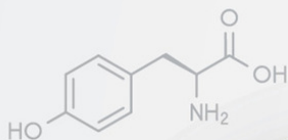


Для тех, кто не готов откладывать стройную жизнь «на понедельник»

АЛЕКСЕЙ КОВАЛЬКОВ

доктор медицинских наук,
врач-диетолог,
автор бестселлеров



Ответы на самые
важные вопросы
по научной методике



Научно обоснованные
рекомендации
от доктора Ковалькова

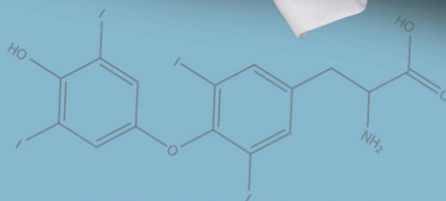


Последние открытия
ученых в области
снижения веса



МЕТОДИКА ДОКТОРА КОВАЛЬКОВА В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

для более комфортного и эффективного похудения



Алексей Ковальков

**Методика доктора Ковалькова
в вопросах и ответах**

«ЭКСМО»

2019

УДК 613.2
ББК 51.230

Ковальков А. В.

Методика доктора Ковалькова в вопросах и ответах /
А. В. Ковальков — «Эксмо», 2019

В современном мире трудно найти человека, который бы хоть раз в жизни не сидел на диете. Но даже сбросить вес зачастую не так сложно, как удержать полученные результаты. Алексей Владимирович Ковальков, известный диетолог и эксперт многих телевизионных передач, утверждает: изменить систему питания, выработать новые пищевые привычки и раз и навсегда похудеть – реально! Автор не только создал методику, избавившую от проблем с лишним весом уже тысячи людей, но и проверил ее эффективность на себе. А чтобы похудение было комфортным и легким, в этой книге доктор ответил на самые важные вопросы, касающиеся его методики. Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 613.2
ББК 51.230

© Ковальков А. В., 2019
© Эксмо, 2019

Содержание

I. Методика похудения доктора Ковалькова в системе современного подхода к правильному питанию	6
Общие сведения	6
Методика кетогенной диеты доктора Ковалькова	19
Диета Ковалькова и образ жизни	27
Кетогенная диета и имеющиеся заболевания	38
Другие методики и диеты	48
Конец ознакомительного фрагмента.	58

Алексей Ковальков
Методика доктора Ковалькова
в вопросах и ответах

© Ковальков А.В., текст, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

* * *

I. Методика похудения доктора Ковалькова в системе современного подхода к правильному питанию

Общие сведения

Вопрос

КАК РАЗЛИЧАЮТСЯ ТАКИЕ ПОНЯТИЯ, КАК ОЖИРЕНИЕ И ПОЛНОТА?

Ответ

Существует много научных определений, но я бы сказал так: ожирение – это хроническое заболевание, затрагивающее обмен веществ, основанное на эндокринной патологии, внешне проявляющееся избыточным отложением жировой ткани, прогрессирующее при естественном течении, имеющее множество осложнений и обладающее высокой вероятностью рецидивов. И самое главное: оно чаще всего имеет явную генетическую предрасположенность. Будучи системным заболеванием всего организма, ожирение поражает все его главные функции, органы и системы.

Само понятие полноты всегда рассматривалось врачами-диетологами двояко. С одной стороны, это явный косметический дефект, и существует целая армия врачей-косметологов со шприцами в руках и аппаратной косметологией за спиной, с другой – ожирение уже сейчас многими продвинутыми врачами рассматривается не как результат чревоугодия, а как результат определенного нарушения пропорции жиронакапливающих и жиросжигающих гормонов, то есть как серьезное гормональное заболевание. А разве гормоны не влияют на все органы и системы нашего организма? Не управляют ими?

Те, для кого проблему представляет только внешний вид, на самом деле видят лишь «верхушку айсберга». Другая его часть – нарушения здоровья – остается до поры до времени скрыта под «темной водой».

Здоровый молодой организм – прекрасная саморегулирующаяся и самонастраивающаяся система. Я бы даже не побоялся сказать – самоизлечивающаяся. Помните, как раньше говорили? Полежи, само пройдет. Пока организм молод, он справляется с любыми нагрузками и старается скомпенсировать любые возможные клинические проявления полноты.



Важно вовремя понять, что любой избыточный вес, даже если он не очень большой, – это не особенность конституции организма, а потихоньку развивающееся серьезное заболевание.

И поэтому полнота не должна восприниматься ни как результат дурных привычек, ни тем более как признак здоровья и благополучия. Цифры статистики также не утешают: только в

Москве 70 % взрослого населения имеют избыточный вес, а не менее 30 % страдают ожирением! Есть над чем задуматься. Все эти люди – потенциальные клиенты наших горе-поликлиник, так как у них будут неизменно возникать заболевания. Правда, чаще всего эти люди даже не подумают связать их с главной причиной своего состояния – ожирением.

Вопрос

ВЛИЯЕТ ЛИ ВОЗРАСТ НА РАЗВИТИЕ ОЖИРЕНИЯ?

Ответ

Способность организма сжигать жиры с возрастом действительно постепенно снижается, а аппетит, как ни странно, усиливается. Примерно каждые 10 лет расход энергии человека уменьшается на 10 % (то есть не так активно работают функции дыхания, сердечно-сосудистая система, замедляется обмен веществ). За эти же 10 лет вес человека увеличивается в среднем на 10 %. Связь очевидна: если бы с возрастом уровень обменных процессов в организме не замедлялся, такой тенденции, скорее всего, не было бы. Выделяют даже особый тип ожирения – возрастной. Риск располнеть значительно повышается и при климаксе, причем это актуально не только для женщин, но и для мужчин. Способствует этому падение уровня основных половых гормонов. Для мужчин это тестостерон, для женщин – эстроген. Не выровняв эту гормональную недостаточность, похудеть практически невозможно, а вот проверить уровень гормонов можно легко: нужно сдать кровь в любой медицинской клинике или лаборатории. И, несмотря на всю значимость вышеуказанных показателей, гормональный тест на тестостерон у нас сдают только 5 % мужчин критического по этому показателю возраста! Это просто ужас, ведь от уровня половых гормонов зависит не только увеличение веса, но и жизнь человека: повышается вероятность развития инфарктов, инсультов и даже онкологии.

Другая причина, способствующая набору веса в пожилом возрасте, – уменьшение чувствительности центра аппетита в головном мозге к действию глюкозы. Причем во всем, кроме поглощения еды, активность пищевых центров зачастую остается прежней.



Большое значение в развитии возрастного ожирения имеет снижение функции щитовидной железы. Как правило, меняется и сам образ жизни. Если человек с годами не уменьшает адекватно потребление жиров и углеводов (обычно этого и не происходит), а образ жизни уже не тот, что прежде, то его вес будет неизбежно расти.

Тем не менее хочу с уверенностью сказать, что пенсионный возраст – это отнюдь не приговор к вечному ношению жирового курдюка. Человек не может быть слишком стар для того, чтобы расстаться с брюшком! Конечно, похудение в этом возрасте дается не так легко, как в юности, да и возникает риск навредить здоровью, но под контролем опытных врачей можно смело худеть в любом возрасте. Вернуть себе кусочек второй молодости – это вполне безопасно и абсолютно реально!

Вопрос

МОЖНО ЛИ ОЖИРЕНИЕ ВЫЛЕЧИТЬ?

Ответ

Лечить ожирение должен только квалифицированный, опытный врач!

Только представьте себе, сколько людей умирало бы от диабета, если бы этот недуг вместо врачей вдруг вздумали лечить целители или психологи, не имеющие должного медицинского образования?

Я до сих пор не понимаю почему, но люди в большинстве своем мало волнуются о своем здоровье и тем более о своем лишнем весе.

Они находят себе какие-то детские оправдания, готовы даже признать собственную распущенность и чревоугодие, лишь бы не признавать, что ожирение – это болезнь, лишь бы не обращаться к врачу. Хотя исследование на тему «Беспокоит ли вас собственный вес?» показало, что у каждого десятого респондента эта проблема подсознательно стоит очень остро, а каждый четвертый – немного обеспокоен ею. Да, две трети опрошенных заявили, что это их совсем не волнует. Но по статистике только 60 % людей страдают ожирением как заболеванием – остальные 40 % едят все подряд и остаются стройными до глубокой старости.



Среди основных причин, приводящих к ожирению, называют возраст, малоподвижный образ жизни, переедание и болезни, однако лишь десятая доля врачей понимают, что это серьезное системное гормональное заболевание. К развитию ожирения в том числе приводит и умственная работа – не только по причине низкой физической активности, но и потому, что работающий мозг нуждается в большом количестве глюкозы, что постоянно обостряет аппетит (а лишняя глюкоза откладывается на боках и животе).

Тактика лечения ожирения без учета причин его развития (этиологии) приводит лишь к тому, что все увлеченно борются с самым избыточным весом как с симптомом заболевания, – а это все равно, что пытаться лечить больного с воспалением легких, погружая его в ледяную воду, чтобы сбить температуру. Это и есть основное заблуждение традиционной, старой школы диетологии – лечить не болезнь, а бороться с симптомами. И часто бывает, что большинство заболеваний у нас до конца не вылечивают, а в лучшем случае переводят в хроническую фазу. Но это, впрочем, уже совсем другая история.

Быть может, именно с подачи неквалифицированных врачей пациенты до сих пор взваливают всю вину за лишний вес исключительно на себя, даже не помышляя о развитии у них столь грозного заболевания. Им просто никто об этом не сказал! К нам в клинику звонят пациенты и порой очень удивляются, что мы не берем на прием без наличия определенных анализов: «Вы первая клиника, которая потребовала от нас хоть какого-то обследования. Другие говорят, приезжайте мы и так вас «похудеем!».

Вместо того, чтобы избавляться от симптомов с помощью голодных диет, следует для начала понять, откуда берутся лишние килограммы. Да, вы хотите колбасы и сладостей, да, вы не знаете границ и можете есть до тех пор, пока, как говорят в народе, «из ушей не полезет». Но почему это происходит именно с вами, в то время как ваш сосед совершенно спокойно подходит к вопросу еды? Да просто потому, что вы больны, а он – нет! Вот и все.

Лечить ожирение необходимо в профильной клинике, у которой есть лицензия на диетологию, эндокринологию, терапию и психологию, а также опыт работы в этой области не менее 10–15 лет. Это идеальный вариант. На современном этапе развития медицинской науки можно смело утверждать, что, вопреки устоявшемуся мнению, ожирение все-таки излечимо! И я сам тому ходячий пример: прошло более 15 лет с того момента, как я похудел почти на 60 кг, и с тех пор свободно удерживаю этот вес. Чего и вам желаю!

Вопрос

ВСЕ-ТАКИ МОЖНО БЫСТРО ПОХУДЕТЬ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

Ответ

Быстро похудеть – возможно! Кто-то даже шутит, что для похудения примерно на 30 кг всего за один день надо просто ампутировать ноги – и все. Но я почему-то думаю, что вас этот вариант не устроит. Тогда поговорим серьезно. Ведь резкая потеря веса – это всегда огромный стресс для организма, поэтому худеть лучше так, чтобы потом не жалеть об этом, лежа на больничной койке. Согласны?

Если, к примеру, на первых порах из вас выходит вода, то вы вполне можете терять и по три килограмма в день. А вот если лишней воды в вашем организме нет, то будет происходить уничтожение не только жировых отложений, но и частично мышечных тканей, да и других жизненно необходимых компонентов. Это уже чревато множеством осложнений, и худеть *так* нельзя!

Так что вывод прост: хотите худеть быстро – худейте только под наблюдением опытного врача, который знает, как с помощью приборов проконтролировать состав вашего тела и тем самым предотвратить все нежелательные последствия. Если вы хотите похудеть и оставаться стройным долгие годы, нужно выбирать не диету, а систему питания, образ жизни, которого вы будете придерживаться постоянно. Его надо принять, впустить в себя. Можно назвать это философией здорового образа жизни. И главное: эти перемены должны вам нравиться настолько, чтобы вы ни за что не променяли их на очередной соблазнительный пончик!

Вопрос

УВАЖАЕМЫЙ АЛЕКСЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ! ХОТЕЛОСЬ БЫ ИМЕННО ОТ ВАС ПОПОДРОБНЕЕ УЗНАТЬ О ДИЕТОЛОГИИ, О ТОМ, КАКИМИ ЗНАНИЯМИ ДОЛЖЕН ВЛАДЕТЬ ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ.

Ответ

Диетология – раздел медицины, изучающий вопросы питания, в том числе питания больного человека. В связи с тем, что индивидуализация питания осуществляется с помощью строго организованных систем питания – «диет», диетология и получила свое название. Это раздел медицинской науки, имеющий много направлений: рационализация питания, индиви-

дуализация питания, обеспечение безопасности питания. И только в последние 20 лет в общей клинической диетологии выделился раздел терапии избыточного веса и ожирения. Поскольку это очень молодое направление, у его истоков стояло всего несколько врачей, известных сейчас не только у нас в стране, но и за рубежом.

К сожалению, отечественная диетология вынуждена до сих пор жить по принципу «спасение утопающих – дело рук самих утопающих». Официально она практически не развивалась у нас с 50–60-х годов прошлого века, принципиально не менялись и методы лечения. По-прежнему пациенту навязывался подсчет калорий, бессолевая диета и пищевые дневники. Конечно, менялись некоторые детали, но принципы оставались неизменными: энергетический баланс, ограничение питания, физические нагрузки. Сейчас диетология, несмотря на важность этого направления здравоохранения, не входит ни в одну медицинскую страховку, и вы не найдете врача-диетолога ни в одной государственной поликлинике.

Многие наивно полагают, что диетология занимается только питанием – морковка да капуста, а сам врач-диетолог ничего, кроме подсчета калорий, не умеет и не знает. Мне и моим коллегам бывает обидно, когда нас приглашают на радио- или телепередачи исключительно с просьбой рассказать о пользе или вреде определенных продуктов или о том, «как быстро похудеть к весне». Диетологи могут рассказать о куда более интересных вещах, чем сметана, маргарин или пальмовое масло, но такие вещи почему-то никого не интересуют. Отсюда и всеобщая безграмотность населения в области собственного здоровья, связанного с катастрофическим ростом ожирения в нашей стране.

Если на передачу приглашают, к примеру, врача-хирурга и просят вместо последних открытий рассказать об инструментах, которыми он пользуется, то это для него будет как минимум весьма удивительно, а как максимум может повлечь за собой отказ от участия в съемках. Ведь специалисту важно рассказать о том, как проводится операция, в каких случаях она нужна, а в каких – нет, интересно поговорить о принципах лечения, сложных случаях. Как-то раз я случайно увидел заграничную телепередачу, которая на русском языке называлась бы «Лечение едой». В одной комнате собираются врачи разных специальностей – диетолог, эндокринолог, нутрициолог, терапевт. Приходят пациенты с самыми разными заболеваниями, и специалисты подбирают им соответствующий рацион питания. И что важно – обязательно объясняют, почему тот или иной продукт включен в этот рацион, а почему что-то употреблять именно этому пациенту не рекомендуется. Однако, к моему сожалению, в России подобной идеей никто не заинтересовался.



В основе почти всех заболеваний лежит неправильное питание. Именно оно из года в год превращает принцессу в большое студенистое нечто. Когда больной принимает любую таблетку, то лекарство чаще всего просто гасит симптом, но не лечит само заболевание. А верно подобранное питание может и вылечить, хотя и не так быстро. И эти изменения зрители видят прямо на экранах телевизоров!

Приведу пример. У нас есть белки, которые называются альбумины. Альбумины сыворотки крови обладают транспортной функцией, то есть способствуют передаче нужных веществ в больные центры. Когда мы выпиваем лекарство, то оно воспринимается нашим орга-

низмом как чужеродное. И это нормально! А альбумины, захватывая действующее вещество этого препарата, успешно доносят его до центра развития патологии, минуя клетки иммунной системы, и печень (огромный фильтр), которая воспринимает лекарство как чужеродный объект, связывает его и выводит вместе с желчью.

Вы, к примеру, принимаете антибиотики, но при этом у вас мало альбуминов в крови, и через некоторое время врач говорит, что они (антибиотики) не работают (да и вы сами чувствуете, что не работают!) – и назначает новые. Но если альбуминов в крови мало, то можно принимать любые лекарства, и они просто не дойдут до места их действия, а состояние больного, естественно, не улучшится.

Количество альбуминов в крови показывает общий анализ крови на белковые фракции, но современные врачи, к сожалению, мало обращают внимания на этот показатель. Во всевозможных исследованиях, приносимых пациентом, очень редко можно встретить анализ на общий белок, альбумины и глобулины. Последние, к примеру, отвечают за иммунную систему. Они, как клубок нитей, – сворачиваются, обволакивают чужеродные клетки, удаляют их из организма. Зная правильное соотношение в этих фракциях, можно реально повлиять на усвоение любых медицинских препаратов, а иногда и полностью подавить заболевание. Именно этим в том числе и занимается современная диетология, а вы – капуста, морковь, калории!

Правильно балансируя составом продуктов, мы можем в корне изменить ситуацию, лечить не симптомы, а само заболевание. И это касается даже онкологии.

Данные примеры достаточно убедительны, чтобы показать, какими обширными знаниями по эндокринологии, нутрициологии должен обладать современный врач-диетолог, чтобы полноценно и эффективно помогать людям.



Диетологу очень важно ориентироваться в вопросах нутрициологии, то есть в принципах усвоения организмом микроэлементов. Без этих маленьких помощников не проходит ни одна биохимическая реакция!

Кроме того, диетолог должен быть немного психологом. Если врач не сумел понять проблему обратившегося к нему пациента, не нашел к нему психологический ключ, не сумел в нужном направлении скорректировать мотивацию, не сделал человека своим соратником, то сложно будет говорить об эффективном лечении. Авиценна однажды высказал очень мудрую мысль: «Нас трое – врач, больной и болезнь. Если врач с больным не объединятся, болезнь не победить». Многие мои пациенты жалуются мне, что другие врачи с ними не разговаривают, а это крайне важно – уметь общаться со своим пациентом, особенно по вопросам диетологии!

Вопрос

АЛЕКСЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ, ПОЧЕМУ ПРОИСХОДИТ ТАК, ЧТО ДИЕТОЛОГИ СНАЧАЛА ОДНО РАЗРЕШАЮТ, ПОТОМ ЭТО ЖЕ ЗАПРЕЩАЮТ?

Ответ

Было бы хуже, если бы ученые не спорили между собой и не опровергали то, что сами писали. Многие данные с годами устаревают, потому что жизнь меняется, наука развивается и ученые ищут новые решения. Например, группа исследователей заявили, что соль способствует развитию гипертонии. Но через пять лет они же написали опровержение, хотя медики во многих странах пропустили их второе заявление и до сих пор продолжают внушать мысль о вреде соли своим пациентам. Сейчас я читаю книгу Кита Вудфорда «Дьявол в молоке», которая полностью опровергает тот факт, что молоко и молочные продукты являются полезными – а это именно то, на чем стояла вся наша диетология.

Вопрос

КАК ЖЕ РАЗОБРАТЬСЯ В ИНФОРМАЦИИ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ?

Ответ

Да, информации очень много, о питании сейчас пишут все, даже «звезды». И главный парадокс заключается в том, что не только у нас, но и во всем мире проблему лишнего веса пытаются решать кто угодно – психологи, коучи по питанию, фитнес-тренеры, но только не врачи! А знания в биохимии и физиологии у них нулевые, и каждый утверждает свое! У людей из-за этого каша в голове. Поэтому нужно идти к врачу, который знает, как устроен наш организм. Если у вас набирается на 10 % больше от идеальной массы тела (она может быть рассчитана по многочисленным формулам), значит вы уже страдаете заболеванием – ожирением, которое является системным, – и просто так одной диетой тут уже не поможешь! Поскольку ожирение входит в международную классификацию медицинских заболеваний, то и лечить его (и по уму, и по закону) могут только врачи.



Худеет человек или полнеет – зависит вовсе не от еды. Во всем мире более 40 % людей едят все подряд и при этом не набирают вес. В каждом коллективе есть такой человек. Происходит это просто потому, что они НЕ БОЛЬНЫ ожирением.

Вопрос

КАК НАЙТИ ХОРОШЕГО ДИЕТОЛОГА? ПО КАКИМ КРИТЕРИЯМ МОЖНО ВЫБРАТЬ СПЕЦИАЛИСТА?

Ответ

На самом деле честных образованных врачей-диетологов немало! Обычно люди их знают и передают информацию о них друг другу как переходящий вымпел.

Вот только в последнее время из-за привлекательности специальности идет огромный перекос в сторону «наскоро обученных», переквалифицировавшихся в диетологов врачей, и у вас есть огромная вероятность нарваться именно на такого.

К сожалению, даже к рекомендациям врачей в наше время следует относиться весьма критически, перепроверять, консультироваться и т. д. Ведь речь идет о себе любимом, о своем родном организме! В связи с этим позволю себе дать вам несколько советов по выбору врача-диетолога.

Вот действия, по которым можно определить опытного, а самое главное – грамотного и добросовестного специалиста:

1. Длительное и тщательное изучение пациента: не только его сопутствующих заболеваний, но и особенностей психики, характера и семейного уклада, а также тщательное исследование специально подобранных анализов.

2. Составление индивидуальной программы питания на основе обстоятельно проведенной консультации.

3. Хороший врач станет вам другом, старшим братом или сестрой, проведет за собой сквозь все испытания и соблазны.

4. Он не будет требовать от вас написания отчетов, пищевых дневников и подсчетом калорий.

5. Если вы «споткнулись и упали», хороший врач не будет вас ругать, втоптывая в грязь и унижая ваше достоинство. Он знает, как помочь вам правильно подняться, и подскажет, какой дорогой лучше не ходить.

6. Плановые консультации проходят раз в 1–2 месяца, для этого вовсе не обязательно каждый раз приезжать в клинику, при желании их можно проводить при помощи «Skype»; предоставление незапланированной бесплатной (или входящей в стоимость) консультации возможно в любое время. Вы можете общаться со своим врачом по телефону или через электронную почту.

7. Хороший диетолог после подробного разъяснения плана лечебных мероприятий выдает пациенту персональную памятку и вносит в нее все необходимые коррективы при плановых консультациях или интернет-общении.

8. Вас не заставят надрываться в спортзале.

9. Вам не предложат на первой же консультации приобрести у врача «чудо таблетку – БАД», которая «все сделает за вас» и без которой у вас «ничего не получится».

10. И самое главное – хороший врач работает исключительно в рамках закона и медицинской лицензии на диетологию! Не поленитесь это проверить, а то потом вдруг окажется, что консультации вам давал какой-то массажист, стоматолог, психолог или даже местный повар.

Повторяю: у нас есть много хороших грамотных врачей-диетологов, честно исполняющих свой долг! Со многими из них мы знакомы и даже дружны. Но это скромные люди, не афиширующие себя: их и так многие знают. Я просто пытаюсь уберечь вас от разочарования и последующих необоснованно обобщенных выводов при случайной встрече с недобросовестными специалистами и шарлатанами. И делаю это только потому, что работаю в этой сфере много лет и знаю ее «изнутри».

В общем, диетология как бизнес в России (да и во всем мире) построена, с маркетинговой точки зрения, весьма грамотно. А вот о практической пользе для пациентов такое, пожалуй, не всегда скажешь.

Многие люди, приходя ко мне на консультацию, заметно волнуются. Одна женщина даже сказала мне, что всю ночь не могла уснуть. Поход к диетологу воспринимается большинством людей как предстоящие неизбежные, длительные и мучительные голодания, ограничения. И многие удивляются, когда узнают, что голодать-то им не придется!



Современные врачи-диетологи знают, как похудеть комфортно, сохранив при этом свое здоровье и не испытывая голода.

Вспомните, как раньше работали стоматологи. Эти ужасные «бурмашины» и крики от боли продолжают эхом звучать у нас в голове. И загляните в кабинет современного дантиста. Это же небо и земля! Медицина не стоит на месте.

Придерживаться индивидуальной программы питания достаточно легко, поскольку она составлена с учетом особенностей именно вашего организма.

Если все делать правильно, желанные результаты не заставят себя долго ждать. Лишние килограммы растают как воздух. Постепенно произойдет общее оздоровление, улучшится состояние кожи, волос и ногтей. Здоровое питание незаметно и так плотно войдет в вашу жизнь, что станет образом этой жизни, и организм сам не позволит вам скатиться обратно.

Желаю вам удачи в подборе грамотного врача!

Вопрос

КАКИЕ «МЕТОДЫ» ПОХУДЕНИЯ В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ВАС УДИВЛЯЛИ?

Ответ

Хотелось бы первым делом упомянуть популярных «диетологов» Инстаграма. Часто они даже не имеют медицинского образования, но берутся лечить все и вся.



Запомните: настоящий врач не имеет права по закону лечить пациента «онлайн»! Так вы сразу определите мошенников в Интернете.

Однако и мои коллеги-врачи тоже порой удивляют меня. Они придумывают такие поразительные вещи, до которых я бы никогда не додумался. Например, в Киеве есть клиника, где стоматологи скрепляют зубы скобами, и человек вынужден всю пищу получать через трубочку.

Хирурги тоже не отстают – вместо того, чтобы вылечить одну патологию, они предлагают заменить ее другой – например, удалить большую часть желудка. Но лечить одно заболевание другим мне кажется, по меньшей мере, нелогичным. Раньше при язве желудка после резекции

больному давали инвалидность, поэтому идти на такую операцию можно только при высокой степени «морбидного» ожирения. Но даже при этом хирурги рекомендуют все-таки попробовать похудеть или хотя бы стабилизировать свой вес.

Что касается «липосакции», то при этой операции можно удалить максимум только 4 кг жира, да и то не всегда. Чаще всего «отсасывают» лишь 200–300 г – это не спасение для человека с ожирением, носящим на себе 50–60 кг лишнего жира. Сколько ему надо будет сделать таких операций под общим наркозом? А ведь потом надо будет и провисшую по всему телу кожу как-то тоже удалять?

Еще есть лаборатории, где берут кровь на чувствительность к разным продуктам. И люди, идущие на это, наверное, наивно полагают, что у них в крови плавают кусочки баранины, сыра или картофеля. Это все равно, как если бы вы порезали руку, а из ранки вынырнула рыбка.

Сифонным клизмам, которыми раньше готовили больных к операции, сейчас придумали красивое название – «гидроколонотерапия», и теперь многие клиники всем подряд промывают кишечник. Помимо того, что они вымывают всю полезную биофлору, никто перед этим не думает сделать обследование на предмет дивертикул, которые могут банально лопнуть при этой процедуре, как воздушный шарик.

Во время проведения этой процедуры возможно до 30 % смертельных исходов с перфорацией кишечника и перитонитом. Но если все обошлось, человек встает на весы и видит, что у него ушло 6 кг. Он счастлив, так как не понимает и даже не хочет понимать, что из него только что вымыли 6 кг фекалий, которые к жиру не имеют никакого отношения.

Вообще, по данным ВОЗ, при попытках самостоятельного похудения каждый год гибнет 300 000 человек. Это и тайские таблетки, и сильные мочегонные, и жесткие диеты, и так называемые «чистки организма». После такой статистики хочется закричать: дорогие пациенты, будьте, пожалуйста, умнее и внимательнее!

Вопрос

ИНТУИТИВНО ПОНИМАЮ, ЧТО ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ НУЖНО И РАЗНОЕ ПИТАНИЕ. МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО У НАС МАЛО ИНФОРМАЦИИ ПО ЭТИМ ВОПРОСАМ.

Ответ

Грамотность населения в плане применения продуктов при лечении различных заболеваний и правда оставляет желать лучшего. Ведь вдумайтесь только: у нас нет ни одной серьезной программы на телевидении, где бы рассказывалось о правильном подборе продуктов питания и влиянии этого процесса на лечение различных заболеваний. Просто редакторы передач, наверное, плохо представляют, что о серьезных вопросах диетологии можно говорить интересно, простым и понятным языком.

В зарубежных странах есть очень популярные программы о диетологии, напоминающие некое шоу. У них очень авторитетные авторы и огромная аудитория, так как все хотят знать, как им правильно и вкусно питаться, чем кормить своих детей. Такие шоу даже ездят по Европе и Америке со своими выступлениями, они всячески поддерживаются государством и министерствами здравоохранения.

Несколько лет работая в Госдуме, я частично посвятил себя пропаганде и доказательству необходимости обучения людей грамоте правильного питания и выбора продуктов. Начиная с занятий в школе и заканчивая весьма серьезными программами на центральных каналах. Телевидение, на мой взгляд, должно еще и учить, а не только развлекать, как это часто делают многочисленные передачи про здоровье. Нужно формировать заинтересованную, думающую

аудиторию, которой эта информация была бы необходима и чрезвычайно интересна. На отечественном телевидении такой подход еще только зарождается – появляются лишь отдельные передачи, но их пока что очень мало!

Поэтому я стараюсь, чтобы хотя бы мои книги, в том числе и эта, вносили посильный вклад в воспитание грамотности населения в отношении питания. Ведь книг а-ля «прочитай меня и похудей» написано множество, а книг, в которых рассказывается о том, как и что происходит в нашем организме, как на них влияют различные процессы и питание, безусловно, очень мало. Поверьте мне, это тяжелейший труд – уметь доступно рассказать о сложных биохимических процессах, изо дня в день протекающих в организме человека.

Вопрос

ЧТО ТАКОЕ БИОИМПЕДАНСНЫЙ АНАЛИЗ И КАК ПОВЫСИТЬ УДЕЛЬНЫЙ ОСНОВНОЙ ОБМЕН, ЕСЛИ РЕЗУЛЬТАТ ПОСЛЕДНЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАЛ ЗНАЧЕНИЕ 727,9 ПРИ ВОЗРАСТЕ 21 ГОД?

Ответ

Удельный основной обмен – самый важный и значительный в организме человека. На него мы тратим до 80 % всей поступающей к нам энергии. Остальная энергия расходуется на физическую нагрузку (включая даже нагрузку в спортзале) – примерно до 10 % и на переваривание пищи – тоже что-то около 10 %! То есть при любом искусственном или естественном недостатке питания первые три дня именно удельный основной обмен заставит вас тратить собственные жиры на снабжение его энергией. Потом он начнет компенсаторно постепенно замедляться, пока не дойдет до такого низкого предела, что, несмотря ни на какие ограничения и занятия спортом, вы не будете больше худеть. Возникает так называемое плато. И врач-диетолог должен тщательно следить прежде всего за уровнем и тенденцией роста или падения этого удельного основного обмена! Это важно для всех, кто хочет похудеть!



Удельный основной обмен можно повысить (кроме медицинских препаратов) двумя простыми способами: силовыми нагрузками в спортивном зале или кратковременной белковой диетой, обычно на протяжении приблизительно одной недели.

На вашем месте я бы обратился за консультацией к врачу той клиники, где вы этот анализ делали. Например, у нас в клинике такая консультация уже входит в стоимость анализа, иначе зачем он вообще нужен, если люди, вот как вы, например, не представляют себе, что потом с этим делать? Ваш врач, зная анамнез и владея полной картиной медицинского обследования, более точно ответит на ваш вопрос, даст свои рекомендации, учитывая еще и многие другие показатели. Например, количество избыточной воды в организме и т. д.

Для тех, кто не представляет себе, что такое **биоимпедансный анализ** и зачем его, собственно, делают, стоит сказать о нем буквально несколько слов. Под сложно проговариваемым термином скрывается простой, безопасный и чрезвычайно быстрый способ оценки как

изначального состава тела, так и динамики изменений этого состава в процессе похудения. Поэтому мы в своей клинике проводим его довольно часто: при каждом посещении пациента. Так в динамике мы отслеживаем изменение показателей, что дает нам общую картину того, куда мы, собственно, движемся и что происходит с нашим пациентом.

Принцип работы этого прибора состоит в следующем. Электрический ток (столь слабый, что силу его не в состоянии почувствовать ни один человек) проходит сквозь тело исследуемого. При этом различные ткани сопротивляются этому току с разной силой. Это сопротивление как раз и измеряет прибор. По возвращении тока после прогулки по организму анализатор оценивает и просчитывает состав тела человека. Сама процедура исследования занимает в 10 раз меньше времени, чем процесс одевания и раздевания пациента перед измерением. Все просто, быстро и весьма эффективно.

Кстати, исследование состава тела (биоимпедансметрия) позволяет узнать еще и:

- соотношение воды, жировой и мышечной ткани в организме;
- ваш индивидуальный индекс массы тела, степень ожирения (если присутствует);
- состояние и объемы мышечной массы;
- уровень обменных процессов в организме;
- нормальные показатели вашего организма, отклонения от нормы;
- прогнозы динамики избавления от лишнего жира.

Вопрос

КАКОВЫ ВАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЕЛИЧИНЕ ГЛИКЕМИЧЕСКОГО ИНДЕКСА?

Ответ

Я знаком с этим исследованием, да и вы, чувствуется, тоже. Но другие читатели понятия не имеют, о чем, собственно, идет речь, поэтому позволю себе привести краткий пересказ результатов этого исследования.



Гликемический индекс – это объективный, научно обоснованный способ характеристики и классификации разновидностей углеводсодержащих продуктов и их способности влиять на повышение уровня глюкозы в крови. Он признан всеми учеными, и его применение в расчетах рациона питания одобрено ВОЗ.

Продукты с высоким гликемическим индексом способны резко повышать уровень сахара.

Продукты с низким гликемическим индексом не дают такого выброса сахара в кровь и этим облегчают жизнь не только людям, страдающим сахарным диабетом, но и всем тем, кто заботится о своем здоровье.

Согласно полученным в Израиле результатам, говорить о какой-то общей, единой схеме подъема уровня сахара в крови на различные продукты вообще уже не приходится! Разные

люди (как вдруг оказалось) реагируют на одни и те же продукты по-разному. И реакция эта зависит в первую очередь от сложной системы из миллионов различных микроорганизмов, обитающих в пищеварительном тракте. Именно эти бактерии и определяют, как еда повлияет на уровень сахара в крови: у одних скачок может произойти после съеденного помидора или огурца, другие же могут спокойно есть хлеб и пиццу, не боясь при этом резкого изменения состава биологических жидкостей.

О том, что гликемический индекс у разных людей на одни и те же продукты меняется в определенных пределах, я впервые написал в своей книге «Победа над весом» еще 12 лет назад: *«Гликемический индекс не постоянен! У одного и того же продукта он может меняться под влиянием различных факторов. К примеру – тепловая обработка. Каши, хорошо проваренные и разбухшие, имеют высокий гликемический индекс. А крупы, завариваемые кипятком и настоявшиеся – более низкий. Отварная морковь имеет в три раза более высокий гликемический индекс, чем морковь в сыром виде. Подсушенный хлеб грубого помола – в виде гренков – имеет меньший гликемический индекс по сравнению со свежим и теплым <...> Когда же речь идет о сахаре в крови конкретного человека, то, конечно, более объективной характеристикой является инсулинемический индекс. Однако, в силу сложности процедуры определения последнего, достаточными обычно считаются данные по гликемическому индексу, отклонение которого от табличного значения не превышает 10–15 %. При этом повышение сахара может объясняться индивидуальной реакцией организма, в частности печени, и на прием других продуктов (сочетания продуктов)»...*

И при всем уважении к израильским ученым, задайте себе только один вопрос: как может «взлететь» сахар в крови от того продукта (помидора, например), в котором этого сахара почти нет?

И больше даже ничего обсуждать не надо! Просто не может появиться сахар в стакане, если его туда не положить, сколько бы мы ни лили туда чай.

Методика кетогенной диеты доктора Ковалькова

Вопрос

ЧЕМ ВАША МЕТОДИКА ПОХУДЕНИЯ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДРУГИХ ДИЕТ?

Ответ

Она разработана с пониманием и учетом мною того факта, что все люди разные. В своей книге «Победа над весом», посвященной этой методике, я даю простые и понятные ответы на вопросы, которые мучили вас полжизни – например, почему у вас набирается вес, – и, прочитав ее, вы сами понимаете, какие продукты надо исключить, а какие добавить.



Главное отличие моей методики от других заключается в том, что она работает! Это главный критерий любой оценки! И вес после нее не возвращается, потому что, прочитав эту книгу, вы меняетесь и становитесь совсем другим человеком. В этом смогли на собственном «животе» убедиться тысячи моих пациентов и миллионы читателей. Она дает быстрый и стойкий результат и, что очень важно, без ущерба для здоровья.

Моя методика действительно работает, хотя она совсем не похожа на банальные диеты.

Я считаю, что диеты – это результат стереотипного мышления, которое складывалось годами, несмотря на то, что преподносятся они желающим похудеть не только в центрах красоты, но и во многих государственных клиниках.

Еще одно преимущество моей методики состоит в том, что она основана исключительно на научных знаниях, а не на «танцах с бубном». Для того, чтобы использовать эту методику, не нужно сдавать дорогие анализы, продевать серьгу в ухо или по ночам подвергать себя психоанализу. Все гораздо проще!

Короче говоря, отличие этой методики от множества других способов похудения заключается в комплексном и индивидуальном подходе к лечению ожирения как системного заболевания, а не просто борьбы с весом как симптомом. Меня так учили в медицинском институте: «Следует лечить не болезнь, а человека. Не бороться с симптомами, а находить и устранять причины болезней».

Но если вы все же решили рискнуть и попробовать самостоятельно решить эту проблему, то, на мой взгляд, сейчас наиболее эффективной считается белковая диета. Однако у нее довольно много осложнений и побочных негативных влияний на организм. Она очень вредна и даже опасна для некоторых категорий людей. Но, к сожалению, многих не остановит даже предупреждение о трагических последствиях. Поэтому хотелось бы дать вам один проверенный годами совет: не теряйте зря времени – выбирайте не диету, а грамотного врача-диетолога.

Вопрос

МОЖНО ЛИ ПОСЛЕ БЕЛКОВО-ЖИРОВОЙ ДИЕТЫ ПРИСТУПАТЬ К ПЕРВОМУ ЭТАПУ ВАШЕЙ МЕТОДИКИ? НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ МНОГО ЯБЛОК, НЕ РАСШАТАЕТ ЛИ ЭТО ОБМЕН ВЕЩЕСТВ? КАК ПРАВИЛЬНО ВЫЙТИ, ЧТОБЫ ОРГАНИЗМ ПРОДОЛЖАЛ СНИЖАТЬ ВЕС?

Ответ

Переходить к первому этапу моей методики, описанной в книге «Победа над весом», конечно же, можно, так как на первом этапе предусмотрено всего четыре яблока в сутки, при этом каждое яблоко содержит 10 г глюкозы, точнее, от 8 до 12 г. В среднем получается 40 г, то есть то, что в принципе и было у вас на белково-жировой диете.

Глюкоза из этих яблок, как основного углеводного продукта, поступает постепенно, так как яблоки вы съедаете не сразу, а в течение всего дня. Десять граммов углеводов будут усваиваться на протяжении одного часа, затем, через указанное время, следующее и т. д. На мой взгляд, это оптимальный выход из белково-жировой диеты, так как он не создает резкую нагрузку для поджелудочной железы по углеводам. Затем переходите на второй этап – на обычную сбалансированную схему питания, описанную в моих первых книгах.

В принципе у белково-жировой диеты, если на ней вам комфортно, нет противопоказаний, и если вы все делаете так, как я описал в своей книге «Минус размер», можно находиться на ней достаточно долгое время. Я использую такой тип питания в повседневной жизни уже более года. Ничего страшного в этом нет! Надо только периодически сдавать анализы и следить за слабыми, уязвимыми звеньями организма, о которых я также подробно пишу в этой книге.

Вопрос

МОЖНО ЛИ НА КЕТОГЕННОЙ ДИЕТЕ БОЛЬШЕ ОТДАВАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЯ КИСЛОМОЛОЧНЫМ ПРОДУКТАМ, ЧЕМ МЯСНЫМ?

Ответ

Я считаю, что организму все равно, откуда в него поступают аминокислоты, главное, чтобы они поступали качественными, а рацион питания был сбалансированным по аминокислотному составу (разнообразный). Не стоит питаться исключительно куриным мясом или творогом. Ни к чему хорошему это не приведет!



В кисломолочных продуктах белки максимально подготовлены для усвоения благодаря особым бактериям. Они уже даже частично разделены на аминокислоты и пептидные цепи. Это многократно увеличивает возможность

их всасывания и поступления в кровь! Поэтому кисломолочные продукты вполне годятся для кетогенной диеты.

Однако важно помнить, что не все кисломолочные продукты одинаково полезны! В йогуртах, например, немало сахара. Это недопустимо для кетогенной диеты. Возможно использование кефира, но не свежего, а более старого, кислого. В нем почти нет углеводов, так как в нем происходит не только процесс молочнокислого брожения, но и процесс спиртового брожения, при котором бактерии пожирают сахара. Так что, чем дольше стоит кефир, тем меньше в нем сахара, лактозы, например. Не стоит забывать и о том, что хотя творог, как кисломолочный продукт, почти не содержит углеводов, у него очень высокий инсулинемический индекс, и благодаря выделяемому в ответ на его употребление потокам инсулина весь съеденный вами жир будет направлен назад – в жировые клетки. И вы вряд ли похудеете.

Вопрос

СКОЛЬКО ПО ВРЕМЕНИ МОЖНО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ВАШЕЙ ДИЕТЫ ПО КНИГЕ «МИНУС РАЗМЕР» ЗДОРОВОМУ ЧЕЛОВЕКУ? МОЖЕТ ЛИ КЕТОГЕННАЯ ДИЕТА СЧИТАТЬСЯ ПОЛНОЦЕННОЙ ПРИ ТАКИХ СООТНОШЕНИЯХ: 70 Г БЕЛКА, 100 Г ЖИРОВ, 40 Г УГЛЕВОДОВ, ЕСЛИ УЧИТЫВАТЬ, ЧТО ПОСТУПЛЕНИЕ В ОРГАНИЗМ УГЛЕВОДОВ ПРОИСХОДИТ ЗА СЧЕТ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ И ЗЕЛЕНИ, А ЖИРЫ ПОСТУПАЮТ ИЗ РАСТИТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ (АВОКАДО, ОЛИВКИ, ОРЕХИ) БЕЗ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКИ? КАК ЭТО СКАЗЫВАЕТСЯ НА КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОМ БАЛАНСЕ ОРГАНИЗМА?

Ответ

Для начала мне хотелось бы немного рассказать о самой диете, так как многие белково-жировые диеты весьма сильно различаются между собой. Предлагаемая мною в книге «Минус размер» диета вполне может иметь сразу несколько названий: кетоновая, низкоуглеводная, белково-жировая. Несмотря на все многообразие терминов, суть ее сводится к следующему: строго лимитированное, но все же достаточно большое количество белков и жиров на фоне минимального количества углеводов. Я в своей диете обычно рекомендую в сутки: белка не более 100 г, жиров в пределах 80–100 г, углеводов (исключительно из овощей) 40–60 г.

Я сам придерживаюсь белково-жировой диеты уже около года. Не для того, чтобы похудеть, а для того, чтобы не гробить лишними углеводами свое здоровье.

ВОЗ рекомендовала принимать в сутки и считать не наносящим вреда организму всего лишь 50 г свободных сахаров. Пожалуйста, запомните эту цифру! Они имели в виду не только обычный столовый сахар (химики называют его сахарозой), но и глюкозу, декстрозу, фруктозу, мальтозу, галактозу, солодовый сахар и многие другие виды сахаров. Согласитесь, в отличие от белого сахара рафинада, мы о них почти не думаем, в то время как всего в одном стакане обычного молока содержится полторы чайные ложки сахара – мальтозы. Эти сахара вообще мало кто видел, так как они редко бывают у нас на кухне в чистом виде, но зато сплошь и рядом встречаются почти во всех промышленных продуктах, о чем можно легко узнать, внимательно прочитав состав на этикетке.



В России, по данным «Союзрассахара», на каждого россиянина приходится 60 кг чистого сахара рафинада в год, что соответствует примерно 200–600 г в день. Причем это количество, конечно же, не может учитывать другие «свободные сахара», содержащиеся в промышленно изготовленных продуктах. Вместе с ними каждый из нас употребляет уже от 600 г до 1,5 кг сахаров в сутки! Это немыслимая цифра!

Я же, почти полностью отказавшись не только от сахара, но и от углеводов, никакого особого дискомфорта в своем организме не ощущаю. Показатели холестерина по фракциям, инсулин, сахар крови у меня в идеальном состоянии. Безусловно, я не имею права назначать и даже рекомендовать эту диету для постоянного употребления, потому что в нашей медицине еще нет длительной клинической практики, но лично для себя считаю ее идеальной.

Пропорции белков, жиров и углеводов такие же, какие описали вы. Единственно, растительных жиров в моем рационе не более 10 %, остальное составляют животные жиры. Каждый день я съедаю по 9 г сливочного масла. Белки употребляю только животного происхождения.

Я рекомендую употреблять в пищу мясо и рыбу именно жирных пород. Главное не забывайте, что мясных и рыбных продуктов второй свежести не бывает!



Внимательно подходите к качеству выбираемой продукции. Идеальным гарниром к мясу и рыбе станут овощи. Салаты из свежей зелени, запечённые и тушеные овощи не только сбалансируют вкус блюда, но и помогут желудку переварить белковые продукты более полноценно.

Чтобы не запутаться с выбором овощей, вот вам небольшая подсказка: выбирайте те, которые растут на поверхности; корнеплоды под запретом. Ягоды и фрукты как источник фруктозы необходимо на время исключить из рациона питания.

Принцип работы низкоуглеводной диеты заключается в следующем. Вы наверняка уже не раз слышали, что в ответ на каждый прием пищи наша поджелудочная железа выделяет инсулин. Чем больше в нашей еде углеводов, тем выше будет общий усредненный уровень инсулина в день.

Избыточный инсулин способствует захвату жиров, циркулирующих в крови, и транспортировке их в жировые клетки подкожно-жировой клетчатки. Снижая количество углеводов в пище, мы тем самым удерживаем уровень инсулина в пределах минимальной физиологической нормы. Предотвращаем избыточное его выделение и, как следствие, истощение его запасов в поджелудочной железе.

Но некоторые могут мне вполне обоснованно возразить, что для питания нашего мозга нам просто необходима глюкоза, которую организму легче всего добыть именно из углеводов. И будут абсолютно правы!

Как же решить эту проблему?

Оказалось, что при резком сокращении углеводов организм начинает синтезировать из жиров кетоновые тела, которые служат великолепным питанием для мозга, а надо сказать, что наш мозг тратит на свою работу не меньше энергии, чем вся мышечная масса.



Нет углеводов – нет инсулина, а когда нет инсулина – жир не накапливается в организме, а идет на образование кетоновых тел, которые и замещают нехватку углеводов. И мозг доволен, и жиры мы начинаем активно расходовать.

Однако помните, что я врач и сам могу следить за своим организмом! Вы такой возможности, скорее всего, лишены, а у любой диеты есть свои показания и противопоказания, поэтому:

1. Любую диету как элемент лечебного питания и по закону, и по логике должен назначать только врач!

2. Не может быть универсальных диет, подходящих всем, без учета возраста, пола и состояния здоровья.

Вопрос

ЧТО ТАКОЕ ПЛАТО, КАК ЕГО ПРЕОДОЛЕТЬ?

Ответ

«Плато» – это задержка в падении веса. Она бывает короткая – день-два или длительная – до месяца. Почти все проходят через это, не стоит паниковать и делать глупости в виде полного отказа от еды или непомерных физических нагрузок. Чаще всего мы рекомендуем этот период просто переждать, так как он обычно связан с задержкой воды в организме. А вода – это не жир, она приходит и уходит довольно легко. Бороться с этим явлением нужно, только если эта задержка длится не менее одной-двух недель.

Что чаще всего может привести к задержке падения веса?

На первом месте, как бы банально это ни звучало, стоит месячный цикл у женщин. Задерживается не жир, он продолжает уходить – накапливается и задерживается вода. Иногда всего за три-четыре дня месячных женщина может набрать до 6 литров воды, что будет лишними «нежданно-негаданно» шестью килограммами на весах. Чаще всего это происходит в фазе прогестерона, и все попытки снизить вес в этот период бесполезны. Через пару дней наступит фаза эстрогенов, вода уйдет, и вес опять продолжит падать.

Бывает, что человек в отчаянии начинает изнурять себя голодом, использует очень строгие диеты. Но организм компенсаторно включает все системы, которые помогают ему во что бы то ни стало сохранить вес. Вот тут-то и включается механизм задержки падения веса, называемый плато. Если врач определяет у такого пациента удельный основной обмен и он оказывается очень низким, то приходится его стимулировать. Если нам это удастся и он увеличится, то увеличивается и скорость падения веса. Простимулировать обмен веществ можно

специальными не очень полезными препаратами или краткосрочной (не более недели) белковой диетой. Несколько дней дается только белковая пища, до нуля убираются углеводы. В сутки человек потребляет примерно до 100 г белка и примерно столько же жиров. Как и для каждого лечебного мероприятия, для этого есть определенные противопоказания, поэтому самостоятельно этот метод белковой загрузки лучше не применять. Необходимо обратиться к врачу-диетологу, он проведет обследование и скажет, можно ли вам использовать белковую загрузку. У нас в клинике мы практикуем до 6–7 дней такой загрузки, вес начинает уходить уже в конце третьего-четвертого дня.

Вопрос

ДВА ГОДА ТОМУ НАЗАД Я ПОХУДЕЛА НА 20 КГ, ОСТАЛОСЬ ЕЩЕ 10–15 КГ, НО ВЕС ТАК И НЕ СНИЖАЕТСЯ. ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ?

Ответ

В вашем случае идеально подходит диета, описанная мною в книге «Минус размер, или Как похудеть худой девушке». Там все расписано очень подробно, как раз для тех, кому осталось сбросить последние 10–15 кг, а он никак не может с ними справиться. Книга интересная, при желании можно купить ее электронную версию в Интернете.

Кстати, по данным статистики, больше половины людей, желающих похудеть, имеют всего лишь 5–7 кг лишнего веса (а порой не имеют его вовсе). Эти люди мечтают срочно избавиться от пары упрямых и ненавистных складочек. Похудеть быстро, эффективно и (желательно!) не навредив своему организму – вот их задача. При этом у них, как обычно, нет времени изучать все то, что я подробно описал в своих предыдущих книгах, – биохимию и физиологию. Нет ни желания, ни возможностей копаться в себе, выискивая причины этих лишних кило. Нет времени работать над мотивацией, посещать спортзал и уж тем более подсчитывать калории. Им необходимо всего лишь быстрое и адекватное решение так некстати возникшей проблемы. Такова уж реальность нашей жизни – вопрос «как похудеть быстро» является самым популярным запросом во всех интернет-поисковиках. И, если честно, для такого небольшого количества лишнего веса (до 10 кг) все это изучать и не нужно.

Но если мы – врачи – сделаем вид, что этой проблемы не существует, отмахнемся от нее со словами «не валяйте дурака» и не сможем предоставить требуемое быстрое решение этой проблемы, то это решение все равно будет найдено, но уже на страницах бульварной прессы или в советах подружек. Вот тут действительно можно «дров навалить»! Уж кто-кто, а мы, врачи, знаем истинную цену этим диетам, перепечатаваемым из одного журнала в другой. А уж про советы подружек даже говорить не хочется – основываясь на них в упорном стремлении привести внешний вид к некому принятому эталону, многие подвергают себя настоящим физическим пыткам сродни средневековой инквизиции. Они, как узники замка «Иф», могут на протяжении многих дней хлебать жидкие капустные щи или, как пленники необитаемого острова, питаться одними грейпфрутами. Довольно часто эти мученики «во славу безумной красоты» доходят до крайности и... начинают голодать!

Чтобы прервать этот замкнутый круг самоистязаний, я и решил написать книгу «Как похудеть худой девушке» – именно для таких молодых людей, постоянно решающих вопрос пары лишних (с их точки зрения) кожных складок и 5–10 кг веса.

Сама идея написать эту книгу возникла у меня несколько лет назад, когда во время очередного интервью мне задали потрясающий вопрос: «Вот вы все время говорите – двадцать, тридцать килограммов. Скажите, а как похудеть ХУДОЙ девушке?» Передо мной сидела молодая и вполне стройная особа, у которой (по ее мнению) было несколько лишних килограммов

и небольшая складочка на животе, в народе называемая – «ушки». Меня так поразила актуальность поставленного вопроса, что я еще тогда, много лет назад, принял для себя решение придумать методику именно для такого случая.

Вопрос

АЛЕКСЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ! ВЫ ЧАСТО ГОВОРите О ПРОБЛЕМАХ ЛЮДЕЙ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ, А У МЕНЯ ЗАБОТА ДРУГАЯ. Я ОЧЕНЬ ХУДАЯ, ХОЧУ ПОПРАВИТЬСЯ, ЕМ МНОГО САМОЙ КАЛОРИЙНОЙ ПИЩИ, НО ВЕС СТАБИЛЕН. С ЧЕМ ЭТО СВЯЗАНО? МОЖЕТ ЛИ У МЕНЯ РАЗВИТЬСЯ ДИАБЕТ?

Ответ

Часто ученые вставали в тупик, когда перед ними оказывались люди, которые ели все подряд, но вес не набирали. Теория калорийности не срабатывала, потому что эти пациенты ели жареную картошку в огромных количествах, поглощали сладости. У них повышался инсулин, это показывали многочисленные анализы, но вопреки всему эти люди не полнели. Я давно уже пытаюсь достучаться до своих читателей и телезрителей, чтобы они поняли две простые вещи:

1. Ожирение и даже избыточный вес – это ЗАБОЛЕВАНИЕ (такое же, как сахарный диабет), вызванное нарушением углеводного обмена. И поэтому лечить это заболевание должен только врач диетолог-эндокринолог.

2. Мы не худеем или не полнеем от приема определенной пищи. Мы худеем или полнеем от баланса гормонов (жиронакапливающих или жиросжигающих) в нашем организме и от чувствительности рецепторов клеток к этим гормонам.

И если мы примем во внимание эти два простых правила, все сразу встанет на свои места. Например, станет понятно, почему, даже похудев, мы не можем долго удерживать этот вес и полнеем даже от листика салата, в то время как кто-то (здоровый, а не больной) может есть все подряд и не набрать ни грамма лишнего веса.

Пока наши врачи и ученые не поняли, что ожирение – это заболевание и его нужно и можно лечить, они никак не могли найти объяснение этому парадоксальному факту. То же самое происходит и в животном мире – те виды животных, которые начинают свою взрослую жизнь худыми, остаются худыми всю оставшуюся жизнь, не прикладывая к этому практически никаких видимых усилий. Как им это удается? Организм сам следит за тем, чтобы количество жира в жировой ткани животного было наиболее выгодным и никогда не становилось помехой для выживания.



Еще в 30-е годы прошлого века стало известно, что большой вклад в ожирение вносит генетическая составляющая. Если ваши родители толстые, то и вы будете толстым гораздо с большей вероятностью, чем те люди, у которых родители относительно худые.

Сейчас, кстати, уже доказано, что у человека развитие сахарного диабета и ожирения детерминировано нарушением одной и той же группы генов!

Оказалось, что у адипоцитов (жировых клеток) есть определенные рецепторы, которые воспринимают инсулин. И вот эти рецепторы генетически устроены у некоторых людей так, что они обладают повышенной чувствительностью к нему.

Человеку достаточно даже порой только посмотреть на еду, как у него, как у собаки Павлова, начинает выделяться желудочный сок, капать слюна и выбрасываться инсулин, пусть даже в небольших количествах. Но и этого количества для человека с измененными рецепторами будет вполне достаточно для того, чтобы заблокировать распад жиров и запустить процесс их накопления. А ведь он даже ничего не ел. В жировые клетки отправляются жирные кислоты, которые постоянно плавают в крови у каждого из нас. Поэтому накопление жиров может идти даже тогда, когда человек ничего не ест.

Если сдать анализ крови на липопротеиды и жирные кислоты, то можно убедиться, что у нас определенное и отнюдь не малое количество жиров постоянно плавает в крови в виде мешков из белка, набитых жирами. Эти жиры активно всасываются, участвуют в обмене, за счет инсулина проникают в жировую клетку. Поэтому один человек, просто посмотрев на кусочек шоколада, может полнеть, а другой, обедаясь этим шоколадом, даже не сможет набрать нормальный вес. И теперь у науки этому есть объяснение.

По конкретно заданному вопросу надо отметить, что, как я уже сказал, есть категория «здоровых» людей, у которых чувствительность рецепторов жировых клеток к инсулину в норме – очень низкая. То есть инсулин у них должен подняться до небывалых высот, чтобы сработали эти рецепторы и адипоциты начали захватывать жиры. Поэтому вы можете есть сколь угодно много сладкого и жирного, но инсулин у вас, к счастью, никогда не поднимется до столь высокого уровня. И вам суждено оставаться стройной на зависть всем сладкоежкам.

Но не сильно радуйтесь! Для вас важно также понимать, что люди, которые не полнеют, но находятся под постоянной углеводной нагрузкой, просто обречены на заболевание – сахарный диабет. Так как инсулина у них расходуется чрезмерно много, то вполне логично, что он у них очень быстро закончится.

Это заболевание, вопреки суждению многих обывателей и даже некоторых врачей, начинается на самом деле не с высоких показателей сахара в крови (они-то как раз еще могут быть в пределах нормы), а вот цифры инсулина в анализе будут намного превышать норму даже натошак. Если показатель инсулина натошак очень высокий, то это первая сигнальная лампочка начала грозного и почти неизлечимого заболевания – сахарного диабета. Но на этом этапе еще есть шанс все исправить! Сахар может оставаться в норме еще длительное время – месяц, год, даже несколько лет, но постепенно инсулин истощается, и показатели сахара в крови начинают расти. Когда они вырастают до очень высоких цифр, человеку уже жизненно необходимы инъекции инсулина. По такой упрощенной схеме обычно развивается инсулинозависимый сахарный диабет. Помните об этом!

Диета Ковалькова и образ жизни

Вопрос

КАК СПРАВИТЬСЯ С ВЕЧЕРНИМ ОБЖОРСТВОМ?

Ответ

Если вы знаете о своей выработанной годами привычке есть на ночь, приготовьте себе низкокалорийный перекус перед сном. Пусть это будет красивая ваза, полная всевозможных овощей. Чем старательнее и изысканнее вы ее украсите, тем соблазнительнее для вас будут свежий огурчик или ломтик болгарского перца.

Возьмите за правило чистить зубы сразу после приема пищи – как символический жест того, что ваш рот чист и закрыт уже на сегодня для любой еды.

Всегда ешьте за столом и концентрируйтесь на этом процессе. Не читайте и не смотрите при этом телевизор. Если просмотр телевизора вызывает «жевательный рефлекс», откажитесь от него вообще! Или придумайте себе другое занятие на время просмотра необходимых вам программ: гладьте, вяжите, а еще лучше – крутите педали велотренажера. Один мой пациент однажды поделился опытом. Он каким-то образом подключил велотренажер к телевизору так, чтобы тот включался, только если вращались педали тренажера. Особенно это помогало во время проведения чемпионата мира по футболу.

Спланируйте свое вечернее времяпровождение заранее. Избегайте кулинарных соблазнов. По пути домой старайтесь не заглядывать в булочные и кондитерские магазины. Поручите покупку продуктов и фасовку ее по полкам холодильника другим членам семьи.

Если переедание для вас – следствие стресса, если еда – своеобразная компенсация тяжелого дня, найдите другие способы снять стресс. Включите фантазию: прогуляйтесь, займитесь йогой или примите расслабляющую ванну. Очень хорошо помогает любой творческий процесс, например рисование. Да даже хороший секс, во время которого вы точно не будете думать о еде.

Ложитесь спать раньше и захватите с собой в постель интересную книгу. Только, разумеется, не стоит останавливать свой выбор на книге о вкусной и здоровой пище – лучше уж вот на этой, которую вы сейчас держите в руках.

Вопрос

ЧТО ТАКОЕ КАЛОРИИ И ЧТО ТАКОЕ КАЛОРИЙНОСТЬ ПИЩИ?

Ответ

Знаете ли вы, что многие зачастую даже не ведают, что же, собственно, представляют собой эти калории. Недавно такой опрос проводился на улицах Москвы. Многие просто не могли ответить на него, но мне запомнилось одно высказывание: «Калории – это что-то, что кладут в продукты, чтобы мы от этого полнели».

Что же на самом деле такое эти загадочные калории, о которых все столько говорят, но никто никогда не видел?

Как кубический метр является единицей измерения объема, а простой метр – длины, так калория является единицей измерения энергии. И не более того! Количество калорий продукта определяют очень просто: его сжигают в так называемой «калорической бомбе» и измеряют количество выделившейся в виде тепла энергии в калориях. И все!

Никакого отношения к качественному составу еды они не имеют. Точнее, ими можно измерить количество энергии, которое выделяется при сгорании веществ, а что уж это будут за вещества – это приверженцев теории калорийности, видимо, мало волнует. Если следовать их теории и сжечь килограмм яда, окажется, что это малокалорийный продукт и, следовательно, он вполне подходит для диетического питания. Да и организм человека совсем не похож на подобную «бомбу». В нем не усваивается и тем более не «сгорает» все, что туда ни кинь. Какие-то продукты усваиваются частично, а какие-то вообще не усваиваются. Это все равно, что сравнивать наш организм с двигателем автомобиля и предположить, что коэффициент полезного действия этих двух объектов равнозначен. Кстати, сама по себе калория является мизерной величиной, поэтому подсчет энергии принято вести в килокалориях (ккал).

Давайте задумаемся над другим фактом: в калориметрических печах килограмм риса и килограмм мяса горят при одинаковой температуре, по одинаковым физическим законам, но выделяют при этом разное количество энергии.

В организме человека за усвоение, переваривание и расщепление этих продуктов отвечают разные ферменты. Количество энергии, которое тратит наш организм на расщепление и всасывание мяса и риса, кардинально различаются, и, что самое важное, эти продукты влияют, как катализаторы, на разные виды обмена веществ. В одном случае это обмен белков, а в другом – углеводов.

Раньше считалось, да и до сих пор иногда утверждается, что, сколько калорий в пище, столько энергии и получит наш организм, и затем именно эту энергию он будет использовать для поддержания всех процессов жизнедеятельности. Вроде бы все логично? Однако это не совсем так. Наш организм не замкнутая и примитивная калориметрическая бомба! В нас вообще ничего не сгорает!

Ведь процесс сгорания характеризуется жестко прописанными характеристиками и проявлениями: повышением температуры, свечением, образованием дыма. Понятно, что если вы плотно поедите, зайдете в темную комнату, обвешаетесь градусниками и будете с надеждой ждать, когда из ушей пойдет дым, а в животе появится свечение, то вами, скорее всего, заинтересуются психиатры. Так почему же у человека таких явлений не наблюдается? Да потому что вам лгали все эти годы – ничего у нас внутри не сгорает.

Процесс усвоения пищи довольно сложный и многоступенчатый. Начинается он с полости рта, с измельчения пищи зубами, выработки определенных ферментов, входящих в состав слюны. Затем подключаются желудочные, кишечные ферменты и бактерии. Разные продукты сложно взаимодействуют друг с другом, образуют хелатные комплексы, и без выработки определенных ферментов они просто не будут усваиваться.

Не будут усваиваться! Специально это повторяю для тех, кто уже посчитал их калорийность. Например, на этом принципе основан препарат «Ксеникал», который частично блокирует выработку ферментов, способствующих усвоению жиров.

То есть надо понять главное: не все, что мы съедаем или выпиваем, трансформируется в жир. И калории здесь вообще не при чем!

Некоторые асоциальные люди, в больших дозах употребляющие алкоголь, никогда не бывают толстыми. А ведь одна бутылка водки содержит до 2000 ккал. И алкоголики обычно редко останавливаются на одной бутылке. Следуя теории калорийности, они должны были бы уже лопнуть от жира или взорваться от переизбытка энергии! Но как-то они продолжают жить, худые и даже порой истощенные.

Что касается отрубей, то они являются углеводами и имеют немалую калорийность, но тут опять нестыковочка происходит. Они совершенно не усваиваются организмом, проходят через кишечник транзитом. Так же, как и грибы. Например, лисички, которые выйдут из вашего организма в том виде, в каком попали в желудок. Так что, действительно, грибы со всеми их калориями никак не отразятся на вашей фигуре, а вот пельмени дадут подъем уровня инсулина в крови, и тот жир, что содержится в этих пельменях, а заодно тот жир, который просто плавает у вас в крови, быстренько будет трансформирован в подкожно-жировую клетчатку. Кроме того, углеводы, содержащиеся в пельменях, кстати сказать, тоже будут трансформированы в жиры, так как углеводы человек накапливать не может в силу своей природы.

Калории могут быть «пустыми», «отрицательными» и даже вредными, могут только усиливать чувство голода и не позволять вам сжигать жиры. Я имею в виду сейчас именно то, о чем многие и подумали – сладкое и мучное. Хотя углеводы значительно менее калорийнее жиров! Именно эти продукты, попадая к нам в организм, быстро повышают уровень сахара в крови, что, с одной стороны, дает нам выброс энергии, которую порой просто некуда деть, так как спортзал не под боком, а с другой – способствует образованию жировой прослойки.



Запомните. Дело не в количестве самой еды, а в ее качественном составе: в пропорциях белков, жиров и углеводов, микроэлементов, кулинарной обработке, вкусовой привлекательности и, в конце концов, в готовности вашего организма к их употреблению и утилизации.

Я считаю, что сама устоявшаяся практика «ведения больных» с ожирением, основанная только на учете калорийности рациона, является, бесспорно, самым большим научным заблуждением современной диетологии. Это упрощенный подход, которым до сих пор пользуются ленивые врачи. Им просто неохота расписывать рацион с учетом белковых, жировых и углеводных продуктов и времени их взаимодействия и усвоения. А ведь необходимо учитывать еще и не только макро-, но и микронутриенты (микроэлементы, витамины), их способность к образованию хелатных комплексов и полноценному усвоению. Их вообще калориями не измерить, а ведь от этих малышей зависит, как изменится ваш обмен, в какую сторону.



Теория калорийности, не имеющая под собой никакой реальной научной основы, удобна только тем врачам, которые имеют лимит времени на общение с пациентом, которые когда-то давно изучали ее в мединституте, годами по ней работают и не собираются ничего менять – переучиваться, совершенствовать свои знания.

Чтобы вы поняли, насколько эта теория устарела, я расскажу вам немного об истории ее появления. В 1830-х годах король Пруссии Фридрих Вильгельм III поручил знаменитому

химику Юстусу фон Либиху составить, опираясь на науку, рацион прусского солдата. Времена тогда были простые и незамысловатые, и ученые свято верили, что человек чуть более сложный механизм, чем, например, часы или паровоз. Либих тоже был убежден, что с человеком все обстоит проще простого: желудок – это просто банальная печка, которая запасает калории для тела. Поэтому он соорудил печку-калориметр, в которой сжигал продукты и измерял выделившееся тепло. Вот так все просто и незамысловато. Вместе с коллегой Юлиусом Майером он составил таблицу калорийности продуктов, на основе которой впервые в мире был научно рассчитан паек немецкого солдата. Майер тоже, видимо, считал, что организм управляется естественными физико-химическими законами, и прежде всего законом сохранения и превращения энергии. Поэтому долго думать не стал и уверил всех, а главное себя, в исключительном совершенстве этой теории калорийности. Сколько лет прошло с тех пор, а наши врачи до сих пор используют этот инструмент в своей лечебной практике, так же как в те годы лечили геморрой прижиганием раскаленной кочергой безо всякого наркоза.

Калорийность и сытость – это разные вещи, их нельзя смешивать. Есть продукты, которые вызывают оптимальное чувство сытости, например баранина. Если съесть любое блюдо из жирной баранины, то ощущение сытости остается на целый день. Именно на баранине, кстати, худела актриса Кэтрин Зета Джонс. Она ела ее небольшими порциями, но долго оставалась сытой. Калории – это условная физическая величина, которая говорит о мере энергии сгорания. Но в организме человека ничего не сгорает!

P.S. *«Человек, который считает каждую калорию, – это уже больной человек»* – диетолог Виктор Тутьян, «Тело всей жизни».

Вопрос

О ЧЕМ ГОВОРIT ПОСТОЯННОЕ ЖЕЛАНИЕ ЕСТЬ МЯСО, ПРИЧЕМ ЛЮБОЕ: БЕЗ СПЕЦИЙ, ОТВАРНОЕ, ЖАРЕНОЕ? РАНЬШЕ ТАКОГО НЕ БЫЛО. КОГДА ПЕРЕШЛА НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – НАЧАЛОСЬ.

Ответ

У вас в организме, по-видимому, просто не хватает белка. Обычно это является вполне логичным финалом полного голодания или полуголодных диет. Этим и объясняется постоянное желание есть мясо. Состояние белковой недостаточности, перешедшей определенный рубеж, представляет непосредственную угрозу жизни и здоровью человека. Например, даже незначительное снижение мышечной массы сердца может вызвать серьезные нарушения в его работе. Но особенно при этом страдают органы и ткани, характеризующиеся высокой скоростью обновления белковых структур, прежде всего это кроветворные органы и кишечник. Нестабильность поступления белка может стать главной причиной недостаточной обеспеченности организма человека витаминами, поскольку при этом нарушается их всасывание, транспортировка и депонирование, блокируется образование их комплексов с белками и, следовательно, снижается функциональная активность этих чрезвычайно важных биологически активных веществ. Разновидность белков – альбумины – осуществляют транспортную функцию всех веществ в организме. Бесполезно, например, пить витамины, если в организме банально не хватает белка. Выявить дефицит белка можно в общем анализе крови.

Необходимо рационально просчитывать количество, а главное – качество потребляемого белка.



Потребность взрослого человека в белке составляет в среднем не менее 70 г в сутки. Эти цифры актуальны для человека, не страдающего ожирением и имеющего нормальную массу тела, так как расходование белков в качестве источника энергии усиливается, например, при голодании, а также при относительном дефиците в рационе жиров. Поэтому находящимся на диете людям необходимо не менее 2 г протеина в день на каждый килограмм «идеальной массы тела».

Также дефицит в организме таких микроэлементов, как цинк или железо, может провоцировать безудержную тягу к мясным продуктам. В этом случае все тот же анализ волос на микроэлементы поможет врачу-диетологу выявить и нейтрализовать эту проблему. Больше всего цинка в таких продуктах, как:

- говядина;
- морская рыба, водоросли и креветки;
- желтки яиц;
- семечки тыквы и подсолнуха;
- разные виды орехов;
- шпинат;
- чечевица;
- разные виды твердых сыров;
- отруби.

Взрослый человек каждый день с пищей должен получать не менее 15 мг цинка. Он усваивается не весь, а всего лишь около 2–3 мг. Остальное количество выводится из организма с мочой и калом.

Если в организме не хватает цинка, кроме тяги к мясным продуктам, человек может испытывать следующие симптомы:

- раздражительность;
- потеря аппетита;
- ухудшение зрения;
- выпадение волос;
- ослабление иммунитета и, как следствие, частые болезни;
- частые воспалительные заболевания кожи.

Вопрос

МНЕ 36 ЛЕТ, ЧАСТО ИСПЫТЫВАЮ ЧУВСТВО ГОЛОДА, ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ ЕСТЬ ВСЕ ПОДРЯД И МНОГО. КАК ЭТО ОБЪЯСНИТЬ, И МОЖНО ЛИ ГОЛОД КАК-ТО ПОБОРОТЬ?

Ответ

Вы, наверное, даже не подозревали, что существует несколько видов голода, в зависимости от причин его возникновения. Первый – это физиологический голод, когда падает уровень

сахара в крови, а ваш желудок пустой. При этом, если срочно не поесть, может возникнуть дрожание в руках, головная боль и нарастающее желание хоть что-то съесть, причем уже даже все равно что, лишь бы насытить этот усиливающийся с каждой минутой голод. Повторяю, нам при этом все равно, что есть, мы можем съесть все, что угодно, чтобы насытиться.

Второй вид голода – голод психологический, когда человек идет к холодильнику, конкретно зная, что он хочет съесть. И не дай бог там этого не окажется! Это отличительная черта психологического голода – мы знаем абсолютно точно, что мы хотим, и другого нам не надо. Возможно, вы мечтали именно об этом кусочке (сыра, колбаски, шоколадки и т. д.) на протяжении целого дня и, придя домой, бросаете все сумки, быстро снимаете верхнюю одежду и прямо в обуви летите к холодильнику. Это тот самый случай, когда хочется именно того, что поспособствует выбросу гормонов удовольствия – эндорфинов. Человек на генетическом уровне подсознания чувствует продукты, которые ему для этого необходимы, которые могут утолить этот голод. Обычно это всегда сочетание жирной и сладкой пищи. Не просто кусок хлеба и не просто кусок сыра, а бутерброд с сыром, да еще лучше и с маслом, да еще чайку с сахаром!..

И, наконец, третий вид голода – это такой, когда у человека есть возможность употреблять любые продукты, но он не может выбрать, что именно ему хочется съесть. Это так называемый микроэлементарный голод, когда вам не хватает каких-то микроэлементов, но ваш организм не может в силу понятных причин подсказать, каких именно. Поэтому он вынуждает вас есть все подряд, и порой даже больше, чем нужно, чтобы хоть с каким-то случайным продуктом найти этот микроэлемент. Так, например, многие беременные женщины едят мел! Они прекрасно понимают, что это не совсем съедобно, но им дико его хочется.

Вот как сравнивает признаки голода психологического и физического Джиллиан Райли в своей книге «Ешь меньше. Прекрати переедать»:

«1. Психологический голод всегда внезапен. Только что тебе до еды не было дела, а минуту спустя ты умираешь от голода. Голод нарастает от нуля до шквального уровня очень быстро. Если мы не ели какое-то время и при этом не чувствуем голод, нам все равно кажется, что мы должны быть голодными. Например, если вы пропустили обед, но перекусили на ходу, вам все равно может казаться, что вы голодна. Это ненастоящий голод, и через какое-то время он проходит.

Физический голод постепенен. В животе урчит или побулькивает. Ощущение такое, что кишочки пустые, чистые и омываются водичкой. Через несколько часов желудок уже рычит. Физический голод дает тебе нарастающие сигналы, что пора есть.

2. Психологический голод проявляется как тяга к конкретной и чаще всего сладкой и жирной пище. Ты страстно желаешь особый вид пищи типа шоколада, макарон, соленых огурчиков или котлет. Когда голод психологический, то присутствует чувство, что тебе необходимо съесть этот конкретный продукт или блюдо. Никаких замен!

Физический голод характеризуется открытостью к любым продуктам и блюдам. Когда голод физический, есть предпочтения/склонности к определенной пище, но они гибкие. Ты согласна поужинать если не тем, так этим.

3. Психологический голод живет в голове, а не в желудке. Эмоционально основанные страсти по пище начинаются во рту и в уме, входят через глаза и через ноздри. Твой язык хочет ощутить вкус бутерброда с копченостями или пончика. В твоём уме – хоровод мыслей о возжеленном блюде.

Физический голод живет в желудке. Ты его распознаешь по ощущениям в животе. Ты испытываешь посасывание, урчание, пустоту и даже боль в животе.

4. Психологический голод – это неотложка и срочность. Он толкает тебя есть, набить брюхо прямо сейчас! Ты испытываешь желание мгновенно утолить эмоциональную боль пищей.

Физический голод всегда терпелив. Он предпочитает, чтобы ты поел в скором будущем, но не приказывает тебе есть прямо же минуту.

5. Психологический голод всегда сосуществует в паре с неприятной эмоцией. Начальник от тебя требует. У ребенка проблемы в школе. Муж заболел. Психологический голод возникает в связи с ситуацией, нарушившей твоё душевное равновесие.

Физический голод возникает от физической потребности в пище. Он появляется, потому что прошло более 5 часов после последнего приема пищи. Ты можешь испытать головокружение или упадок сил, если слишком голодна.

6. Психологический голод связан с автоматическим, неосознанным или просто бездумным заглыванием пищи. Он иногда ощущается, как если бы чужая рука отрезала кусок торта и поднесла его к твоему рту (автоматизм). Ты можешь не отдавать себе отчет в том, что съела сковородку картошки (бездумное заглывание пищи).

Физический голод связан с осознанным выбором и контролем над потреблением еды. Ты отдаешь себе отчет в пище на твоей вилке, в твоем рту, в твоем животе. Ты сознательно решаешь, съесть ли тебе полбутерброда или весь бутерброд.

7. Психологический голод не исчезает, даже если брюхо набито. Переедание рождается из желания прикрыть неприятные эмоции. Ты наедаешься, чтобы умертвить расстроенные чувства, и ты съешь и вторую тарелку, и третью, несмотря на то, что желудок болит, растянутый таким количеством пищи.

Физический голод проходит, когда он удовлетворен. Он приходит от желания подзарядить и подпитать тело. Как только эта потребность удовлетворена, ты перестаешь есть и пить.

8. Психологический голод порождает чувство стыда от бесконтрольного обжорства. Парадокс психологического переедания в том, что ты ешь, чтоб улучшить свои расстроенные чувства, а кончаешь тем, что ты бранишь себя за то, что поела печенья, торта или котлет. Тебе стыдно или совестно. Ты клянешься искупить вину (я займусь спортом, сяду на диету, пропущу обед) – но завтра».

Важно понять, что только определив причину голода, можно с ним бороться и победить его! Так, психологический голод нельзя насытить обычной, мирской едой. Надо знать, чем еще можно обеспечить выброс гормонов удовольствия. Иначе, сколько бы вы ни съели, вы все равно будете хотеть еще, по принципу «плачу, но ем, хотя уже не лезет». И микроэлементарный голод нельзя удовлетворить полностью, пока не решится вопрос, каких именно микроэлементов вам в организме не хватает. Это задача для врача-диетолога.

Вопрос

МОЖЕТ ЛИ САМ ЧЕЛОВЕК ВЛИЯТЬ НА НАБОР ИЛИ ПОТЕРЮ СВОЕГО ВЕСА, ИЛИ ЭТО ДЕЛАЕТ ЕГО ОРГАНИЗМ, НЕ СТАВЯ «ХОЗЯИНА» В ИЗВЕСТНОСТЬ?

Ответ

Ваш вопрос связан с важнейшим пониманием того, как в организме человека передаются любые команды. У нас всех есть головной мозг, который называется центральной нервной системой. Спинной мозг называется периферической нервной системой. Головной мозг отвечает за все наши осознанные действия, то есть те, которые вы можете контролировать. Но если задуматься, то это одна только «развлекаловка», ничего серьезного и жизненно важного: подняли руку, опустили руку, втянули живот, отпустили. По-настоящему на состояние даже отдельных систем вашего организма вы повлиять никак не сможете. Вас просто туда не пус-

кают, наверное, чтобы вы не «наломали дров». Сама природа распорядилась так, что головной мозг не может контролировать те процессы, которые постоянно идут в нашем организме. Этим занимается спинной мозг, самая древняя периферическая нервная система, делящаяся на симпатическую и парасимпатическую.

Для простоты понимания приведу лишь один пример. Даже если вы очень захотите и сильно постараетесь, то только одним усилием воли вы не можете остановить работу сердца, усилить или уменьшить перистальтику кишечника, полностью надолго остановить дыхание. Даже находясь под водой, при нехватке кислорода, рано или поздно, несмотря ни на что, человек обязательно сделает вдох.

Организм не даст вам это контролировать, потому что вы – ваше сознание – это и есть ваш мозг, а его туда не пускают! Это работа спинного мозга. Он, конечно, не может осознавать все, как вы, и полностью оценивать ситуацию. Он живет по древним правилам и анализирует ситуацию примитивно, и если кислорода организму не хватает, то процесс дыхания обязательно запустится. Мы не можем регулировать температуру тела, клеточный обмен, управлять транспортом жиров и углеводов. Это все регулируется на уровне рецепторов обратной связи спинного мозга, куда мы доступа не имеем. А следовательно, и это крайне важно понять: ни один психолог, работая с сознанием и даже подсознанием вашего головного мозга, технически не может ни на что повлиять!

Клетки спинного мозга, благодаря своим отросткам-аксонам, нервным корешкам, получают информацию ото всех органов и тканей, стараясь контролировать их работу, реагируя определенным образом – посылая электрические импульсы. Вспомните классический школьный опыт с ножкой лягушки, дергающейся от соприкосновения с контактами батарейки. Эта реакция заложена генетически еще на уровне матрицы хромосом. Это и есть врожденный рефлекс. Есть и приобретенные рефлексы, но чаще всего работают или побеждают все же врожденные.



Когда спинной мозг получает информацию, он выдает в ответ нервный импульс. Этот импульс не может сразу напрямую поменять биохимию клеток и заставить их работать по другому сценарию, например выделяя больше тепла, когда мы мерзнем, или сжигая больше жиров, когда мы в этом нуждаемся.

Спинной мозг может менять полярность клетки, точнее, полярность клеточной мембраны. За счет этого он может частично запустить процесс осмотического перемещения определенных микроэлементов внутри и снаружи клетки. Но кардинально менять биохимию какого-то органа, даже чуть-чуть изменить ход его функционирования, например усилить работу желчевыделения или ускорить работу печени, термический нагрев тела они не могут по той простой причине, что речь идет о влиянии электрического импульса. От него только лягушачья лапка дергается. Напрямую они могут влиять только на мышечную ткань. Когда мы напрягаем мышцу, то это происходит за счет нервного импульса. Но большинство реакций происходит совсем другим, более утонченным способом. Порой даже не верится, что весь этот самый сложный и тончайший механизм был создан за долгие годы эволюции.

От нервного импульса сигнал идет на определенную эндокринную железу, она начинает выделять определенные гормоны, которые и меняют метаболизм органов и тканей на клеточ-

ном уровне в одну или другую сторону. И мы начинаем мерзнуть или перегреваться, потеть или оставаться сухими, толстеть или худеть. Гормоны очень жестко и постоянно влияют на наш организм, передавая информацию от спинного мозга непосредственно в клетки органов и тканей. Противодействовать этому влиянию невозможно!

Если, к примеру, у женщины выделяется прогестерон, у нее обязательно начнется месячный цикл, что бы она ни делала. Если прогестерон не выделяется, то цикла однозначно не будет. Даже если 80-летней женщине ввести прогестерон, у нее начнется месячный цикл.

И еще яркий пример такого жесткого влияния гормонов. Примерно 40 % людей едят действительно много, потребляют огромное количество сладкого и жирного, но при этом остаются очень худыми. А есть люди с симптомом Иценко – Кушинга, при котором, благодаря чрезмерному выделению гормона кортизола, очень сильно полнеет верхняя часть тела, лицо, плечи, а руки и ноги остаются худыми. А при липодистрофии очень худой остается верхняя часть тела, а нижняя сильно полнеет. И непонятно, от чего человека, собственно, лечить: от чрезмерной худобы вверх или от ожирения вниз?



Любое проявление дисбаланса организма – повышенная температура, слишком высокий или низкий рост, чрезмерная худоба или, наоборот, ожирение – является лишь симптомом – внешним проявлением тех процессов, которые идут правильно или нарушаются, превращаясь в заболевание, и таких людей должен однозначно лечить врач!

Итак, еще раз, чтобы вы навсегда запомнили: с точки зрения медицины и современной диетологии полнота или худоба зависит от баланса гормонов в нашем организме. Так что в каком-то смысле диетология неразрывно связана с эндокринологией!

Вопрос

МОЖНО ЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВАШУ МЕТОДИКУ ПРИ НОЧНОМ ГРАФИКЕ РАБОТЫ?

Ответ

Можно, конечно, противопоказаний нет. Только применяйте мою методику, сместив сетку времени на подходящее при вашей работе количество часов. Не стоит забывать, что, работая по ночам, вы лишаете себя самого сильного и, пожалуй, самого эффективного гормона, сжигающего жиры. Ведь именно по ночам (а точнее, с 11 до 12 часов ночи) наш организм вырабатывает «гормон роста». Его выделение происходит в ответ на такие факторы, как глубокий сон, физические упражнения, а также ограничение приема пищи.

Он секретируется в кровь особым выростом на основании мозга – гипофизом, величиной и формой напоминающим небольшую вишенку. В то время как некоторые гормоны поощряют тело к накоплению жира, гормон роста действует как мобилизатор жира, помогая не только поддерживать форму, но и быть более энергичным. Днем мы в норме черпаем энергию из углеводов, а ночью она расходуется из «жировых депо». В дневное время, когда человек ест,

поджелудочная железа вырабатывает инсулин, который помогает сжигать углеводы и сберегает жиры про запас.

А ночью гипофиз вырабатывает этот «соматотропный гормон», обеспечивающий сгорание жиров. Важнейшими веществами, обладающими способностью высвобождать гормон роста, являются такие аминокислоты, как орнитин, аргинин, триптофан, глицин и тирозин. Эти вещества, собственно, и запускают ночное выделение гормона роста, и действуют они синергично. Другими словами, их эффективность возрастает при использовании совместно. Прием этих аминокислот в виде пищевой добавки может простимулировать производство данного гормона в организме человека. Вся эта биохимия работает только в присутствии витаминов В₆, С, ниацинамида, цинка, кальция, магния и калия. Но главное, что пик секреции гормона роста наступает примерно через 1,5 часа после того, как человек заснул.

По мере взросления человека естественные уровни гормона роста постепенно уменьшаются, и в возрасте 50 лет его производство прекращается практически полностью. Однако добавление в рацион стимулирующих выделение гормона роста аминокислот и витаминов позволяет восстановить его производство до того уровня, который был у вас в юном возрасте. Но для этого по ночам надо спать!

Вопрос

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ И НЕ ПОПРАВИТЬСЯ?

Ответ

Это чисто психологическая проблема. Но позволю себе все же дать несколько советов. Можно, конечно, рекомендовать чаще устраивать перекус и медленнее пережевывать пищу или найти замену действиям, совершаемым при курении. К слову сказать, электронные сигареты появились именно для этого. Никакую никотиновую зависимость они не подавляют, но с ними бывшим курильщикам легче, потому что ощущения похожи.

Однако все это, к сожалению, не дает желаемого эффекта.

Со времен Адама и Евы человечество ведет непримиримую борьбу с вредными привычками. Пристрастие к табаку сгубило не одну тысячу жизней. На сегодняшний день проведены многочисленные исследования, доказывающие вредоносное влияние никотина на здоровье человека. Да и личный опыт любого человека говорит о том, что без любых зависимостей жить гораздо легче, нежели с ними.

Однако, если вы решили расстаться с сигаретами, на первый план выходит другая, не менее важная проблема – переедание, избыток веса и желание похудеть.

В основе привычки курить лежит архаическая потребность в «сосании». Сразу же после рождения у человека возникает инстинкт сосания, психологи называют его оральной фазой развития. В этой фазе зона удовольствия сосредоточена в районе рта, губ. Психологи связывают повышенный аппетит после отказа от сигарет и, соответственно, избыточный вес с так называемой «оральной фиксацией». При этом явлении рецепторы губ, языка обладают повышенной чувствительностью и требуют постоянного возбуждения.

Ребенок вырастает, сосредоточенные зоны удовольствия могут меняться со временем, но все равно оральная потребность, как правило, остается неизменной. Когда человек в детстве не получал достаточного удовлетворения своей потребности, в дальнейшем он пытается удовлетворить ее в частности с помощью курения.

Если он отказывается от курения, то начинает грызть семечки, сосать леденцы или банально больше есть!

В обществе распространено мнение, что набор веса при отказе от курения обусловлен гормональными дисбалансами в организме. Но мне кажется, это не совсем так, хотя некая краткосрочная перестройка обмена веществ все же происходит, но она не настолько глобальная, чтобы человек вдруг резко начал толстеть. Помимо «оральной» причины зависимости, существует и более глубинная проблема. Это недостаток гормонов удовольствия – эндорфинов. Не секрет, что, выкуривая сигарету, съедая пончик или порцию мороженого, наше настроение повышается, а мир перестает казаться серым и унылым. Употребление различных веществ, как и различных продуктов, повышает уровень эндорфинов в головном мозге, вызывая ощущение расслабленности, легкости, эйфории.

При длительном использовании стимулирующих веществ постепенно нарастает потребность увеличивать их дозу, так как прежние количества уже не вызывают нужного для нервной системы ответа. Вначале вы курите по паре сигарет в день, а затем незаметно переходите на целую пачку, а то и две!

Нетрудно предположить, что вполне легальные «наркотики» в виде шоколада или мороженого не обладают такой выраженной химической силой, как никотин. Соответственно, при замене сигарет на «продуктовые антидепрессанты» количество последних может даже выходить за рамки здравого смысла.



Чтобы не набрать вес в процессе отказа от курения, необходимо составить четкую программу действий. Прежде всего надо найти грамотного психолога, который поможет вам справиться с зависимостью от табака и окажет необходимую поддержку в этот непростой для вас период. Врач-диетолог, в свою очередь, составит план питания таким образом, чтобы минимизировать риск срывов на вредные продукты. Тандем этих врачей весьма продуктивно справится с проблемой. Пациент сможет и бросить курить, и, возможно, даже похудеть.

Врач-диетолог знает, как сделать так, чтобы тяга к сигаретам и иным пищевым соблазнам практически не возникала. Современная фармацевтическая промышленность имеет на вооружении препараты, в состав которых входит триптофан – натуральный предшественник гормонов удовольствия. В организме из этой аминокислоты синтезируется серотонин и другие нейромедиаторы – эндорфины. В отличие от классических антидепрессантов, препараты триптофана обладают мягким действием и не вызывают побочных действий, так как, по сути, являются концентрированной формой компонента питания. Назначение такого препарата не должно проходить самостоятельно, подобрать его дозировку сможет только квалифицированный врач-диетолог.

Кажется, что это невозможно. Сказка какая-то!

Безусловно, результативность работы во многом зависит от вас самих. Только при четком соблюдении всех рекомендаций специалистов операция «антитабак» может пройти абсолютно безболезненно, и пациент сможет бросить курить и как минимум не поправиться!

Кетогенная диета и имеющиеся заболевания

Вопрос

Я МУЖЧИНА 57 ЛЕТ, ТРИ ГОДА ТОМУ НАЗАД МНЕ ДИАГНОСТИРОВАЛИ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ ВТОРОГО ТИПА. ИМЕЮ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ, С ТРУДОМ ВЫНОШУ ДИЕТУ. ТЕПЕРЬ ПОЖИЗНЕННО НАДО ПИТЬ САХАРОСНИЖАЮЩИЕ ПРЕПАРАТЫ, ЛЕКАРСТВА, КОТОРЫЕ СОХРАНЯЮТ СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ. МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ МОЙ НЕДУГ В ВАШЕЙ КЛИНИКЕ?

Ответ

Это на самом деле очень типичный, характерный и в то же время важнейший вопрос. Вам надо понять и уяснить для себя, что сахарный диабет – это **заболевание**, которое и по логике, и по закону должен лечить врач! По нашему законодательству любое издание (в том числе СМИ и интернет-ресурс), как и любой человек, несет полную юридическую ответственность за публикацию и публичную рекомендацию конкретному пациенту! Это может быть и проведение всевозможных вебинаров, и других видов дистанционного оказания любых медицинских услуг, и, конечно, рекомендации конкретному пациенту любых разновидностей препаратов и диет.

Ведь любые рекомендации врача без личного приема пациента являются незаконной медицинской деятельностью и подпадают под уголовное законодательство (статьи перечислять не буду). Поэтому речь идет только об общих советах, которые я постараюсь вам дать. В своей клинической практике у подобных пациентов мы обычно рекомендуем полностью исключить из рациона: сахар (и все продукты которые содержат сахар), хлеб и любые мучные изделия, картофель, белый шлифованный рис, соки и мед. Добавить в рацион фрукты и овощи. Из препаратов обычно назначается «Метформин» и «Reglucol» по индивидуальным схемам приема. Вы же должны понимать, что только в медицинской клинике вам могут дать конкретные рекомендации и назначить адекватное лечение!

В нашей клинике работают только лицензированные врачи диетологи-эндокринологи. И подход у нас к лечению подобных больных принципиально иной. Мы не просто стараемся снизить уровень сахара в крови, а нормализуем все обменные процессы в организме, восстанавливаем работу управляющих систем, прежде всего эндокринной и нервной. При помощи нормализации питания и исключения продуктов, провоцирующих развитие этого заболевания. Это как бы «возвращает» пациента на этап, предшествующий болезни. Его углеводный обмен приходит в норму. Он не только худеет, главное, что он по-настоящему выздоравливает!

А уже затем, когда лабораторные показатели приходят в норму, мы начинаем второй этап – совместно с эндокринологами и другими специалистами боремся с осложнениями других органов и систем, вызванных когда-то этим заболеванием.

Большинство наших пациентов, страдающих от этого недуга, следуя рекомендациям, уже через 2–3 месяца лечения полностью приводили в норму и уровень инсулина, и свой сахар крови. В дальнейшем практически все они (после консультации уже у своего эндокринолога) были освобождены от приема почти всех лекарственных препаратов.

Стоит добавить, что у таких больных снижение массы тела на каждый килограмм увеличивает ожидаемую продолжительность жизни в среднем на 3–4 месяца, а у тучных людей без диабета уменьшает риск его развития на 30 %. Это, кстати, касается не только активного дол-

голетия, но и финансового благополучия. Похудев, вы сможете дольше жить и дольше работать. Не тратить свои деньги на дорогие лекарства и врачей.

Но, к сожалению, это возможно только на ранних стадиях развития данного коварного заболевания, пока человека еще не «посадили на инсулин». Так что не затягивайте!

Вопрос

КАК-ТО НЕЗАМЕТНО ДЛЯ СЕБЯ ОТРАСТИЛ ТАК НАЗЫВАЕМЫЙ «ПИВНОЙ ЖИВОТ». ВРОДЕ ОН МЕНЯ ПОКА НЕ ТЯГОТИТ, НО ЖЕНА УВЕРЯЕТ, ЧТО ЭТО ГРОЗИТ МНЕ ДИАБЕТОМ, ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПОЗВОНОЧНИКА. ПРАВДА ЛИ ЭТО?

Ответ

Действительно, правда. Объем в области живота у мужчины не должен превышать 92–94 см. В дальнейшем каждые десять лишних сантиметров точно будут приводить к новым и новым заболеваниям.

Почти все обладатели круглых животиков на собственном опыте знакомы с такими заболеваниями, как радикулит и межреберная невралгия. Они грозят планомерным истончением и разрушением межпозвонковых дисков с защемлением корешков спинного мозга и межреберных нервов. Боли обычно локализуются в поясничном и реже в грудном и шейном отделах позвоночника.

У людей, чья полнота связана с накоплением жировой ткани в области живота, вследствие ежедневной чрезмерной нагрузки на позвоночник эта патология встречается гораздо чаще и протекает гораздо тяжелее. Живот, провисая спереди в виде мешка с жиром, оттягивает позвоночник вперед, нарушая его форму. Это уже может привести к смещению и выдавливанию межпозвонковых дисков и, как следствие, образованию так называемых грыж, которые защемляют нервы. А это, в свою очередь, чревато как минимум дикими болями и как максимум полной неподвижностью и серьезным оперативным вмешательством. Без устранения этого давящего на позвоночник веса ни о каком излечении речь идти, конечно же, не может.

Кроме того, можно смело утверждать, что начальные проявления сахарного диабета второго типа присутствуют почти у каждого человека, имеющего избыточный вес. Ученые разных стран независимо друг от друга неоспоримо доказывают связь между этими двумя заболеваниями.

Оказалось, что в основе развития диабета лежит особый белок, синтезируемый жировыми клетками. В крови людей, страдающих от ожирения, очевидным образом этого белка намного больше. Особенно ярко сахарный диабет развивается при избыточном накоплении висцерального (внутреннего) жира на фоне выраженной инсулинорезистентности (нечувствительности клеток рецепторов к инсулину).

На мембранах клеток брюшного жира располагается огромное количество рецепторов, чувствительных к липолитическим гормонам, способствующим дальнейшему накоплению жиров. Они начинают бурно развиваться, выделяя жирные кислоты, которые, поступая в печень, ухудшают окисление глюкозы и тем самым способствуют еще большему развитию инсулинорезистентности. Уменьшение числа рецепторов, чувствительных к инсулину, приводит к так называемому пострецепторному нарушению обмена глюкозы. Образуется замкнутый круг, приводящий к прогрессированию заболевания: сахарный диабет, вырваться из которого самому, без помощи врача, практически невозможно.

Вопрос

КАКУЮ ДИЕТУ ВЫ ПОРЕКОМЕНДУЕТЕ ПРИ ГИПОТИРЕОЗЕ, ЕСЛИ БОЛЬНОЙ ПРИНИМАЕТ ГОРМОНАЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ?

Ответ

Лечение гипотиреоза – довольно сложный медицинский процесс, и речь, скорее всего, идет не о полном вылечивании заболевания, что в принципе пока невозможно, а о поддержании стабильного нормального гормонального фона. Все дело в восполнении недостающего в организме гормона щитовидной железы – тироксина. Доза препарата подбирается всегда индивидуально под контролем уровня другого гормона – ТТГ – в крови. Какова бы ни была дозировка препарата, вся она принимается однократно утром натощак за 30–40 минут до приема пищи, и это крайне важно для того, чтобы препарат оказал свой оптимальный эффект в нужное время и в нужном месте!

При гипотиреозе, когда большая часть ткани щитовидной железы разрушена и как железа она уже не функционирует, принимать препараты йода так же, увы, уже бессмысленно! Но многие боятся гормонов как «черт ладана» и пытаются лечиться довольно экстравагантными народными средствами, не говоря о йоде.

Мы же, врачи, с уверенностью утверждаем, что правильно подобранная доза тироксина позволяет устранить все негативные последствия гипотиреоза. И самое главное – сейчас мы можем уже с уверенностью сказать, что **похудеть** при гипотиреозе возможно! Но делать это нужно только под наблюдением квалифицированного специалиста диетолога-эндокринолога в лицензированной клинике! Самому это сделать тоже возможно, но получится крайне долго, и поэтому мало кто достигает конечного результата.

Что касается самого питания (диеты, методики), то она подробно описана в моих книгах «Победа над весом» и «Худеем с умом». Чего-то особенного здесь не требуется. Правда, если вы предпочтете худеть под контролем врача-диетолога, он может внести в эту схему некоторые дополнительные продукты и даже препараты с учетом вашего общего состояния, психического статуса и банальных предпочтений в еде.

Вопрос

МОЖНО ЛИ СНИЖАТЬ ВЕС ПО ВАШЕЙ МЕТОДИКЕ, ЕСЛИ У МЕНЯ ОСТЕОАРТРОЗ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ? БЕЗ БОЛИ НЕ МОГУ ПРОЙТИ ДАЖЕ ОТ ОДНОЙ ОСТАНОВКИ ДО ДРУГОЙ.

Ответ

Можно. Как говорит уважаемый мною доктор Бубновский: «Органы движения лечатся движением!» Двигаться необходимо! Проходите хотя бы одну остановку, но каждый день увеличивайте пройденный путь всего на 10 шагов. Главное, чтобы количество шагов ежедневно увеличивалось. Тяжело, трудно? Но необходимо. Можете в пути найти скамеечку и посидеть, отдохнуть. Кроме того, сейчас продаются специальные корсеты на коленный сустав, которые тоже могут вас очень выручить.

Движение в сочетании с правильным питанием – стабильный путь к потере веса, а потеря веса снимет нагрузку с суставов.

Помнится, у меня как-то была одна пациентка, которой уже рекомендовали операцию по замене тазобедренного сустава. Перед операцией обратилась в мою клинику для того, чтобы хоть немного похудеть. Анестезиологи утверждали, что это необходимо. После того, как вес значительно снизился, у нее прошли и все боли в суставе, и дискомфорт, который они причиняли. В итоге она даже отказалась от операции. Используя мои рекомендации по снижению веса и употреблению определенных продуктов, вам необходимо двигаться. Каждый день! Тогда, возможно, вам удастся убить двух зайцев сразу!

Вопрос

ЧЕМ ГРОЗИТ НЕХВАТКА МАГНИЯ?

Ответ

Не знаю, догадывались вы раньше или нет, но наш общий психологический статус во многом зависит от того, что мы едим. Наша злость накапливается, как сжатая пружина, и потом выстреливает чаще всего в близких нам, родных людей. Наша бессонница и усталость, когда, просыпаясь по утрам, мы чувствуем себя так, будто и не спали вовсе. Все это признаки недостатка в организме определенных микроэлементов, самым важным из которых является, пожалуй, магний.



При недостатке в рационе магния у людей появляется ничем не объяснимое чувство внутреннего беспокойства, стресс и даже нарушение сердечного ритма. Возможны головокружение, шум в голове и ушах, постоянное чувство усталости, бессонница. Узнаете картину?

При дефиците магния физиологический пик выделения надпочечниками большого количества гормонов приходится на поздний вечер и сопровождается психической возбужденностью, бессонницей, выливающейся в срывы и приступы неконтрольного обжорства, а утром такие люди чувствуют себя разбитыми, подавленными и усталыми. Ругают себя за прошлый вечерний «праздник живота».

Может быть, в этом и заключается секрет деления людей на «жаворонков» и «сов». Если ваш близкий неспокоен, постоянно раздражен, нервничает по пустякам, ведет себя агрессивно и шумно, можно попробовать превратить его в спокойного, милого и пушистого котенка, обогатив его рацион препаратами магния или предложив регулярно употреблять минеральную воду, богатую магнием.

Еще одна немаловажная функция магния – предотвращение стрессов. Когда вы нервничаете, ваши сосуды спазмируются, что зачастую и приводит к развитию инфарктов и микроинсультов. И тут им на помощь приходит магний. Организм выбрасывает его в кровь – и сосуды расслабляются. Поэтому мы все, и особенно те, кто часто подвергается стрессу, нуждаемся в постоянном пополнении запасов этого элемента.

Вопрос

ЧТО ДЕЛАТЬ ПО ВАШЕЙ МЕТОДИКЕ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ ИЛИ ОРВИ?

Ответ

Во время болезни находиться на любой диете, продолжать ее крайне опасно! Это может закончиться различными осложнениями, вплоть до смертельного исхода. То же самое касается первого этапа моей методики. Это связано с недостаточным поступлением белков в организм пациента, а именно белки, в частности их разновидность глобулины, играют важнейшую роль в иммунных реакциях. А другие белки – альбумины – являются своеобразной транспортной системой в организме человека. Они помогают лекарствам (антибиотикам) проходить жесткий контроль на «свой-чужой», когда те попадают в печень. Без их помощи печень просто будет удалять эти препараты с желчью в связанном и неактивном виде, как она поступает с различными ядами. При простудном заболевании, независимо от того, как долго вы находились на первом этапе моей методики, надо сразу же перейти на второй этап, и только через неделю после полного выздоровления можно возвращаться к первому.

Вопрос

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НА РЕКОМЕНДУЕМОЙ ВАМИ БЕЛКОВОЙ ДИЕТЕ Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ НЕВАЖНО?

Ответ

Чтобы ответить на ваш вопрос, я должен знать, что конкретно вас беспокоит.

В своей книге «Минус размер» я не поленился и подробно описал все противопоказания этой белковой, безуглеводной, а точнее сказать, даже кетогенно-жировой диеты. Из этой книги (если вы ее читали, не пропуская глав и страниц) вы поймете, что это краткосрочная экспресс-диета, рассчитанная не более чем на 1–1,5 месяца. Это не диета, которой можно придерживаться всю жизнь. Я не могу давать подобные рекомендации, не видя пациента и не зная совокупность его патологий и заболеваний, возможно, даже скрытых для него самого. Чтобы похудеть навсегда, нужно найти причину лишнего веса, а ни одна книга вместо врача с этим не справится! Для этого нужно обращаться в диетологическую клинику, имеющую все необходимые лицензии. Причем совсем не обязательно именно в нашу, главное, чтобы в клинике работали знающие врачи с медицинской лицензией на диетологию! Это защитит вас от мошенников при выборе врача.

Не зная подробностей вашей проблемы, позволю себе кратко повторить противопоказания не только моей, но и любой другой белковой или кетогенной диеты.

Итак!

1. Начинать экспресс-диету нельзя, если у вас в анамнезе есть любые хронические заболевания, а тем более если они в данный момент обострились. Это касается абсолютно любого органа и системы вашего организма, а не только желудка или кишечника. Нерационально будет отвлекать организм от борьбы с основным заболеванием такими мелочами, как «сбросить пару-тройку лишних кило». Сначала добейтесь стойкой ремиссии основного заболевания, подлечайте болячки, а затем уже заботьтесь о внешней привлекательности.

2. Нельзя худеть самостоятельно, если вы внутри себя (а не снаружи в качестве украшения) носите камни. Эти «драгоценности» чаще всего располагаются в желчном пузыре и в почках. Даже если вы их не ощущаете и они вас не беспокоят, самостоятельно снижать вес в этом случае строго противопоказано. Поэтому вполне логично и правильно будет, прежде чем худеть, сделать УЗИ этих органов. Любые «революционные» изменения рациона питания, веса тела могут привести к активизации и движению этих «камушков». И все это вполне может закончиться на койке в экстренной хирургии, что само по себе не очень располагает к дальнейшей погоне за стройностью. Камни в желчном пузыре даже без всякой диеты – удовольствие небольшое. Это ведь «бомба замедленного действия», которая может рвануть в любое время – на курорте в другой стране, в гостях или даже в чистом поле, лесу (на охоте, например), когда до ближайшего населенного пункта не менее 1000 километров. И кто, позвольте спросить, будет вас там экстренно оперировать?

Поэтому вопрос с камнями необходимо радикально решать! И чем раньше – тем лучше.

3. Если вам не понаслышке знакомо слово «остеопороз», однажды произнесенное врачом в вашем присутствии, то я также порекомендовал бы вам задуматься о риске самостоятельного избавления от лишнего веса. Так как это состояние сопряжено со снижением плотности костной ткани и повышенным риском переломов костей, которое может совершенно запросто и быстро свести вас в могилу.

4. Если когда-либо в биохимическом анализе крови у вас повышался уровень мочевой кислоты, то перед началом любой «похудательной кампании» необходима как минимум консультация терапевта, а лучше – диетолога. Применение белковой и кетогенной диеты может резко и стремительно обострить ситуацию.

Мочевая кислота – это такой своеобразный маркер наипротивнейшего заболевания, подагры. Это системное заболевание, напрямую связанное в своем развитии как с генетическими особенностями, так и с образом жизни, а точнее – с питанием.

Употребление в пищу большого количества мясной закусочной еды: консервов, фаст-фуда, колбас, субпродуктов в сочетании с красным виноградным вином и ромом способствовало тому, что среди знати и аристократии почти все мужчины (это заболевание предпочитает мужчин) страдали этим недугом, а в крови у них можно было бы определить (но тогда это делать еще не умели) увеличение концентрации мочевой кислоты. Достигая определенного уровня, она выпадает в осадок в виде мелких кристаллов, травмируя суставные поверхности и вызывая воспаление в почках, суставах и мелких сосудах, что сопровождается дикими болями в области сустава большого пальца.

Это заболевание очень часто встречается и в наши дни, и, заглянув к вам один раз в гости, оно может остаться с вами навсегда! Вылечить его уже нельзя! Только постоянный прием препаратов и строгая, не очень богатая диета, чтобы не повторился приступ. При подагре описанная мною в книге «Минус размер» диета строго противопоказана!

5. Похудение в принципе противопоказано во время беременности. Об этом, наверное, и так все знают, по крайней мере догадываются. Но вот то, что худеть нельзя и первые полгода после родов, знают отнюдь не все! Для некоторых это будет неприятным сюрпризом. А когда же приводить себя в форму после родов? Только тогда, когда восстановится ваш гормональный фон и пройдет минимум два полноценных цикла. Питание в период ожидания ребенка – дело очень важное. Но диета беременных женщин предусматривает контроль веса, а не его снижение. И, безусловно, эта тема по своей значимости требует освещения в отдельной книге.

Период лактации можно рассматривать как относительное противопоказание к похудению.

Мой вам совет, дорогие мамы: не спешите со снижением веса до того момента, как перестанете кормить грудью. Ведь загрызете себя потом упреками, если диетологические эксперименты приведут хоть к малейшему дискомфорту у вашего малыша.

Если уж вопрос с приведением свой фигуры в порядок в этот период действительно настолько актуален для вас, в который раз призываю вас не надеть глупостей и обратиться к врачу-диетологу.

Вопрос

Я СТАРАЮСЬ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО. УТРОМ – КАША, В ОБЕД – ОВОЩИ, БЕЛОК, ЧЕЧЕВИЦА, РЫБА, КУРИЦА, ВЕЧЕРОМ – РЫБА, ЯЙЦО, КУРИЦА. НО ЧЕРЕЗ ДВЕ НЕДЕЛИ КРУЖИТСЯ ГОЛОВА, ЗАКЛАДЫВАЕТ УШИ, СЛАБОСТЬ. С ЧЕМ ЭТО СВЯЗАНО?

Ответ

Чаще всего это вообще не связано с питанием. Вам надо провериться на наличие нарушений в вертебробазиллярных артериях, проходящих через шейный отдел позвоночника. Надо сделать компьютерную доплерографию и посмотреть, в каком они состоянии. Скорее всего, артерии у вас частично перекрыты, поэтому нарушается кровоснабжение мозжечка, отвечающего за вестибулярный аппарат. Отсюда и слабость, и головокружение, и закладывание в ушах. Питаетесь вы правильно, поэтому вам следует обратить внимание на шейный отдел.

Вопрос

КАК СКОРРЕКТИРОВАТЬ ВАШУ ДИЕТУ, ЕСЛИ У МЕНЯ ЖЕЛЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ? ВЕДЬ МНОГИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ МОГУТ ВЫЗВАТЬ ОБОСТРЕНИЕ БОЛЕЗНИ.

Ответ

При желчекаменной болезни проводить самостоятельно лечебные мероприятия диетологического плана крайне не рекомендуется. Тем более что у вас уже наверняка есть данная хирургом стандартная при таком заболевании диета.

Давайте для начала разберемся, что такое желчекаменная болезнь и чем она чревата. Это заболевание, при котором в желчном пузыре человека образуются камни. Они могут иметь разный размер, форму, а главное, подвижность. Такой камень может лежать себе на дне пузыря, и его хозяин даже не будет догадываться, что обладает таким «сокровищем». Крупные неподвижные камни, определяемые и четко диагностируемые на УЗИ, для нас не представляют особой угрозы, а вот мелкие и подвижные – это бомба замедленного действия.

Объясню, почему.

Живете вы с такой россыпью камушков и в «ус себе не дуете». Однако у всех нас есть один проток – тоненькая трубочка, выходящая из желчного пузыря и называемая врачами «холедох». И если какому-нибудь камушку захочется «пошалить» и подвигаться по стенкам желчного пузыря, он вполне может провалиться в эту трубочку, и если его размер хотя бы чуть-чуть больше диаметра холедоха, он заткнет его, как пробка – бутылочное горлышко. А желчь тем временем будет постоянно прибывать в желчный пузырь, который сперва надуется, а потом лопнет и зальет все ваши внутренние органы желчью. Все это может закончиться экстренной операцией по ликвидации перитонита. Скорее всего, вы останетесь живы, но бывают и летальные случаи: все зависит от времени воздействия желчи на ваши органы.

А если вы до этого случая как раз сидели на диете, что вам непременно скажет любой уважающий себя врач? Что это как раз результат вашей диеты, прописанной диетологами. Поэтому одним из жестких, неумолимых противопоказаний к диетотерапии в нашей клинике является желчекаменная болезнь с подвижными мелкими камнями.

Таким пациентам мы рекомендуем не рисковать и начинать диету только после операции по удалению камней и положительного заключения хирурга. В своей клинике мы всем и всегда предварительно проводим УЗИ-диагностику на наличие желчекаменной болезни.

Вопрос

КАКУЮ ПИЩУ МОЖНО ПРИНИМАТЬ ПРИ ГАСТРИТЕ С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ, ЕСЛИ НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ОТ КЕФИРА, ЯБЛОК, СЫРЫХ ОВОЩЕЙ, ОТРУБЕЙ НАЧИНАЕТ БОЛЕТЬ ЖЕЛУДОК?

Ответ

При болях в желудке яблоки и овощи можно тушить, добавляя в них немного масла. Яблоки при этом можно потушить с корицей, гвоздикой. Не добавляйте только мед. Тушеные овощи – это выбор, позволяющий решить названные проблемы. В данном случае лучше сначала все же подлечить желудок, а уже затем садиться на диету. То же самое касается и отрубей. Но они уже меньше влияют на желудок, нежели кислые яблоки и сырые овощи.

Вопрос

ЧЕМ ОПАСЕН ДЛЯ СОСУДОВ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ?

Ответ

Чтобы понять, как сахар убивает нас изнутри, надо немного поговорить о биохимии. Сахар – это дисахарид, он состоит из фруктозы и глюкозы. Так вот, в крови присутствует не сам сахар в неизменном виде, а глюкоза и фруктоза. Эти свободные углеводы опасны тем, что они разрушают сосуды. Если их показатель в крови выше 6 ммоль/л (а в Америке выше 5,8 ммоль/л), то это считается критичным для человека.

Высокая концентрация глюкозы приводит к тому, что у нее начинают появляться свойства кислоты. И чем концентрация этой «кислоты» выше, тем хуже сосудам, в которых она плещется. И вполне естественно, что стенки сосудов под ее воздействием начинают разрушаться. Однослойный эндотелий сосуда мгновенно прожигается этой сладкой кислотой. Научно этот процесс называется гликированием белков, или реакцией Майяра. На эту образовавшуюся язву затем «сажаются» тромбоциты и липопротеиды низкой плотности. Происходит развитие атеросклеротической бляшки, начинается процесс сужения просвета и полного закупоривания сосуда и, соответственно, нарушения кровообращения в этой зоне, будь то поверхность кожи, сердце или головной мозг. Сначала спасает коллатеральное кровообращение, расширяются соседние сосуды, особенно в дальних рубежах, чаще всего на ногах, так как это самый дальний круг кровообращения. Становятся заметны сосудистые звездочки. А когда кровоснабжение меняется кардинально, это приводит к развитию незаживающих язв, а дальше – гангрены. Нарушается питание, трофика всех органов, что и способствует развитию воспалительного процесса. Нарушается даже работа иммунной системы, а это уже чревато развитием онкологии.

Вопрос

КАК БОРОТЬСЯ С ТРЕМОРОМ В ТЕЛЕ ИЗ-ЗА ПОНИЖЕННОГО САХАРА В КРОВИ? СИЖУ НА 80 Г УГЛЕВОДОВ В СУТКИ, ЕМ ОВОЩИ, НО САХАР ПОДНЯТЬ НЕ МОГУ. БЫСТРЫЕ УГЛЕВОДЫ НЕ УПОТРЕБЛЯЮ. МНЕ 35 ЛЕТ.

Ответ

Для начала сделайте анализ на уровень сахара в крови. Если он низкий, поднимите его той же кашей, в экстренных случаях необходим сладкий чай с сахаром. Не надо этого бояться – жизнь и здоровье дороже!



Если вы систематически употребляете достаточное количество углеводов в виде каш, фруктов, овощей, но уровень сахара в крови все равно остается низким, нельзя доводить себя до состояния тремора в руках и тем более во всем теле – состояния резкой гипогликемии. Это очень опасно.

При наличии симптомов, описанных выше, надо обязательно обратиться к эндокринологу, предварительно сделав анализ на гликированный гемоглобин, сахар в крови и инсулин натощак. Возможно, у вас начальная стадия сахарного диабета, и углеводы просто не усваиваются, существует толерантность к инсулину и т. д. Дать конкретное заключение в вашем случае и назначить адекватное лечение может только эндокринолог или диетолог-эндокринолог.

Вопрос

ПО ВАШЕЙ МЕТОДИКЕ ЗА ПОЛГОДА ПОТЕРЯЛ В ВЕСЕ 13 КГ, МНЕ ДОСТАТОЧНО. ОДНАКО АНАЛИЗ КРОВИ ПОКАЗАЛ ПОВЫШЕННЫЙ ХОЛЕСТЕРИН. С ЧЕМ ЭТО СВЯЗАНО?

Ответ

Это может быть связано с чем угодно, так как холестерин не столько поступает извне с продуктами питания (только 20 % поступает с пищей), сколько вырабатывается в самом организме. Может, это особенность вашего организма, может, какая-то особенная пища. Но часто причиной подъема холестерина может стать недостаточность гормонов щитовидной железы. Вам надо пройти полное обследование и только после этого приступать к лечению. Не обязательно, что доктор сразу же назначит вам статины. Есть и другие препараты, более щадяще воздействующие на организм. Например, «Omega Red», который, хоть и долго, но почти всегда решает эту проблему. Если принимать его по 3 капсулы в день, то через 2 месяца холестерин обычно приходит в норму. Я сам принимаю этот препарат, и холестерин у меня в полном порядке, но повторяю, что начать надо с визита к врачу!

Вопрос

АЛЕКСЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ, ОБЪЯСНИТЕ, В ЧЕМ ПРИЧИНА ОТЕКА НОГ? МНЕ 32 ГОДА, ОКОЛО 6 ЛЕТ СТРАДАЮ ПСОРИАЗОМ. ВОСЕМЬ ДНЕЙ УПОТРЕБЛЯЛ ПЕКАН, КОЖА НЕМНОГО ОЧИСТИЛАСЬ. ВЕС СЕЙЧАС 61 КГ ПРИ РОСТЕ 184 СМ. ПОСЛЕ ГОЛОДАНИЯ НАЧАЛИ ОТЕКАТЬ НОГИ. ОТЕК СПАДАЕТ ТОЛЬКО НОЧЬЮ, КОГДА НОГИ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ, А ДНЕМ ОПУХАЮТ. ЛАБОРАТОРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В НОРМЕ.

Ответ

Сильные отеки ног связаны обычно с нарушением оттока не крови, а лимфатической жидкости. Во время голодовки, видимо, пострадали сосуды именно лимфатического дренажа. Вам нужно обратиться к флебологу – специалисту по сосудам, чтобы по результатам доплерографии сосудов ног он мог установить истинную причину отека и назначить соответствующее лечение. Однозначно можно сказать, что причиной отека является не вода, это не отеки, наблюдаемые у сердечников, – это патология лимфатических сосудов.

Вопрос

КАК УБРАТЬ ОТЕЧНОСТЬ?

Ответ

Если с сосудами у вас все в порядке, то отечность может быть связана с задержкой жидкости в организме. Причиной может быть избыток соли в организме, казеиновый белок и алкоголь. Все эти три фактора влияют на задерживание у нас в организме воды.



В рационе многих людей обязательно присутствует творог, зачастую обезжиренный. Считается, что это необходимо для получения организмом кальция. К сожалению, кальций из обезжиренного творога почти не усваивается организмом.

В твороге очень много казеина, он накапливается в организме и приводит к задержке жидкости, то есть к отекам, особенно в суставах ног, нарушая их подвижность.

Поэтому откажитесь от творога, контролируйте количество потребляемой соли. Возможно, отеки и пройдут. Если нет – обращайтесь к врачу!

Другие методики и диеты

Вопрос

МОЖНО ЛИ СЧИТАТЬ ДИЕТУ МИШЕЛЯ МОНТИНЬЯКА САМОЙ БЕЗОПАСНОЙ И ЭФФЕКТИВНОЙ? В ЧЕМ ЕЕ СУТЬ?

Ответ

Мишель Монтиньяк собрал информацию о гликемических индексах продуктов и подвел научно-популярную основу под физиологию влияния инсулина на жировой метаболизм. Правда, до него это сделали еще с десятков врачей, начиная с Густава фон Бергмана, но они не знали, что это можно превратить в диету и неплохо на этом пожить! Врачи не бизнесмены.



Гликемический индекс отражает способность продукта повышать уровень глюкозы в крови после его употребления. И, соответственно, у всех продуктов он разный.

Система питания по Монтиньяку исключает продукты с высоким гликемическим индексом, которые вызывают резкое повышение уровня глюкозы после еды. Работы этого ученого многим в те годы открыли глаза на законы усвоения и трансформации продуктов питания. Например, было доказано, что жареный картофель и пиво способны повысить уровень глюкозы в большей степени, чем даже сладкое мороженое. Однако пройдя по Европе, как цунами, его диета не смогла закрепиться и не стала панацеей в борьбе с лишним весом. То, что шоколадный батончик с орехами и карамелью вреден для здоровья, сейчас знают даже школьники. А вот сформировать грамотную, сбалансированную систему питания, связанную с гликемическими индексами продуктов, до сих пор так и не удалось.

Во-первых, у каждого из нас индивидуальный гликемический индекс на тот или иной продукт, так как у всех нас разное пищеварение и разная сформированная годами пробиота.

Во-вторых, невозможно просчитать гликемический индекс абсолютно всех продуктов, ведь он постоянно меняется и зависит не только от химического состава вещества, но и от способа приготовления, сроков хранения, от сочетаний с другими компонентами рациона. Продолжатели и фанаты метода Монтиньяка с годами полностью ушли в коммерцию и производство специфических продуктов с низким гликемическим индексом. Но, к сожалению, к медицине и врачебной науке это уже не имело никакого отношения.

Вопрос

КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К ДИЕТЕ ДЮКАНА?

Ответ

Я много лет дружу с Пьером Дюканом и считаю, что в его диете много правильного и рационального. Миллионы людей благодарят его за помощь, оказанную его книгами в снижении их веса.

Основоположник французского варианта «белковой диеты» (хотя он и не очень хочет это признавать) родился в 1941 году в Алжире, в те годы он был еще колонией Франции. В юности Дюкан изучал искусство, но тяжелая болезнь матери переориентировала интересы юноши, и он решил стать врачом.

Свой дебют в диетологии Пьер Дюкан называл не иначе как счастливой случайностью. Вопреки господствующему в то время гипокалорийному питанию он стал рекомендовать своим пациентам, которые приходили к нему порой совсем с другими болезнями и проблемами, снижать вес с помощью исключительно «белкового питания». На удивление коллег-врачей, да и пациентов, диета с высоким содержанием белка прекрасно работала не только на похудение, но и на лечение сопутствующих заболеваний. Постепенно Пьер Дюкан из рядового невролога переквалифицировался в элитного диетолога, а его рекомендации по снижению веса были изданы в виде многочисленных книг как у нас в России, так и за рубежом. Знаменитое произведение «Я не умею худеть» было переведено на 14 языков и издано общим тиражом более 10 миллионов экземпляров!

На мой взгляд, диету Дюкана можно считать все же наиболее современной интерпретацией классической белковой диеты, придуманной и доработанной еще доктором Аткинсом. Снижение веса по методике Дюкана происходит поэтапно. Непродолжительная атака сменяется фазой чередования, за ней следует закрепление и стабилизация. По завершении диеты доктор Дюкан дает своим последователям напутствие непременно сохранять один чисто белковый день в неделю и обязательно заниматься спортом.

Успех и популярность французского диетолога, естественно, не дают покоя его конкурентам. Так, даже его ближайший друг (уже бывший, надо полагать) и коллега Мишель Коэн просто разгромил в одном из медицинских журналов диетологические подходы Пьера. Несмотря на то, что Дюкан пытался в суде отстоять свою правоту, статьи Коэна так и не признали клеветническими. А знаменитому диетологу пришлось выплатить штраф в три тысячи евро за излишнюю шумиху вокруг тривиальных научных диспутов. Правда, этот судебный процесс только подхлестнул интерес к его книгам. Как бы там ни было, именно диета доктора Дюкана помогла миллионам людей избавиться от годами мучившей их проблемы лишнего веса.

Вопрос

ОБЪЯСНИТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, СУТЬ И МЕХАНИЗМ БЕЛКОВОЙ ДИЕТЫ.

Ответ

Все очень просто и может определяться одной лишь фразой: над жирами царствует инсулин, а над инсулином царствуют углеводы. Стоит нам убрать из рациона питания продукты, способствующие резкой выработке инсулина (продукты с высоким инсулинемическим индексом), как человек перестает набирать вес и чаще всего быстро худеет. Но тут уже в дело вступают жиросжигающие гормоны, и если с ними все в порядке, то быстрый эффект этой диеты вам обеспечен! А если нет, то надо бежать к врачу и все-таки искать причину наличия лишнего веса гормонального характера!

Цепочка событий при белковой диете в нашем организме развивается следующим образом:

1. При ограничении углеводов уровень глюкозы в крови падает.
2. Так как потребности в инсулине (гормоне, утилизирующем глюкозу) вроде как нет, то поджелудочная железа его вырабатывать и не будет. Следовательно, выработка инсулина естественным образом снижается.
3. Жир не может без инсулина активно проникнуть в жировые клетки, и процесс набора веса останавливается.
4. Сокращение количества инсулина приводит к повышению уровня его гормонов-антагонистов – так называемых контринсулярных гормонов, – а они-то как раз и стимулируют процессы распада (катаболизма) жировой ткани.
5. Все это происходит в течение пары дней. Постепенно расходуются внутренние запасы гликогена – из печени и мышц, – которые и идут на поддержание уровня глюкозы в крови, необходимой для питания мозга. Это самый трудный период диеты из-за мышечной слабости и чувства голода. Энергии (в привычном виде) явно уже не хватает! Этот небольшой срок, когда организму как бы дается форс и ненавязчиво предлагается вернуть все как было. И затем в один прекрасный момент, понимая, что сладенького ему уже не видать, наш организм «скрепя сердце» переключает обмен веществ на питание мозга кетоновыми телами, массово образующимися при распаде жиров.

И тут как будто песню включили: «И сразу хорошо ему, и жизнь прекрасна потому, что есть»... кетонные тела! Они как раз и пахнут теми самыми «фиалками», о которых писал еще Дюкан. На фоне физиологического «кетоза» к тому же угнетается аппетит, и ура! – кушать больше не хочется! Мало того, снижается уровень плохого холестерина, а вот зато уровень мочевой кислоты как раз может вырасти до вполне неприличных размеров и привести к развитию подагры. Зато рецепторы становятся более чувствительны к инсулину. Так уж устроен наш организм, что синтез глюкозы нам все равно хоть немного, но необходим! Например, для эритроцитов – красных кровяных телец. Эти клетки полностью заполнены гемоглобином, который переносит кислород в ткани, и, совершенствуя эту функцию в процессе эволюции, эритроциты утратили навыки выживания без глюкозы. Поэтому углеводов организму хоть немного (примерно 30–40 г/сутки) дать все же придется, или он сам возьмет их из собственных мышц и других белковых структур, банально разрушая их и строя из всего лишь трех аминокислот молекулы глюкозы. Процесс чрезвычайно бесполезный (так как белковых субстанций у нас не так много), но зато с красивым названием – глюконеогенез. Мышечная масса все равно будет разрушаться при недостаточном поступлении углеводов с пищей, если только ее не подпитывать белками, поступающими извне. То есть, по сути, происходит глобальная перестройка обмена веществ. И ваш отягощенный за долгие годы не только патологией углеводного обмена, но и банальным избыточным весом организм начинает постепенно привыкать к питанию с использованием не только углеводов, но и других разнообразных источников энергии.

Таким образом, мы достигаем эффекта максимального использования жира для питания организма при минимальных усилиях со своей стороны. Остается только один вопрос: пойдет ли это ему на пользу и сможете ли вы всю оставшуюся жизнь питаться в этом режиме или снова соскользнете на сладкую дорожку?

Вопрос

Я ЧИТАЛ, ЧТО БЕЛКОВАЯ ДИЕТА ВЫЗЫВАЕТ ВЫРАЖЕННЫЙ ДЕФИЦИТ МАКРО– И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ И ВИТАМИНОВ, ЧТО ВЕДЕТ К ПРОБЛЕМАМ НЕ ТОЛЬКО С ВНЕШНИМ ВИДОМ, НО И С НЕРВНОЙ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМАМИ. ЭТО ПРАВДА?

Ответ

Почему-то общественное сознание накрепко связало понятие витаминов с одними только овощами и фруктами, в частности с апельсинами, ведь именно их чаще всего несут пациентам в больницу. Красочные плакаты «Санпросвета» времен покорения космоса в детских поликлиниках обычно надолго остаются в памяти у людей, высиживающих длинные очереди перед кабинетом в ожидании приема. И я могу понять политику диетологов – идеологов правильного питания того времени: апельсины, как и многие фрукты из теплых стран, были в те годы труднодоступным, дефицитным и дорогим продуктом, и агитация их употребления была тогда вполне оправданна.

Хотя, с другой стороны, картофель ведь тоже был завезен в Россию сравнительно недавно, всего лишь каких-то 200–300 лет назад, но за последние годы он стал чуть ли не «вторым хлебом» на нашем столе. Адаптировались?

Если же говорить о белковых продуктах, то, в зависимости от аминокислотного состава, диетологи делят их на ценные и не очень. Протеины мяса, рыбы, яиц, молочных продуктов содержат максимальный набор аминокислот, необходимых для человека. Белковые компоненты растений уступают им по биологической ценности.

Почему?

Во-первых, все питательные вещества в них надежно укрыты плотным слоем клетчатки – оболочки зерна. Растениям же нечем защищаться ни от перипетий судьбы, ни от острых и не очень зубов травоядных. Правда, из-за толстой кожуры или скорлупы их иногда ой как непросто переварить. Например, фасоль и горох сначала надо замочить на полдня, а потом еще варить часа два. Но даже после всех этих манипуляций бобовые перевариваются у нас в кишечнике с большим трудом.

Во-вторых, в растительном белке не хватает некоторых аминокислот. Именно тех, которые нужны для наращивания и строительства мышечной массы. По-видимому, потому что растения стоят на низшей ступени эволюции, и им просто не нужны мышцы, чтобы передвигаться. Обмен веществ в растительном мире все эти тысячелетия обходится без активных движений. Но у людей хронический дефицит некоторых белковых компонентов (аминокислот) может вызывать серьезные нарушения обмена веществ и даже заболевания.

Видимо, природой было изначально предусмотрено изобилие разнообразных белков в рационе древнего человека-охотника. То лосось пошел на нерест, то мамонта удалось завалить, то урожай на грядках созрел. Наш организм со временем, по-видимому, просто разучился создавать некоторые аминокислоты, которые впоследствии стали называться незаменимыми.

Но зато их научились формировать для себя травоядные. У них для этого даже появилось некое образование перед желудком, названное впоследствии рубец, где одни аминокислоты могут трансформироваться в другие. Поэтому даже не получая с пищей всего набора аминокислот, эти животные в своем мясе содержат их уже в полном наборе.

Но время не стоит на месте. Меняется не только политическая ситуация – открываются границы, мировые рынки продовольственных товаров, меняется и сама технологии выращивания и хранения овощей, фруктов. Сейчас нет потребности покупать мандарины ящиками или бананы по несколько связок, как раньше. Однако, изучив химическую составляющую современных фруктов, мы увидим, что большого витаминного запаса они в себе, к сожалению, не несут! Обманули они наши ожидания! Кроме того, усвоение микронутриентов из выведенных селекционно и выращенных в индустриальных условиях растительных источников – вопрос весьма спорный.

Другое дело – мясо и рыба. Их, правда, тоже начали выращивать искусственно, но все же большинство витаминов, минералов, незаменимых жирных кислот и множество других микронутриентов мы сейчас получаем именно из белковых продуктов.

Здесь нечему удивляться! В мясе содержится много таких питательных веществ, которые не встречаются ни в одном растении. Прежде всего это, конечно, незаменимые аминокислоты и железо. Хотя, если уж говорить честно, то именно последнего элемента во многих растениях содержится даже больше, чем в мясе (железо находится в труднодоступной форме и организмом усваивается крайне плохо).

И если взрослые ощущают дефицит железа не так остро, то, к примеру, у девочки-подростка, не получающей достаточно железа, могут возникнуть проблемы со слухом и зрением, а по некоторым данным, в дальнейшем у нее может развиваться фригидность.

То же касается поступления цинка, меди, кобальта и других микроэлементов. Люди, предпочитающие растительные монодиеты (веганы), полностью лишают себя витамина D и многих витаминов группы B.

Витамин D вырабатывается в коже под действием солнечных лучей, но в зимнее время, когда небо окутано свинцовыми облаками, мы вынуждены получать его только из пищи. Причем только из животной пищи!

То же самое касается витамина B₁₂, которого в растениях нет совсем. Дефицит витамина B₁₂ вызывает нарушения в работе нервной системы, но особенно опасен для девушек-подростков с их еще неустойчивым месячным циклом, так как может привести к тяжелым нарушениям репродуктивной функции.



Источники белковых продуктов – это животные, которые по сути своей являются конечным звеном природной пищевой цепочки и аккумулируют в себя все витамины и минералы, получаемые из растений.

Поедая растительную пищу, животные концентрируют в себе все ее полезные микро- и макроэлементы. А человек, соответственно, уже с мясом поедает «суповой набор» полезных веществ.

В морской рыбе также содержится огромное количество различных микроэлементов. Она богата йодом, марганцем и еще много чем!

Осталось дело за малым – добавить клетчатки для облегчения переваривания этого белка, то есть немного овощей, что, кстати, не запрещено ни одной белковой диетой.

Белковую диету, на мой взгляд, наоборот, можно назвать обогащенной необходимыми нам витаминами и микроэлементами. Вряд ли в будничной жизни вы бы съели столько разнообразной рыбы или мяса, овощей и фруктов.

Наше здоровье обеспечивается правильным функционированием сложной и фундаментальной биосистемы со множеством связей и зависимостей. Большинство витаминов и минералов взаимосвязаны между собой в виде хелатных комплексов и одинаково необходимы нашему организму, поскольку все они являются катализаторами определенных звеньев биохимических реакций. Тонкий кишечник не способен усваивать отдельные ионы минералов и витаминов. Только в соединении с органическими веществами, в том числе с аминокислотами белковых продуктов, возможен транспорт микроэлементов через печень и клеточные мембраны. Такая

химическая связь и называется хелатной (атом микроэлемента связан с двумя или большим числом атомов органического вещества). Это название произошло от вида химической формулы, которая по своему строению напоминает захват клешнями (слово «хелат» происходит от греческого «chele», что означает «клешня»). Органические соединения в таком комплексе называются лигандами – в научной литературе вы можете иногда встретить название «лигандные связи». Поэтому никогда не принимайте витамины на пустой желудок. Они полноценно усваиваются только при взаимодействии с аминокислотами белковых продуктов, в частности с альбуминами.

Дополнение рациона какой-то одной группой витаминов и микроэлементов не сможет полностью обеспечить работоспособность этой сложнейшей системы, тем более в столь напряженный для нее период искусственно созданных вами же ограничений – диет.

Общее снижение употребления белка с пищей, к сожалению, соответствует современной мировой тенденции к снижению степени обеспеченности населения Земли белком. Общий дефицит полноценного белка на планете оценивается в 10–25 миллионов тонн в год. Из шести миллиардов человек, живущих на Земле, приблизительно половина страдает от недостатка белка, так не вставайте же и вы в эту очередь!

Вопрос

КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К «СРЕДИЗЕМНОМОРСКОЙ ДИЕТЕ»? ЧИТАЛ ПРО НЕЕ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ПОЗИТИВНЫЕ ОТЗЫВЫ. ПОМОЖЕТ ЛИ ОНА ПОХУДЕТЬ И ПОДДЕРЖИВАТЬ СОБСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Ответ

Плохо отношусь, как, впрочем, и к большинству диет. Хочется еще раз предупредить: не все диеты одинаково полезны и эффективны. Главная причина неэффективности диет заключается в том, что они составляются без учета индивидуальных особенностей конкретного человека: пола, возраста, типа телосложения, характера работы и, наконец, даже места проживания. У большинства из них даже автора нет, как у анекдотов, так как ни один врач не рискнет своей репутацией, составляя неизвестно что и неизвестно для кого.

Рассмотрим, к примеру, вегетарианство как ограничение белка – ведь это тоже своеобразная диета. Его довольно хорошо переносят люди, проживающие в центральной части и на юге России, в то же время любой сибиряк, решив навсегда отказаться от продуктов животного происхождения, начинает постоянно болеть. Дело в том, что жители сибирского региона генетически крайне плохо переносят дефицит белка и жиров животного происхождения, и их постоянный дефицит или полное отсутствие в рационе со временем может привести к весьма печальным последствиям. Люди, живущие в суровом климате северных широт, просто согреваются холодными зимними ночами, сжигая жиры в легких с выделением огромного количества тепла.

Идея о том, что средиземноморская диета способствует лечению ожирения, является лишь красивой легендой. Это уже давно поняли все, кто ее применял!

Суровая реальность свидетельствует, к сожалению, об обратном.

Развитию ожирения способствует целая группа причин, учесть которые средиземноморская диета, конечно же, просто не в состоянии.

К тому же безумное количество углеводов, лежащее в основе этой диеты, провоцирует трансформацию их излишков (по пентозофосфатному циклу), превращая их в те самые подкожные жиры под действием инсулина. Все это со временем может даже привести к развитию толерантности к инсулину и в дальнейшем к сахарному диабету второго типа.

Поэтому, если вы действительно озабочены собственным здоровьем и хотите жить долго и счастливо, не занимайтесь самолечением и не испытывайте организм на прочность каждой новой диетой только потому, что ее удачно в очередной раз пропиарили в СМИ!

Только квалифицированный врач-диетолог, основываясь на результатах исследования состояния вашего организма, может составить индивидуальный план питания. Основываясь, разумеется, прежде всего на причинах развития вашего заболевания.

Вопрос

МНЕ ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ «ОЖИРЕНИЕ», НАЗНАЧИЛИ БИОИМПЕДАНСОМЕТРИЮ, А ЗАТЕМ ПРОПИСАЛИ БЕССОЛЕВУЮ ДИЕТУ. Я ТРУДНО ПЕРЕНОШУ ЕЕ. ОНА ОБЯЗАТЕЛЬНА ПРИ МОЕМ ДИАГНОЗЕ?

Ответ

Так называемый биоимпедансный анализ состава тела позволяет врачу с максимальной точностью определить, из чего, собственно, вы состоите. Как известно, наш организм состоит из воды, а также жировой, мышечной и клеточной массы. Для всех диетологов не секрет, что большинство толстяков носят с собой огромное количество избыточной воды. Определить, как говорится, «на глазок» соотношение всех этих составляющих можно, если посмотреть на ваш живот. В том случае, если он колеблется, как у героя мультфильма про водяного («внутри меня водица, ну как с таким водиться») – с вами все ясно! Но бывают и спорные случаи, и тут на помощь нам приходит новейшее исследование под названием «биоимпедансометрия». Такой измерительный медицинский прибор есть в каждой уважающей себя профильной клинике.

Под этим сложно проговариваемым термином на самом деле скрывается простой, безопасный и чрезвычайно быстрый способ оценки как изначального состава тела, так и динамики изменений этого состава в процессе похудения. Процедура напоминает снятие электрокардиограммы. Вы ложитесь на кушетку, врач прикрепляет четыре датчика (два к руке, два к ноге), в течение нескольких секунд снимает показания и программа выдает ваш результат.

Принцип работы этого прибора состоит в следующем. Электрический ток (столь слабый, что силу его не в состоянии почувствовать ни один человек) проходит сквозь тело исследуемого. При этом различные ткани сопротивляются этому току с разной силой. Это сопротивление как раз и измеряет и оценивает прибор. По возвращении тока после прогулки по организму анализатор оценивает, просчитывает и фиксирует на бумаге состав тела человека. Сама процедура исследования занимает в 10 раз меньше времени, чем процесс одевания и раздевания пациента перед измерением. Все просто, быстро и эффективно.

Исследование состава тела (биоимпедансометрия) позволит вам и, прежде всего, вашему врачу узнать:

1. Соотношение воды, жировой и мышечной ткани в организме.
2. Ваш индивидуальный индекс массы тела, степень ожирения (если присутствует).
3. Состояние и объемы мышечной массы.
4. Уровень обменных процессов в организме.
5. Нормальные показатели вашего организма, отклонения от нормы.
6. Прогнозы ваших показателей в динамике.

Биоимпедансометрия была назначена вам, по-видимому, для того, чтобы выяснить, сколько все-таки воды накопилось у вас в организме. Если воды избыточное количество, например более 5 литров, то диетологи обычно назначают краткосрочную бессолевую диету. Тут стоит вспомнить верблюда.

В детстве я наивно полагал, что в горбах у него находится запас воды, и, когда он идет через пустыню и не пьет в течение недели и более, вода поступает именно из этих горбов. Но тут мы все забываем, что в пустыне и есть, собственно, нечего, значит, в горбах у верблюда сохраняется депо жировой энергии, которая сгорает с выработкой воды. Жиры всегда распадаются на углекислый газ и воду! Но представьте на минуту, что в организме верблюда и так слишком много воды. Так куда, осмелюсь я спросить, тратит он всю избыточную воду?

Когда жир всасывается в кишечнике, то чаще всего он сначала поступает в лимфатическую систему и затем по венам попадает в печень. Но некоторые жиры, минуя печень, сразу проходят в легкие. Часть из них идет на восстановление и поддержание сурфактантного комплекса в альвеолах (но это уже совсем другая история), а оставшаяся часть попадает в кровь или сгорает прямо в альвеолах легких.



В процессе распада жиров выделяются тепло, углекислый газ и вода. Но если количество воды в организме зашкаливает, то процесс распада жиров будет физиологически тормозиться. Воды просто некуда будет деваться! А вы вынуждены будете мириться с новыми отеками или постоянно выгонять из себя эту воду бессолевыми диетами или русской баней.

Итак, мы поняли, что излишняя вода мешает процессу сгорания жиров, тормозит его, ведь эту воду надо как-то успевать выводить. Именно поэтому при любой эффективной диете или даже голодании вы постоянно бегаєте в туалет.

Теперь предположим, что утром натощак у нас с вами низкий уровень инсулина в крови, а запасы энергии углеводов (АТФ) за ночь подыссыкли. Так, значит, нам самое время сжигать жиры?

Жирные кислоты должны выйти из жировых клеток и попасть в кровь. Для этого им надо пересечь межклеточное пространство и как-то доплыть до кровеносного сосуда. А если воды «в реке» много, то это, пожалуй, будет несколько проблематично. Даже если жирные кислоты покинули адипоцит, то преодолеть пространство, забитое не только водой, но и плавающими в ней кусками белковых клеток, токсинов и осколками полипептидных цепей, дело довольно непростое. Далеко не все жирные кислоты преодолевают это не совсем чистое «русло реки» и попадают в кровеносные сосуды.

Но для наиболее эффективного начала процесса утилизации жиров правильно будет заранее избавиться от излишков воды. А, как известно, удерживают в нас воду только три причины: алкоголь, соль и казеин (содержащийся в твороге и других кисломолочных продуктах). Кажется, а при чем же здесь творог, и тем более казеин? Дело в том, что высокий уровень инсулина, вырабатываемый нашей поджелудочной железой на всю молочную продукцию, способствует высвобождению надпочечниками гормона альдостерона, а он имеет свойство задерживать натрий и выводить калий из организма. Это и приводит к задержке жидкости. Так что мнение о том, что молоко и творог задерживают воду, имеет научное объяснение, что не заставляет меня сомневаться в правдивости данной теории. Наличие жиров в любом белковом продукте снижает выброс инсулина, и порция жирного творога потребует меньшего выброса инсулина, чем обезжиренного. Я предполагаю, что жиры, содержащиеся в продукте, замедляют опорожнение желудка и, следовательно, поступление этой пищи в кишечник замедляется, что,

собственно, и поддерживает уровень инсулина в крови на достаточно среднем уровне. Именно этим, по-видимому, и объясняется разница в данных по инсулинэмическому индексу творога в различных исследованиях.

К тому же у взрослых людей в желудке не вырабатываются сычужные ферменты, которые помогают казеину (молочному белку) распадаться на аминокислоты.

Чтобы избавиться от лишней жидкости, надо избавиться от этих трех причин. Необходимо жестко соблюдать питьевой режим – два литра воды в день как минимум, – отказаться от приема соли, алкоголя и молочнокислых продуктов.

В нашей клинике мы также ориентируемся на показания биоимпедансометрии и при наличии излишков воды в организме назначаем краткосрочную бессолевую диету. И это единственно правильное решение!

Вопрос

ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ ОБ УГЛЕВОДНОЙ ДИЕТЕ? ЭТО КАШИ, ОВОЩИ, ФРУКТЫ.

Ответ

Очень хорошая и, главное, эффективная диета, но только для тех, кто хочет располнеть!

Например, если девочку с анорексией целый день кормить кашами, фруктами, сладостями, она быстро начнет набирать воду и жировую массу. Но это только при условии, что в эту диету все же будут входить и жиры. Одними углеводами жир построить сложно. Уж больно много их для этого надо!

Чтобы разобраться в этом вопросе, давайте немного подробнее поговорим про углеводы. Что такое вообще – углеводы? Спортсмены называют их «угли», видимо, ассоциируя с источником быстрой энергии.

Углеводы – это действительно основной источник энергии, «универсальные дрова» для человека. Правда, так было не всегда. Многие животные вообще не едят углеводы, например хищники. И бегают побыстрее многих атлетов! Кстати, вы хоть одного толстого хищника можете вспомнить?

В древние времена на протяжении примерно трех миллионов лет человек вообще не знал, что такое углеводы. А откуда им было тогда взяться? Фрукты были дикими, не было выведено селекционных сортов. Вот и питался древний человек тем, что можно было убить и съесть, даже своим собратом порой не брезговал.

Сейчас дело совсем другое. Наша жизнь буквально заполнена углеводами, хотя мы генетически и эволюционно к такому их количеству просто не приспособлены. Мы даже накапливать и откладывать про запас их излишки не научились. Зато научились трансформировать их в жиры (пентозно-фосфатный цикл). Поэтому употреблять их в пищу для нас с вами стало неизбежным злом.

Однако какие именно углеводы стоит предпочесть из того, что предлагает нам рынок? И стоит ли вообще?

Какой продукт и в каких количествах будет для нас безвреден и не приведет к избыточному весу? Станет гармоничным компонентом нашего рациона питания?

На эти вопросы ответить весьма сложно.

Чтобы правильно разработать индивидуальную схему питания, рассчитать нужное количество, а главное время употребления и сочетания углеводов с другими продуктами, надо о человеке знать очень многое.

Есть ли, скажем, у него углеводная зависимость, какой образ жизни он обычно ведет и даже во сколько он ложится спать! Ведь согласитесь, что жизненный уклад, да и сам состав

рациона питания каждого из нас весьма разнообразны. Они зависят от множества разных факторов.

Например, от существующего режима дня, выполняемой физической и интеллектуальной нагрузки, времени года, температуры окружающей среды, состояния здоровья и даже генетических особенностей. Одним словом, таких вводных данных масса. И чаще всего «подстраивание» под постоянно меняющиеся условия жизни организм реализует как раз с помощью углеводов как разновидности быстрого топлива, которое необходимо подбросить в топку мчащегося по рельсам жизни паровоза, особенно если впереди маячит возвышенность. Главное – точно рассчитать количество топлива, а то может и «котел разнести»!

Учитывая такое богатое разнообразие преследующих нас по жизни углеводов, несложно догадаться, что их химический состав неоднороден. Химики уже пару сотен лет назад разделили их на простые и сложные. Простыми углеводами называли вещества, содержащие наиболее мелкие по размеру, однако химически активные молекулы. Это, например, моносахара: фруктоза, глюкоза. В природе они встречаются довольно редко и чаще всего входят в состав фруктовых соков, меда и молока. Хотя казалось бы, какое же молоко углеводов? Между прочим, в одном стакане молока содержится полторы столовые ложки лактозы – моносахарида.

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.