

Женщина
делает

всегда быть стройной



Д. Тарикова

СЧАСТЬЕ ЕСТЬ!

**ХУДЕЙТЕ
НА ЗДОРОВЬЕ!**

К

«КРЫЛОВ»

Дарья Тарикова

Счастье есть! Худейте на здоровье!

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4889428
Счастье есть! Худейте на здоровье!: ИК «Крылов»; СПб.; 2011
ISBN 978-5-4226-0047-2

Аннотация

Мечтаете об идеальной фигуре, но ни одна диета не помогает? Смелее берите в руки эту книгу! Она раскроет вам секреты единственно верного способа похудеть без вреда для вашего здоровья.

Знаете ли вы о том, что слово «диета» в переводе с греческого означает «образ жизни», а вовсе не двух-трехнедельное истязание плоти и духа?

Если хотя бы одна из 28 000 существующих в мире диет действительно давала обещанный результат, проблема лишнего веса уже давно была бы решена. Не зря появилось меткое выражение: «Я села на диету и за 14 дней потеряла две недели!»

Повальное увлечение похудением, связанное с жестким ограничением себя в еде, не только не дает желаемого эффекта, оно превращает потребление пищи в кошмар! Запомните: диеты не работают. Они вредны для нашего организма!

Автор испытала на себе все известные методы борьбы с лишним весом и пришла к выводу: бороться нужно не с килограммами, а с собственными вредными привычками, которые в повседневной жизни мы даже не замечаем. И тогда наш вес сам собой придет в норму!

Содержание

Введение	4
История возникновения диет	5
КАК ХУДЕЛИ НАШИ ПРЕДКИ?	6
САМЫЕ БЕЗУМНЫЕ ДИЕТЫ ПРОШЛОГО	9
Диеты. Вред или польза?	12
ПОЛЕЗНО ЛИ ХУДЕТЬ?	12
БОЛЬШИЕ МИНУСЫ МОДНЫХ ДИЕТ	14
К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ЧАСТАЯ СМЕНА ДИЕТ	17
Самые нефизиологичные диеты	18
МОНОДИЕТЫ	19
НИЗКОУГЛЕВОДНЫЕ ДИЕТЫ	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Дарья Тарикова

Счастье есть! Худейте на здоровье!

Введение

Думаете о том, чтобы сесть на диету? Если вы хотите сбросить вес навсегда, это худшее, что вы можете сделать. Пожалуй, диеты – самое неэффективное средство похудения, придуманное людьми. Примерно 95 % людей, садящихся на диету, спустя год оказываются в прежнем весе или даже прибавляют килограммы.

Если бы хоть одна диета действовала так, как обещано, эпидемию ожирения в мире победили бы уже давно. Известны тысячи «чудодейственных» диет, и каждая из них обещает, что вы сильно похудеете, причем в рекордные сроки. Но если вы и вправду хотите сбросить вес, игнорируйте эти обманчивые обещания.

«Диеты – это змеиный яд XXI века. Если в мире существует справедливость, я был бы чрезвычайно толстым», – говорит профессор Флетчер из Великобритании. «Я ем как прожорливый медведь, но всегда был стройным. Я должен был бы ходить по Оксфорд-стрит вперевалку, как рождественский гусь. Но к счастью, это не так. Я всегда считал причиной везение, генетику и быстрый метаболизм».

Бен Флетчер и доктор Карен Пайн, исследующие психологию ожирения, сделали удивительное открытие. Худые от природы люди и те, у кого есть избыточный вес, отличаются друг от друга не тем, что они едят, а тем, являются ли они рабами своих пищевых привычек. Переедание, с их точки зрения, – это побочный эффект, симптом чего-то более глубокого. А мы вместо того, чтобы искать причины, исключаем из своего меню жиры, белки или углеводы, изматываем свое тело качанием мускулов и зарабатываем дополнительный стресс.

Метод проверили на страдающих ожирением добровольцах и обнаружили, что можно сбросить вес, просто отказавшись от вредных пищевых привычек. Диета оказалась не нужна. Это была диета без диеты! В ходе клинических испытаний программа помогала людям сбрасывать около двух фунтов в неделю¹. Примечательно, что сниженный вес сохранялся долгое время после того, как пациенты завершали 28-дневную программу. Во многих случаях снижение веса продолжалось, пока фигура не становилась идеально здоровой. Некоторые участники клинических испытаний сбросили более 40 фунтов (около 18 кг), и фактически у всех сниженный вес сохранился.

Моя борьба с лишним весом проходила, к сожалению, до этого открытия. Мне пришлось потратить 15 лет своей жизни на поиск того метода, который действительно бы мне помог. То, к чему я пришла в результате своих поисков, во многом совпадает с тем, что предлагает профессор Флетчер. В этой книге я хочу поделиться с вами накопленными за многие годы знаниями о том, почему диеты не только не помогают сбросить вес, но и приносят огромный вред нашему организму. Вы узнаете все о пищевом поведении: какие привычки заставляют нас переедать, как их преодолеть, а главное, как сохранить свой вес в норме на долгие годы.

¹ 1 фунт = 0,454 кг (прим. ред.).

История возникновения диет

Всего лишь 20–30 лет назад слово «диета» ассоциировалось лишь с лечебным питанием. Был такой нудный предмет в медицинском вузе – диетическое питание, и такая профессия, казавшаяся безумно скучной, – врач-диетолог. Диеты обозначались цифрами и буквами, например, при обострении язвенной болезни применялась диета «1а». Или использовалось слово «стол», особенно в санаториях, например, больным с патологией печени назначался лечебный «стол 5». Вред диет тогда почти не рассматривался, так как все назначенные диеты были лечебными и, соответственно, полезными.

На самом деле в те времена уже существовала целая индустрия похудения, кто-то ограничивал себя в мучном и сладком, а кардиохирург Николай Амосов – один из первых адептов здорового образа жизни – вообще учил «готовить невкусно», чтобы меньше есть. Но мода на худое тело пришла к нам с Запада позже и захватила многих. Поэтому пришло время и на вред диет посмотреть иначе.

В настоящее время для большинства людей слово «диета» имеет косметический оттенок, а врач-диетолог – это название модной и престижной специальности. Было подсчитано, что сегодня существует 28 000 различных диет, и две трети женщин и мужчин (!) в мире ежегодно пробуют, а иногда и неоднократно, одну или несколько из них. Причем о том, что вред от таких экспериментов может усилиться в разы, люди сначала и не подозревают.

Но обо всем по порядку. Когда я даю оценку тому или иному факту, я всегда спрашиваю себя: а как относились к этому наши предки? Итак, как же относились наши прародители к похудению?

Семантика слова «худеть» в русском языке связана со словом «худо», то есть плохо, дурно, скверно. Худоба на Руси всегда ассоциировалась с болезнью. И соответствующие пословицы подкрепляли это мнение. Например, «Пока толстый сохнет, худой сдохнет». А поправиться означало прежде всего выздороветь. Это отношение к весу сформировалось не на пустом месте, а в результате обобщения опыта многих и многих поколений наших предков.

Аналогично формировалось отношение и к количеству употребляемой пищи. До сих пор про детей говорят: «Он ест хорошо». Все понимают, что это относится не к эстетике процесса приема пищи, а к количеству употребляемой пищи. То есть у ребенка хороший аппетит, он ест достаточно для того, чтобы быть подвижным и здоровым, обеспечить нормальное функционирование растущего организма, или, как говорят специалисты, обеспечить оптимальные условия для реализации генетической программы развития. Противоположное суждение: «Он ест плохо» – означает, что у ребенка плохой аппетит и он ест очень мало, недостаточно для нормального развития. Совсем недавно так говорили про себя и взрослые. Но времена изменились.

Здесь сделаю оговорку. Речь идет об аппетите, адекватном запросам организма, а не о переедании. И если ребенок ест, по мнению родителей, мало, но при этом весел, подвижен и здоров, значит, ест он достаточно. Не следует принуждать детей есть то, чего они не хотят. У них еще не разрушен врожденный *стереотип правильного питания*. Их организм сам подсказывает, какую и в каких количествах пищу следует принимать.

КАК ХУДЕЛИ НАШИ ПРЕДКИ?

Лишний вес – бич нашего столетия. А были ли эти проблемы у наших предков? Как, интересно, они боролись с ненужными килограммами? Вот какие удивительные факты мне удалось для вас найти.

Как худели в Древнем Египте? Да никак, потому что худеть было просто некому. Народ ожирением не страдал, прокормиться бы...

Проблема лишнего веса появилась с окончанием войн, повсеместно терзавших мир, сытой жизнью и изобретением автомобиля. Ни у китайских, ни у египетских, ни у индийских, ни у русских «королев красоты» не было никаких секретов похудения. Все сказки о них не более чем миф, выдуманный изготовителями средств для похудения. В далекой древности люди были очень худы: еда давалась с трудом, ее надо было собрать, отловить, вырастить при помощи весьма примитивных сельскохозяйственных инструментов. Никакого транспорта, кроме колесниц, верблюдов, ослов и лошадей, не было. Большая часть жизни проходила на своих двоих. Не было и самого вредного для фигуры сочетания «жирное» и «сладкое», сахар вообще появился значительно позже: из Карибского бассейна пришел тростниковый, из Средней полосы – свекловичный. Пищу подслащивали медом, ели (да и то немного и не всегда) сушеные фрукты.

Да и представления о красоте у древних были не в пример нашим. Поскольку полных людей тогда было крайне мало, они и признавались эталоном красоты, а полнота – обязательным условием богатства, величества, могущества. То, чего не хватает, всегда считается элитарным! Потому и откармливали царствующих особ – китайских императоров, русских царей. Естественно, ни у кого и в мыслях не было истязать себя диетой и физкультурой. Напротив, обеспечивалась неподвижность – китайским женщинам уродовали ступни так, что они передвигаться порой могли только на носилках. Даже руками они ничего не делали, поскольку отращивали длиннющие ногти.

Невеста императора Петра III, будущая Екатерина II, поначалу была встречена с неодобрением по причине излишней худобы. Только после того, как она несколько откормилась, уже будучи в России, она окончательно прошла «отбор» и обвенчалась с царем.

Никогда не было культа стройности и на Ближнем Востоке. Египетская танцовщица – это женщина с животом, причем приличным, – какой же танец живота без одного? Худеющие китайцы – это и вовсе нонсенс. Даже современная еда не смогла сделать полной самую многочисленную нацию – ее представители по природе не склонны к полноте. Все «секреты стройности китайских императриц» придуманы только потому, что в составах для похудения действительно используется много лечебных китайских трав – моче-, желче-, потогонных и слабительных. И никаких чудес!

Первое упоминание о диетологии как направлении медицины относится ко временам Гиппократу, потом его развивал Авиценна. Диеты применялись активно, по принципу «еда как лекарство», но с другими, никак не «похудательными» целями. Впервые озадачились проблемой «как сбросить вес» те, кому подвижность была нужна по роду деятельности. И первая диета была как минимум оригинальной. Изобрел ее в 1087 году Вильгельм Завоеватель. Когда он растолстел настолько, что уже не в состоянии был ездить верхом, он решил прибегнуть к употреблению вместо пищи больших количеств алкоголя. О результатах этой диеты мы расскажем чуть позже. Очевидно одно: до массовости этого явления было еще очень далеко.

Современный диетный бум начал зарождаться только в XIX веке. Американка Лора Фрэйзер собрала очень много известных упоминаний о том, как худели наши не столь далекие предки, и получилась очень интересная история появления диет.

1870 год. Вильям Бантинг в своем труде «Письмо о тучности» сообщает о вреде еды, содержащей много сахара и крахмала. Он сам успешно сбрасывает 20 кг и предупреждает, что съеденные картошка и макароны в человеческом организме превращаются в жир. Идея оказывается настолько популярной, что британские граждане начинают применять слово «бантинг» для обозначения потери веса посредством диеты с ограничением сахара и крахмала.

1890 год. Химик Вильбур Этуотер «расщепляет» еду на отдельные компоненты: белки, жиры и углеводы и измеряет калорийную ценность каждой из этих групп.

1896 год. Стали появляться первые рекламы продукции для потери веса. В состав предлагаемых средств входят слабительные, очистительные, мышьяк, стрихнин, стиральная сода и английская горькая соль.

1900 год. Гервард Каррингтон пропагандирует питание только сырыми фруктами и овощами. Рассел Читтенден, химик из Йельского университета (США), берет на вооружение идею Этуотера об измерении еды в калориях. Начинается повсеместный подсчет калорий.

1920 год. После Первой мировой войны было замечено, что тучные мужчины, работающие на фабриках по выпуску боеприпасов с динитрофенолом, стремительно теряют вес. Медики берут этот факт на вооружение и начинают прописывать это вещество для лечения ожирения. Динитрофенол используется в сельском хозяйстве как инсектицид и гербицид², но желающих похудеть это не смущает.

1943 год. Марион Вайт в своей книге «Диета без отчаяния» предлагает использовать не перевариваемое человеческим организмом минеральное масло (которое продается в аптеках как слабительное) вместо оливкового и других растительных масел. Метод не прижился: минеральное масло при постоянном применении вызывало вздутие живота, диарею и другие желудочно-кишечные расстройства.

В 1951 году Тилли Люис стал богачом благодаря запуску знаменитой линии Tasti-Diet – пирожных, пудингов, желе, шоколадных соусов, в которые вместо сахара клали сахарин.

Его успех вдохновил О. Батиста, создавшего индустрию жирозаменителей. В 1955 году он прокрутил в миксере волокна искусственного шелка и с удивлением обнаружил, что на ощупь это чистый жир! Но вот на вкус... И тем не менее публика проглотила и это.

1961 год. Массовое стремление следить за своим весом привело к тому, что жир был признан аморальным. Обретает популярность первый диет-гуру Джек Лалан. Он предлагает физические упражнения для похудения, диетические напитки, витамины, белковые вафли и вдохновляющие книги.

1966 год. Появляется первое упоминание о диете Роберта Аткинса (в журнале *Harpers Bazaar*). Акцент делается на активное потребление жирного мяса и насыщенных жиров.

1976 год. Роберт Линн, автор труда «Диета – последний шанс», разрабатывает пищевую добавку для похудения. Она состоит из перемолотых животных шкур, сухожилий, костей и других отходов с бойни с искусственными ароматизаторами и красителями. При использовании этого средства 58 человек умирают от сердечных приступов.

В 1980 году было издано более ста книжек про диеты, в названиях которых обязательно значилось имя какого-нибудь доктора. Диеты обещали быстрое снижение веса и включали нездоровые советы вроде вызывания поноса и употребления алкоголя.

1992 год. На конференции в Вашингтоне обсуждается тема ожирения. Почему американцы в последние десятилетия так стремительно набирают вес, несмотря на то что активнее всех сидят на диетах?

² Инсектициды (от лат. *insectum* – насекомое и лат. *caedo* – убиваю) – химические препараты для уничтожения вредных насекомых. Гербициды (от лат. *herba* – трава и *caedo* – убиваю) – химические вещества, применяемые для уничтожения растительности (*прим. ред.*).

1993 год. Выходит книга доктора Дина Орниша «Ешьте больше, и похудеете» и тут же становится бестселлером. Орниш говорит: чтобы похудеть, необходимо снижать количество жира в пище, а также комбинирует диету с физическими упражнениями, медитацией и групповой поддержкой.

1994 год. Становятся популярными гербальные пищевые добавки для похудения, произведенные из растений, содержащих высокий процент запрещенного позднее эфедрина, обладающего наркотическими свойствами.

Итак, люди боролись с лишним весом не всегда. Было время, когда пища была простой и здоровой. Она являлась средством существования, источником энергии для жизни. Но никак не культом. Однако с ростом человеческого благосостояния еда становилась доступнее, появлялись новые заморские продукты, и люди утонули в собственных слабостях. Как уже сказано выше, впервые с этой проблемой человечество столкнулось в XIX веке. Именно тогда и начали появляться первые диеты. Зачастую они были настолько экстравагантны, что диву даешься.

САМЫЕ БЕЗУМНЫЕ ДИЕТЫ ПРОШЛОГО

Итак, топ-10 самых безумных диет прошлого.

Уксусная диета. Первое документальное подтверждение намеренной и последовательной диеты присутствует в биографии лорда Байрона (начало XIX века). Будучи мужчиной нехилым, он яростно стремился похудеть и добиться «благородной бледности». Ради чего отказался от мяса и занялся физкультурой. Правда, ни то ни другое бледности ему не прибавило. А румянец был не в моде. Потому лорд начал вымачивать пищу в уксусе и даже попросту пить кислоту, разводя ее водой. Расчет был на свойство уксуса расщеплять жир. Бледности-то лорд добился, вот только умер в расцвете сил. По современным меркам – даже молодым: Байрона не стало в 36 лет. Вскрытие показало, что внутренние органы лорда были очень изношены.

Уксусная диета обрела второе рождение в Америке 1970-х. Ее сторонники выпивали по несколько ложек яблочного уксуса до еды, чтобы подавить аппетит. Для тех же, кто не выносил вкуса кислоты, были даже придуманы уксусные таблетки. Однако «похудательные» свойства уксуса люди явно переоценили. Такой же эффект имеет стакан воды, выпитый перед обедом.

Жевательная диета. На заре XX века свою систему похудения предложил доктор Горас Флетчер. Он ратовал за длительное и тщательное пережевывание пищи и получил за это прозвище Великий Жующий. Он заявил, что ему удалось сбросить 18 килограммов исключительно жевательным способом. Доктор советовал современникам пережевывать каждый кусочек пищи не менее 30 раз, будь то мясо, манная каша или глоток киселя. Все равно жуй! Жевательная диета стала невероятно популярной и массовой. Теория «долгого жевания» распространилась среди состоятельных людей и простых обывателей. На нее подсади все, от писателя Генри Джеймса, миллионера Джона Рокфеллера до курсантов военных академий. Самого же Флетчера прозвали Великим Измельчителем.

Сонная диета. Сонная диета подразумевает замену приема пищи сном. Она еще называется «Диетой Спящей красавицы». Вы спите, вместо того чтобы есть или страдать из-за голода и насилия над собой. Просто съедаете снотворное и укладываетесь в кровать, а талия уменьшается, ведь организм по многу часов не получает нужной энергии.

Идея бороться с аппетитом при помощи снотворного может соперничать только что с питьем уксуса или безостановочным жеванием. Однако эта диета была популярна, и еще как! В 1976 году на ней засветился даже король рок-н-ролла Элвис Пресли. Говорят, Элвис «отдыхал» на таком меню по несколько дней перед концертом, чтобы влезть в свои легендарные белые брюки.

Банановая диета. В 1934 году в США была разработана, пожалуй, самая привлекательная в истории диетологии диета для сладкоежек. Ее автор – доктор Джордж Харроп. Процесс похудения заключался в поедании бананов со сливками. Но финал был совсем не таким радужным и вкусным. На этой диете мало кто похудел, ведь она оказалась скрытой рекламой бананов компании United Fruit Co. Хотя в бананах и сливках нет ничего вредного, даже наоборот, пользы много: легкоусвояемые белки, кальций, калий, витамины. Однако в нелегком процессе потери лишнего веса бананово-сливочная диета, естественно, оказалась неэффективной. А об этичности подобной рекламы и вовсе говорить не приходится.

Алкогольная диета. Пожалуй, это самая старая и самая бездумная попытка похудеть неординарным способом. Она же первая авторская диета. Изобретателем ееистики считают Вильгельма Завоевателя, короля Англии (1027/28–1087). В какой-то момент король столкнулся с досадной проблемой – ни одна лошадь не могла осилить его тучную фигуру. Тогда отважный Вильгельм решил полностью отказаться от пищи, заменив ее пивом и

вином. Насколько такая диета оказалась эффективной – история умалчивает, так как ее изобретатель вскоре погиб, упав с лошади. Неизвестно, впрочем, сколько и чего выпил король, прежде чем взгромоздиться на коня, погубившего его.

Взрывчатая диета. Но вернемся в век XX. Именно тогда на суд общественности всплыла, пожалуй, самая страшная диета современности. В 1930-х американские врачи заметили резкое падение веса у работников складов, имевших дело с препаратами для травли насекомых и взрывчатыми веществами. Что заставляло их худеть? Врачи выяснили, что в тех товарах, которые хранились на складах, содержится динитрофенол – вещество, усиливающее метаболизм, а следовательно, сжигающее жировые запасы организма. Люди попросту худели от отравы. После обнаружения таких «чудодейственных» свойств, динитрофенол стали использовать даже в Советской армии для повышения тонуса солдат. В Америке же средство с таким составом широко рекламировалось и использовалось для похудения. Динитрофенол в общей сложности принимало более 100 000 человек. Несколько летальных исходов и случаи потери зрения остановили этот кошмар.

Червячая диета. История сохранила тот факт, что наши предки зарывались в кучу навоза, чтобы быстро постройнеть. Эффект природной сауны действовал, но не так быстро, как хотелось бы. По-настоящему сенсационным способом похудения стали ленточные черви и глисты. Последних глотали жокеи на скачках и наездники в цирке. Им по роду службы требовалось быстро сбросить избыточный вес.

Паразиты были в моде и в первые два десятилетия XX века. В газетной рекламе тех времен часты упоминания пилюль с экстрактом ленточного червя. Что на самом деле получали в пузырьке бесстрашные покупатели, доподлинно неизвестно. Сторонники этого поистине радикального метода похудения утверждали, что с его помощью можно терять по 3–5 кг в неделю. Этой диетой некоторые объясняют чудесное похудение одной из выдающихся певиц XX века Марии Каллас. За 16 месяцев она потеряла 35 килограммов.

В конце 1990-х в СНГ все худели на таинственных «тайских таблетках». Есть версия, что это «оно» и было. В пачке продавались 2 таблетки: первая запускала в организм личинку червя-паразита, вторая – убивала его, когда нужный вес был достигнут.

Диета «Золотой рыбки». Подобная «червявой», только «рыбная» диета была популярная в Америке в конце 1930-х годов. Тогда очередная диетическая лихорадка охватила США. Люди глотали живых рыбок, чтобы несчастные помогали им справляться со съеденным изнутри. А все началось со спора – выпускник Гарвардского университета выиграл пари, за \$10 проглотив невинную рыбешку. Его последующее похудение послужило началом массового истребления этих бессловесных созданий. Когда в зоомагазинах совсем не осталось рыбок, газеты начали публиковать врачебные призывы остановиться и одуматься, ведь глотание живых рыб (которые нередко населены паразитами) может быть опасно для здоровья.

Дымная диета. К середине XX века лихорадка похудения достигла такого размаха, что только дурак не нажился на этом. К стройным рядам псеводиетологов примкнули и табачные магнаты. Сигареты стали рекламировать как средство сбросить вес и сохранить стройную фигуру надолго, без жертв и усилий. Слоган «Возьми сигарету вместо конфеты» настолько закрепился в умах, что и по сей день многие верят никотину. Модели и девочки-подростки намеренно курят. Да и обычные взрослые люди среди причин невозможности бросить курить зачастую называют ту самую: не хочу поправляться.

Диета «рога и копыта». Ее также называли «диетой последнего шанса». Действительно, на такое можно было пойти только от отчаянья! В конце 1970-х доктор Роберт Линн придумал Prolinn – «чудо-напиток для похудения» на основе рогов, копыт, шкур, костей, сухожилий и других отходов скотобоен. Очень экстравагантный вариант, напрочь отбивающий аппетит.

Свою функцию этот коктейль выполнял неплохо. Еще бы, ведь в сопроводительных рекомендациях к «белковому» напитку говорилось о полном воздержании от пищи. Несколько раз в день разрешалось нарушать жесткий пост приемом «Пролинна». стакан «вкуснятинки» содержал менее 400 калорий. Напиток доктора Линна очень скоро признали вредным для здоровья.

Диеты. Вред или польза?

ПОЛЕЗНО ЛИ ХУДЕТЬ?

Полезно ли худеть? Прочитав этот вопрос, читатель скажет: «Ну вот, везде говорят и пишут о том, что худеть полезно, а здесь сомневаются в этом».

Не спешите с выводами. Еще несколько лет назад я, как и все, не сомневалась в том, что худеть необходимо. Этому убеждению способствовали также знания, сформированные в результате изучения классических канонов гигиены питания. Поэтому много лет в погоне за худобой я фанатично изнуряла себя многодневными голоданиями по Николаеву и Брэггу, непомерными физическими нагрузками по Куперу и Амосову, чистками организма по учению йогов. Однако приобретенный в результате этих мучений опыт, анализ работ ученых, диетологов и психологов заставил меня задуматься над следующими вопросами.

Во-первых, почему, несмотря на бум похудения, проблема во всем мире не только не решается, но и усугубляется?

Во-вторых, почему очень часто толстяки и толстушки едят намного меньше своих худых соплеменников?

В-третьих, почему организм так неохотно расстаётся с жиром? В литературе даже описываются случаи смерти от голода людей, жировой запас которых к моменту смерти был велик.

В-четвертых, почему спустя некоторое время после выхода из низкокалорийной диеты вес практически у всех людей становится больше, чем до начала диеты? Список каверзных вопросов можно продолжать и продолжать.

Откуда же взялось мнение, что худеть – это полезно для здоровья, а значит, и необходимо?

Во второй половине прошлого столетия стремительно разрослась проблема сердечно-сосудистых заболеваний. Каждый второй житель планеты стал умирать и умирает сегодня от болезней сердца и сосудов. Всемирная организация здравоохранения поручила своим экспертам выяснить причину этого страшного бедствия. В 1969 году было закончено знаменитое Фрэмлингхемское исследование, которое в свою очередь стимулировало целый ряд медицинских исследований. Обследовав несколько тысяч человек, ученые сформировали концепцию о факторах риска. Одним из основных при этом был назван излишний вес тела. Однако при постановке задачи исследования была допущена ошибка. Как выяснилось позже, вес здесь ни при чем. Фактором риска является не вес вообще, а его компонент – жировая масса тела. Однако ошибка приобрела форму истины, и все стали бороться с весом. Но бороться-то надо не с весом, а с избытком жира в теле!

В понятие «вес тела» входит все из чего состоит человек: это кости, мышцы, внутренние органы, мозг, вне- и внутриклеточная жидкость, кровь и многое другое. А с этим весом бороться нельзя. Его надо беречь и по возможности приумножать. Больше, чем определила природа, этот вес не вырастет. Единственное, против чего природа не создала препятствий, так это против накопления жира. Не было в процессе эволюции человека проблемы ожирения. Постоянным был дефицит пищи на фоне избытка движения. Природа не могла предвидеть, что в двадцатом веке пищи станет много, а движения мало, поэтому организм превратился в идеальную ловушку для жира.

Естественно, что чем больше жира в теле, тем больше и вес. Именно эта взаимосвязь между весом человека и жировой массой его тела и привела к ошибочному мнению о том, что надо бороться с весом. И основной инструмент в этой борьбе – это гипокалорийная диета.

Таких диет накопилось десятки тысяч. Основной смысл их в том, что надо потреблять меньше калорий, а значит, есть меньше и по возможности вовсе отказаться от пищи. Нужно сказать, что такой подход к решению проблемы абсурден. Выше было сказано о том, что этот метод не решает проблемы, а чаще всего ее усугубляет! Калории здесь не главное. Если бы они имели определяющее значение, то, по образному выражению Е. Гильбо, лучше всего было бы питаться антрацитом³. Во-первых, легко просчитывать калории. Во-вторых, проблем с земледелием, животноводством, обработкой продуктов питания не было бы. Но, оказывается, антрацит в пищу не годится. Потому что кроме калорий организму для существования нужно очень много другого.

Многие люди уверены, что худеть необходимо, но многолетние исследования свидетельствуют о том, что *примерно семидесяти процентам людей, желающим похудеть, худеть не надо*. Следует уменьшить количество жира в организме и примерно настолько же увеличить количество мышц. Поскольку плотность мышц больше, чем плотность жира, то общий вес тела либо не будет меняться, либо будет даже увеличиваться. При этом объемы тела могут и уменьшаться. Такому увеличению веса следует радоваться и даже к нему стремиться.

И лишь у 30 % людей вес тела действительно необходимо уменьшить. Но не вес вообще, а вес, вызванный чрезмерной массой жира. То есть худеть надо, уменьшая массу жира и обязательно увеличивая или сохраняя мышечную массу тела.

Кто же это говорит, что худеть – хорошо? На самом деле к худобе призывает реклама производителей всевозможных сжигателей жиров, биологически активных добавок (БАДов), лекарственных препаратов, снижающих аппетит и т. д. и т. п. Не отстают от них также производители одежды. И вот уже модную одежду демонстрируют не женщины, а скелеты, обтянутые кожей. И на них равняются, им подражают миллионы женщин, уничтожая свое здоровье, часто безвозвратно и непонятно для чего. З. Фрейд считал – для того, чтобы понравиться мужчинам. Не думаю, что классик психоанализа заблуждался. Но достигают ли женщины при этом желаемого? Чтобы ответить на этот вопрос, достаточно открыть любой эротический журнал, и станет понятно, что мужчинам нравятся не скелеты, а совсем иной тип женщин.

Другими словами, вокруг темы похудения сформировалась мощная индустрия питания, одежды, печатной продукции. И эта индустрия, используя самые современные средства воздействия на сознание, при помощи изощренной и агрессивной рекламы программирует нас на массовый психоз похудения. Цель одна – заработать деньги. Цель хорошая. Но какова ее цена для нас с вами?

³ Антрацит (от лат. Anthracites – уголь, карбункул) – самый древний из ископаемых углей, уголь наиболее высокой степени углефикации (*прим. ред.*).

БОЛЬШИЕ МИНУСЫ МОДНЫХ ДИЕТ

Индивидуальная непереносимость

Выбирая какую-либо диету, мы часто лишаем свой организм полезных и жизненно важных веществ. Перед тем как сесть на диету, необходимо проконсультироваться со специалистом, поскольку некоторым людям она может быть противопоказана!

Обычно сигналом к нововведениям в питании служит удачный пример подруги или талантливая реклама в СМИ. Но перед попыткой изменить свою систему питания надо бы проверить гормональный статус и состояние основных органов и систем организма. Иначе действие диеты может оказаться весьма и весьма коварным: человек с болезнью почек садится на кремлевскую диету, где преобладает белковое питание, совсем не показанное этим пациентам, и вред от этого получается двойной. Диета «не выдерживается», поскольку непереносима именно этим человеком, что оставляет у него чувство вины и стыда – как любое дело, которое не получилось, и вред больному органу может быть нанесен немалый.

Замедление обмена веществ

Жесткие диеты, например очень низкокалорийные, заставляют организм замедлять обмен веществ – так он пытается сохранить жизнь индивиду, растянув пищу на более длительный период. В результате скорость обмена веществ может достигать 20–30 % от того, что было до диеты. Но при возвращении к обычным нормам питания перестройка метаболизма происходит постепенно, и первое время низкая скорость обмена веществ сохраняется, а обычное количество еды откладывается в виде нового жира – именно поэтому по окончании даже самой удачной диеты люди часто поправляются не до исходных цифр, а еще сильнее.

Парадокс! Чем больше вы сидите на диете, тем больше толстеете, а не худеете после этой самой диеты.

К тому же жир начинает неравномерно распределяться в организме. «Повторное» ожирение опаснее и вреднее первоначального, потому что жир откладывается не там, где был, а в большей степени на внутренних органах. Это так называемое висцеральное ожирение, и грозит оно различными болезнями. Вред в таком случае причиняется внутренним органам. Недаром основным критерием избыточного веса сейчас становится объем талии в сантиметрах – этот показатель говорит о количестве жировой ткани в брюшной полости, а это важнее, чем собственно вес или индекс массы тела.

Расстройство различных функций организма

Соблюдение диеты может причинить вред таким органам, как сердце, почки и печень, а также мышечной ткани. Постоянное сидение на диете снижает в организме количество естественных клеток-киллеров. Они необходимы для борьбы с такими заболеваниями, как рак. Диета может стать причиной кожных заболеваний, головных болей, облысения, головокружений, нерегулярности менструального цикла, сонливости, желчнокаменной болезни и запоров.

Диеты приносят вред и нашему мозгу. Поскольку поступление углеводов и глюкозы в организм ограничено, нарушается концентрация внимания, притупляется способность ясно мыслить (то есть наша интеллектуальная сила), наблюдаются сонливость и головная боль.

Некоторые диеты способствуют обезвоживанию организма. Вред таких диет в том, что из-за недостатка в организме воды ускоряются процессы старения: кожа становится сухой, шелушится, волосы выглядят безжизненными и тусклыми, и постоянно ощущаешь усталость.

Кроме того, вместе с потерей веса человек теряет не только жир, но и мышечную массу. Однако набор веса после прекращения диеты происходит за счет жира. Поэтому тело человека теряет упругость и становится дряблым, появляется целлюлит.

Сильный стресс

Организму человека постоянно нужны все пищевые компоненты – белки, жиры, углеводы, витамины и минералы – в определенных соотношениях и количествах. Любая диета нарушает эти соотношения, организм чего-то недополучает, а это всегда стресс. И вред диет может проявить себя в этом случае весьма специфично. Пусть, как принято сейчас считать, стресс не такая уж плохая штука, но частый и декомпенсированный – он вреден.

К тому же организм учится бороться со стрессом. И каждый последующий, но схожий с предыдущим стресс переносится все легче. Применительно к диетам это означает, что, пробуя по второму, третьему заходу одну и ту же диету, мы все меньше на нее реагируем – меньше худеем. Это многие замечали.

В результате стресса разрушаются ваши отношения с аппетитом. Вы не едите, когда голодны. Потом вы теряете способность распознавать, когда вы сыты и, следовательно, когда пора перестать есть.

Склонность к депрессиям

Не стоит забывать о том, что вред диет возможен еще и по отношению к человеческой психике. Возможные страдания от неудачи (а она бывает часто), связанные с ней чувства вины и стыда, боль, нанесенная насмешками коллег и домашних, ощущение своей слабости, неспособности «взять себя в руки» («а что я вообще могу, если такая ерунда не получается?»).

Все это тяжело переживается и порой приводит к депрессии в большей степени, чем само наличие избыточного веса и связанные с ним неудобства. Ведь любая диета подразумевает под собой отказ от каких-либо продуктов на определенный период времени. Уже один только этот факт – отказ от чего-либо – наносит вред нашему организму. Ведь придется бороться с соблазнами, испытывать стрессы и свою силу воли, а окружающие, как нарочно, именно в этот период будут есть разные вкусности и уговаривать вас съесть «еще кусочек». Поэтому не факт, что ты выдержишь диету до конца, а если сорвешься на какой-нибудь вкуснятинке, заработаешь себе еще больший стресс.

Многие исследователи связывают хроническое сидение на диете с низкой самооценкой. Поскольку невозможно сидеть на диете постоянно, вы создаете себе условия для неудачи. Идея, что худоба увеличивает вашу человеческую ценность, свидетельствует о том, что ваша самооценка зависит от вашего веса. Сидение на диете не решает проблему самооценки, оно может ее только усугубить.

Увеличение расходов на питание

Урон при соблюдении диеты может быть нанесен и семейному бюджету. Многие пытаются с этим спорить, но могу сказать точно – абсолютно любая диета, соблюдаемая одним членом семьи, приводит к повышению трат на продукты. И временных трат требуется больше, ведь приходится готовить два комплекта блюд – для всех и для себя.

К тому же часто в диетах фигурируют продукты довольно дорогие, а их замена на аналоги считается совершенно недопустимой. Ну, например, для запуска низкоуглеводных диет, если сразу худеть не получается, рекомендуется так называемый жирный пост. Это означает, что необходимо три дня питаться небольшими порциями, составленными из вареных яиц, сыра, орехов и красной икры. Хотя набор продуктов вроде бы требуется небольшой и количество небольшое – проверено, денег потребуется много, тем более что покупку основного набора для других членов семьи никто не отменял.

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ЧАСТАЯ СМЕНА ДИЕТ

Вред диет любого типа состоит в нарушении стабильной работы и стабильного состояния органов и систем человека. Человек, совершенно одинаково питаясь, с течением жизни понемногу набирает вес, но в пределах года, например, эта цифра относительно постоянна. Пробуя то одну, то другую диету, человек на протяжении короткого времени заставляет организм часто и слишком резко перестраиваться.

Это нам кажется – ну, поступило меньше еды, и что? Но вред может подкрасться незаметно! Ведь меняется и скорость выработки, и состав пищевых ферментов, и работа кишечника и даже мозга. Раньше мы ему глюкозу поставляли, а потом перестали. Вместо нее пошли в расход так называемые кетоновые тела от расщепленных жиров (по такому принципу работают низкоуглеводные диеты). Организм старательно перестраивает свой обмен веществ под наши капризы, а мы через неделю передумали – тяжело, не получается – и решили снизить калорийность рациона. Снова начинается очередная перестройка, а она – процесс сложный, тонкий и в идеале длительный. Таким образом, мы получаем расстройства всех функций организма, даже не связанных с пищеварением. Быстрое снижение и последующий быстрый набор веса увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Часто менять диеты очень вредно и для здоровья, и для фигуры. Наш бедный организм просто не успевает за полетом наших желаний и «забывает» следить за работой сердца, «забывает» о суставах, об иммунитете, о борьбе с вредностями окружающей среды. Не хватает ему сил на все. И потом мы удивляемся – откуда у нас столько болезней? И голова болит, и на погоду реагируем, и колени не гнутся – *а мы всего лишь пробовали похудеть!*

Самые нефизиологичные диеты

Чего только не пишут в журналах и газетах: это есть нельзя, это вредно, от этого толстеют, а это портит цвет лица. И что остается напуганной женщине? Пить обезжиренный кефир и плакать ночью от голода.

МОНОДИЕТЫ

Монокомпонентные диеты – это такие схемы питания, которые предполагают употребление одного или, в «ослабленном» варианте, всего нескольких продуктов на протяжении некоторого времени. Вред диет такого типа часто не афишируется, хотя они обещают и довольно часто дают быструю потерю веса, что на самом деле должно насторожить.

В качестве монокомпонентных диет чаще всего используются: шоколадная, банановая, рисовая, кефирная, творожная, гречневая, капустная. Существуют также и сезонные монодиеты, предлагающие питаться некоторое время одним продуктом, который как раз поспел и продается в данный момент дешево и в большом ассортименте – это клубничная, виноградная, арбузная и другие подобные диеты.

Надо сразу отметить, что есть понятие монодиеты, а есть – разгрузочного дня. Последний предполагает питание одним продуктом в течение одного дня, максимум – до трех дней. Никакого вреда от таких разгрузочных дней не будет, а даже наоборот. Такие пищевые перемены дают отдохнуть ферментным системам организма и всему желудочно-кишечному тракту от большого количества разнообразной пищи, насытить организм полезными веществами, содержащимися в выбранном продукте, немного очистить кишечник, печень и другие органы. Разгрузочные дни – творожные, фруктовые, арбузные – полезны и применяются даже в диетологии беременных женщин.

О вредных монодиетах мы говорим, когда речь идет о более чем трехдневном рационе, а есть люди, обладающие сильной волей, которые могут находиться на такой диете месяцами, особенно если видят эффект. Вред диеты в таком случае может оказаться весьма ощутимым.

Как скажутся в ближайшем будущем эксперименты со здоровьем, как будет вести себя вес тела после окончания такой диеты, зависит от продукта и самого человека. Но есть и общие закономерности. Любые монодиеты являются крайне несбалансированными, потому что нет такого продукта, который бы в равной степени сочетал в себе белки, жиры, углеводы, витамины и минералы в нужных пропорциях. А все эти составляющие необходимы для питания, и возможное их отсутствие в течение длительного срока приводит к нарушениям здоровья, так как чаще всего продукты для монокомпонентных диет содержат в преобладающем количестве какой-то один компонент – углевод или белок.

Монодиеты всегда крайне низкокалорийные, поскольку набрать нужное число калорий за счет одного продукта невозможно – для этого его необходимо употребить слишком много. В результате происходит значительное замедление обмена веществ, так как организм как бы пытается запастись продуктами про запас и готовится к предстоящему голоду – это в нем заложено природой. После прекращения диеты медленный обмен веществ какое-то время сохраняется – в таком сложном механизме, как человеческий организм, моментальные перестройки невозможны. И поэтому при поступлении с пищей увеличенного или даже нормального количества калорий большая их часть прямиком перерабатывается в жир, и сгореть при медленном обмене веществ они не успевают. Именно это является причиной быстрого набора веса после окончания монодиеты, причем не только до исходных цифр, но и часто до цифр намного большего значения.

Кажущаяся простота и довольно заметная эффективность, особенно при первом применении, на самом деле оказывают и огромный психологический вред, настраивая на легкую победу. Человек радуется цифрам, которые показывают весы, и не хочет думать, что похудение – процесс комплексный, предполагающий кроме самой диеты регулярную физическую нагрузку, а также изменение всего стиля и ритма жизни. А поскольку этого не происходит, вес возвращается обратно, принося своему обладателю глубокие психологические

проблемы, чувство обиды, вины и неудовлетворенности, нередко доходящие до глубокой депрессии.

Кстати, монодиеты часто связаны со звездными именами. Например, наиболее известна так называемая диета Ларисы Долиной. Многие монодиеты, не являясь «именными», часто пропагандируются разными знаменитостями, которые демонстрируют их невероятную эффективность своим прекрасным внешним видом. Конечно, диеты действуют на них так же, как и на обычных граждан, но звезды обладают одним преимуществом. В силу своей популярности и отсутствия проблем с деньгами известные личности имеют возможность компенсировать вред диет, которые они применяют. Каждая звезда имеет свои секреты и использует в создании своего образа и многое другое, о чем, разумеется, не любит распространяться. Это интенсивные занятия фитнесом или бодибилдингом, использование элитной косметики, консультации дорогих и опытных визажистов, при необходимости применение услуг известных пластических хирургов и т. д.

Следует понимать, что потребление одного вида продукта в отсутствие двигательной активности приводит к снижению веса во многом за счет мышечной ткани, особенно если диета низкобелковая. Известно, что мышечная ткань даже в покое расходует больше калорий, чем жировая и другие виды тканей, просто на поддержание своего внутреннего обмена. Поэтому при завершении монодиеты человек окажется в худшем положении, чем был до нее, – именно в этом и заключается самая большая опасность диет монокомпонентного типа. С большим количеством жира и меньшим количеством мышц человек станет еще хуже сжигать поступающие с едой калории, и последующие диеты или просто уменьшение количества еды работать уже не будут – вес будет увеличиваться буквально из ничего, поскольку в организме станет преобладать жировая ткань. Вот почему диета без физических нагрузок абсолютно нефизиологична.

Кроме того, каждая отдельная монодиета вредна по-своему. Например, **творожная диета**, вроде бы полезная на первый взгляд, перегружает организм белком – это вредно для работы почек, печени, особенно если они не совсем здоровы. Неусвоенный белок приводит к образованию в кишечнике токсичных продуктов. Возможно, вам известен запах «тухлых яиц», иногда исходящий от человека, потребляющего слишком много белковой пищи.

Арбузная диета, при всей своей кажущейся пользе в очищении организма, также вредна, особенно тем, кто страдает почечной патологией. Дело в том, что мочегонный эффект арбуза крайне вреден для почек, которые, будучи больными, вынуждены усиленно работать. Это то же самое, что рекомендовать человеку со сломанной ногой вместо покоя и гипса делать пробежки по двору!

При **ананасовой диете** разрешается есть только ананас.

В чем вред: ни один пищевой продукт не способен в одиночку дать все необходимые питательные вещества, это во-первых. А во-вторых, ферменты ананаса не смогут расщеплять жиры в организме, поскольку будут убиты кислым желудочным соком.

Картофельная диета: разрешено все, что только можно приготовить из картофеля. Даже жареные палочки и чипсы. 1 кг картошки дает всего 1 грамм жира. Идеальной добавкой к картофелю считаются маложирное молоко, обезжиренный творог и йогурт – это покрывает потребность организма в белке. Людям с больными почками рекомендуется картофельная диета с яйцом – она снабжает организм белком высшего качества.

В чем вред: положительных свойств у картофеля очень много, но все они относятся к молодому картофелю, получается, это в значительной степени сезонная диета, в конце зимы ее уже нет смысла использовать. Кроме того, даже молодой картофель не содержит всех необходимых для правильного питания веществ, в нем мало железа и витаминов А, Е и D. Поэтому длительное пребывание на жесткой картофельной диете нанесет организму боль-

шой вред. Жареный картофель, несмотря на свои очень привлекательные вкусовые качества, теряет основную массу полезных свойств.

Диета на капустном супе: в течение недели можно есть капустный суп с фруктами, овощами, рыбой и курицей. В результате – минус 4,5 кг за неделю. Еще бы! Суп заполняет желудок, значит, подавляет голод. В это время капуста якобы сжигает жиры...

В чем вред: практически сразу после начала диеты организм начинает вовсе использовать белки. Получается, что улетучиваются не жир, а мышцы! Специалисты считают, что тогда же начинаются сбои в обмене веществ. Начинает хандрить кишечник – слишком много капусты и овощей, зато мало витаминов и микроэлементов.

Грейпфрутовая диета: поклонницы такой диеты должны съедать перед каждым приемом пищи половинку грейпфрута, в котором есть ферменты, сжигающие жир. В день показано не более 800 калорий. За 20 дней можно избавиться от 10 килограммов.

В чем вред: эта диета низкокалорийная, а значит, очень вредная, так как может вызвать расстройства пищеварительной и детородной систем. Эта диета также вынуждает организм расщеплять мышечную ткань, стало быть, нарушается обмен веществ. Метаболизм замедляется, и опять происходит накопление жиров. Кроме того, усталость и раздраженность станут нормой жизни, и ни на что другое не останется сил. Доказано, что ферменты, которые должны сжигать жир, на самом деле нейтрализуются желудочным соком.

Особо опасна так называемая **шоколадная диета** – якобы один из самых эффективных и очень вкусных способов похудеть. Проблема в том, что прием большого количества шоколада сильно возбуждает нервную систему, подобно принятию большого количества кофе. А если их совместить, то и вовсе получится «термоядерная смесь». У многих при этом кружится или болит голова, повышается артериальное давление, наступает легкое состояние эйфории. Пить кофе натошак само по себе вредно: и для желудка, и для центральной нервной системы, и для печени. А если, кроме кофе и шоколада, совсем ничего за весь день не съесть, то все эти органы можно очень быстро довести до тяжелейших заболеваний.

Как известно, шоколад содержит большое количество сахара. При его поступлении в организм в крови начинает вырабатываться инсулин, постоянно повышенный уровень которого может привести к гипогликемическому обмороку и даже коме. В результате инсулярный аппарат можно довести до полной разбалансировки и в дальнейшем полной нечувствительности рецепторов клеток к инсулину. Именно так формируются самые тяжелые, инсулинозависимые формы сахарного диабета.

Чисто углеводные диеты, например **яблочная диета**, приводят к тому, что в организм не поступает белок, который нужен каждый день на построение новых, постоянно обновляющихся клеток тела, а также для синтеза гормонов и ферментов. Вред диет такого типа проявляется в том, что длительное отсутствие белка в пище приводит к анемии. Это может показаться странным, если вы едите яблоки, ведь они богаты железом. Однако для синтеза гемоглобина кроме железа необходим еще и белок. Кроме того, из-за отсутствия белка наступает уменьшение объема мышечной ткани, что влечет за собой печальные последствия, уже рассмотренные выше.

При **морковной монодиете** возможно повреждение печени – так называемый диетический гепатит с выраженной желтухой. При **рисовой диете** возможны выраженные запоры, выпадение геморроя и другие неприятности, связанные с закрепляющим действием риса. Ну а что касается знаменитой **кефирной диеты**, то она на самом деле вредна меньше всех, если только у вас не повышена кислотность желудочного сока. Но долго терпеть кефирную диету не только достаточно сложно, но и все-таки опасно.

Итак, монодиеты однозначно вредны всем людям. А люди, страдающие хроническими заболеваниями, могут испытывать от них особенно сильный вред. Привести к устойчивому

и длительному снижению веса монокомпонентные диеты не могут в принципе и должны применяться только на короткие сроки в виде одного, максимум трех разгрузочных дней.

НИЗКОУГЛЕВОДНЫЕ ДИЕТЫ

Большинство диет предлагают снизить количество углеводов или исключить их вовсе (например, *кремлевская диета*, *диета Аткинса*). Во время таких диет действительно быстро теряешь вес. Но существуют и долгосрочные последствия низкоуглеводных диет. Когда значительно сокращается потребление углеводов, то потребность в белках и жирах резко возрастает, что приводит к самым неблагоприятным последствиям, а именно:

- возрастает риск различных видов рака, когда из рациона исчезают фрукты, овощи, цельнозерновые продукты и бобовые;
- белковая пища богата пурином, который расщепляется на мочевую кислоту. Избыток мочевой кислоты в крови может вызывать подагру;
- камни в почках, скорее всего, образуются из-за высокого уровня потребления белка;
- с течением времени высокобелковое питание приводит к потере кальция и остеопорозу;
- риск сердечных заболеваний резко повышается, когда сидишь на низкоуглеводной диете, богатой белками, холестерином и жирами;
- в крови накапливаются вредные продукты неполного окисления жирных кислот и некоторых аминокислот;
- происходит снижение уровня глюкозы в крови (гипогликемия), к которому особенно чувствительна центральная нервная система;
- питание только белковой пищей способно вызвать у женщин прекращение месячных и проблемы с зачатием. Восстановить месячные бывает не так-то просто, и здесь не обойтись без обращения к специалисту.

Включать определенные углеводы в определенных количествах в свой рацион жизненно необходимо. Это помогает похудению и удержанию желаемого веса. Когда наблюдается резкий дефицит углеводов, организм тут же начинает реагировать:

- при нехватке глюкозы в качестве источника энергии организм начинает использовать белок, поступающий с пищей. Теперь этот белок не сможет пойти на другие важные задачи, такие как создание новых клеток, тканей, ферментов, гормонов, антител и на регулирование жидкостного баланса;
- из-за нехватки углеводов организм не может правильно сжигать жиры. Ведь обычно жиры соединяются с углеводами для последующего преобразования в энергию. При недостатке углеводов происходит неполноценное сжигание жиров и образуется побочный продукт – кетоны. Кетоны накапливаются в крови и моче, что вызывает кетоз, а кетоз приводит к снижению аппетита (включается защитный механизм), потере работоспособности, вялости, усталости;
- вследствие нехватки энергии и накопления кетонов низкоуглеводные диеты часто сопровождаются тошнотой, головными болями, усталостью, затрудненным дыханием и обезвоживанием;

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.