

ЛИДИЯ ИОНОВА

ЗДОРОВЫЕ
ПРИВЫЧКИ

ДИЕТА
ДОКТОРА
ИОНОВОЙ



Лидия Ионова

**Здоровые привычки.
Диета доктора Ионовой**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2012

УДК 615.874
ББК 36.996

Ионова Л.

Здоровые привычки. Диета доктора Ионовой / Л. Ионова —
«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2012

Эта книга о том, как за 12 недель сформировать и закрепить в своей жизни здоровые привычки питания и навсегда распрощаться с лишним весом. Ключевой принцип «Программы 12 недель» – постепенное изменение режима питания, распорядка дня, рациональное перераспределение нагрузок, одним словом – плавный переход к новому здоровому образу жизни. Следовать программе поможет специальный дневник, а также описанные автором психологические приемы. Также в книге приводится информация о питательных веществах, «неправильных» и правильных продуктах и способах их приготовления. Это книга для тех, кто готов к переменам в своей жизни, кто стремится к оздоровлению с пользой для всего организма. Опыт автора показывает, что система работает!

УДК 615.874
ББК 36.996

© Ионова Л., 2012
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2012

Содержание

Введение, или Почему это не диета	6
От автора	7
Здоровые привычки. Диета доктора Ионовой. Как похудеть за 12 недель	8
Худеть или не худеть, или Есть ли у меня лишний вес?	12
Правильно ли вы питаетесь?	17
Последствия ожирения	18
От чего люди толстеют, или В чем причины лишнего веса и ожирения	21
Физиологические причины	23
Генетическая предрасположенность	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Лидия Ионова

Здоровые привычки.

Диета доктора Ионовой

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Л. Ионова, 2012

© Издание. Оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2018

*** * ***

Посвящается моим родителям Нине и Леониду – с любовью и благодарностью

Введение, или Почему это не диета

Существует много разных видов истязаний и пыток, которые применяют к себе люди с избыточным весом. Это и всевозможные диеты (кефирная, кремлевская...), и голодание, и истязание в тренажерном зале, и втыкание игл в тело, и проведение токов, и обертывания чем угодно, и «не есть после шести». Список можно продолжать и продолжать – он бесконечен. Почти каждый год появляется какая-то новомодная диета (была Аткинса, потом Монтиньяка, теперь Дюкана). А проблема остается, и, сбросив 10 килограммов, человек набирает 20. Почему диеты не работают? Потому что в сознании человека его питание делится на две части – это или диета, или обычное питание (переедание, которое и привело к избыточному весу). Вы наверняка встречали таких людей, которые «борются» с весом всю жизнь, чередуя периоды «пищевого запоя» с периодами строгих диет. Эта борьба приводит к разрушению и физического, и психического здоровья человека: кажется, что монстра под названием «вес» победить невозможно, самооценка падает, холестерин и давление повышаются, печень страдает от жирового гепатоза, поджелудочная железа – от сахарного диабета, а человек – от депрессии.

Что же делать?

Для себя и своих клиентов я давно ответила на этот вопрос – изменять образ жизни через формирование новых пищевых привычек. Это не диета, это новый здоровый образ жизни! Только так можно сохранять стройность, красоту и здоровье долгие годы!

Недавно на передаче «Кулинарный поединок» ведущий Оскар Кучера спросил меня: «Лидия, а как поменять пищевые привычки?» Признаюсь, я растерялась! «А как окончить институт за один день? Наверное, так же!» Как же быть? Главное – начать их менять, дать себе на это время и иметь или опытного гида в лице диетолога, или хорошее руководство.

Замечательно, что телевидение подхватило вслед за нами, диетологами, словосочетание «пищевые привычки». И замечательно, что люди думают, что их стоит менять! Но как поднять штангу, если никогда не поднимал ничего тяжелее ручки? Очень просто – начать тренироваться!

Нельзя стать чемпионом, подняв в первый же день тренировок штангу весом 120 кг, или выйти и сразу пробежать марафон. Но когда вы постепенно увеличиваете нагрузку и продолжаете регулярные тренировки, тогда может случиться чудо: через некоторое время невозможное станет возможным, и вам покорится и штанга в 120 кг, и марафонская дистанция.

Именно этому и посвящена моя книга – как постепенно, шаг за шагом, с любовью к себе и заботой о себе, изменить образ жизни и достичь заветного веса навсегда!

Ключевые правила успеха и в формировании здоровых пищевых привычек, и в участии в марафоне одинаковы: регулярность и постепенное увеличение нагрузок. Если не следовать регулярному изменению привычек и случится перерыв – либо придется начинать заново, либо достижение цели отсрочится.

Если не увеличивать постепенно нагрузку – не будет движения вперед, вы останетесь с тем же результатом, и достижение цели вообще окажется под вопросом.

Если сделать все и сразу, штанга в 120 кг или марафонская дистанция могут вас лишить уверенности в своих силах навсегда. И тогда цель останется лишь мечтой. Именно поэтому я предлагаю менять привычки постепенно, шаг за шагом. Это выполнимо, просто и дает уверенность в своих силах.

От автора

Почему для меня важно поделиться своим опытом и знаниями?

Начинала я свою врачебную практику в 1992 году в ординатуре по кардиологии, консультируя в Поликлиническом отделе Кардиоцентра. Это место, куда в те времена попадали самые тяжелые больные со всего бывшего Советского Союза. И было очень горько смотреть, например, на молодую маму двоих детей, понимая, что жить ей осталось всего ничего. Тогда я впервые подумала о том, можно ли помочь людям еще до того момента, когда поставлен диагноз сердечно-сосудистого заболевания. Это были мысли о профилактической медицине, как помогать людям оставаться здоровыми, а не лечить уже наступившую болезнь. Потом я родила старшего сына, и меня пригласили поработать кардиологом и спортивным врачом в одном из первых фитнес-клубов Москвы. Я с радостью согласилась, потому что это была возможность попробовать свои силы именно в профилактической медицине. Оказалось, что, помимо рекомендаций о спортивных нагрузках, люди хотят знать и о том, как правильно питаться. Я получила сертификат диетолога и влюбилась в эту профессию. Во время обучения в Институте питания (это был 1998 год) я с удивлением обнаружила, что в российской диетологии нет никаких разработок по индивидуальному диетологическому консультированию – только общие рекомендации о питании людей с заболеваниями. Начала изучать зарубежные источники, читать американские и британские учебники по диетологии, и оказалось, что там на тот момент ситуация была совершенно иная – имелись интересные рекомендации, велась научная работа. Мне захотелось поделиться с нашими соотечественниками, россиянами, этими знаниями, да и собственный опыт консультирования, свои ошибки и победы к этому моменту тоже наличествовали. Так в 2002 году, собственно, и возникла Клиника доктора Ионовой. И я очень благодарна своим пациентам, которые вдохновили меня на это решение. Они верили в меня, говорили, что я просто обязана это сделать, и благодаря этой поддержке я и решилась на непростой для меня шаг. Непростой, потому что я не была бизнес-вумен, я врач по призванию и по складу души. Но все получилось! А с 2003 года я регулярно бываю на международных конгрессах по диетологии и лечению ожирения, мне интересно изучать опыт коллег в других странах и делиться своим. Вот так и была создана моя методика лечения избыточного веса через формирование здоровых привычек питания. И тот формат, в котором работаю я и врачи моей клиники, – это диетологическое консультирование, еженедельное ведение пациента к достижению его цели, а потом – программа сохранения результата.

Я уже давно была готова делиться своим опытом и знаниями с широкой аудиторией, но никак не могла выбрать формат, который оказался бы не только эффективен, но и безопасен для читателей. Ведь в консультировании я работаю с каждым клиентом индивидуально, люди проходят медицинское обследование, я составляю индивидуальный план питания, который учитывает все особенности и состояние здоровья клиента. Каждую неделю этот план постепенно корректируется, пациент осваивает все новые способы управления весом. И поэтому по мере снижения веса человек чувствует себя все лучше и лучше, улучшаются показатели анализов, повышается уровень энергии. Надеюсь, что предлагаемый мной общий формат программы изменения пищевых привычек за 12 недель вам поможет.

Но я обязана вас предупредить, что книга – это не индивидуальные медицинские рекомендации, которые подходят каждому, – и я не могу нести ответственность за их неправильное применение. Разумеется, лучше всего проходить программу под руководством опытного диетолога и психолога.

Итак, если вы готовы начать путь к стройности, красоте и здоровью, приступим!

Здоровые привычки. Диета доктора Ионовой. Как похудеть за 12 недель

*Посеешь мысль – пожнешь поступок,
посеешь поступок – пожнешь привычку,
посеешь привычку – пожнешь характер,
посеешь характер – пожнешь судьбу.*

Восточная мудрость

Ключевой принцип моей методики снижения веса заключается в *постепенном* изменении пищевых привычек. Конечно, при желании можно заставить человека с первых дней программы питаться идеально правильно, но это станет для него огромным стрессом и резко увеличит риск неудачи. Мало того, резкое изменение стиля питания грозит развитием диетической депрессии. А часто именно из-за плохого самочувствия и тяжелой переносимости диеты, с одной стороны, и неверия в себя и свои силы – с другой, люди бросают попытки сбросить вес и не доводят дело до конца. Поэтому коррективы мы будем вносить поэтапно и дозированно. Программа рассчитана на 12 недель, и каждая предполагает определенные нововведения. Это позволит не просто распрощаться с лишними килограммами, а сформировать навыки здорового пищевого поведения, которые станут неотъемлемой частью вашего образа жизни, а главное – залогом сохранения достигнутого результата. Сразу оговорюсь: программа подходит только максимально здоровым людям. Так что если у вас есть проблемы со здоровьем, прежде всего хронические заболевания, обязательно проконсультируйтесь с врачом перед началом программы! При этом обращаю ваше внимание на то, что ожирение – это заболевание, а значит, лучше всего лечить его под контролем хорошего специалиста.

Для начала давайте разберемся, что же такое привычка и как она формируется. Привычка – это автоматическое действие, которое мы совершаем настолько часто, что перестаем его замечать, модель поведения, которая повторяется снова и снова.

Более 80 % действий в нашей жизни мы совершаем «по привычке». Проснувшись утром, идем в ванную чистить зубы, включаем чайник и пьем кофе или чай, ездим на работу одним и тем же маршрутом, общаемся с одними и теми же людьми, говорим одни и те же слова... С утра до вечера мы делаем тысячи мелких дел. За многие годы повторения возникает набор наших индивидуальных привычек.

В зависимости от того, какие у нас привычки, они приводят нас либо к счастью, здоровью и богатству, либо к несчастью, болезням и бедности. В итоге привычки превращают нас в счастливых или несчастных.

Создание новых привычек требует времени. Если человек десятки лет делает что-то определенным образом, то, чтобы изменить эту привычку, понадобится несколько месяцев, а чтобы удерживать эти изменения – от полугода до пяти лет.

В чем разница между действием, которое мы совершаем в первый раз, и привычным действием? Когда мы делаем что-то впервые, мы поступаем преднамеренно и осознанно. Мы можем найти необходимую информацию, спланировать, как вести себя в новой ситуации, попросить о поддержке других людей. Не исключено, что в первый раз мы будем действовать неловко и неуклюже. Потом мы можем обдумать сделанное, оценить результат и решить, как быть в следующий раз – поступать точно так же или по-другому. Затем мы начинаем повторять это в своем поведении и через некоторое время больше не планируем, не обдумываем и не оцениваем. Когда приходит время действовать, мы просто действуем – так рождается привычка. Если вы водите машину, вспомните первые уроки. Сколько сил и энергии они требовали, сколько сложностей вызывали. А как вы водите сейчас? Легко и не задумываясь.

Говоря о том, что привычка – действие автоматическое, я имею в виду три элемента автоматизма:

- отсутствие осознанности;
- сложность контроля;
- ментальную эффективность.

То есть привычка – это действие без осознания, ее сложно контролировать (но это не значит, что невозможно), и она ментально эффективна, проще говоря, позволяет экономить энергию и заниматься несколькими делами одновременно. Например, есть и смотреть телевизор, просматривать электронную почту или просто что-то обдумывать.

Мы формируем привычки, потому что они служат нам и делают нашу жизнь проще. С точки зрения науки привычки создаются и поддерживаются под влиянием подкрепления. Другими словами, поведение, которое имеет позитивные последствия, чаще повторяется, тогда как негативные последствия делают повторения менее вероятными.

Например, вы привыкли начинать каждое утро с чая и бутерброда с колбасой, причем часто делаете это абсолютно автоматически, даже не задавая себе вопроса: «А чего бы я хотел на завтрак?» Позитивные последствия такого выбора: вы экономите время на приготовление еды (съел – и побежал на работу!) и получаете удовольствие от вкуса колбасы (конечно, там же и жиры, и глутамат натрия!). Беда только в том, что через несколько лет эти краткосрочные позитивные последствия превратятся в кошмарные негативные.

Но чем хороша привычка – ее можно изменить! Или сформировать новую! Формированию новых пищевых привычек и посвящена моя книга.

Главная задача в выработке привычки – перейти от неосознанной некомпетентности в правильном образе жизни к неосознанной компетентности (см. рисунок). Что это означает?



Формирование неосознанной компетенции

Неосознанная некомпетентность: мы даже не знаем, что чего-то не знаем или делаем что-то не так.

Осознанная некомпетентность: мы осознали, что делаем что-то не так, но нам пока неизвестно, как действовать правильно.

Осознанная компетентность: знаем, как поступить правильно, и (самое главное!) делаем именно так.

Если же мы повторяем это снова и снова, есть шанс перейти на завершающую стадию – сформировать НЕОСОЗНАННУЮ КОМПЕТЕНТНОСТЬ, когда мы даже не задумываемся, как правильно, но всегда действуем абсолютно верно!

Приведу простой пример.

1. Неосознанная некомпетентность: вы даже не знаете, что пить свежавыжатый сок во время снижения веса плохо – он имеет очень высокий гликемический индекс и не содержит пищевых волокон (они остаются в соковыжималке).

2. Осознанная некомпетентность: узнали, что это плохо, но продолжаете действовать как прежде – пить сок.

3. Осознанная компетентность – заменили свежавыжатый сок натуральными свежими фруктами или овощами.

4. Неосознанная компетентность – фрукты и овощи каждый день присутствуют в вашем рационе, вы делаете это легко и не задумываясь, забыли, что когда-то только пили сок.

Полезные привычки вырабатываются за 66 дней

Вредные привычки формируются необычайно быстро – стоит выкурить несколько сигарет, и можно навсегда пристраститься к табаку. А вот для выработки полезных привычек надо потрудиться – не меньше 66 дней. Такую цифру вывели британские ученые.

Доктор Джейн Уордл и ее коллеги из центра здорового образа жизни при Университетском колледже Лондона предложили 96 добровольцам в течение 12 недель ежедневно выполнять одно из трех полезных действий: есть на ужин фрукты, пить витаминный напиток или совершать 15-минутную вечернюю пробежку. Привычка считалась приобретенной только в том случае, если выполнение действия не требовало специальных усилий и не вызывало внутреннего протеста.

Как и ожидали авторы исследования, первые две привычки образовались довольно быстро, а вот над последней пришлось попотеть. В среднем же участники начинали выполнять задачу «на автомате» через 66 дней после начала эксперимента. Причем «втянуться» в оздоровительные мероприятия удалось не всем: 14 добровольцев сошли с дистанции, так и не преодолев собственного сопротивления.

Общие целевые привычки

№ 1 – регулярная еда

№ 2 – минимум животных жиров и простых углеводов в рационе

№ 3 – достаточное количество овощей и фруктов

№ 4 – достаточное количество воды

№ 5 – правильное пищевое поведение в ситуациях переизбытка

- № 6 – хороший и достаточный сон
- № 7 – наличие всех групп продуктов в ежедневном рационе
- № 8 – вознаграждать себя за достижения
- № 9 – сбалансированность рациона
- № 10 – планирование рациона
- № 11 – обед больше ужина
- № 12 – просить о поддержке
- № 13 – извлекать уроки из срывов
- № 14 – различать голод и аппетит
- № 15 – различать разные стадии голода
- № 16 – покупать здоровые продукты
- № 17 – готовить еду здоровыми способами
- № 18 – справляться со стрессом здоровыми способами
- № 19 – предвидеть и преодолевать препятствия
- № 20 – регулярная физическая активность
- № 21 – разнообразная здоровая еда

Худеть или не худеть, или Есть ли у меня лишний вес?

Прежде чем объявлять войну лишним килограммам, необходимо убедиться в том, что они у вас действительно имеются. Как можно определить, есть ли у человека избыточный вес?

Сориентироваться в этом вопросе поможет таблица идеальной массы тела, составленная специалистами Metropolitan Life Insurance Company – страховой компании, основанной в 1868 году и являющейся крупнейшим страховщиком жизни в США. Эта таблица, которая сегодня используется во всем мире, – результат скрупулезного изучения влияния веса на продолжительность жизни. При указанных в ней значениях показатели заболеваемости наименьшие, а продолжительность жизни – наибольшая. Плюс этой таблицы в том, что в ней учитываются не только пол и рост человека, но и особенности его телосложения.

По типу телосложения все люди условно делятся на астеников, нормостеников и гиперстеников. Астеников можно узнать по узкой грудной клетке, узким костям и слаборазвитой мускулатуре. Для нормостеников характерно среднее развитие костей и мышц. Гиперстеники же отличаются широкой грудной клеткой, широкими костями и хорошо развитой мускулатурой.

Определить свой тип телосложения можно по окружности запястья.

Тип телосложения	Окружность запястья	
	женщины	мужчины
Астеники	< 16 см	< 18 см
Нормостеники	16–17 см	18–20 см
Гиперстеники	> 17 см	> 20 см

Еще более простой способ: большим и указательным пальцами правой руки обхватите запястье левой в том месте, где выступает косточка. Обхватили легко, даже с перебором – вы астеник, обхватили тюлька в тюльку – нормостеник, обхват не получился, как ни старались, – гиперстеник.

Идеальная масса тела для людей в возрасте 25 лет и старше

Рост, см	Мужчины			Женщины		
	астеники	нормо- стеники	гипер- стеники	астеники	нормо- стеники	гипер- стеники
148				42,0–44,8	43,8–48,9	47,4–54,3
150				42,7–45,9	44,5–50,0	48,2–55,4
152				43,4–47,0	45,6–51,0	49,2–56,5
154				44,4–48,0	46,7–52,1	50,3–57,6
156				45,4–49,1	47,7–53,2	51,3–58,6
158	51,1–54,7	53,8–58,9	57,4–64,2	46,5–50,2	48,8–54,3	52,4–59,7
160	52,2–55,8	54,9–60,3	58,5–65,3	47,6–51,3	49,9–55,3	53,5–60,8
162	53,2–56,9	55,9–61,9	59,6–66,7	48,7–52,3	51,0–56,8	54,6–62,2
164	54,3–57,9	57,0–62,5	60,7–68,8	49,8–53,4	52,0–58,2	55,9–63,7
166	55,4–59,2	58,1–63,7	61,7–69,6	50,8–54,6	53,3–59,8	57,3–65,1
168	56,5–60,6	59,2–65,1	62,9–71,1	52,0–56,0	54,7–61,5	58,8–66,5
170	57,9–62,0	60,7–66,7	64,3–72,9	53,4–57,9	56,1–62,9	60,2–67,9
172	59,4–63,4	62,1–68,3	66,0–74,7	54,8–58,9	57,5–64,3	61,6–69,3
174	60,8–64,9	63,5–69,9	67,6–76,2	56,3–60,3	59,0–65,8	61,3–70,8
176	62,6–66,4	64,9–71,3	69,0–77,6	57,7–61,9	60,4–67,2	64,5–72,3
178	63,6–68,2	66,5–72,8	70,4–79,1	59,1–63,6	61,8–68,6	65,9–74,1
180	65,1–69,6	67,8–74,7	71,9–80,9	60,5–65,1	63,3–70,1	67,3–75,9
182	66,5–71,0	69,2–76,3	73,6–82,7	62,0–66,5	64,7–71,5	68,8–77,7
184	67,9–72,5	70,7–78,1	75,2–74,5	63,4–67,9	66,1–72,7	70,2–79,5
186	69,4–74,0	72,1–79,0	76,7–86,2			
188	70,8–75,8	73,5–81,7	78,5–88,0			
190	72,2–77,2	75,3–73,5	80,3–89,8			
192	73,6–78,6	77,1–85,3	81,8–91,6			
194	75,1–80,1	78,9–87,0	83,2–93,4			

Кроме того, в последние годы широко применяется такой критерий, как индекс массы тела (ИМТ). Чтобы его вычислить, необходимо массу тела в килограммах разделить на рост в метрах, возведенный в квадрат. Это и будет ваше значение ИМТ. Например, при росте 170 см и весе 60 кг ИМТ рассчитывается так: $60: (1,7 \times 1,7) = 20,76$.

Однако ориентироваться исключительно на этот показатель не стоит. Дело в том, что ИМТ хорошо зарекомендовал себя в крупных популяционных исследованиях, но когда речь идет о каждом конкретном случае, этот критерий весьма ненадежен.

ИМТ и риск сопутствующих заболеваний

Наличие и выраженность ожирения	ИМТ	Риск заболеваний
Норма	20–25	Обычный
Избыточный вес	25–30	Повышенный
Ожирение первой степени	30–35	Высокий
Ожирение второй степени	35–40	Очень высокий
Ожирение третьей степени	> 40	Чрезвычайно высокий

Как ни странно, одним из самых надежных методов является простое измерение окружности талии (ОТ). Что особенно важно, по этому показателю можно судить не только о наличии лишнего веса, но и о том, угрожает ли он вашему здоровью. Если такая угроза существует, то от чрезмерных «стратегических запасов» нужно избавляться в обязательном порядке. В норме окружность талии у женщин европеоидной расы не должна превышать 80 см, а у мужчин – 94 см. Если этот показатель составляет 80–88 см у женщины и 94–102 см у мужчины, это говорит о повышенном риске развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и других тяжелых недугов. Если же ОТ больше 88 и 102 см соответственно – необходимо принимать срочные меры.

Окружность талии и риски для здоровья

	Норма	Повышенный риск	Высокий риск
Мужчины	< 94 см	94–102 см	> 102 см
Женщины	< 80 см	80–88 см	> 88 см

Чем толще талия, тем выше риск астмы

Дамы, которые не могут похвастаться осиной талией, чаще страдают бронхиальной астмой, даже если их вес соответствует норме, – к такому заключению пришли американские ученые.

Сотрудники Онкологического центра в Беркли (Калифорния) проводили исследование с участием почти 90 тыс. жительниц Соединенных Штатов, работающих учителями и школьными администраторами. Это изыскание было частью проекта, в ходе которого рассматривались факторы, влияющие на риск развития рака груди, однако ученые сделали ряд выводов и относительно астмы. Так, у женщин с индексом массы тела более 30 вероятность заболевания возросла вдвое, а у тех, чей ИМТ превышал 40, – втрое.

К своему удивлению, калифорнийские ученые обнаружили, что зависимость присутствовала, даже если вес участниц не выходил за пределы

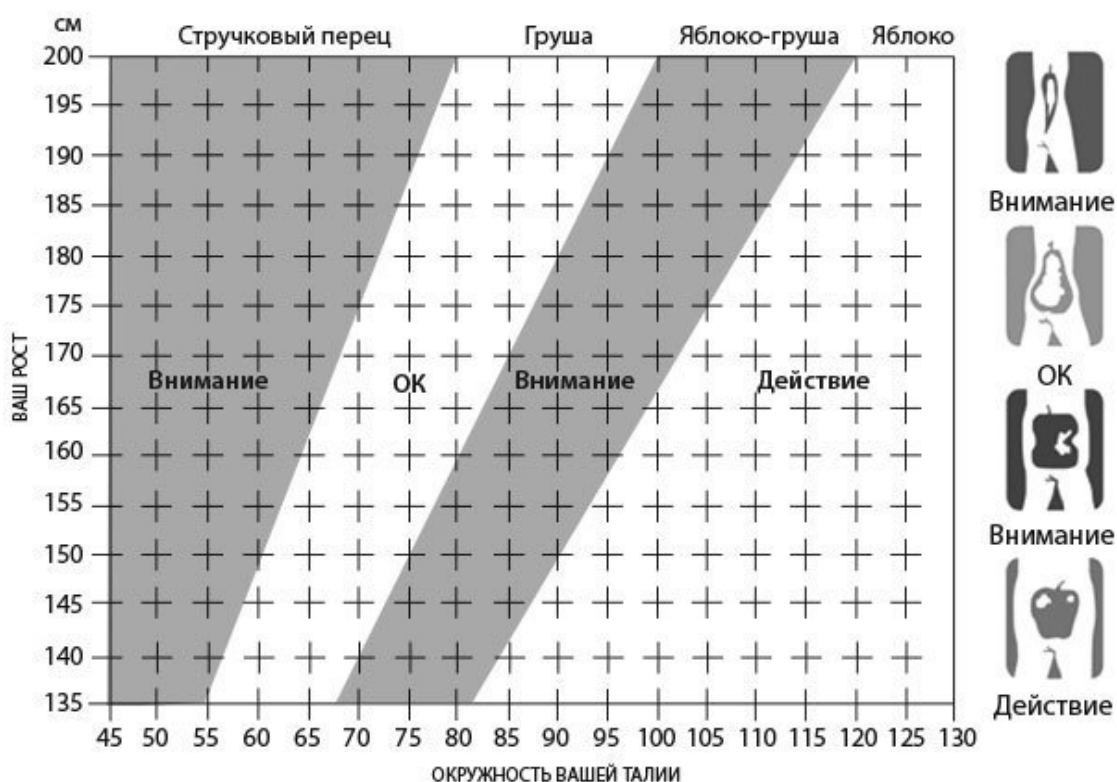
нормы. В частности, опасность астмы у женщин с объемом талии более 88 см увеличивалась на 37 %. Таким образом, полагают медики, жир, скапливающийся в брюшной полости, имеет куда большее значение при развитии заболевания, чем лишние килограммы в целом. Некоторые эксперты считают, что жировые отложения могут оказывать непосредственное давление на дыхательные пути и способствовать возникновению астмы. Согласно другой версии, ключевую роль здесь играет состав жира. Однако ученые признают, что на данный момент точные причины такой связи не установлены.

Кроме того, хорошее представление о том, угрожает ли вес человека его здоровью, дает таблица, составленная доктором Маргарет Эшвелл. С помощью этой таблицы вы можете определить риски для своего здоровья в зависимости от типа вашей фигуры. Этот способ подходит как для женщин, так и для мужчин.

Лишний жир, находящийся на животе в районе желудка, увеличивает окружность талии и придает телу форму «яблока». Часто это связано с повышенным риском развития сердечных заболеваний, гипертонии, диабета и некоторых видов рака.

Когда избыточный жир скапливается под кожей, внизу живота и на бедрах, то тело имеет форму «груши». Это менее вредно для здоровья.

Таблица Эшвелл для определения типа фигуры



Сопоставьте ваш рост с обхватом талии. В какую область таблицы попадает ваша фигура?

Если ваша фигура соответствует зоне «стручкового перца», вам необходимо быть внимательным, излишняя худоба может говорить о проблемах со здоровьем. Необходимости уменьшать окружность талии нет.

Если ваша фигура попадает в зону «груши», у вас все в порядке.

Если ваша фигура соответствует зоне «яблока-груши» (особенно в верхней части), вам необходимо быть внимательным: следите, чтобы окружность вашей талии больше не увеличивалась.

Если ваша фигура оказывается в зоне «яблока», ваше здоровье может быть под угрозой. Вам стоит проконсультироваться с врачом и предпринять необходимые меры.

Окружность талии должна составлять меньше половины роста.

Чем толще талия, тем короче жизнь

Немецкие исследователи нашли научное подтверждение народной мудрости, выраженной во французской поговорке: «Чем тоньше талия, тем длиннее жизнь». Они утверждают, что у людей с широким станом выше риск сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе инсульта.

Причем речь идет не только о тех, у кого имеются лишние килограммы, но и о гражданах с нормальным весом. Исследование с участием более 1 тыс. человек, треть которых перенесла инсульт, показало, что у людей с большим животом вероятность этого опасного осложнения в семь раз больше, чем у обладателей осиной талии.

Это уже не первое научное изыскание, свидетельствующее об опасности жировых отложений в области живота. Об этом, в частности, говорят результаты самого масштабного на сегодняшний день исследования, охватившего 360 тыс. человек из девяти европейских стран. Специалисты пришли к выводу, что размер талии является индикатором риска преждевременной смерти. Каждые дополнительные 5 см увеличивают его на 13–17 %. К примеру, у мужчины с объемом талии 119 см опасность умереть раньше срока вдвое выше, чем у мужчины с талией 80 см (у женщин такое соотношение наблюдалось при 99 и 65 см соответственно). Еще более тревожные результаты получили обследовавшие почти 45 тыс. американок сотрудники Гарвардского университета. По их данным, у представительниц прекрасного пола с обхватом талии 89 см вероятность преждевременной смерти на 80 % больше, чем у женщин с талией меньше 71 см.

Итак, если вы убедились, что избыточный вес и/или риски для здоровья есть, – обязательно читайте дальше и внедряйте в свою жизнь новые пищевые привычки! Если же ваш вес нормальный и угрозы здоровью нет, примите мои поздравления! Но все же не спешите закрыть книгу. Я предлагаю вам вместе со всеми оценить, насколько здоровы ваши пищевые привычки, ответив на вопросы представленного ниже теста. Этот тест создан в моей клинике и уже помог многим людям определить правильность своего привычного питания. Если вы поймете, что ваше – не очень здоровое, то можете выполнять те задания из моей программы, которые нацелены именно на формирование правильных пищевых привычек.

Правильно ли вы питаетесь?

Вопросы	Варианты ответов		
	да	нет	иногда
Входят ли свежие фрукты в ваш ежедневный рацион?	1	3	2
Повышается ли у вас аппетит, когда вы испытываете грусть?	3	1	2
Успеваете ли вы завтракать по утрам?	1	3	2
Едите ли вы больше обычного, когда испытываете тревогу?	3	1	2
Вы каждый день едите овощи?	1	3	2
Если вам скучно или просто нечего делать, выберете ли вы в качестве развлечения поход в ресторан/кафе?	3	1	2
Регулярно ли вы едите молочные продукты?	1	3	2
Свойственно ли вам «заедать» стресс?	3	1	2
Удастся ли вам ходить пешком более 30 минут в день?	1	3	2
Относите ли вы себя к категории сладкоежек?	3	1	2
Находясь в компании, вы можете продолжить есть, когда уже наелись?	3	1	2
В качестве гарнира вы чаще всего используете картофель, крупы и макаронные изделия?	1	3	2
Попробуете ли вы стоящее перед вами аппетитное блюдо, если не голодны?	3	1	2
Часто ли вы употребляете сладкие газированные напитки?	3	1	2
Довольны ли вы тем, как выглядит ваше тело?	1	3	2
Является ли ужин для вас основным приемом пищи?	3	1	2
Приходилось ли вам сидеть на диетах или голодать?	3	1	2

Для оценки результатов теста просуммируйте все набранные баллы. Если сумма баллов составила:

20–30 – Прекрасный результат! Вы следите за своей фигурой и стараетесь придерживаться здорового образа жизни. Так держать!

31–45 – Вам стоит задуматься о вашем образе жизни и пищевых привычках. Не всё так гладко, как кажется. Проконсультируйтесь с диетологом. Начните менять свои пищевые привычки.

46–60 – Несбалансированное питание, переедание, заедание неприятных чувств и отсутствие физических нагрузок неизбежно приводят к набору веса, а также увеличивают риск обострения многих хронических заболеваний. Необходима корректировка системы питания под контролем врача-диетолога и обязательное изменение пищевых привычек.

А теперь перейдите к разделу «Личные записи» и занесите туда свой вес, индекс массы тела, окружность талии и бедер, размер одежды, а также укажите, в какую зону вы попали в таблице Эшвелл и сколько баллов набрали, отвечая на тест «Правильно ли вы питаетесь?». Это поможет вам честно посмотреть на свои результаты и принять решение, стоит ли вкладывать свои силы, время и энергию в процесс снижения веса и обретения здоровых пищевых привычек.

Почему же стоит снижать вес, если он превышает норму? Когда мы говорили об индексе массы тела и окружности талии, то уже упоминали некие «риски для здоровья». Теперь остановимся на этом более подробно. Действительно, большое количество жировой ткани в организме, особенно если лишний жир находится в области живота, приводит к развитию многих заболеваний, которых можно было бы избежать, если бы вес был нормальным. Или же течение этих заболеваний можно улучшить на долгие годы, нормализовав вес. Весь «букет» болезней, связанных с ожирением, представлен на рисунке ниже.

Последствия ожирения



1. Лишние килограммы снижают умственные способности

Избыточный вес не только вредит здоровью, но и снижает когнитивные функции человека, утверждают французские ученые. В общем-то, интуитивно народ давно об этом догадывался. Не зря же про иных тугодумов говорят: «Мозги жиром заплывли!» Но специалисты Университета Тулузы подтвердили это на строго научной основе.

В исследовании, проведенном группой ученых под руководством доктора Максима Курно, приняли участие 2223 здоровых мужчин и женщин в возрасте от 32 до 62 лет. Все они прошли серию сложных тестов, предназначенных для оценки памяти, внимания и способности к обучению. Оказалось, что люди с нормальной массой тела справились с тестами лучше, чем обладатели лишних килограммов. В частности, стройные участники запомнили 56 % информации, а более упитанные – лишь 44 %. Спустя пять лет тестирование повторили. В первой группе память осталась на прежнем уровне, а во второй – снизилась до 37,5 %. Полученные результаты дали исследователям основания полагать, что избыточный вес связан с повышенным риском слабоумия в пожилом возрасте. Однозначного объяснения, почему происходит расслабление мозгов, наука пока не дает. По одной из версий, связь между лишними килограммами и ухудшением умственных способностей объясняется воздействием на головной мозг продуктов жизнедеятельности жировых клеток. Так, ряд изысканий показал, что вырабатываемый ими гормон – лептин – может отрицательно влиять на память и обучаемость.

Правда, бывший замминистра здравоохранения Великобритании Анна Уиддемком весьма иронично прокомментировала данные французов: «Достаточно оглянуться вокруг, и вы увидите сотни худых дураков и умных толстяков». А вот директор Национального форума по ожирению Дэвид Хаслэм отнесся к эксперименту очень серьезно: «Он показывает, что ожирение затрагивает все без исключения органы человеческого тела. Это вызывает тревогу».

2. От лишнего веса можно оглохнуть

Американские ученые дополнили список наиболее серьезных осложнений ожирения. Стараниями диетологов из Нью-Йоркского университета к пышному «букету» из гипертонии, инсульта, тромбоза, ишемической болезни сердца, цирроза печени и сахарного диабета теперь прибавилась еще и глухота.

В том, что не в меру упитанные граждане рискуют потерять слух, заокеанские специалисты убедились в ходе исследования с участием более 4 тыс. женщин в возрасте от 20 до 50 лет. Причем курение и злоупотребление алкоголем отошли на второй план на фоне эпизодов, связанных с избыточным весом. Результаты научного изыскания показывают: чем больше лишних килограммов, тем выше вероятность развития глухоты. К примеру, если масса тела превышает норму на 20 %, то риск увеличивается в три раза. Впрочем, чрезмерная худоба также негативно влияет на слуховую функцию, хотя и не столь серьезно, как тучность. Так, 20 %-ный недобор веса приводит к потере слуха в 5 случаях из 100.

3. Полным людям может грозить слабоумие

Лишние килограммы, приобретенные в среднем возрасте, резко увеличивают риск развития старческого слабоумия, в том числе болезни Альцгеймера, предупреждают шведские ученые.

Сотрудники Каролинского института в Стокгольме убедились в этом после обследования почти 9 тыс. местных жителей старше 65 лет, рост и

вес которых были измерены еще три десятилетия назад. На сей раз ученых интересовали умственные способности и состояние памяти подвергшихся наблюдениям людей. В итоге 4 % участников изыскания был поставлен диагноз «деменция» (приобретенное слабоумие), еще у 2 % выявили значительное снижение интеллекта. При этом выяснилось, что те, кто в зрелые годы страдал ожирением, заболевали на 80 % чаще, чем люди с нормальной массой тела. Естественно, чем больше был излишек веса, тем серьезнее опасность впасть в старческий маразм.

Специалисты пока не могут объяснить, почему лишние килограммы играют такую роль в возникновении слабоумия. Есть предположение, что жировая ткань вырабатывает гормоны, негативно влияющие на работу мозга. Кроме того, избыточный вес ведет к сахарному диабету и сердечно-сосудистым заболеваниям, что также отражается на состоянии «командного» органа.

Я очень не люблю пугать людей с избыточным весом, своих клиентов, разными болезнями, но врачебный долг требует информировать вас об этом. Только зная и принимая во внимание эту информацию, вы можете улучшить качество своей жизни и даже продлить ее на годы!

Прежде чем начинать любую программу снижения веса, обязательно пройдите медицинское обследование! Помните: бесконтрольное похудение может быть небезопасным для здоровья. Я советую сделать хотя бы развернутый биохимический анализ крови, анализы на инсулин и тиреотропный гормон (ТТГ), общий анализ мочи, анализ кала на дисбактериоз, а также пройти ультразвуковое исследование органов брюшной полости и почек. Если в результатах будут хоть какие-то отклонения от нормы, обязательно проконсультируйтесь со специалистом соответствующего профиля, прежде чем изменять свое питание!

От чего люди толстеют, или В чем причины лишнего веса и ожирения

Все мало-мальски опытные борцы за стройность знают: похудеть не так уж и сложно – было бы желание. При помощи диет, коих сегодня великое множество, можно скинуть даже десятки килограммов. Но проблема в том, что снижение веса, достигнутое исключительно ограничениями в еде, – лишь временное явление. Стоит человеку вернуться к привычному образу жизни, как неизбежно возвращаются и все сброшенные кило. А очень часто и преумножаются.

Моя книга не о том, как избавиться от избытка жировых отложений. Она о том, как похудеть раз и навсегда, о том, как научиться управлять своим весом. А управлять чем бы то ни было нельзя без осознания причин. Невозможно удержать достигнутый результат, не понимая, чем именно вызваны ваши проблемы с весом. Вот почему ключевой фактор успеха – это выявление причин избыточного веса и последовательное их устранение.

Начнем с определения: что же такое избыточный вес и ожирение?

Российская медицина рассматривает **ожирение** как *хроническое заболевание обмена веществ, проявляющееся избыточным развитием жировой ткани, имеющее целый ряд осложнений и высокий риск рецидивов.*

Согласно определению Американской диетологической ассоциации, **ожирение** – это *комплексное мультифакторное хроническое заболевание, которое развивается вследствие взаимодействия генотипа и факторов окружающей среды. Современное понимание, как и почему развивается ожирение, является неполным, но включает в себя социальные, поведенческие, культуральные, физиологические, метаболические и генетические факторы.*

При всех различиях в определениях отечественные и западные медики единодушны в одном: ожирение – это не просто избыток жира в организме, это сложная патология. При этом американцы признают, что причины ее возникновения понятны не до конца.

Действительно, если бы ученые имели полное представление о причинах, то уже нашли бы эффективный способ борьбы со следствием. Однако панацеи от ожирения все еще нет. А ведь, казалось бы, рецепт предельно прост – ограничение в еде плюс физическая активность. Но, увы, лозунг «Меньше ешь, больше двигайся» не работает! Иначе все мы были бы стройными и здоровыми.

Проблема в том, что неправильное питание и гиподинамия – это всего лишь верхушка айсберга. Продолжая эту метафору, напомним, что главная опасность этого ледяного гиганта – его странное поведение в океане: он плывет не туда, куда дует ветер, а туда, куда направлено течение. А все потому, что подводная часть айсберга, на которую влияет течение, намного больше надводной, подверженной воздействию ветра. Точно так же и с весом. Помимо неправильного питания и дефицита физической активности («надводной части айсберга»), на развитие ожирения влияет множество других факторов («подводная часть айсберга»). Вот почему решить проблему одним только сидением на диете и походами в спортзал не получится! Давайте остановимся подробнее на каждом из этих факторов – увидим «айсберг» целиком. Это поможет вам понять, почему не удастся удерживать здоровый вес долгие годы.



Итак, набору веса способствуют:

Внутренние (физиологические) факторы

Генетическая предрасположенность
Эндокринные нарушения
Прием медикаментов

Внешние факторы

Стиль жизни
Пищевые привычки
Неудовлетворенные потребности
Стресс
Импульсивность при выборе пищи
Неудовлетворительный сон и усталость
Невозможность различать физическое и эмоциональное состояние

Тревога и другие болезненные чувства
Сексуальные проблемы
Социальное окружение
Низкая физическая активность

Физиологические причины

Генетическая предрасположенность

Ученые из года в год находят все новые гены, отвечающие за развитие ожирения. После открытия первого из них исследователи надеялись, что вскоре отыщется и главный «виновник», воздействуя на который можно будет избавить человечество от этой напасти. Однако надежда до сих пор не оправдалась. Все известные на сегодняшний день «гены ожирения» «причастны» лишь к четырем случаям заболевания из ста. Остальные 96 % вызваны другими причинами.

Тем не менее наследственность играет не последнюю роль в развитии недуга. Доказано, что если оба родителя страдают ожирением, то частота возникновения этого заболевания у детей достигает 66 %. Другими словами, если в семье трое малышей, то у двух из них наверняка будет ожирение. Если же стройностью не отличается один из родителей, ожирение грозит 50 % отпрысков, то есть одному из двух. А вот если родители стройные, то вероятность возникновения этого недуга у детей составляет всего 9 %.

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.