важных соединений. Клетчатка и пектины почти не перевариваются в кишечнике, не являются источниками энергии, влияют на двигательную функцию кишечника. Пектины впитывают в себя вредные вещества в кишечнике, уменьшают гнилостные процессы, способствуют заживлению слизистой оболочки. Эти свойства пектинов используют при забо-

леваниях кишечника. Длительный недостаток в питании пищевых волокон ведет к серьезным заболеваниям, избыточное потребление – к газообразованию с явлениями метеоризма (вздутие живота), ухудшению усвоения белков, жира, кальция, железа и других минеральных веществ.

Глюкоза и фруктоза (последняя медленнее всасывается из кишечника, не требует для своего усвоения гормона инсулина) наиболее быстро усваиваются и используются в организме как источники энергии и для образования гликогена в печени и мышцах. Глюкоза – главный поставщик энергии для мозга.

В кишечнике сахароза расщепляется на глюкозу и фруктозу. Лактоза содержится в молочных продуктах, нормализует деятельность полезной кишечной микрофлоры. При врожденном или приобретенном недостатке фермента лактозы распад лактозы на глюкозу и галактозу нарушается. Возникает непереносимость молочных продуктов. В кисломолочных продуктах лактозы меньше, чем в молоке.

Крахмал составляет около 80 % всех углеводов в питании человека, он медленно переваривается, расщепляясь до глюкозы. Крахмал в натуральном виде усваивается достаточно быстро. Потребление как источника углеводов богатых крахмалом продуктов, овощей и фруктов полезней, чем потребление сахарозы.

Углеводы могут синтезироваться в организме из жиров и белков. Длительный недостаток углеводов в питании ведет к нарушению обмена жиров и белков, расходу белков пищи и тканевых белков на их синтез. В крови накапливаются вредные вещества, происходит снижение уровня глюкозы в крови (гипогликемия), к чему особенно чувствительна ЦНС. Возникает слабость, сонливость, головокружение, головные боли, чувство голода, тошнота, потливость, дрожь в руках. Эти явления проходят после приема сахара. При длительном ограничении углеводов в диете, например при ожирении, количество их не должно быть ниже 100 г в день. При рациональном питании до 30 % углеводов пищи способно переходить в жиры. При избытке углеводов этот процент выше. В диетотерапии ожирения важно ограничение легкоусвояемых углеводов. Частые приемы больших количеств сахара отрицательно влияют на клетки кровеносных сосудов, создают опасность тромбозов, особенно при атеросклерозе и ишемической болезни сердца. В среднем суточная потребность в углеводах здоровых людей составляет 400 г для мужчин и 350 г для женщин. Ориентировочная сбалансированность углеводов: крахмал – 75–80 %, легкоусвояемые углеводы – 15–20 %, клетчатка и пектины – 5 % от общего количества углеводов.

Содержание углеводов уменьшают в некоторых диетах и при приеме кортикостероидных гормонов. Потребность в клетчатке и других неусвояемых углеводах составляет около 25 г в день. Увеличивают потребление пищевых волокон в диетах при ожирении, сахарном диабете, желчнокаменной болезни, хронических холециститах и состояниях после удаления желчного пузыря с застоем желчи, запорах функционального характера.

## **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.