ДОПОЛНЕННОЕ ИЗДАНИЕ САМОЙ ПОПУЛЯРНОЙ КНИГИ

ПОХУДЕТЬ *навсегда!*

Легкий путь к стройности

Маргарита
КОРОЛЕВА

- Как есть, чтобы не поправиться
- Авторская программа снижения и удержания веса
- Календарь разгрузочных дней на 2019 и 2020 годы

ЗНАМЕНИТАЯ АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА СНИЖЕНИЯ ВЕСА

БОЛЕЕ
3 МЛН
ЭКЗЕМПЛЯРОВ

БЕСТСЕЛЛЕР

10 современных ДИЕТ

и вся правда о них

все звезды делают это

Методика М. Королевой

Маргарита Королева

Похудеть навсегда. Легкий путь к стройности

«Издательство АСТ»
2019

УДК 615.8
ББК 51.2

Королева М.

Похудеть навсегда. Легкий путь к стройности / М. Королева — «Издательство АСТ», 2019 — (Методика М. Королевой)

ISBN 978-5-17-108592-6

За последние 10 лет, которые прошли с момента выхода первого издания книги «Похудеть навсегда», мир круто изменился: ухудшилась экология планеты, увеличилось количество стрессовых факторов, изменилась и еда. Продуктовые полки просто ломятся от изобилия вкусной, но в большинстве своем не полезной пищи, рецептура которой переполнена большим количеством различных химических соединений. Неизменным остается одно◦– авторская научно обоснованная методика снижения избыточного веса доктора Маргариты Королевой, эффективность которой проверена временем и подтверждается результатами. Тысячи успешных случаев исцеления от ожирения и обретения здоровья, тысячи счастливых людей, которые изменили свою жизнь, вернули здоровую стройность и годы поддерживают полученные результаты. Методикой Маргариты Королевой с учетом современных подходов сможете воспользоваться и вы. Переработанное и дополненное издание.

УДК 615.8
ББК 51.2

ISBN 978-5-17-108592-6

© Королева М., 2019
© Издательство АСТ, 2019

Содержание

Предисловие к обновленному изданию от автора 6
Введение 8
История вопроса: красота сквозь века 11
Не впадайте в крайности: анализ современных диет 17
Кетогенная диета 21
Известное и неизвестное об ожирении 33
Что такое жир и зачем он нам нужен 33
Функции жировой ткани 35
Что еще простимулирует превращение белого жира в бурый? 39
Почему мы толстеем? – Все начинается с головы! 40
Конец ознакомительного фрагмента. 47

Маргарита Королева
Похудеть навсегда.
Легкий путь к стройности

© Королева М., текст, фото
© ООО «Издательство АСТ»

Предисловие к обновленному изданию от автора

Мой дорогой читатель. Прошло почти 10 лет с момента выпуска моей первой книги «Похудеть навсегда». Она разлетелась по миру огромным тиражом, позволила похудеть и оздоровиться большому количеству пользователей, от которых практически каждый день получаю благодарные письма. Не смотря на большую востребованность, все же наступило время ее переиздать и обязательно дополнить.

Признаться, это – моя любимая книга из всех мною выпущенных.

Во-первых, это – первый опыт писательской деятельности, где мне потребовалось ломать сухой академический язык врача, чтобы дать возможность читателю получить полезную и доступную для понимания информацию. Помню, редактор Екатерина Серебрякова просила меня «рвать» сложные и длинные фразы на маленькие кусочечки. В итоге, текст получился отчасти немного наивный, но очень понятный любому непрофессионалу. Перечитывая снова и снова, я думала: как же я могла написать такое, в смысле построения предложений и стиля подачи информации? Однако именно это помогло многочисленным читателям принять для себя мою методику оздоровления организма, и даже популяризировать ее.

Во-вторых, именно эта книга дает возможность моему дорогому читателю уяснить для себя – «а зачем мне это собственно нужно?». Ведь прежде, чем начать что-либо воплощать в жизнь, необходимо иметь мотивацию. Это относится к любой идее, в том числе и для снижения избыточной массы тела. Важно четко понимать, что это даст в дальнейшем, как этого достигнуть и как сохранить полученный результат на многие годы. Благодаря этой книге, мой читатель, даже не всегда решительный, не только ненавязчиво получает мотивацию к оздоровлению организма, но и закрепляет ее с целью поддержания полученного результата…

В-третьих, именно в этой книге описан мой личный опыт расставания с лишними килограммами: нелегкий путь, который прошла я сама, чтобы через собственные ощущения, наблюдения, отчасти эксперименты, не только получить результат нормализации собственного веса, но и удерживать его многие-многие годы.

Тем самым я даю **надежду** обретения здоровой стройности моему любимому читателю. **Веру** в то, что однажды и навсегда можно кардинально изменить свою жизнь, а также **инструмент** в виде доступной для понимания информации, которым можно воспользоваться для достижения цели.

Прошло время. С той поры, безусловно, пройден долгий профессиональный путь, на котором мне удалось познать много нового.

Мир круто изменился.

Мы живем в удивительное время, когда можно выбрать не только цвет волос, глаз или форму зубов, но и свою физическую форму и даже возраст.

За последние годы появились новые тенденции и перспективы в решении этих вопросов.

Очень радует, что люди чаще начинают задумываться о перспективах качества своей жизни при большом желании жить долго. И действительно люди стали жить заметно дольше. Поднимается планка пенсионного возраста.

И уже сегодня понятно, что в любом возрасте можно начать заботиться о собственном здоровье: обрести здоровую стройность, расстаться с факторами риска или минимизировать их, дабы жить и долго и качественно. При этом использовать последние, самые современные изобретения и достижения в медицине, в том числе методы диагностики, способы лечения и

профилактики, включая физическую нагрузку, прием витаминно-минеральных комплексов, управление стрессом и факторами окружающей среды, и, конечно же, рациональное здоровое питание изо дня в день.

Моя же цель сегодня – дать как можно больше современной информации о питании и образе жизни, которой легко следовать. Кто-то благодаря полученной информации укрепит свою мотивацию и получит дополнительный импульс, чтобы прийти к поставленной цели, а кто-то сделает лишь первый шаг, чтобы в итоге изменить свою жизнь.

Скажите, дорогой читатель, вы, лично ВЫ, – обладатель лишнего веса?

Я с этим вас и поздравляю!

Всегда говорю, что лишний вес – это великая данность. Данность, которая позволяет однажды человеку принять решение, чтобы изменить свою жизнь. Данность, которая дает возможность ближе познакомиться со своим организмом. Понять, по каким законам осуществляется работа его органов, что ему претит, а что на пользу.

В итоге, начать заботиться о самом дорогом, что человеку дано Богом – собственном организме. Осознанно выбирать для него полезную пищу. Давать возможность своевременно и достаточно отдыхать. Научиться управлять его эмоциями, дабы не только противостоять проблемам и болезням, но и кратно преумножить уровень его энергии.

Данность, которая позволит человеку, в итоге, круто изменить свою судьбу, даже генами предначертанную жизнь.

У меня получилось. Попробуйте это сделать и вы. Уверена, у неравнодушных к своему будущему тоже получится. Удачи!

Введение

Я, как многие жители средней полосы, предрасположена к избыточной массе тела, да и моя мама имела почти 90 кг веса. У меня же до определенного момента эта особенность никак не проявлялась, хотя я ни в чем себе не отказывала – много ела сладкого и соленого, любила мучное. Не набирала вес, вероятно, потому, что много двигалась, серьезно занималась спортом (кандидат в мастера спорта по легкой атлетике).

Учась в институте, родила дочь, академотпуск не брала. Грудного молока было мало, набранные во время беременности килограммы быстро ушли. По окончании института и клинической ординатуры забеременела второй раз. Здесь-то появилась возможность взять декретный отпуск (как делали все «белые» люди), чтобы подготовиться к рождению здорового ребенка. За этот период я легко набрала 25 кг лишнего веса. Жизнь стала спокойной – все экзамены позади, хорошее рабочее место, возможность заниматься наукой… Беременность протекала благополучно, я старалась питаться «за двоих», к тому же начала заниматься кулинарией как искусством. Думала, когда рожу, быстро похудею, толстой ведь никогда раньше не была. Но не тут-то было.

После родов молока снова было мало, и приходилось много есть. Да и любимый муж с целью повышения калорийности моего молока начал приносить вкусные плюшки и сметанку. В итоге к четырехмесячному возрасту младенца (о, ужас!!!) мой вес стал максимальным – 85 кг, а молока больше, как ни странно, не стало!

До этого периода моя внешность меня сильно не волновала: счастливая и любимая в браке, я была полностью погружена в уход за детьми – прогулки, пеленки, кашки, а по ночам – книги. Только почему-то на третий этаж пешком подниматься стало тяжелее, появилась одышка, да и былая гибкость в теле куда-то пропала.

Однажды, когда дети спали, я, анализируя произошедшее со мной, поняла, что не смогу просидеть дома целых полтора или даже три года, подумала, что скоро надо бы начать выходить на работу, чтобы не утратить профессиональные навыки.

Мельком посмотрела на себя в зеркало, в котором мой круглый силуэт целиком не помещался. Тогда, раздевшись, я стала изучать себя по частям – слезы буквально полились из глаз. Свидетелем этого «осмотра» внезапно оказался муж, который пришел с работы. Любимый бросился меня успокаивать и поинтересовался, что же так сильно меня расстроило?

– Мои безобразные жирные формы!!! – со слезами сказала я.

– Глупая, я так все это люблю, – приговаривал муж, – да и мамка ты теперь двоих замечательных детей. Так что формы – это как нагрузка для женщины.

– Как с этим дальше жить, ведь я такой себя не люблю! С этим что-то надо делать! – рыдая, продолжала я.

Муж деликатно меня успокаивал, говорил, что все женщины после родов набирают вес.

– Да, собственно, и наследственность у тебя в этом смысле немного отягощена – мама полная, поэтому я знал, какой станешь ты, и был готов к этому.

– Извращенец! – вскричала я. – Все, я начинаю худеть!!!

– Но ведь тебе ничто не поможет, ты никогда не станешь такой, как была, да и истязать себя и голодать я тебе все равно не дам. В данной ситуации генетика будет сильней!

«Тебе ничто не поможет!», – вертелось у меня в голове. Но почему мне ничто не поможет? До этого у меня получалось все, что я планировала. Я почти всегда добивалась поставленных целей.

«Ты никогда не станешь такой, как была» – звучит как приговор. Да и при чем тут генетика?

Почему генетика должна быть сильнее? Ведь она уже выполнила свою функцию в отношении меня: рост, конституция, цвет волос, разрез глаз. Я безумно благодарна ей и родителям за все это.

Какое отношение генетика имела к моему желанию откормить себя?! Да, именно желанию. Ведь я с удовольствием ела булки, тортики, колбасу, макарончики с соусом, жирную и соленую рыбку, икру, сметанку… Меня никто не заставлял доедать за детьми манную кашу, картофельное и фруктовое пюре, никто не уговаривал есть поздно вечером и даже ночью за чтением литературы. И я старательно удобряла себя вкусной калорийной едой, заливала компотами и сладкими морсами, даже не задумываясь, что на каком-то этапе еда может стать ядом. Я прислушивалась к своему организму и следовала только его инстинктам. И он меня обманул. Я поняла, что пища может быть очень опасной для здоровья. Не в смысле пищевого отравления. А в смысле медленного и постепенного разрушения организма. Одним из первых явных симптомов этого разрушения для меня стал избыточный вес. А это что – генетика? Уверена – генетика тут ни при чем! И я это докажу. Мой набор веса – это моя особенность, и она проявилась только потому, что я так хотела («У большой буренки молочко погуще»).

«Тебе ничто не поможет» – как бой колоколов, как набат, как руководство к действию. Нет, такого не может быть, просто не может быть. Главное – цель, главное – желание! Как я вернусь на работу, в окружение сослуживцев с такими формами? Никто и никогда не должен увидеть моего позора.

Наряду с тем, что я любимая жена и мама двоих замечательных детей, я прежде всего – женщина, и вновь и вновь буду иметь желание и потребность быть красивой и стройной, потребность получать комплименты, как и раньше, и не только от мужа. Я, наконец, хочу быть уверенной в себе и одеваться так, как мне захочется. А здоровье? Почему я не подумала о нем? Кто дал мне право быть столь безответственной перед собой и близкими? А ведь сколько в жизни надо успеть! Планов – громадье. Мой любимый, миленький и единственный организм, выдержишь ли ты все это? Как я могла к тебе так пренебрежительно относиться? Мое бедное сердечко, не тяжело ли тебе выполнять свою функцию, чтобы перекачивать кровь по километрам сосудов столь огромного организма? Мои любимые ножки, как вы носите на себе эту тяжелую тушку?

И именно с этого момента все началось. В ближайшую ночь я обложилась литературой по физиологии пищеварения, эндокринологии, генетике, теории ожирения. На следующий день – я была уже на кефире как единственном источнике питания, который начала чередовать с новым для себя, тщательно программируемым питанием. Стала к тому же пить больше воды и только вечером пила чай с молоком, так как три раза в сутки продолжала кормить сына. Цель, которой я задавалась на этот момент, – найти свой режим питания, чтобы обрести вновь стройную фигуру, но не забывая заповедь: не навреди! А главное – здоровье, чтобы продолжать наслаждаться материнством и в жизни еще многое успеть.

Изменения коснулись всего дома. Из холодильника пришлось убрать молочную колбасу, нарезки, соленую и жирную рыбу. Глазированные сырочки переложить на полку старшего ребенка. Отфильтровав содержимое шкафов, вынесла из дома конфеты (покупала их и ела только я), излишки печенья, другую выпечку. Дополнительно перестала покупать те продукты, употребление которых трудно было контролировать: орехи, сухофрукты, сладкие напитки, сочные фрукты. Отдала родителям запасы консервированных огурцов, помидоров, а также любимое вишневое варенье. Договорилась с мужем о взаимопонимании и поддержке.

Лед тронулся! Первые килограммы таяли на глазах. Это меня радовало, и я была бесконечно благодарна своему организму и каждой его клеточке, что он тоже начал помогать мне.

Днем, когда дети спали, и ночью я продолжала читать «Физиологию» и «Основы диетологии». Я училась жить по-новому, потому что меняла очень важную составляющую своей жизни – пищевые привычки. И помогала мне в этом только поставленная цель – здоровье. А

избавление от лишнего веса – это следствие восстановления моего здоровья. Я начала фантазировать, какая я буду по достижении результата, как я буду выглядеть, какую одежду я смогу носить. А что скажут соседи, родственники? Какие комплименты я вновь буду получать от своего мужа и сослуживцев. Как я буду радовать своих детей тем, что у них молодая и красивая мама. И это все достижимо. А впереди – только работа, тяжелый и в то же время радостный вид работы над изменением собственно себя, своих привычек, пристрастий, сложившихся стереотипов. И со временем ты осознаешь тот факт, что обе стороны твоего я – та, которая хочет быть стройной, и та, которая любит поесть, – обе тебе нужны, и обе несут свою пользу. Главное – не спорить ни с одной из них, а постоянно держать их взаимопонимание в балансе, не обижая ни одну из сторон.

Само желание поесть не говорит о том, что надо немедленно сесть и проглотить целый торт. Любые желания мы должны осуществлять осознанно. Поэтому я завела дневник и начала записывать все то, что планировала положить в рот.

Известно, что для контроля желаний, особенно желаний еды, нужна невероятная сила воли. Хватит ли ее у меня? Что такое воля? Воля – это собственное хотение, желание. Проявляя силу воли, ты хочешь или не хочешь что-либо делать с определенной силой, но уж никак не принуждаешь себя делать это против собственной воли! А приложив еще и разум, ты и желание удовлетворишь, и здоровье сохранишь. А когда уже сформировалась зависимость от еды? Пытаться забыть о ней, в надежде, что она сама пройдет, – пустая трата времени. Поэтому проще ее принять, но научиться делать осознанный выбор. Именно это понимание, а также приобретаемый комплекс знаний помогал структурировать график моего питания во времени, количестве, качестве, причем выгодном для обеих сторон: и для той, которая хочет быть красивой, стройной и не переедать, и для той, которая падка до прелестей еды и не собирается от них отказываться.

У любого пищезависимого человека есть желание поесть, даже когда «больше некуда». Проходит только час после застолья – и ты опять вспоминаешь кайф от еды и вновь идешь на кухню, ругая себя при этом последними словами.

Вот именно при таких играх со своими телом и психикой и борьбе со своими желаниями образуются противные и страшные целлюлитно-жировые килограммы.

Чтобы избавиться от этой внутренней борьбы, я составила график питания через каждые 2-2,5 часа с учетом особенностей метаболических процессов в организме. А между основными приемами пищи (завтраком, обедом и непоздним ужином) появились перекусы в виде яблок, моркови, огурцов или других продуктов, которые удобно было взять с собой на прогулку с детьми.

Вес плавно уменьшался. Со временем мне стало хватать и небольшого количества еды, при этом я научилась получать удовольствие от того, что я ем, и удовлетворенность от улучшающейся фигуры и самочувствия. Но это было потом, а вначале, конечно, было нелегко…

История вопроса: красота сквозь века

Во все времена человек хотел быть богатым, здоровым и красивым. Представления о богатстве практически не изменились с древности. Разве что раньше человечество измеряло благосостояние количеством кремниевых наконечников для стрел, а теперь – размером счета в банке. Суть осталась прежней, изменились лишь атрибуты.

А вот со здоровьем и красотой дело обстояло не так просто. Отношение к этим понятиям в различные исторические эпохи отличалось порой кардинально. И далеко не всегда избыточный вес считался проблемой, с которой необходимо бороться.

Например, в каменном веке иметь лишний жирок мог только очень успешный и богатый по тогдашним меркам человек. В те суровые времена редко кому удавалось сытно поесть. Сейчас трудно себе это представить, но обычный день первобытного человека был заполнен исключительно поисками чего-нибудь съедобного. Когда от зари до зари бродишь по саванне, и весь твой рацион состоит из нескольких съедобных корешков или куска плохо обжаренного мяса, об избыточном весе можно только мечтать. Лишние граммы жира были не трагедией, а удачей. Ведь они позволяли пережить голодные времена, которые могли настать в любой момент. Неудивительно, что ловкий охотник, сумевший отрастить себе небольшое брюшко, являлся образцом здоровья. А его жена с округлыми формами числилась первой красавицей племени. Именно такие выводы можно сделать на основании наскальной живописи и отдельных скульптур. Самая древняя скульптура женского тела, которую ученые нашли в Австрии, была создана примерно в 2000 году до н. э. – это «Венера из Виллендорфа». Она представляет собой миниатюрную фигурку женщины с большой грудью, широкими бедрами и округлым животом.

Полнота в каменном веке свидетельствовала о более развитой способности добывать пищу и, следовательно, о надежде на долгую жизнь и здоровое потомство.

Словом, лишний вес был тогда гарантией выживания. А значит – показателем здоровья и красоты.

Однако, по мере развития культуры и науки, отношение людей к избыточному весу изменилось. Человек уже не испытывал таких трудностей с добыванием пищи, и у него отпала нужда в откладывании лишнего жирка «про запас». Зато появилось время и возможность отвлеченно порассуждать о том, что же такое красота. Кроме того, именно в этот период человечество начало активно вести полномасштабные войны. Воин сделался главной фигурой в обществе. А что за воин получится из неуклюжего толстяка с одышкой? Неудивительно, что идеалом красоты стали подтянутые мускулистые тела с идеальными пропорциями. Древние греки своих богов и героев изображали именно такими – с развитой мускулатурой и без намека на пухлый животик. Вместе с тем мифологические персонажи, олицетворяющие какие-либо пороки, представлялись в неприглядном виде – с избыточным весом.

Конечно, это не значит, что в древних цивилизациях вообще не было тучных людей. Хватало и таких. Государственные деятели, философы, богатые торговцы часто страдали избыточным весом. То есть полнота по-прежнему была спутником успеха и высокого положения в обществе.

Но все же к людям, страдавшим ожирением, относились с некоторым презрением. Поэтому толстые граждане Древней Греции и Древнего Рима зачастую пытались скрыть свою полноту. Порой довольно хитрыми способами. Известна, например, история тирана Гераклеи Дионисиуса, который жил в IV веке до н. э.

Дионисиус был очень толст и стыдился этого. Он скрывал свое тело в некоем подобии бочки, из которой торчала только его голова. Так он мог общаться с другими людьми и при этом не ограничивать себя в еде – ведь его грузное тело никому не было видно.

Внезапная смерть более характерна для тучных, чем для худых.
Гиппократ

Итак, в античности ожирение уже не связывали со здоровьем и красотой. Наоборот. С развитием медицины излишняя полнота превратилась в болезнь. Например, Гиппократ рассматривал ожирение как заболевание, которое значительно укорачивает жизнь человека, а женщин делает бесплодными. Ему принадлежит афоризм: «Внезапная смерть более характерна для тучных, чем для худых». Древнеримские врачи продолжили дело своих греческих предшественников. Так, Цельс основной причиной ожирения считал дряблость кожи, которая носит конституционный характер. А Клавдий Гален связывал избыточный вес с излишком слизи (флегмы) в теле человека.

Гален, кстати, говорил: «Вставайте из-за стола слегка голодными, и вы будете всегда здоровы».

И уже в античности ожирение пытались лечить. Рекомендовались для этого, в основном, умеренность в еде и физические упражнения.

Предлагались, правда, и более радикальные методы лечения. Так, в Талмуде описывается оперативное удаление подкожной жировой клетчатки.

В Средние века представления о красоте изменились незначительно. Дело в том, что жизнь общества в тот период в основном регламентировалась церковью. Самоограничение, усмирение плоти, доходящее до аскетизма, – вот к чему призывала церковь, заботясь о торжестве духа над грешным телом. Наука в те «темные века» развивалась очень плохо, и на ожирение смотрели не столько как на болезнь, сколько как на последствие греха – чревоугодия. И в раннем Средневековье люди боролись, как могли, с избыточным весом, прибегая для этого к оригинальным методикам.

Вставайте из-за стола слегка голодными, и вы будете всегда здоровы.
Гален

В 1087 году король Англии Вильгельм Завоеватель растолстел настолько, что уже не мог ездить верхом. Чтобы избавиться от лишнего веса, 15 он начал употреблять в больших количествах алкоголь. То есть сел на своеобразную «жидкую диету».

Однако в период позднего Средневековья и позже – в эпоху Ренессанса – ожирение в обществе стало снова рассматриваться как признак изобилия, богатства и даже красоты. Об этом свидетельствуют многие произведения литературы и искусства. На картинах Рембрандта, Рубенса и других выдающихся художников того времени изображены люди, которые с современной точки зрения страдают избыточным весом и далеки от идеала красоты.

Тем не менее медики Средневековья продолжали традиции своих античных коллег и, в противовес обществу, считали избыточный вес заболеванием. Но интересовались они этой проблемой мало. И в большинстве случаев просто повторяли слова древнегреческих врачей. Медицина тех лет основное внимание уделяла лечению инфекционных заболеваний и хирургии – проблемам куда более актуальным для жестокого и мрачного Средневековья. Врачи, хотя и рассуждали о различных диетах, сами их практически никогда не придерживались. В связи с этим Петрарка бичевал медицинскую астрологию и насмехался над строгими предписаниями диет с их стеснениями и ограничениями для больного.

Лишь в XVIII веке врачи обратили серьезное внимание на проблему ожирения. Правда, в этом вопросе мнения медиков редко совпадали – наука шла вперед, то и дело спотыкаясь на ровном месте. Так, шотландский врач Уильям Куллен считал ожирение болезнью только в том случае, если ему сопутствует одышка и ограничение физической активности. Швейцарский физиолог Альбрехт фон Галлер в 1788 году утверждал, что избыточный вес чаще встречается у людей, которые живут в южных странах. По его мнению, в жарких странах организм отдает меньше тепла, что приводит к отложению жира.

В 1832 году заявила о себе новая отрасль медицины – натуральная гигиена, основатели которой стали пропагандировать вегетарианство. Именно в этом году американец Сильвестр Грехем впервые выступил в Нью-Йорке с циклом лекций о целебных свойствах вегетарианской пищи.

Не отставала от науки и религия. В 1830-х годах пресвитерианский священник Сильвестр Грэм предложил ограничительную диету для искоренения таких грехов, как обжорство и невоздержанность в сексе. Грэм не уставал говорить, что ожирение приводит к нарушению пищеварения, а оно, в свою очередь, к различным болезням.

У ограничительной диеты Грэма нашлось немало приверженцев, которые утверждали, что после сокращения рациона они стали отлично себя чувствовать. Правда, по мнению современников, выглядели сторонники питания по Грэму бледными и вялыми. За что, кстати, Грэм впоследствии получил прозвище Доктор Опилки.

Значительный интерес к проблеме избыточного веса и связанных с ним заболеваний появился в конце XIX – начале XX века.

Так, в 70-х годах XIX века английский врач Уильям Бантинг написал труд «Письмо о тучности», в котором предупреждал о вреде еды, содержащей много сахара и крахмала. Он выдвинул идею, что картофель и макароны в организме превращаются в жир. Идея оказалась очень популярной. Британцы даже начали называть сброс веса посредством диеты с ограничением сахара и крахмала словом «бантинг». Между прочим, сам Бантинг, благодаря своей диете, успешно сбросил почти 20 килограммов.

Чуть позже, в 1890-х годах, химик Вильбур Этуотер «разложил» продукты питания на отдельные компоненты: белки, жиры и углеводы – и даже измерил калорийную ценность каждой из этих групп. Тогда же, в конце XIX века, врачи начали прописывать для похудения вещества, полученные из щитовидных желез животных.

Как видите, человечество к тому времени уже перестало связывать избыточный вес с красотой.

А в начале XX века окончательно стало модно быть стройным. Появилось огромное количество научных и псевдонаучных теорий и методик избавления от лишнего веса. Широким потоком хлынула на обывателей рекламная кампания «волшебных пилюль», которые без особых усилий позволили бы потерять лишние килограммы раз и навсегда. В состав таких пилюль входили слабительные средства, мышьяк, стрихнин, стиральная сода и английская горькая соль. Скольким людям действительно удалось похудеть, принимая эти средства, неизвестно. Но одно можно сказать точно – продано таких пилюль было достаточно.

Кроме подобных «чудодейственных средств» применялись и различные препараты, создание которых стало возможным благодаря развитию химии. Так, начиная с 1893 года на протяжении нескольких десятилетий активно использовался тироид, влияющий на активность щитовидной железы.

После Первой мировой войны было замечено, что полные мужчины, которые работали на фабриках по выпуску боеприпасов с химическим веществом динитрофенолом, очень быстро теряли вес. Медики тут же взяли этот факт на заметку и начали прописывать очередное «волшебное» вещество для лечения ожирения. Дело в том, что динитрофенол сильно ускоряет метаболизм, за счет чего и происходит резкое снижение веса. При этом никого не смущало, что этот же химикат использовался в сельском хозяйстве как инсектицид и гербицид. К 1935 году динитрофенол успели принять более десяти тысяч человек, но уже в 1938 году его перестали использовать в качестве средства для похудения. На смену пришел амфетамин, который также не стал панацеей – его применение вызывало серьезные осложнения.

Надо сказать, что до настоящего времени ученым так и не удалось синтезировать препарат, который эффективно способствовал бы снижению веса и соответствовал современным требованиям медицины.

Но борьба с ожирением велась не только в химических лабораториях и в кабинетах шарлатанов. Проблеме лишнего веса уделяли внимание и серьезные ученые, оставившие заметный след в мировой медицине. К их числу можно отнести Аптона Синклера, пропагандировавшего соблюдение постов; Герварда Каррингтона – «отца» сыроедения; Горация Флетчера, который рекомендовал как можно дольше пережевывать пищу.

В конце XIX – начале XX века наиболее прогрессивной считалась калорийно-белковая теория питания. Уже тогда было известно, что из белков могут образовываться жиры и углеводы, но не наоборот. Потому-то белковая пища считалась наиболее ценной.

На смену этой теории пришла идея о раздельном питании, то есть раздельном приеме белковой и углеводной пищи. Хотя некоторые положения этого метода не прошли проверку временем, основы его успешно используются диетологами во всем мире и сейчас.

Современные представления о нормальной массе тела начали формироваться лишь с 30-х годов XX века. И наряду с использованием различных препаратов и диет стали применяться хирургические методы лечения ожирения. Данное направление получило название бариатрической хирургии (от греческого *baros* – тучный, тяжелый).

Первая операция на пищеварительном тракте была проведена в Швеции в 1953 году и состояла в удалении значительного участка тонкой кишки. Позже проводились похожие операции на желудке и тонкой кишке, но широкого распространения они не получили. Дело в том, что такие операции были очень травматичны и часто приводили к развитию осложнений.

В эстетической хирургии наибольшее распространение получила липосакция – удаление подкожного жира с помощью вакуумной аспирации через небольшие разрезы кожи. Первые подобные операции были проведены еще в 1972 году.

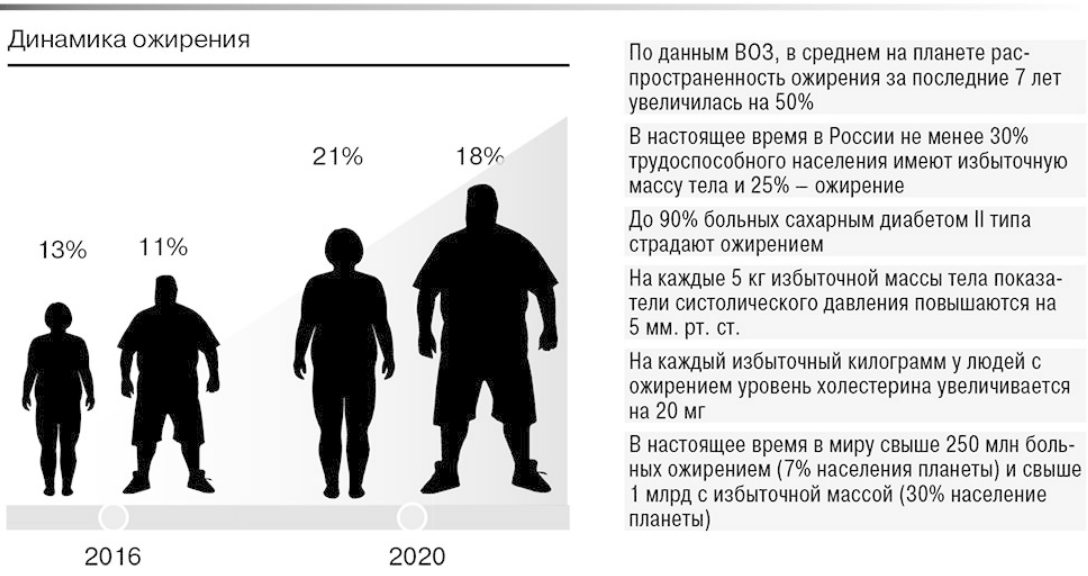
Однако врачи и ученые не только разрабатывали новые методы лечения ожирения. С неменьшей энергией они изучали причины и особенности развития этого заболевания.

Так, например, было установлено, что жировая ткань является активным гормональным органом, который оказывает существенное влияние на многие метаболические процессы в организме и на развитие патологических процессов в нем. Были также описаны два типа ожирения – андрогенный и гиноидный. Подробнее о них мы поговорим позже. Сейчас же я лишь отмечу, что описание этих двух типов ожирения привело к тому, что ученые связали особенности распределения жировой ткани в организме с развитием некоторых заболеваний, возникающих из-за ожирения.

Однако, как это ни печально, несмотря на большое количество интересных и важных открытий, сделанных за последние десятилетия, создать универсальный метод снижения веса ученым и медикам так и не удалось.

Насколько же актуальна проблема ожирения сейчас? Как ни прискорбно, актуальна, и даже очень. В индустриально развитых странах проблема избыточного веса приняла буквально характер эпидемии. В большинстве стран Европы ожирением страдает более 40 % населения. При этом количество таких людей постоянно растет. То же происходит и в США. Там за последние двенадцать лет число людей с избыточным весом увеличилось на 10 % и достигло 61 %. Можете себе представить? Больше половины населения!

Ожирение – пандемия XXI века



В России ожирением страдает более 40 % населения, в том числе патологическое ожирение отмечается у 2-4 %. А ведь ожирению сопутствуют такие серьезные заболевания, как сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертония, некоторые онкологические заболевания, болезни опорно-двигательного аппарата и многие другие. Причем к чисто медицинским проблемам добавляются и психологические. Многие люди с избыточным весом имеют низкую самооценку, страдают депрессией и другими психическими расстройствами. Неудивительно, что ожирение стало колоссальной социальной проблемой в наше время.

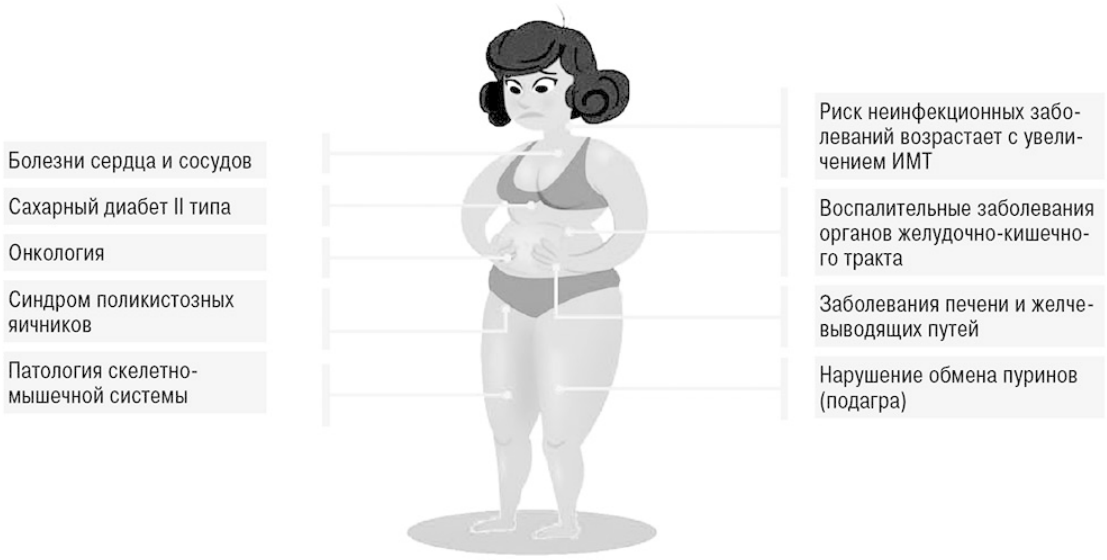
Ожирение – болезнь нашего века только факты

В России и Европе более 40 % взрослого населения страдает ожирением, в США – 61 %!

Как видите, проблема избыточного веса преследовала человечество на протяжении почти всей его истории. И, несмотря на настойчивые попытки найти панацею от ожирения, одолеть это заболевание при помощи «супертаблетки» не удалось до сих пор. Чудес на свете не бывает. Но я уверена, что человек все-таки может сделать маленькое чудо в отношении себя самого. Все, что для этого нужно, – желание изменить свою жизнь. Потому что похудение, вернее

обретение здоровой стройности – это изменение отношения к себе, своего образа жизни, а не соблюдение модных диет или глотание «волшебных пилюль».

Заболевания на фоне ожирения



Не впадайте в крайности: анализ современных диет

Сложно не есть после семи вечера. С таким режимом вечерние походы в рестораны бессмысленны. А когда рука тянется к жареному, тут же звонит Маргарита – она чувствует, когда я хочу «согрешить».
Андрей Малахов

Несмотря на то что чудесных способов похудеть, как я уже сказала, нет, люди по сей день не оставляют попыток найти ту «единственную и неповторимую» диету, которая сделает их стройными едва ли не мгновенно.

Поиски эти привели к тому, что в наше время существует безумное количество диет, каждая из которых преподносится ее разработчиками чуть ли не как панацея. Неудивительно, что у простого человека голова идет кругом – как же выбрать из всего многообразия ту самую «правильную» и «наиболее эффективную» диету? Диету, которая позволит добиться максимального эффекта с минимальными затратами сил и нервов?

Безусловно, это сделать нелегко. Всем желающим доступны горы информации по различным диетам, но человеку неподготовленному не всегда легко разобраться, в чем же особенность той или иной диеты и насколько она будет эффективна.

Диет много, какую выбрать?

Часто бывает так, что человек «подсаживается» на очередную новомодную диету, но очень быстро понимает, что придерживаться ее ох как непросто. Да и эффект не столь внушителен, как обещали авторы методики. Более того, некоторые диеты, придуманные, скорее, коммерсантами, чем врачами, могут не только не принести реальной пользы, но и причинить ущерб здоровью. Согласитесь, очень обидно потратить кучу времени и нервных клеток, а в итоге не только остаться со своими килограммами, но еще и получить проблемы со здоровьем.

Чтобы вам было легче ориентироваться в этом поистине безбрежном море методик, программ, систем питания и сделать правильный выбор, давайте совершим вместе небольшой экскурс в мир современных диет. Обещаю, вас ждет много интересных открытий.

Несмотря на то что диет имеется огромное количество, все их можно разделить на несколько типов по преобладанию или ограничению в них тех или иных компонентов пищи. На самом деле, все современные диеты были придуманы давным-давно. Как говорится, новое – это хорошо забытое старое. Так что все «новейшие» диеты представляют собой лишь более или менее удачные модификации ранее известных диет. Их просто приспособили к современным продуктам и условиям жизни.

Итак, **первый тип диет – диеты с умеренным понижением энергетической ценности.** Суть проста: вам предлагается уменьшить потребление калорий. Обычно в начале программы назначаются диеты, энергетическая ценность которых меньше расхода энергии на 600 ккал. Питаясь таким образом, вы можете потерять в течение первого месяца приблизительно 2-6 килограммов. При этом чем больше вы весили изначально, тем больше килограммов вы сбросите. Переносятся подобные диеты достаточно хорошо, особенно если человек морально готов к некоторому дискомфорту.

Если нет медицинских противопоказаний, можно снизить калорийность еще больше. При низкокалорийной диете энергетическая ценность рациона составляет менее 800 ккал в сутки. Тут можно сбросить 10-20 килограммов в течение первого месяца. Но учтите, что подобные диеты переносятся гораздо труднее. Ведь в большинстве случаев суточный пищевой рацион менее 1200 ккал воспринимается организмом как голод. Применять эти диеты следует только людям, имеющим ИМТ (индекс массы тела, о котором мы поговорим ниже) больше 30 кг/м^2. Кроме того, нужна очень сильная мотивация, потому что, как я уже говорила, переносить их в течение нескольких недель очень непросто. Да и контроль врача просто необходим.

Непременной составной частью подобных диет должно быть содержание в них белка из расчета 0,8-1,2 г/кг идеальной массы в сутки. Кроме того, необходимо полноценное восполнение витаминов, минеральных веществ и жирных кислот за счет поливитаминных комплексов и БАДов. Иногда возможна временная полная или частичная замена обычной пищи специальными продуктами в виде коктейлей, супов, брикетов и т. п. Минус низкокалорийных диет в том, что нередко при их использовании могут возникать побочные явления. Наиболее часто отмечаются:

- слабость, быстрая утомляемость, снижение трудоспособности;
- головокружение;
- неустойчивый стул (запоры, поносы или их чередование);
- сухость кожных покровов и выпадение волос;
- расстройство менструального цикла;
- обострение подагры, желчнокаменной болезни, артериальной гипотонии;
- различные вегетативные расстройства;
- неустойчивое настроение, раздражительность, тревожность, депрессивные состояния.

Еще одна существенная проблема – нестойкость достигнутого результата. Дело в том, что при уменьшении энергетической ценности пищи снижается и скорость основного обмена веществ. Следовательно, постепенно замедляется процесс снижения массы тела. А когда вы завершаете такую диету и начинаете питаться так же, как и раньше, основной обмен еще довольно долго остается сниженным. Получается, что количество поступающей энергии оказывается существенно больше потраченной. Поступившие в организм калории сжигаются медленно. В итоге вы очень быстро восстанавливаете потерянные килограммы, а то и набираете дополнительные. Я в своей практике тоже использую низкокалорийные программы, где энергетическая ценность рациона может быть около 600-700 ккал. Однако короткие низкокалорийные периоды (до 1 недели), придающие динамику процессу снижения веса, обязательно чере-

дую с основным базовым питанием, подобранным с целью мягкого расставания с «лишним», при наличии баланса компонентов в еде.

Еще один тип диет – **диеты с ограничением жиров**. Идея простая – раз главной причиной увеличения массы тела является отложение излишнего жира, нужно ограничить поступление в организм жирных продуктов.

При умеренном ограничении, поступление животных жиров уменьшается до 25-30 % энергетической ценности рациона. Соотношение животных и растительных жиров в рационе должно быть 1:1, то есть доля жиров животного происхождения по отношению к физиологической норме сокращается. Существует мнение, что растительные жиры сильнее активизируют липолитические процессы в организме и способствуют мобилизации депонированных липидов. На этом принципе основана унифицированная диета, предложенная Американской диетологической ассоциацией (Unified Diet).

Низкожировая диета

Принцип

Употребление продуктов с пониженным содержанием жира

Плюсы

- Снижение общей калорийности питания
- Несложно питаться, снизив количество жира в рационе до безопасного минимума (40-60 г в день). Основные источники жира – растительное масло и жир рыб северных морей

Минусы

- Недостаточное поступление жирорастворимых витаминов A, D, E, F, K
- Гормональная дисфункция
- Нарушение когнитивных способностей

Некоторые авторы (К. Шитс, Д. Орниш) предлагают диеты с резким ограничением жиров, когда за их счет обеспечивается лишь 10 % суточной энергетической ценности пищи. При этом общая энергетическая ценность пищи остается высокой, то есть количество поступивших калорий не ограничивается. Книга Орниша «Ешь больше, весь меньше», вышедшая в 1993 году, была продана в количестве около двух миллионов экземпляров. Автор рекомендовал употреблять в пищу бобовые, соевые продукты, хлебобулочные изделия, фрукты и овощи практически в неограниченном количестве, а мясо, продукты с высоким содержанием жира, алкоголь исключить из своего рациона. Более того, при этой диете рекомендовалось заниматься еще и физическими упражнениями, которые, конечно, дополнительно сжигали поступившие калории.

Как вы сами понимаете, долгое время такую диету выдержать очень трудно. Кроме того, при длительном использовании подобных диет начинает страдать функция кишечника, возникают запоры, развивается холестаз и, как следствие, образовываются камни в желчном пузыре. В итоге может развиться дефицит жирорастворимых витаминов, остеопороз, а также другие виды нарушения обмена веществ.

Словом, тоже вариант не слишком приятный.

Полная противоположность диетам с ограничением жиров – **диеты, в которых рекомендуется, наоборот, увеличивать содержание жиров в рационе.** Одна из широко известных диет Роберта Аткинса – как раз предлагает употреблять жирного побольше. В 1972 году вышла его книга «Новая революционная диета доктора Аткинса», которая выдержала множество переизданий и была продана общим тиражом больше пятнадцати миллионов экземпляров.

Что интересно, Аткинс не первым додумался до этой диеты. Еще великий врач древности Гиппократ рекомендовал при ожирении использовать «жировую» диету.

Главная идея подобных диет заключается в том, что при резком ограничении углеводов, содержащихся в пище, организм, с целью обеспечения себя энергией, начинает сжигать жир из жировых депо. Помимо жиров в такой диете должны присутствовать в достаточном количестве и белки, но углеводы практически полностью исключаются. Аткинс утверждал, что за месяц на его диете человек может похудеть до 6,5 кг.

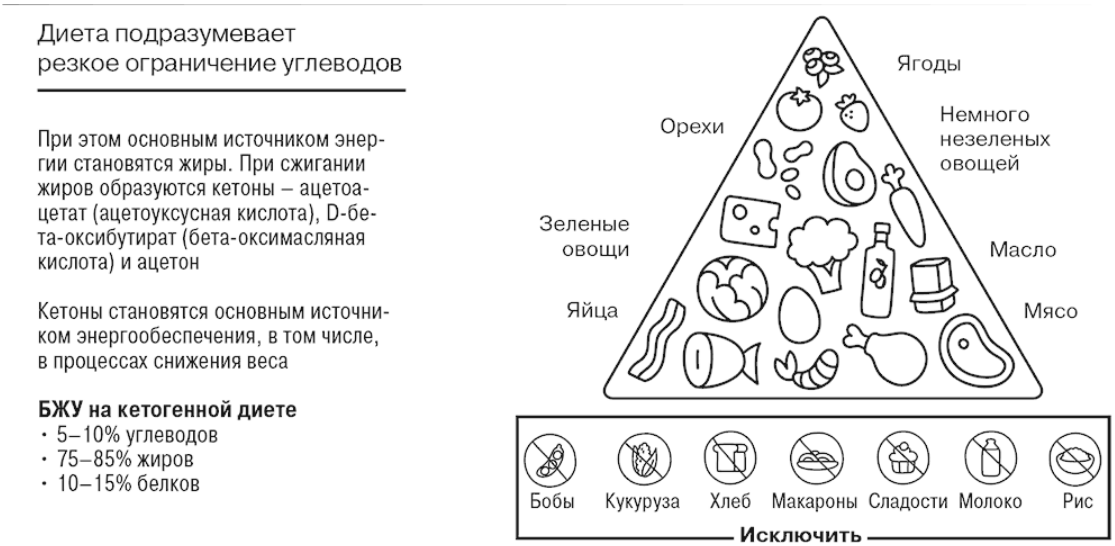
Казалось бы, такие диеты являются выходом из положения для людей, которые не могут жить без мяса и «жирненького». Быстрая потеря веса, вкусная еда – что еще нужно? Ешь сколько хочешь и худей с удовольствием! Но не все так просто, и организм обмануть не удается. Диеты с повышенным содержанием жиров и одновременным резким ограничением углеводов приводят к расстройству обмена веществ. Они могут назначаться только здоровым людям и на короткий срок.

Кроме того, переносятся они все же не так легко, как представляется на первый взгляд. Дело в том, что резкое ограничение углеводов приводит к появлению быстрой утомляемости, снижению трудоспособности, головокружению и обезвоживанию организма.

Между прочим, сам автор этой диеты Роберт Аткинс страдал сердечно-сосудистыми заболеваниями и умер от кровоизлияния в мозг в возрасте 72 лет. И главное – сам Аткинс страдал ожирением! Перед смертью он весил 116 килограммов при росте 180 сантиметров. Безусловно, диета Аткинса – очень удачный коммерческий проект, и его последователи тщательно скрывают неприглядный факт биографии своего учителя.

Кетогенная диета

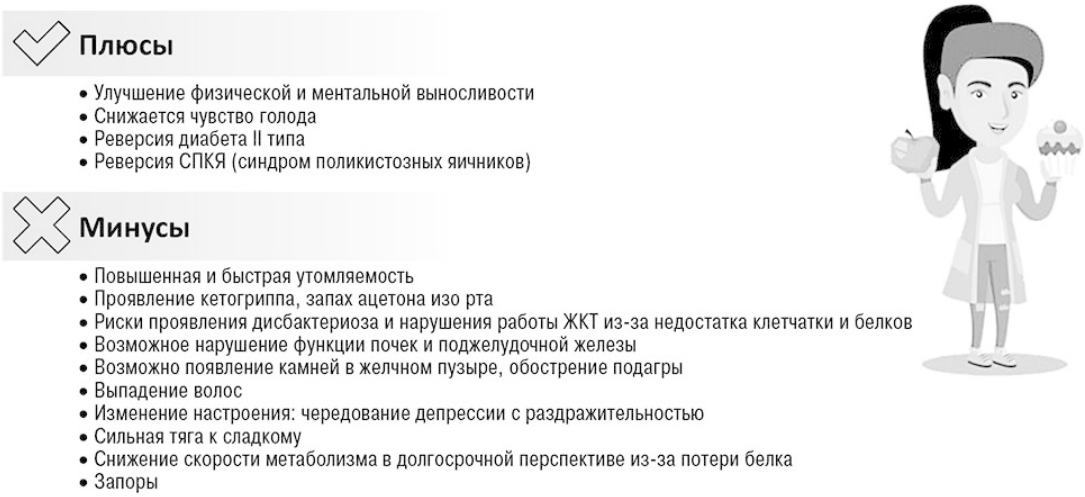
Кетогенная диета



Наиболее модной из жировых диет современности является кетогенная диета. Она предполагает отказ от большого количества углеводов в составе питания. Исключаются все сладости, выпечка, фрукты и сухофрукты, сахар, хлеб и любые мучные изделия. В общем все, что приносит людям радость. Остается небольшое количество медленных «углей» в виде крупы (гречка, ячмень, овсянка) и горстка кислых ягод в день.

В чем смысл такого «жирного» меню? А смысл в том, что при прекращении поступления углеводов, то есть снижении концентрации углеводов в крови, организм ищет другие источники энергии и принимается за пережигание жира. Причем в качестве топлива используется как жир из поступающей пищи, так и из запасов самого организма. Печень при этом начинает вырабатывать кетоновые тела, которые участвуют в окислении жирных кислот и используются в качестве энергии организмом, в том числе мозгом. С исчезновением глюкозы в питании снижается выработка и инсулина, который, кстати, участвует в жиросжигании. Поэтому при кетодиете не только регулируется углеводный обмен, но и снижается вес. Только надо иметь в виду, что углеводов в питании останется не более 10-15 % (вспомним диету Аткинса). Жиры же будут составлять 75 %, и совсем малюсенький процент будет приходиться на белок.

Кетогенная диета: плюсы и минусы



Чем экстремальнее диета, тем сложнее соблюдать ее долго. Подавляющее большинство диет доказали свою неэффективность в долгосрочном применении.

Как долго можно выдержать такую диету?

Вне всякого сомнения, у кетодиеты есть свои плюсы, и они доказаны историей использования такого диетического подхода в лечении эпилепсии и других конвульсивных состояний, но есть немало и минусов. Поэтому такая диета (диета, а значит, ограниченная рамками времени) может назначаться как часть системного подхода в лечении ряда заболеваний. Постарайтесь не экспериментировать на своем здоровье.

Плюсы кетодиеты:

• Улучшение физической и ментальной выносливости
• Снижается чувство голода
• Реверсия диабета 2 типа
• Часть программы лечения рака мозга
• Контроль эпилепсии, мигрени
• Быстрое снижение веса

Минусы кетодиеты:

• Повышенная и быстрая утомляемость
• Проявление кетогриппа, запах ацетона изо рта
• Риски проявления дисбактериоза и нарушения работы ЖКТ из-за недостатка клетчатки и белков
• Возможное нарушение функции почек и поджелудочной железы
• Возможно появление камней в желчном пузыре, обострение подагры
• Выпадение волос
• Изменение настроения: чередование депрессии с раздражительностью
• Сильная тяга к сладкому
• Снижение скорости метаболизма в долгосрочной перспективе из-за потери белка
• Запоры

В своей работе с пациентами я иногда рекомендую кето-программу питания, если она целесообразна для человека, то есть действительно есть на то причины. Однако противопоказания тоже обязательно учитываю. Пищеварительная система не каждого человека способна воспринимать и качественно перерабатывать жиры. Это доказывает анализ крови на скрытую

непереносимость продуктов питания, нарушение состава микробиоты кишечника, а также данные человека о его взаимоотношениях с жирной пищей согласно генетическому анализу. Если не учитывать индивидуальных особенностей, можно получить только проблемы, а не ожидаемый результат.

Не стоит следовать новомодным тенденциям, сверхэффективность которых транслирует весь Интернет, и лжедиетологи за деньги расписывают желающим такие диеты. Поверьте моему многолетнему опыту, диетическая истерия не позволяет получить стойкий результат нормализации веса, даже если с вами пока ничего не случилось от очередной революционной диеты. Пока…

На экспериментах с жирами диетологи не остановились. Очередь дошла и до углеводов. И здесь появилось два противоположных течения: **ограничение и увеличение углеводов в рационе.**

В **диетах с ограничением углеводов** на их долю обычно приходится лишь 25-30 % энергетической ценности суточного рациона. Наиболее жесткие ограничения углеводов были в уже упомянутой **диете Аткинса**. В первые две недели пациенты могли получать лишь по 20 граммов углеводов в сутки, затем постепенно доля углеводов увеличивалась и достигала 70 граммов в сутки. И так на всю жизнь! На первом этапе лечения масса тела быстро уменьшалась, но не за счет жировых отложений, а за счет гликогена в мышцах, который восполнял недостаток глюкозы в организме, а также воды. Уменьшение содержания воды в организме приводит к снижению массы тела, так как сама вода обладает большой молекулярной массой, но объемы при этом практически не меняются.

Если сравнивать низкоуглеводную и низкожировую диеты, то для достижения быстрого эффекта предпочтительнее первая, к тому же она не оказывает вредного влияния на сердечно-сосудистую систему. Но только в первые месяцы лечения. Уже через год разницы в результатах лечения по той и другой диете практически незаметно, то есть эффект их приблизительно одинаков.

Еще одно из направлений данного типа диет заключается в **резком ограничении потребления углеводов с высоким гликемическим индексом без снижения их общего содержания.** Из пищевого рациона в таких диетах исключаются сахар, мед, варенье, конфеты и другие сладости. Заменой им являются фруктоза (ужас), аспартам, ксилит, сорбит и другие аналогичные продукты.

Ярким представителем этого направления является **французский диетолог Монтиньяк.** В основе его диеты лежит **разделение всех углеводов на «хорошие» и «плохие»**. Основное значение придается так называемому гликемическому индексу углеводов, то есть способности повышать уровень гликемии по сравнению с самой глюкозой, индекс которой принят за 100. Индекс «плохих» углеводов более 50, а «хороших» – менее 50.

Соответственно, разрешаются продукты у которых низкий гликемический индекс: огурцы, помидоры, капуста, свежие фрукты, бобовые, грибы, салат, гречневая и овсяная каши. При этом ограничивается свекла, картофель, бананы, виноград, белый хлеб, не рекомендуется манная и рисовая каши. Основной идеей Монтиньяка является поддержание гликемического индекса под контролем. Если индекс продуктов превышает 50, то создается угроза отложения жира.

На самом деле, теория питания Монтиньяка не нова. Ведь данная диета является, по сути, вариантом низкокалорийной диеты. Только вместо подсчета калорий учитывается гликемический индекс продуктов. А высчитать его труднее, чем сосчитать калории, что осложняет составление пищевого рациона.

Тем не менее диета Монтиньяка позволяет снизить вес с пользой для здоровья. Вовсе не думаю, что вам придется провести всю оставшуюся жизнь с калькулятором в руке, высчитывая гликемический индекс продуктов. Просто «плохие» углеводы легко запомнить в рационе. При

этом отдавать предпочтение некрахмалистым овощам, кисло-сладким фруктам, цельнозерновым продуктам. Уровень нашего здоровья, а следовательно, качество нашей жизни напрямую зависит от того, **что** мы едим, вовсе не от того, сколько, условно, это в цифрах. Например, регулярное употребление высокоуглеводных продуктов, преимущественно простых, особенно рафинированных, сахаров, запускают каскад негативных последствий в организме: от повышения уровня «плохого» холестерина до появления ишемической болезни сердца, инсулинорезистентности и сахарного диабета 2 типа, а также когнитивных расстройств, в том числе болезни Альцгеймера.

Эти выводы не связаны с исследованиям Мишеля Монтиньяка. Тем не менее его вклад неоспорим в мировой диетологии, а также в моем профессиональном сознании.

Другим направлением диет, осуществляющих контроль содержания углеводов в пище, являются **диеты с увеличением содержания сложных углеводов в пищевом рационе.** Подобного рода диета была предложена Орнишем, и ее я уже кратко описала выше. Диета была предназначена для пациентов с ишемической болезнью сердца и имела ярко выраженную вегетарианскую направленность. Позднее подобные диеты были предложены К. Шитс и М. Гринвуд-Робинсон, но они носили более мягкий характер. В диетах этих авторов за счет углеводов покрывалась суточная энергетическая потребность только на 65-70 %, то есть они были более разнообразными и лучше переносились. И все же и такие диеты не рассчитаны на длительное применение. Они не сбалансированы и требуют дополнительного приема витаминов и белковых добавок.

Разновидностью высокоуглеводной диеты является средиземноморская диета. Она основана на повышенном содержании в рационе медленно усваиваемых углеводов в виде овощей. При этом исключаются жирные молочные продукты и жирные сорта мяса. Особенно показана такая диета людям с ожирением и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Средиземноморская диета

- Набор сформированных привычек и принципов, которым традиционно следуют жители Средиземноморья
- Диета стала популярной в связи с французским парадоксом: несмотря на то, что жители юга Франции потребляют довольно большое количество жира, имеют более низкие показатели сердечно-сосудистых заболеваний, чем жители таких стран, как США

Плюсы

- 60% углеводов (хлеб, макаронные изделия, фрукты, овощи)
- 30% жиров (главным образом оливковое масло)
- 10% белков (мясо, рыба, бобы)

Не обошли вниманием диетологи и белки. В некоторых диетах сделана **ставка на увеличение в пищевом рационе продуктов, богатых белком, с одновременным сокращением в суточном рационе углеводов.**

Так, например, в **диете «Зона»** ее автор **доктор Барри Сире** предложил увеличить содержание белков в рационе до 30 % при одновременном сокращении углеводов до 40 %. Сидя на этой диете можно быстро потерять вес в течение первых двух недель. Затем темп

снижения массы значительно замедляется. Из-за этого и конечный результат, в общем-то, не впечатляет. Более того, приятная в первое время диета (ведь не ограничиваются жиры, придающие пище приятный вкус) в скором времени начинает доставлять дискомфорт. Организму становится недостаточно энергии в связи с малым поступлением углеводов. В итоге человека ожидают апатия, снижение работоспособности, подавленность.

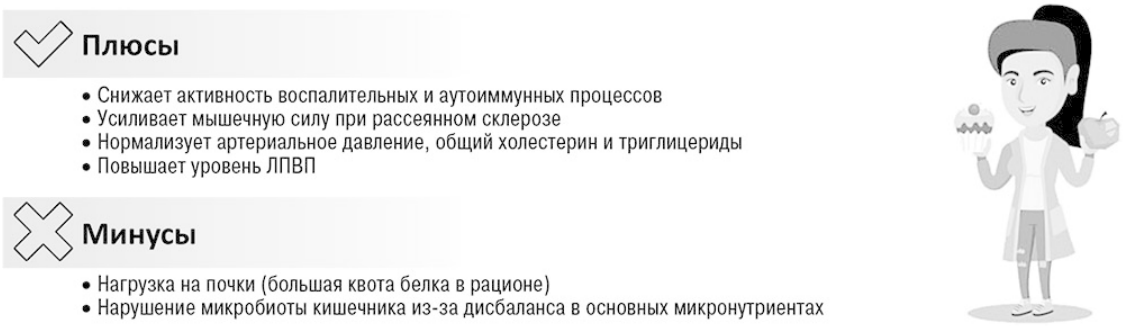
Наиболее популярной диетой современности, основанной на ограничении углеводов в составе питания, является **палеодиета.**

Это диета эпохи палеолита, она же диета каменного века, основанная на мнении о том, что современные люди должны питаться так же, как пещерные до изобретения сельского хозяйства. Первым сказал «да» меню охотников и собирателей гастроэнтеролог Уолтер Вогтлин. В 1975 году он выпустил книгу Stone Age Diet: Based on In-depth Studies of Human Ecology and the Diet of Man, в которой утверждал, что люди – плотоядные животные, и соблюдение диеты избавит от проблем с желудочно-кишечным трактом, от работы которого, как известно, зависит наше все.

При палеодиете запрещены продукты, которые могут вызвать или поддерживать воспаление в организме, что могло бы привести к манифестации эндокринных нарушений или негативно влияет на сам кишечник. При этом из рациона исключаются все злаки и бобовые (стручки можно), все молочные продукты любого происхождения, рафинированные продукты и полуфабрикаты, орехи и семена (включая кофе, какао и специи из семян), все пасленовые (томаты, картофель, баклажаны, паприка, чили, ягоды годжи), алкоголь, все подсластители.

Палеодиета

Палеодиета: плюсы и минусы



У такой диеты, как показала практика, есть свои плюсы:

• снижает активность воспалительных и аутоиммунных процессов

• усиливает мышечную силу при рассеянном склерозе

• нормализует артериальное давление, общий холестерин и триглицериды, повышает уровень ЛПВП

• нормализует уровень лептина и снижает уровень инсулина плазмы крови

• уменьшает объем висцерального жира и стеатоза печени. профилактика тромбоза сосудов

• позволяет получить быстрые результаты снижения веса в краткосрочной перспективе

Однако минусов тоже немало:

• нагрузка на почки (большая квота белка в рационе)

• нарушение микробиоты кишечника из-за дисбаланса в основных микронутриентах

• недостаток микронутриентов в рационе из-за исключения целых групп полезных продуктов

• запоры

Поэтому такая диета должна назначаться только врачом, причем после предварительного обследования пациента. Эксперименты здесь неуместны.

Все перечисленные односторонние диеты эффективны и вполне имеют право на существование, если применять их недолго или они максимально целесообразны для конкретного человека с учетом всех его индивидуальных особенностей. Только рекомендовать их должен практикующий врач.

Обычно процесс снижения массы тела проходит по следующему сценарию: в первый месяц удается сбросить 5-10 кг, но затем вес перестает снижаться или этот процесс резко замедляется. Человек разочаровывается, бросает диету и быстренько «наедает» потерянные килограммы. Даже если выдержать год на такой диете, результаты вряд ли порадуют. По данным американских исследователей, при диете Аткинса в среднем масса тела снижается через год на 3,9 %, при диете Орниша – на 6,2 %, а при диете «Зона» – на 4,6 %. Лишений много, а толку – чуть.

Таким образом, **предпочтение следует все же отдавать сбалансированным по основным ингредиентам программам питания.** Это позволит в большой степени предотвратить вредные последствия используемых диет с пониженной энергетической ценностью. Примером такого подхода является комплекс диет, приведенный в руководстве «Modern Nutrition In Health And Disease», выпущенном в 1994 году. Содержание основных компонентов пищи в этих диетах приведено в таблице.

Содержание основных компонентов пищи в диетах с пониженной энергетической ценностью

Пищевые ингредиенты	Содержание нутриентов в диетах (г)			
	880 ккал	1200 ккал	1800 ккал	2250 ккал
Углеводы	109 (54%)	154 (51%)	249 (55%)	309 (55%)
Белки	54 (27%)	60 (20%)	84 (19%)	107 (19%)
Жиры	17 (19%)	40 (29%)	54 (27%)	65 (26%)

Первая пара диет (880 и 1200 ккал) используется на первом этапе программы снижения массы тела, а вторая пара (1800 и 2250 ккал) в последующем – на этапе поддержания достигнутых результатов.

Что еще используется в сбалансированных рационах?

Прежде всего необходимо ограничить употребление поваренной соли до 2-5 граммов в сутки, а потребление воды при этом увеличить до двух и более литров. Такой подход позволяет нормализовать водно-солевой обмен, а стимулирует работу кишечника и помогает усилить естественную детоксикацию организма. Благодаря этому уже в течение первой недели можно потерять от 3 до 5 килограммов, что значительно повышает мотивацию для продолжения программы снижения массы тела.

Рациональное питание

Принцип

- Питание 4–6 раз в день, часто и понемногу
- Умеренное употребление разнообразных натуральных продуктов, подвергшихся щадящей кулинарной обработке с целью сохранения максимальной питательной ценности
- Рациональное питание – важная составляющая здорового образа жизни

Плюсы

- Научно обоснованный разумный принцип питания

Обеспечивает профилактику большинства хронических заболеваний

- Сохраняет результат в долгосрочной перспективе
- Регулирует чувство сытости

Минусы (они же плюсы)

- Необходимость брать с собой ланч-боксы
- Постепенной, но надежное снижение веса

Важным моментом любой диеты является режим приема пищи. Чешские ученые установили, что среди лиц, которые питаются 3 раза и менее в сутки, избыточный вес встречается в 50 % случаев, в то время как при пятикратном приеме пищи – всего в 28,9 % случаев. В связи с этим лучше всего есть 4-5 раз в сутки.

Какие же новые веяния, позволяющие успешно снижать массу тела, нам еще приготовили диетологи? В 1963 году Джин Нидетч создал общество под названием **«Следящие за весом»** (Weight Watchers Association). Члены этого общества **придерживались строгого режима питания** и при этом **подсчитывали баллы за каждый съеденный продукт.** Хотя диета вообще не запрещала какие-либо продукты, все они были оценены в баллах и участники программы получали свой максимум баллов, который не могли преодолевать в суточном пищевом рационе. Программа позволяла некоторым лицам потерять до 30-50 килограммов, но в целом потеря веса в течение года составляла всего 4,5 % от исходной массы тела. Нечто подобное представляет собой и ранее популярная в России Кремлевская диета.

Для достижения быстрого эффекта предлагается большое количество **различных низкокалорийных несбалансированных диет**. Действительно, такие диеты позволяют быстро снизить массу тела на 5-10 кг, но эффект, как и в предыдущих диетах, кратковременный и нестойкий.

К таким диетам относится, например, нашумевшая **голливудская диета**, суточная калорийность которой в среднем составляет около 600-800 ккал. В дневной рацион включены яйца, говядина, птица и рыба, приготовленные без жира, нежирный творог, апельсины, грейпфруты, а также некоторые овощи. Резко ограничены соль, крахмалосодержащие продукты, хлеб, а жиры и растительные масла исключены вообще. Завтрак всегда состоит из двух апельсинов, а также чашки чая или кофе. Применение голливудской диеты возможно в течение двух недель 1-2 раза в год, при этом масса тела обычно уменьшается на 5 килограммов. Но опять же после того, как человек отказывается от этой диеты, сброшенные килограммы быстро возвращаются.

Другим видом низкокалорийной диеты является **японская диета**. Ее продолжительность составляет 13 дней. Из рациона полностью исключаются сахар, соль, алкоголь, мучные и кондитерские изделия. Воду необходимо пить в неограниченном количестве. Кроме того, разрешенные продукты нужно употреблять в строгой последовательности.

Если соблюдать эти две диеты долго, можно достичь солидных результатов – масса тела у некоторых людей снижается на 20-30 килограммов за 3-4 месяца. Цифры серьезные, что и говорить. Но проблема в том, что удержать достигнутый результат очень трудно. После отказа от диеты, примерно в течение одного года, человек прибавляет 30-50 % от потерянной массы. Ну и «сидеть» на таких диетах долго – значит подвергать свое здоровье большой опасности. Нередко наблюдается голодный кетоз, сухость кожи, выпадение волос, а в 25 % случаев развивается желчнокаменная болезнь.

К популярным видам низкокалорийных диет относятся **контрастные диеты**, или **так называемые разгрузочные дни**, которые в своей практике люблю рекомендовать и я, о чем буду рассказывать в этой книге. Назначаются разгрузочные дни обычно от одного до трех раз в неделю и только в рамках комплексного подхода планомерного снижения веса или поддержания уже полученных результатов. Вариантов разгрузочных дней не мало, и подбираются они строго индивидуально, исходя из пищевых предпочтений пациента и возможных противопоказаний. Наиболее часто используют углеводные или белковые дни, реже – жировые. Один день контрастной диеты позволяет уменьшить массу тела на 0,5-1,5 килограмма. Однако хаотичное и частое использование разгрузочных дней, без понимания физиологического действия их на организм, режима их использования, выбора продуктов в эти дни, можно получить лишь разочарование в виде кратковременного снижения веса, а затем уверенного его набора на фоне

замедленного метаболизма. Словом, применение разгрузочных дней – это отчасти высшая математика, за знаниями которой следует обращаться к ведущему вас специалисту.

Развитие медицинских технологий не стоит на месте, а вместе с ними идут вперед и диетологи. В последние годы появляется все больше программ питания, основанных на использовании приготовленных промышленным способом пищевых концентратов и консервированных смесей. То есть диетические продукты готовятся специальным образом. Человеку нужно лишь развести водой «сухой паек» из пакетика и приготовить коктейль. Порции расфасованы, количество калорий, белков, жиров и углеводов точно подсчитано. Так что желающему похудеть не нужно бегать с калькулятором к холодильнику.

Однако долго их использовать большинство пациентов не могут. Кроме того, по завершении программы возникают порой неразрешимые проблемы с переходом на натуральное питание, сводящее на нет достигнутые результаты. Предполагается, что при использовании, например, программы Ultra Diet Trim уменьшение массы тела составляет на первой неделе около двух килограммов, а в дальнейшем – по одному килограмму в неделю. Правда, впечатляет не очень сильно? Кроме того, все искусственные диеты следует применять только после консультации и одобрения врача.

К таким искусственным диетам относятся еще недавно популярная кембриджская диета, а также Fit Well и Евродиета, которые представляли наибольший интерес.

Fit Well – оригинальная низкокалорийная программа питания с высоким содержанием белка, что обеспечивает условия для максимального расщепления жира. Примечательно, что программа создает ощущение сытости и позволяет за месяц уменьшить массу тела на 5-10 килограммов. Однако несмотря на то, что программа переносится в целом хорошо, могут возникнуть проблемы у больных с почечной патологией.

Евродиета была создана французским врачом Бернардом Пиноном и группой компаний «Евродиет». В настоящее время продукция компании прошла успешные клинические испытания в Институте питания и разрешена к применению на территории России. Компания создала богатый ассортимент диетических продуктов – супы, десерты, коктейли, омлеты, плитки, макаронные изделия и т. д. Блюда из созданных полуфабрикатов готовятся очень быстро и просто. Продажа продуктов осуществляется через сетевой маркетинг, но само проведение диеты осуществляется только под контролем врача, и это – правильно. Курс Евродиеты – 40 дней.

Недостатков у этой диеты несколько. Во-первых, человек все время чувствует себя голодным – наесться диетическим супом из пакетика довольно сложно. Во-вторых, вкусовое качество продуктов оставляет желать лучшего. В-третьих, не каждому по карману покупать спецпродукты. И, наконец, диета дает весьма скромные результаты (снижение массы тела в год на 4-6 кг).

Еще один минус всех подобных диет – невозможность использовать их достаточно долго. Особенно когда все вокруг питаются так вкусно. Когда же такая диета заканчивается, у человека возникают серьезные проблемы с переходом на естественное питание. Да и результат быстро сходит на нет.

Неудивительно, что искусственные диеты в последнее время теряют свою популярность.

В лабораториях теперь не только готовят продукты, но и определяют, что полезно для человека, а что вредно.

Еще в 1980-х годах был предложен диагностический лабораторный тест для выявления пищевых продуктов, влияющих на клетки крови – лейкоциты и тромбоциты. Кровь человека помещают в пробирку с пищевыми экстрактами и наблюдают за тем, как клетки контактируют с пищевыми веществами. Если размер кровяных клеток меняется, значит, данный продукт является источником накопления жира в организме и его нужно исключить из рациона.

Чуть позже методика была зарегистрирована в Великобритании под названием Nutron-Test, а затем была модифицирована в России. У нас она получила название «Гемокод».

Анализ проводится с помощью оригинальных аппаратов – хемилюминометров. Эти аппараты использовались раньше для выявления лекарственной непереносимости. В результате проведенного теста дается список разрешенных и запрещенных продуктов. Вот, в общем-то, и все.

Если очень верить в чудеса науки и в эффективность данного метода, его вполне можно применять. Обычно советы по питанию составлены грамотно, и при их выполнении не похудеть просто невозможно.

Но я хочу сказать, что серьезной научной базы под данным методом нет. Широкомасштабные клинические исследования также не проводились. Более того, химический состав крови человека постоянно изменяется. Анализы у одного пациента, взятые в разные дни, могут существенно отличаться. То есть в один день жирное мясо ему будет полезно, от него толстеть он не станет, а через неделю – все наоборот.

Еще одно новомодное «чудо» – **похудение по группам крови.** Этот метод также полностью лишен какой-либо научной базы.

В его основе лежит предположение, что четыре группы крови сформировались у человека в процессе эволюции в связи с особенностями его питания. То есть у каждого генетически «заложен» набор пищевых продуктов, который полезен для человека с определенной группой крови. Набор полезных продуктов обычно очень широк, поэтому подобрать подходящие продукты нетрудно. Жаль только, что эффект от этой диеты незначительный (2-5 кг) или вообще отсутствует. Немудрено, что шумиха вокруг похудания по группам крови постепенно затихает.

Современная медицина, к сожалению, сильно полагается на фармацевтическую промышленность и редкие врачи уделяют кишечнику должное внимание. Между тем здоровье организма начинается именно в кишечнике, и это его внутренний корень. **Кишечник – главный орган, отвечающий за здоровье и болезни**. И я, как мыслящий врач, с очень большой и ежедневной практикой, это точно знаю.

Большое значение имеет **состояние микробиоты кишечника**, состав и функции которой зависят от переваривающей его способности. Главным объектом внимания при этом в настоящее время является **«скрытая пищевая непереносимость»** на конкретные пищевые продукты. Это нежелательное явление может быть результатом отсутствия ферментов или других элементов, необходимых для нормального пищеварения, нарушение состава кишечной флоры, а также плохое состояние стенок пищеварительной системы, через которые происходит всасывание. Как следствие – появление воспалительных процессов в разных органах и тканях, иммунные и обменные нарушения, не связанные на первый взгляд с приемами конкретной пищи. Однако длительное пребывание в рационе продуктов, эффективное переваривание которых невозможно, неизбежно приводит к хроническим состояниям, таким как синдром раздраженного кишечника, артериальная гипертония, избыточный вес, сахарный диабет второго типа, хроническая усталость, некоторые гормональные расстройства, хронические кожные заболевания и, как следствие, преждевременное старение организма, а также ожирение. Такие состояния плохо поддаются лекарственной терапии.

Глобальная причина этого явления скрыта в несоответствии искусственной и сверхразнообразной современной еды пищеварительным возможностям человека. Это – итог пищевых технологий, химизации и беспорядочного комбинирования еды. И от того, как живой организм адаптирован к этой пищевой среде, будет зависеть его жизнеспособность. Единственный путь, который позволяет избавиться от ряда болезней, – разумный выбор еды при индивидуальном подходе. Поверьте, индивидуальные рекомендации по питанию, основанные на **анализе результатов скрытой непереносимости продуктов** , оптимизирует получение надежных результатов вашего лечения и поддержание их в долгосрочной перспективе.

Вновь возвращаюсь к вопросу о диетах. До недавних пор одним из самых известных и популярных у нас в стране направлений в диетологии было **раздельное питание**. Крупней-

ший его представитель – американский врач-гигиенист, почетный доктор медицины, натуральной гигиены, философии и литературы Герберт Шелтон.

Согласно Шелтону, практически все продукты питания лучше усваиваются только при раздельном их употреблении. В связи с этим нельзя одновременно есть белковую и углеводную пищу, так как первая переваривается в кислой среде, а вторая – в щелочной. В случаях, когда в желудочно-кишечный тракт поступает смешанная пища, пищеварение будет нарушаться, так как кислоты и щелочи нейтрализуют друг друга.

В методике Шелтона имеется много очень рациональных советов по организации правильного питания, в связи с чем она и нашла себе немало сторонников. Однако теоретические основы этого направления не прошли проверку временем. С позиции современной физиологии и химии, они совершенно лишены какого-либо смысла. Однако, несмотря на ошибочность предположений Шелтона и других сторонников раздельного питания, эта методика нередко дает хорошие результаты. Дело здесь в рациональном подходе к режиму питания и правильному выбору продуктов. При раздельном питании человек вынужден во время одного приема пищи употреблять только определенные продукты. Соответственно, за один раз он съедает меньше, чем обычно. Таким образом, не возникает переедания.

Кроме того, человек вынужден внимательно относиться к выбору продуктов. Он подходит творчески к составлению своего индивидуального рациона и довольно быстро привыкает к определенному стилю питания.

Ну и наконец, методика раздельного питания рекомендует употреблять низкокалорийные продукты. Энергетическая ценность питания снижается, что, как вы сами понимаете, ведет к потере лишних килограммов.

Как видите, несмотря на многообразие диет, остановить свой выбор на какой-либо одной сложно. Все они имеют довольно ощутимые минусы. И главный недостаток – практически все они рассчитаны на кратковременное применение. А это значит, что в течение месяца или двух вы мучаете себя, полностью перестраивая свое питание, лишая организм целого ряда необходимых веществ, голодая и испытывая постоянный стресс. В итоге – избавляетесь от нескольких килограммов. А потом за полгода набираете их снова. И стоило подвергать свой любимый организм таким испытаниям ради нулевого результата? Очевидно – нет.

Поверьте, достигнуть надежного долговременного результата с помощью хитроумных диет невозможно. К тому же, чем больше новомодных диет выносится на страницы Интернета и в СМИ, тем тяжелее почему-то становится среднестатистический житель планеты. Для того чтобы похудеть, необходимо изменить свой образ жизни навсегда, включая рацион питания. И это – единственный и надежный путь! Похудение – это целый комплекс мероприятий. И проводиться они должны в течение всей жизни человека. Только тогда можно не только избавиться от лишнего веса, но и избежать «возвращения» ненужных килограммов.

Свою систему я не называю диетой. Потому что это – гораздо больше, чем диета. Это система мер, которые гарантируют снижение веса и удержание его в нужных рамках в течение всей жизни. Моя программа – это комплексный и часто персонифицированный подход, который позволяет человеку без вреда для здоровья измениться и внутренне (его сознание), и внешне (его оболочка) и только через любовь, прежде всего к себе, обрести гармонию со всем миром.

«…Старуха 39 лет вошла в комнату…» – эта короткая фраза Льва Толстого из романа «Война и мир» заставляет нас остро почувствовать, как изменился мир за последние полтора столетия, в особенности – за последние 10-15 лет. Мы живем в удивительное время, когда можно выбрать не только цвет волос, глаз или форму зубов, но и свой возраст, который определенно может быть связан и с весом, а следовательно, с состоянием здоровья человека.

Расшифрован геном человека. Да, от своих родителей мы получаем наследственно определенный набор генов. Однако во многом то, как мы живем, как чувствуем себя и как выгля-

дим, определяются тем, что мы делаем с этим набором. К счастью, наши гены не статичны, а находятся под большим влиянием факторов окружающей нас среды, зависят от возраста, уровня стрессов, а также от нашего образа жизни, включая пищу, которую мы едим. Активность работы одних генов и подавление других, определяется качеством нашего питания: питательной ценностью, набором незаменимых минералов, антиоксидантов, витаминов, а также зависит от способов его приготовления и режима приема. Например, вы можете повысить свою способность к естественной детоксикации, то есть своевременному освобождению от шлаков и токсинов, увеличению скорости метаболических процессов, регулярно давая себе в составе питания витамины, минералы и другие фитонутриенты. Например, съедая регулярно две порции кочанной или другой листовой капусты, а также продукты, содержащие в составе антиоксидант ликопен, вы только укрепляете свою систему очищения и гены, которые ею управляют. Вот и получается, если вы рождены с генами, которые определяют вашу предрасположенность к конкретным проблемам, при этом именно вы и только вы вольны предотвратить эти проблемы или существенно минимизировать их проявление.

Наступила эра, когда врачи начинают концентрироваться не заболеваниях, а на конкретном человеке с его индивидуальными особенностями, в том числе благодаря генетическому тестированию и нутригеномике.

Между тем, если вы живете в глубинке и у вас нет средств на дорогостоящую диагностику, а врача с глубокими знаниями диетологии не найти, – не отчаивайтесь. Начните с малого – тех шагов, направление которым поможет задать эта книга. Тысячи, десятки тысяч людей, только на основании информации в ней и в других написанных мною книгах, уже получили результат и поддерживают его успешно. Получите свой результат и вы. Однако это будет результат труда, вашего труда – на радость и здоровье вашему организму.

Удивительная история – этому подтверждение. Несколько лет назад, в поисках нового помещения под клинику, я оказалась в крупной девелопментской компании. Меня встретили руководители – двое мужчин средних лет, и оба в прекрасной физической форме. Увидев меня, оба босса стали выражать свое восхищение и благодарность в мой адрес. Они сказали, что именно благодаря моей книге они оба значительно похудели, причем один – на 56 кг, другой – на 71 килограмм лишнего веса.

Что они сделали? Купили мою книгу. Прочитали. Не просто внимательно прочитали, а стали использовать как руководство к действию. Взяли на работу кухарку, которая готовила им еду, согласно моим постулатам. Давала с собой ланч-боксы, когда сотрудники выезжали из офиса на объекты. Напоминала о приемах пищи. В офисе поставили четыре тренажера, которые руководителям и сотрудникам топ-менеджерского отдела можно и нужно было использовать при наличии времени и с целью активного отдыха от решения сложных задач.

Процесс «оздоровления» компании начался. В итоге топ-менеджмент (их одиннадцать человек) этой компании стал легче на целых 498 кг. Я даже на передаче Владимира Соловьева об этом рассказывала. Любопытно, в своем офисе они мне показали диаграмму суммарной потери лишнего веса и роста эффективности работы компании. Согласитесь – приятно!

Индивидуальных же примеров потери лишнего веса на 10-20-30-40-60 и более килограммов тоже не мало. Об этом я узнаю из многочисленных писем и отзывов, в том числе, когда бываю в регионах с мастер-классами.

Известное и неизвестное об ожирении

Что такое жир и зачем он нам нужен

Прежде чем говорить о том, как можно избавиться от лишнего веса, необходимо понять, почему человек набирает избыточный вес и, вообще, что такое ожирение. Не зная, хотя бы в общих чертах, откуда берутся лишние килограммы, сложно понять, почему нужно действовать именно так, а не иначе, для того чтобы похудеть. А ведь давно доказано, что осознанные действия всегда эффективнее. Человек должен понимать, что именно он делает и зачем. Механическое выполнение любых, даже самых замечательных и полезных рекомендаций часто приводит к серьезным ошибкам. Свою работу с пациентом я начинаю именно с того, что объясняю ему основы анатомии и физиологии, чтобы человек лучше узнал себя, свое тело, понял, в чем организм нуждается и что ему вредит. То есть пациенты не просто бездумно выполняют мои предписания и какие-то правила, а действуют осознанно и ответственно, понимая смысл каждого своего поступка. Я считаю, что во многом именно такой вдумчивый подход и позволяет нам достигать отличных результатов.

Поэтому вам придется набраться немного терпения и осилить эту главу, где мы поговорим о физиологии ожирения. Я же постараюсь сделать так, чтобы эта часть книги не показалась вам скучной и слишком заумной.

Итак, все продукты, которые мы едим, состоят из пищевых веществ, в большей или меньшей степени богатых энергией, а также витаминов, солей, микроэлементов, клетчатки и воды. Энергия содержится в пищевых продуктах в виде питательных веществ – белков, жиров и углеводов. При их расщеплении образуются соединения, менее богатые энергией. При этом выделяется свободная энергия, необходимая для осуществления жизнедеятельности организма.

Следовательно, для нормальной жизни организм должен получать энергию, поступающую с пищей в тех же количествах, в которых она расходуется. Если этой энергии будет поступать недостаточно, она будет вырабатываться за счет запасов, прежде всего жировых, которые были накоплены в организме ранее. И при этом человек будет худеть. Наоборот, если пища поступает в избыточном количестве и она вся не идет на производство энергии, излишки откладываются в жировые депо, как бы про запас, и тогда человек толстеет.

Таким образом, поддержание стабильного веса основано прежде всего на соответствии поступающей и расходуемой организмом энергии. Регуляция всех энергетических процессов в организме осуществляется в основном за счет жировой ткани, так как запасы белков и углеводов очень незначительны и тратятся на другие функции.

Какие же процессы в организме являются главными потребителями энергии? Их всего три. Во-первых, это так называемый основной обмен, благодаря которому осуществляются основные физиологические функции организма в состоянии покоя, на поддержание которого уходит до 60-70 % вырабатываемой энергии. Во-вторых, переваривание и усвоение пищи (термогенный эффект, или термогенез), на которое уходит 5-15 % получаемой энергии. И наконец, оставшаяся энергия тратится на физическую активность во всех ее проявлениях.

Итак, если человек ест больше, чем нужно для поддержания нормальной жизнедеятельности, и особенно предпочитает жирную пищу, то излишки жира откладываются в жировых клетках, которые носят название **адипоциты**. Адипоцит состоит из большой капли жира, которая оттесняет другие элементы клетки, включая ядро, на периферию.

Что такое жир?

Жиры

Это главные из веществ, с помощью них организм запасает энергию. Жирова организм способен запасти гораздо больше, чем гликогена. Когда жира потребляется больше, чем нужно организму, он откладывается в жировых клетках. Если этот процесс идет интенсивно, человек становится тучным

Отложение жира является нормальным физиологическим процессом, который необходим для выживания человека. Мы уже говорили об этом в предыдущей главе.

Нормальное количество жировой ткани способно поддерживать равновесие между процессами образования и расщепления жиров. Избыточное накопление жира в организме происходит при неблагоприятном взаимодействии генетических особенностей и пищевого поведения человека.

Расход энергии: Основной обмен до 70 % Переваривание и усвоение пищи до 15 % Физическая активность от 25 %

Функции жировой ткани

Основной задачей жировой клетки является создание запаса энергии в виде жира, то есть жировая ткань является важнейшим энергетическим депо. За счет накопленных жировых отложений человек нормального веса может голодать до двух месяцев. Жировая ткань является и своеобразным хранилищем воды в организме, так как при распаде жира выделяется вода. В жировой ткани происходят процессы обмена жирных кислот, углеводов и образования жира из углеводов. Но и это еще не все, для чего нам нужен жир. Помимо сбережения энергетических запасов жировая ткань служит для теплоизоляции, с ее участием вырабатываются важные биологические вещества и гормоны, в частности женские половые гормоны, лептин – гормон, чувствительность к работе которого сказывается на активности метаболических процессов в организме. Жировая прослойка механически защищает внутренние органы и так далее.

Таким образом, жир выполняет различные функции, и он совершенно необходим для нормальной деятельности организма.

Что же представляет собой наша жировая ткань? Жировая ткань – это скопления жировых клеток, которые могут образовываться в различных органах. Жировые отложения у человека расположены подкожно и вокруг внутренних органов, то есть висцерально, а также под соединительнотканными оболочками, покрывающими мышцы.

Функции жиров

Биологические функции жиров

Энергетическая	При распаде 1 г жира освобождается 39 кДж (9,3 ккал) энергии, что значительно больше, чем при окислении углеводов. В форме гликогена организм может запасать энергию для обеспечения основного обмена не более чем на сутки, тогда как в форме триглицеридов – на насколько месяцев
Структурная	Липиды в комплексе с белками являются структурным компонентом всех клеточных мембран. В связи с этим они участвуют в транспорте веществ через мембраны, рецепции и в других мембранных процессах
Регуляторная или гормональная	Регуляторную функцию выполняют гормоны стероидной природы, а также тканевые гормоны простогландины, образующиеся из полиненасыщенных высших жирных кислот
Терморегуляторная	Жиры, входящие в состав подкожной клетчатки, предохраняют организм от переохлаждения, поскольку являются плохим проводником тепла
Защитная	Липиды в виде жировых прослоек защищают внутренние органы от механических повреждений, а также нервные окончания и кровеносные сосуды от сдавления и ушибов. Жир придает эластичность кожным покровам, а насыщенные жирные кислоты – бактерицидные свойства
В качестве растворителя	В жирах растворяются многие органические соединения, в том числе витамины A, D, E, K. Благодаря чему они легко проникают через стенки сосудов, мембраны клеток, транспортируются в биологических жидкостях

Вся жировая ткань делится на отдельные дольки различной формы и размеров прослойками рыхлой волокнистой ткани. Кровеносные и лимфатические сосуды проходят в этих прослойках и охватывают петлями группы жировых клеток. Каждая жировая клетка находится в тесном контакте по крайней мере с одним капилляром, благодаря чему в клетку легко поступают различные вещества и удаляются из нее продукты распада. В случаях ожирения размеры жировых клеток значительно увеличиваются, что приводит к нарушению контакта их с капиллярами и нарушению обмена веществ в этих клетках. Это ведет к зашлакованности всей жировой ткани продуктами обмена. В этом случае отложившийся жир превращается из «запасов на черный день» в место «захоронения отходов». Таким образом, при ожирении жировые клетки

увеличиваются в размере, то есть развивается их гипертрофия за счет отложения в них жировых включений и продуктов обмена.

Размеры и количество жировых клеток индивидуальны для каждого человека, но при определенных условиях может происходить и увеличение адипоцитов.

При значительном накоплении жировых отложений образуется некая их «критическая масса», которая является своеобразным пусковым фактором (триггером) для образования новых жировых клеток. Кстати, сигналом к образованию новых жировых клеток может быть и удаление большого количества жировой ткани при липосакции. При этом «компенсаторные» жировые отложения могут образовываться совсем в других местах, сводя на нет результаты оперативного вмешательства. Кроме того, необходимо помнить, что деление жировых клеток с увеличением их количества особенно выражено в последний месяц внутриутробного развития плода, на первом году жизни ребенка и в период полового созревания. Именно в эти периоды особенно тщательно необходимо контролировать питание будущей матери и ребенка.

Жировую ткань разделяют на три слоя.

Первый слой находится непосредственно под кожей. Именно этот слой жира формирует очертания и пропорции фигуры. Данный жировой слой покрывает всю поверхность тела, но значительно отличается по толщине и плотности на различных участках. Именно здесь происходит формирование так ненавистного всеми женщинами целлюлита. Толщина этого слоя определяется толщиной жировой складки. Чтобы определить толщину поверхностного слоя жира, достаточно захватить двумя пальцами в положении стоя слой жира на любом участке тела. Особенно наглядно это можно проделать на животе. Расстояние между пальцами и будет характеризовать толщину поверхностного слоя жира. Если у вас толщина складки большая, не беспокойтесь – именно от этого жира избавиться проще всего.

Второй слой расположен глубже – под мышечной тканью. Это уже «стратегические» жировые запасы организма, и расстается он с ними очень неохотно.

Третий слой расположен внутри брюшной полости (внутренний или висцеральный жир). Наличие его внешне проявляется в виде больших, упругих, выпуклых животов. Иногда толщина кожной складки может составлять всего 2-3 сантиметра, а объем талии может быть очень большим. Это говорит о преобладании в организме висцерального жира, а это уже не просто некрасиво, но и опасно для здоровья.

Капли жира (триглицериды), находящиеся внутри клетки, синтезируются самой клеткой из хиломикронов (капелек пищевого жира), которые поступают из кишечника. Этот процесс получил название **липогенеза**. Процесс расщепления жира с высвобождением жирных кислот носит название **липолиз**. Жировые клетки метаболически чрезвычайно активны. Биохимические процессы, происходящие в них, представляют собой многоступенчатые превращения, в которых принимают участие множество ферментов и гормональных систем. На скорость липолиза оказывают влияние энергетические потребности организма, нервные и гуморальные воздействия, а также скорость кровотока в жировой ткани, которая значительно замедляется при застойных явлениях.

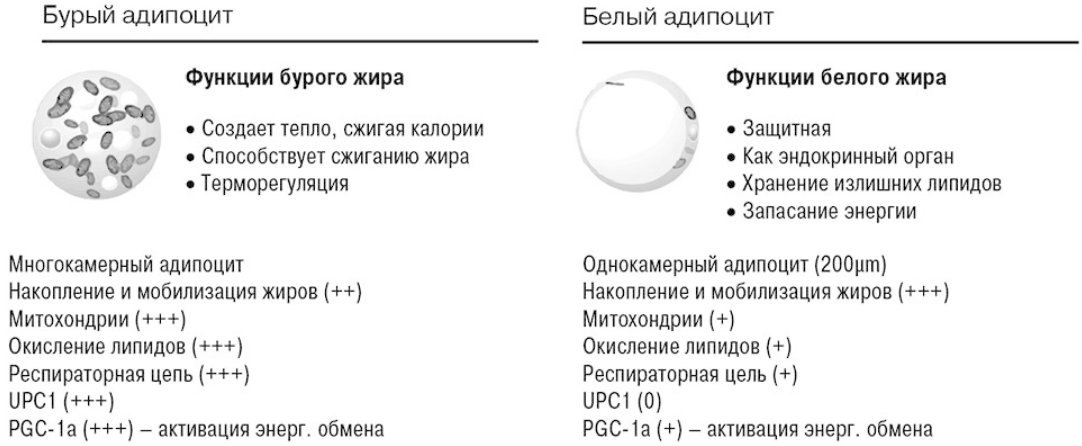
На поверхности адипоцитов расположены специальные молекулярные структуры, носящие название **рецепторов**. Биологически активные вещества, циркулирующие в крови, соединяются с ними и запускают биохимические процессы в клетках. За накопление жира в адипоцитах (липогенез) несут ответственность альфа-2-рецепторы, а за выделение (липолиз) – бета-рецепторы. Необходимо заметить, что в жировой ткани человека, и особенно у женщин, значительно преобладают альфа-2-рецепторы, что способствует накоплению жира в организме. Установлено, что накоплению жира в адипоцитах способствуют также инсулин, салицилаты и никотиновая кислота (витамин РР). Липолиз стимулируют адреналин, норадреналин и гормоны, сходные с ними по действию, а также гормоны щитовидной железы и кофеин. В связи с

этим человек заметно снижает массу тела при стрессовых ситуациях, а также при гипертиреозе (базедовой болезни).

Согласно последним исследованиям, жировая ткань человека представлена не только белым, но и бурым жиром. Раньше его находили только у животных. Особенно хорошо он развит у зверей, впадающих в зимнюю спячку с целью поддержания, как оказалось, температуры их тела в условиях адинамии и гипотермии. Бурый жир нужен и при пробуждении животных весной: активизация обменных процессов в этих участках жировой ткани повышает температуру тела, из-за чего животное просыпается.

Позже, согласно исследованиям, обнаружился бурый жир и в организме младенцев, который появляется у него за 2-3 недели до рождения.

Функции жировых клеток и их различия



Он помогает привыкнуть к новой среде сразу после их появления на свет, защищает от переохлаждения. У новорождённых это вещество размещается в районе почек, шеи, вдоль верхней части спины, на плечах, и составляет примерно 6 % от массы тела. В организме младенцев иногда бурый жир смешан с белым. Благодаря этому компоненту новорожденные менее чувствительны к холоду, чем люди постарше.

Клетки бурых жировых отложений имеют в своем составе огромное количество митохондрий – энергетических субстанций, благодаря которым, клетки имеют свой коричневый оттенок. При снижении внешней температуры митохондрии активизируются и специфический белок в их составе UCP1 быстро трансформируют жирные кислоты в тепло. То есть когда младенцу требуется много энергии (к примеру, надо согреться), происходит эффективный липолиз, то есть сжигание жира из состава как бурых, так и белых жировых клеток с выделением тепла. Согреваясь, ребенок при этом немного худеет. Что, кстати, наблюдается в первые дни жизни младенцев.

Таким образом, бурый жир создан для того, чтобы расходовать энергию общих жировых запасов, превращая ее в тепло. Белый жир – хранитель этой энергии на случаи длительного голода и холода.

Чем полезен бурый жир?

Факты о буром жире

- У большинства млекопитающих, включая грудных детей и впадающих в спячку животных, есть бурый жир
- Бурый жир уменьшается с возрастом и с набором полноты (приростом массы жира)
- Существует у всех взрослых
- У женщин больше, чем у мужчин
- Содержание бурого жира выше в январе по сравнению с мартом (14% против 4%)
- Бурый жир – сжигатель калорий
- Бурый жир может сжигать в 5 раз больше энергии, чем белый жир
- Бурая адипозная ткань (60 г) может давать до 20% потребления энергии
- Максимально стимулированная бурая адипозная ткань вырабатывает 300 Вт/кг тепла по сравнению с 1 Вт/кг всех других тканей
- Клетки бурой адипозной ткани могут брать из крови в качестве топлива как сахар, так и жиры

Что ещё простимулирует превращение белого жира в бурый?

Холод

Физические упражнения (запускают гормон иризин, который превращает белый жир в бурый)

Съешьте яблоко или розмарин! (содержат урсоловую кислоту – активизирует термогенез бурого жира)

Стимулируйте мелатонин, увеличивая количество клеток БЖ (больше спать, в питание включить миндаль, кориандр, горчицу, вишню, стручковый кустарниковый перец)

Зеленый чай активизирует БЖ

Ресвератрол, куркумин, чеснок

Как же самостоятельно активировать работу бурой жировой ткани с пользой для собственной стройности?

1. Закаляйтесь: организм не станет хранить жир, если ему регулярно нужна энергия для согревания. Хотите худеть? Принимайте по утрам контрастный душ, не кутайтесь даже зимой в кучу свитеров, дышите прохладным воздухом, поддерживайте комнатную температуру в пределах 18-19 °С, плавайте в прохладной воде.

2. Будьте активными: регулярно занимайтесь физическими нагрузками, на выполнение которых расходуется энергия белого жира.

3. Живите в унисон с природой: чем меньше человек находится в условиях искусственного освещения, тем активнее будет бурая жировая ткань. Поэтому днем надо бодрствовать, а ночью – спать. Иначе шансы на снижение лишнего веса уменьшаются почти в пять раз.

4. Питайтесь часто и понемногу. Откажитесь от избытка простых углеводов. Регулярное превышение уровня инсулина в крови снижает активность бурого жира.

Соблюдая уже эти простые правила, можно быстро и легко начать сбрасывать лишний вес.

Стимуляторы бурого жира	
Холод	Куркумин (куркума)
EGCG/ЭГКГ* из зеленого чая	Омега-3
Урсоловая кислота	Фукоксантин из морских водорослей (келпа)
Красный стручковый перец	Иризин стимулирует превращение белых жировых клеток в клетки бурого жира
Ресвератрол	
Чеснок	
Мелатонин	

Что еще простимулирует превращение белого жира в бурый?

– Холод

– Физические упражнения (запускают гормон иризин, который превращают белый жир в бурый)

– Яблоко или розмарин (содержат урсоловую кислоту-активизирует бурый жир)

– Стимулируйте мелатонин, увеличивая количество клеток БЖ (больше спать, в питание включить миндаль, кориандр, горчицу, вишню, стручковый кустарниковый перец)

– Зеленый чай активизирует БЖ

– Ресвератрол, куркумин, чеснок

Почему мы толстеем? – Все начинается с головы!

Итак, мы выяснили, что накопление жира организмом – процесс нормальный и естественный. Так уж распорядилась природа. Но, как вы сами понимаете, создавая нас такими, природа как-то не рассчитывала на появление гигантских супермаркетов, полки в которых ломятся от продуктов. Раньше человеку приходилось как следует побегать, чтобы добыть себе еду.

ПРИЧИНЫ ПЕРЕЕДАНИЯ

• Постоянное переедание ведет к нарушениям в работе центра голода, и съеденное уже не может подавить голод.

• Чем больше вы едите, тем больше вам хочется есть.

Основные причины набора веса

Избыточное потребление энергии, преимущественно из состава высококалорийной, высокоуглеводистой пищи (семейный стереотип питания, пищевые привычки, особенности пищевого поведения, пищевая зависимость, роль пищевой индустрии)

Низкая физическая активность – пониженный уровень энергозатрат организма

Заболевания, которые приводят к набору веса

Генетические аспекты, приводящие к набору лишнего веса

Расход поступившей с пищей энергии

• Основной обмен веществ – до 70%

• Переваривание и усвоение пищи – до 20%

• Физическая активность – от 25%

И энергозатраты зачастую намного превосходили количество энергии, поступающей с пищей. Поэтому и проблемы ожирения у древних людей не было.

Но времена изменились. За едой бегать не нужно. Мы живем в тепличных условиях, мало двигаемся, не замерзаем, не испытываем недостатка в пище. А жировые клетки, генетически запрограммированные на создание стратегических запасов, продолжают жить по старинке, заботливо откладывая каждую лишнюю калорию. Они так устроены, и в этом их главная задача – каждую поступившую в организм калорию схватить, переработать и отложить про запас, на «черный день». Причем, если заставить жировую клетку голодать, то есть не давать ей «есть» или существенно ограничить поступление источников энергии, она потом будет с удвоенной жадностью отыскивать поступающие калории и утрамбовывать их, как запасливый хомячок. Ну а если пищи, особенно жирной, с избытком, то тут уж будьте спокойны – жировая клетка своего не упустит. В результате у человека и развивается ожирение. Ведь основная причина появления лишнего веса – банальное переедание. Избыточная пища усваивается организмом и откладывается «про запас» в жировых депо, что ведет к увеличению количества жира в организме.

Но почему же мы переедаем? Что заставляет нас съедать лишние кусочки, которые неминуемо отложатся на животе и боках?

Привычки, приводящие к ожирению

Быстрый прием пищи

Отсутствие нормального завтрака из-за привычки «поспать еще 5 минут»

Наличие отвлекающих факторов во время еды

Привычка «заедания» стрессовых ситуаций

Бесконтрольные перекусы на рабочем месте, «кусочничество»

Вечерний обильный прием пищи после голодного отрезка на работе

Ученые постоянно занимаются изучением причины ожирения у людей. В последние годы активно обсуждается роль непосредственно жировой ткани в формировании избыточной массы тела. Было установлено, что в основе ожирения лежит нарушение взаимоотношений между жировой тканью и гипоталамусом, в котором находится центр регуляции аппетита, а в 1994 году в жировой ткани был обнаружен гормон, получивший название лептин.

Лептин – очень важный гормон, который вырабатывается жировыми клетками. Только это вовсе не означает, что он плохой. Действуя на структуры мозга, именно лептин в итоге решает будет ли у вас большой вес и, как следствие, серьезные проблемы со здоровьем. Именно он принимает решение, что делать с этим жиром: накопить его или же сжечь. Лептин координирует гормональную, метаболическую и эмоциональную реакцию организма в ответ на голод. В то же время именно лептину мы должны сказать спасибо, когда, насытившись, откладываем вилку в сторону. **Вот почему люди при снижении чувствительности рецепторов мозга к действию этого гормона склонны к перееданию или никак не могут похудеть, даже когда, казалось бы, все для этого делают.**

Регулярное употребление простых углеводов, рафинированных сахаров, недостаток сна и неадекватные физические сверхнагрузки, переход от одной ограничительной диеты к другой, когда организм перегружен и подавлен этими факторами, снижается чувствительность рецепторов мозга к действию лептина. Появляется так называемая **лептинорезистентность**. Гормон не передает в мозг сигналы о том, что вы наелись. В результате вы, не останавливаясь, продолжаете есть, а жировые клетки продолжают заполняться содержимым. Другими словами, чем больше человек ест, тем больше ему хочется есть. Получается такой замкнутый круг.

Вопросами влияния лептина и других факторов на развитие ожирения продолжают заниматься генетики и ученые других специальностей. Возможно, в скором будущем мы научимся регулировать эти процессы, в том числе и на уровне работы наших генов. Ясно одно, что на сегодняшний день нет ни одного из действующих препаратов в мире, которые могли бы отрегулировать работу лептина и повысить чувствительность к нему клеток мозга. Однако

моя ежедневная и многолетняя практика показывает, что адекватная ответная реакция клеток гипоталамуса постепенно восстанавливается и полностью нормализуется природная функция лептина только при переходе на рациональное питание с преимущественным употреблением натуральных продуктов, при наличии регулярных и умеренных физических нагрузок, выполняемых с удовольствием, а не вопреки организму, при нормализации режима труда и отдыха, а также при умении управлять стрессами.

Стереотипы питания

Чтобы решить проблемы с весом, надо лептин взять под свой контроль, повысив чувствительность к нему.

Вместе с тем на сегодняшний день мы с вами понимаем, что к числу наиболее явных причин избыточной массы тела относится высокая калорийность пищи на фоне снижения общих энергозатрат, а также нерегулярность питания.

Давайте вспомним, как вы питаетесь и почему вообще начинаете есть? Может быть, вас мучает в настоящую минуту сильный голод? Далеко не всегда! Для многих еда сопровождается положительными эмоциями и воспринимается своеобразной наградой за достигнутые успехи или отвлечением от возникших жизненных неприятностей. Так, сильные волнения, стресс могут снизить чувствительность центра насыщения. Очень часто в стрессовой ситуации человек начинает незаметно для себя больше есть. Как говорится, заедать стресс.

Если человек испытывает чувство одиночества, тревогу, тоску, еда как бы заменяет ему положительные эмоции. То есть кусочек тортика или шоколадка выступают в роли утешительного приза.

Для очень многих людей нерегулярное питание становится своеобразной привычкой, жизненным укладом, и частое переедание, особенно после длинных голодных отрезков времени, не воспринимается как порочное для здоровья явление. Большинство людей знают, что надо принимать пищу несколько раз в день, но не делают этого, находя при этом массу различных оправданий для себя.

Важное значение имеют также вид и запах пищи: одним своим видом вызывающая аппетит, ароматная пища заставляет человека есть, несмотря на уже утоленное чувство голода.

Набор избыточного веса начинается с головы, потому что все, что мы делаем и чувствуем, все, о чем думаем и фантазируем, начинается в нашем головном мозге. Мозг – это мы сами, наша личность, поведение, наши ментальные способности и наши чувства. Центр контроля над аппетитом находится в гипоталамусе – древнейшем отделе мозга размером примерно с маленькую сливу. Он отвечает за регуляцию систем «голод – сытость», «тепло – холод», за реакции, связанные с чувствами гнева и страха, за баланс жидкостей в организме, за деятельность, связанную с размножением, и так далее. Другими словами, он отвечает за все, что связано с выживанием и обеспечением постоянства внутреннего баланса нашего организма. Два центра мозговых клеток в гипоталамусе ответственны за регуляцию голода и сытости. Они начинают действовать в ответ на информацию, получаемую из различных частей тела, такую, как уровень сахара в крови, расширение или сжатие желудка, уровень гормонов в пищеварительной системе и прочее. Это значит, что чувство голода или сытости возникает не в желудке, а в головном мозге. Был прав тот, кто заметил, что все начинается с головы. Механизм регуляции «голод – сытость» обеспечивает постоянный и правильный вес, что необходимо для выживания.

У диких животных деятельность этих двух центров прекрасно скоординирована: они едят будучи голодными, а насытившись, прекращают есть. Тигр, убивший антилопу, съест ровно столько, сколько нужно для насыщения. Даже маленькие щенки, которых еще не успели испортить хозяева, едят до сытости, а остатки прячут в землю.

Роль пищевой индустрии

	ИМТ, кг/м²	ИМТ, кг/м²
Булочка для фастфуда	Диаметр – 7 см, 140 калорий	Диаметр – 15 см, 350 калорий
Бургер с индейкой	320 калорий	820 калорий
Порция газированного напитка	Диаметр – 7 см, 140 калорий	500 мл, 250 калорий
Порция картофеля фри	70 г, 210 калорий	200 г, 610 калорий
Порция салата «Цезарь» с курицей	Объем 1,5 стакана, 390 калорий	Объем 3 стакана, 790 калорий

Абсолютная координация действий центров голода и сытости – у младенцев. Сытый младенец не станет есть, даже когда его близкие будут танцевать вокруг него в надежде накор-

мить еще, а голодный – не перестанет плакать, пока его не накормят. Гармония «сытость – голод» нарушена только у жиреющих подростков и взрослых людей. Если мы спросим своих знакомых, едят ли они только тогда, когда голодны, то лишь немногие ответят положительно. Поводом для еды будут самые разные причины – усталость, гнев, скука, плохое настроение, разочарование, а также праздники, еда за компанию, чтобы не обидеть хозяйку и так далее. В результате неизбежно накапливаются лишние килограммы как защитная реакция организма от какого-либо дискомфорта, стремление получить еду как наслаждение, вознаграждение или во избежание наказания.

Основополагающую роль при формировании пищевого поведения играет семейный стереотип питания. Еще в детстве ребенок начинает испытывать тягу к сладкой пище, понимая, что она его успокаивает. Ведь еда – первое удовольствие, доступное человеку с рождения. Родители, желающие видеть пухленького и спокойного карапуза, тем самым неосознанно способствуют накоплению избыточного веса у любимого чада. Все эти «покушать за маму, за папу…», «главное, чтобы тарелка осталась чистой, а то станешь плохой девочкой или плохим мальчиком» зачастую ведут к лишним килограммам у малыша. Часто родители воспринимают любой дискомфорту ребенка как голод и начинают его кормить. Сладостями и другими «вкусностями» утешают, снимают нервное напряжение, сглаживают ссоры, налаживают отношения, стимулируют к выполнению неприятной работы, поощряют, а наказывая, лишают этих удовольствий. Ребенок с врожденно повышенным аппетитом легко поддается такому воспитанию, и у него формируется стереотип «когда мне плохо, я должен поесть». Порой вес ребенка начинает увеличиваться в ответ на жесткий контроль за физическим состоянием ребенка со стороны взрослых, как внутренний протест и способ заявить: «Я самостоятельная личность и могу позволить себе быть не таким, каким вы хотите меня видеть». И таких примеров в отношении подростков, да и взрослых людей, в моей практике немало. Иногда у подростков единственным эффективным способом обратить на себя внимание сверстников является набор веса для повышения собственного авторитета в компании. А чего стоит «заедание» экзаменационных стрессов?

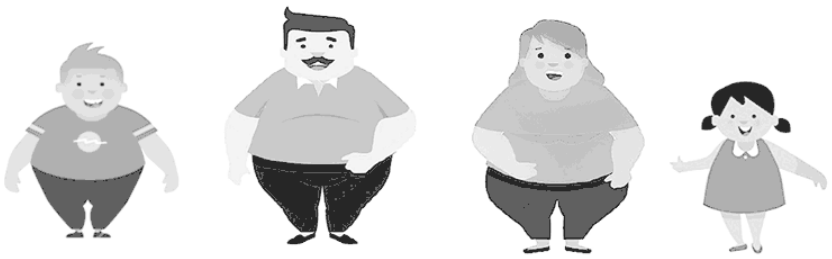
Прием пищи остается главным регулятором настроения и поведения уже и взрослого человека. В профессиональной сфере, как у женщин, так и у мужчин, одной из причин полноты может быть подсознательное желание обладать большим профессиональным или научным ВЕСОМ среди коллег. В этой ситуации избыточная масса тела тоже становится синонимом авторитета.

Все это человек совершает неосознанно. Он, разумеется, не испытывает желания полнеть и получить в итоге проблемы в отношении собственного здоровья – он просто хочет соответствовать ситуации или положению.

Понимание причины своей полноты – прекрасный рычаг для снижения веса.

Генетическая предрасположенность к ожирению

		Ожирение		
		Отец	Мать	Оба родителя
Риск развития ожирения	Мальчик	39%	27%	70%
	Девочка	38%	76%	90%



У 60–70% больных ожирением родственники имеют избыток массы

Итак, для семей, в которых растут дети с избыточной массой тела, характерны следующие **признаки неправильного пищевого воспитания:**

1. Пища – главный источник удовольствия. Другие возможности получения удовольствия (эстетические, интеллектуальные, духовные) не развиваются в должной степени. Пища играет главную роль в жизни семьи.

2. Кормление детей вне зависимости от их желания есть; еда в период эмоционального дискомфорта, что постепенно стирает грань между ощущением голода и эмоциональными переживаниями.

3. Отсутствует адекватное обучение управлению стрессом, что приводит к закреплению единственного и неправильного стереотипа: «Когда мне плохо – я должен есть».

4. Постепенно стирается грань между ощущениями голода и сытости. Повышается роль внешних факторов к приему пищи: «Пока я вижу пищу – я ем, пока пища доступна – я ем, пока еда в тарелке – я ем».

Мораль: если мы будем делать вид и убеждать себя в том, что прием пищи – не что иное, как возможность набить желудок в условиях социального и эмоционального вакуума, мы очень рискуем совсем утратить культуру питания и ту неоценимую помощь и поддержку, которую можем оказать себе и своим детям в обретении хорошего здоровья и стройного тела.

Возраст также играет не последнюю роль в развитии ожирения. Выделяют особый тип ожирения – **возрастной**. Установлено, что максимальная потребность в калориях наблюдается у человека в возрасте до 30 лет, после чего происходит снижение уровня обмена веществ каждый год на 0,5 %, и причин здесь несколько. Если с возрастом не изменить режим питания, это может привести к постепенному и незаметному, на первых порах, увеличению массы тела.

После 30 лет, при отсутствии активной физической нагрузки, мышечная масса начинает уменьшаться со скоростью около 250 г в год. Так как мышечная ткань обладает более высоким обменом веществ и, следовательно, потребляет больше энергии, уменьшение ее объема (как результат детренированности) при сохранении привычного стереотипа питания приводит к снижению энергообмена и к дальнейшему отложению жира.

До 30 лет у человека максимальная потребность в калориях; после – уровень обмена веществ снижается каждый год на 0,5 %; при низкой

физической активности мышечная масса уменьшается со скоростью около 250 г в год.

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.