



AROUND THE WORLD

Будьте здоровы!

# Голливудская ДИЕТА

традиционные и новейшие рецепты

Дмитрий Абрамов

**Голливудская диета**

«Научная книга»

## **Абрамов Д. Б.**

Голливудская диета / Д. Б. Абрамов — «Научная книга»,

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

# Содержание

Введение	5
ГЛАВА 1. Лишний вес атакует	7
Нарушение обменных факторов	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Д. В. Абрамов

## Голливудская диета

### Введение

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ГЛАВА 1. Лишний вес атакует

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

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

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

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

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

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

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

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

**Таблица 1****Нормальная масса тела в возрасте 25–30 лет (по А. А. Покровскому)**

Рост (см)	Мужчины (кг)			Рост (см)	Женщины (кг)		
	Размер грудной клетки				Размер грудной клетки		
	Узкая	Нормальная	Широкая		Узкая	Нормальная	Широкая
155,0	49,3	56,0	62,2	152,5	47,8	54,0	59,0
157,5	51,7	58,0	64,0	155,0	49,2	55,2	61,6
160,0	53,5	60,0	66,0	157,5	50,8	57,0	63,1
162,5	55,3	61,7	68,0	160,0	52,1	58,5	64,8
165,0	57,1	63,5	69,5	162,5	53,8	60,1	66,3

167,5	59,3	65,8	71,8	165,0	55,3	61,8	67,8
170,0	60,5	67,8	73,8	167,5	56,6	63,0	69,0
172,5	63,3	69,7	76,8	170,0	57,8	64,0	70,0
175,0	65,3	71,7	77,8	172,5	59,0	65,2	71,2
180,0	68,9	75,2	81,2	175,0	60,3	66,5	72,5
182,5	70,9	77,2	83,6	177,5	61,5	67,7	74,9
185,0	72,8	79,2	85,2	180,0	62,7	68,9	71,7

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

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

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

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

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

Ожирение может развиваться вследствие целого ряда причин, например из-за расстройства жирового обмена, в связи с заболеванием центральной нервной или эндокринной систем. Однако гораздо чаще ожирение обусловлено нерациональным питанием, когда поступление энергии с пищей значительно превышает энерготраты организма. Любителям эксперименти-

ровать с диетами важно знать, что отложение жира усиливается, если периоды ограниченного питания (т. е. голодных диет) чередуются с неконтролируемым употреблением большого количества пищи, богатой жирами и углеводами. Большое, возможно, главное значение в возникновении ожирения имеет малоподвижный образ жизни (малая физическая активность или просто сидячий образ жизни) при хорошем аппетите и высокой калорийности рациона. У нашего организма большая инерция, он будет стремиться к весу, который считает нормой. Поэтому непродолжительные диеты обычно дают малый эффект. Чтобы похудеть быстро и намного, нужны непродолжительные строгие диеты, но затем необходим плавный переход на менее жесткую и длительную диету (готовьтесь не менее чем к полугоду подсчета калорий, чтобы достигнутый результат закрепился).

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

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

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

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

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

Давайте рассмотрим некоторые из причин появления лишнего веса подробнее.

## Нарушение обменных факторов

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **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.