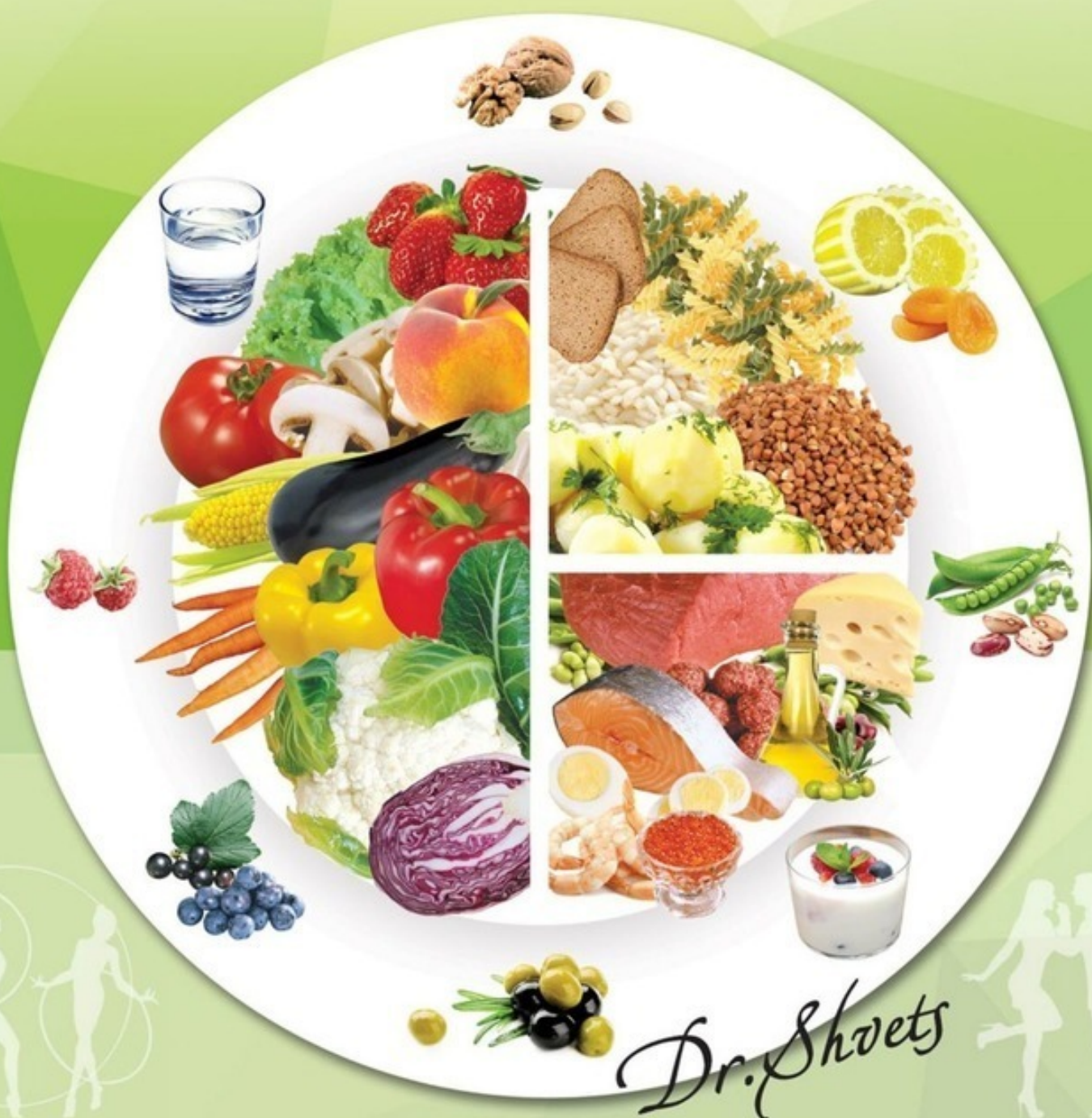


АЛЕКСАНДРА ШВЕЦ

ЛАРИСА КОРОЛЁВА

СТРОЙНАЯ ЖИЗНЬ

Секреты диетолога



Dr. Shvets

Александра Швец

**Стройная жизнь.
Секреты диетолога**

«Издательские решения»

Александра Швец

Стройная жизнь. Секреты диетолога / Александра Швец —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-937390-8

Как сбросить лишний вес и стать стройным, улучшить своё самочувствие и продлить жизнь? Кандидат медицинских наук, диетолог, невролог и рефлексотерапевт Александра Швец в диалогах с писателем Ларисой Королёвой делится с читателями авторскими разработками по правильному питанию и здоровому образу жизни. Тысячи её пациентов снижают вес комфортно и грамотно, не голодая и избавляясь от десятков килограммов лишнего жира. Попробуйте и вы. С этой книгой все обязательно получится!

ISBN 978-5-44-937390-8

© Александра Швец
© Издательские решения

Содержание

Здравствуйте!	6
Лишние килограммы передаются по наследству?	8
Была вместо чуда причуда...	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Стройная жизнь Секреты диетолога

**Александра Швец
Лариса Королева**

Дизайнер обложки Вероника Бахтина

Иллюстратор Ольга Якушина

Иллюстратор Елена Чипигина

Иллюстратор Марина Коломийцева

© Александра Швец, 2019

© Лариса Королева, 2019

© Вероника Бахтина, дизайн обложки, 2019

© Ольга Якушина, иллюстрации, 2019

© Елена Чипигина, иллюстрации, 2019

© Марина Коломийцева, иллюстрации, 2019

ISBN 978-5-4493-7390-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Здравствуйте!

Это приветствие исходит от выражения «желаю здоровья». И если вы держите в руках эту книгу, значит, тема вам интересна, и вы задумались о состоянии своего организма. Не так давно, всего лишь 100 лет назад, проблемой избыточного веса заинтересовалась бы небольшая часть общества. Но мир изменился, и технический прогресс показал оборотную сторону «медали» – гиподинамия и современный характер питания сделали население планеты толще. На сегодняшний день ожирение – серьёзная болезнь, которая становится массовой эпидемией. В России более 60% женщин и 50% мужчин старше 30 лет страдают избыточной массой тела. Эта глобальная проблема затронула и детей. Выбор еды, досуг и образ жизни невозможно изменить одновременно в мировом масштабе. Поэтому каждому придётся спасать свое здоровье самому.

Полные люди страдают от варикоза, заболеваний позвоночника и суставов. Каждый день их сопровождают одышка, неповоротливость и утомляемость. Им грозят сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, импотенция и бесплодие. Увеличивается риск смерти от инфарктов и инсультов.

Если у вас лишние 10 кг, представьте себе, что вы взяли в руки огромный арбуз и носите его с собой постоянно, каждую минуту, не оставляя даже во сне. Тяжело, неудобно? А какая нагрузка наваливается на организм, если ваш вес превышает 20 кг? Не лучше ли навсегда избавиться от этой опасной тяжести?

Для того чтобы определить, есть ли у человека лишний жир, не всегда обязательно прибегать к расчётам и медицинским исследованиям. Достаточно просто объективным взглядом посмотреть на себя в зеркало и честно признать: пора стройнеть!

В старину слово «худеть» ассоциировалось с понятием «худо», то есть, плохо. Поэтому современные психологи не рекомендуют использовать термины – «похудеть» или «потерять килограммы». Ведь терять всегда жалко. Лучше использовать фразу «Я хочу избавиться от лишнего жира и быть стройным». Однако у некоторых есть и другая крайность – стремление к выраженному дефициту веса. Это тоже не к добру, поскольку приводит к негативным последствиям для организма, ухудшая качество жизни. Конечно, лучше всего иметь вес в пределах нормы. Но для этого нужна мотивация. Определите свою.

Например, Я хочу иметь нормальный вес, чтобы:

- привлекать внимание мужчин (женщин)
- сменить безликие «мешки» на модные вещи
- забыть о болезнях и жить дольше
- чувствовать себя моложе и счастливее.

Личных причин у каждого может быть сколько угодно, и самых разнообразных, лишь бы они утверждали в намерении измениться к лучшему. В чем разница между желанием и намерением? Желание – это хотеть стать стройным, но при этом лежать на диване, часами не расставаясь с гаджетами и поедая пончики. Намерение – это стремление к сбалансированному питанию и использование любой возможности совершать прогулки или заниматься в спортзале.

Жить с нормальным весом совсем не сложно. При этом не стоит голодать и сидеть на «волшебных» и изнурительных диетах. Иначе вы всё равно сорветесь,пуститесь «во все тяжкие» и снова вернёте килограммы жира, потерянные с таким трудом. Поэтому не надо отказывать себе в любимых блюдах. Есть можно всё. Но в умеренных количествах.

Мои авторские методики коррекции веса и рационального питания я применяю уже около 20 лет. Сформировать целостное представление об организме человека с проблемами веса мне помогли знания, полученные в различных учебных заведениях нашей страны

и за рубежом. Это alma mater – Кубанская государственная медицинская академия, кафедры рефлексотерапии в Санкт-Петербурге и Харбине (Китай).

Огромную базу знаний я получила в Эндокринологическом научном центре РАМН Москвы в программе «Организация и проведение школы обучения больных ожирением». Изучение физического развития детей и подростков позволило написать научную работу и защитить диссертацию на соискание учёной степени кандидата медицинских наук. Руководителем этой работы является профессор, доктор медицинских наук, заведующий кафедрой гигиены с экологией КГМУ Пётр Владимирович Нефёдов. Научными консультантами – кандидат медицинских наук, доцент кафедры Светлана Сергеевна Колычева и врач-онколог, кандидат медицинских наук Лада Геннадиевна Тесленко. Бесценный опыт в медицине я получила от своих учителей – Заслуженного врача России, невролога и рефлексотерапевта Ирины Михайловны Коваленко и моего дяди – врача-терапевта, рефлексотерапевта Виталия Васильевича Швеца. И, конечно же, самая лучшая школа – это практическая деятельность и мои пациенты.

Свои знания я хочу донести до всех, кто хочет иметь нормальный вес и хорошее здоровье. Эту книгу мы создавали вместе с журналистом и писателем Ларисой Королёвой. В ответах на вопросы, возникающие у многих людей, озабоченных своим весом, мы развенчиваем мифы о чудо-диетах и волшебных таблетках. Мы хотим, чтобы вы поняли: быть стройным – это не голодно и не изнурительно, а наоборот, весело и замечательно.

Каждый узнает в этой книге себя, родственника, соседа, коллегу. Вы можете привлечь к здоровому стилю питания своих близких и друзей, и они будут вам благодарны. Не все люди могут попасть на консультацию к диетологу, кто-то не имеет средств или возможности приехать на приём. Но благодаря этой книге вы погрузитесь в интересное путешествие по лёгкому изучению калорийности питания. Научитесь составлять правильный рацион, учитывая особенности своей работы и режима дня. Поймёте, как питаться на отдыхе или в гостях, чтобы не нанести вреда здоровью.

Даже если вы уже прошли диетологическую программу и сбросили вес, в жизни постоянно происходят всевозможные события, радостные и печальные, которые могут изменить на какое-то время ваш аппетит и двигательную активность. И если вдруг вы снова начнёте набирать лишние килограммы, то эта книга станет инструкцией к действию по их устранению.

Главная идея «Стройной жизни» – научить людей правильно питаться без вредных и изнурительных диет, с навсегда закреплёнными замечательными результатами: здоровьем и долголетием. «Секреты диетолога» можно периодически перечитывать, и они не станут со временем бесполезными. Нет людей, которых не затронула бы тема правильного питания и здорового образа жизни. Соблюдая мои рекомендации, вы сможете заметно постройнеть и улучшить своё самочувствие. А значит, продлить свою жизнь и сделать ее счастливее.

Желаю успеха!

Ваш доктор Александра Швец

Лишние килограммы передаются по наследству?

– Для начала самое главное: что такое лишний вес, и когда наступает ожирение? Как определить их наличие? Человек смотрит на себя в зеркало и остается недоволен формами своей фигуры, да и в старую одежду он не влезает, размерчик уже не тот. Пора бить тревогу?

– Ожирение – это медицинский термин. Понятия «лишний вес», «избыточный вес» чаще используются в разговорной речи, в текстах журналов и газет. С моей точки зрения, эти определения звучат мягче, чем резкое слово «ожирение». Согласно медицинской этике рекомендуется использовать в беседе с пациентом слова «лишние килограммы», «избыток веса» и подобные. Особенно это касается педиатрической практики, в которой и родители, и дети требуют тонкого психологического подхода. Фраза: «У вашего ребенка ожирение» может вызвать у родителей или лиц, их заменяющих, (чаще это бабушка ребенка), негативную реакцию и отказ от дальнейших разговоров на «больную» тему. Впрочем, это относится и к взрослым пациентам.

В 1995 году Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) рекомендовала классификацию по индексу массы тела, отнеся его к таким важным показателям жизнедеятельности как артериальное давление, пульс и температура тела.

– Как вычисляется индекс массы тела?

– Это соотношение веса к квадрату роста. Измерьте свой рост в метрах и умножьте его на ту же цифру, то есть, возведите в квадрат. Взвесьтесь на электронных весах. Разделите вес на квадрат роста. К примеру, если ваш вес 60 кг, а рост 1,66 м, то индекс массы тела равен 21,8.

ИМТ в норме от 18,5 до 24,9. Если этот показатель составляет 25—29,9 – у человека избыточный вес. А все, что свыше 30 – это ожирение. Первая степень – 30—34,9. Вторая – 35—39,9. Третья – 40 и выше.

Однако этот способ измерения относителен, он не подходит для беременных, так как их вес увеличивается естественным образом за счет плода, и явление это временное. Спортсменам тоже не стоит пользоваться этой формулой, так как накачанная ими в процессе тренировок мышечная масса весит значительно больше жира, отложенного на теле тех, кто далек от физических нагрузок.

– Вес весом, но ещё есть и «объёмы», как говорят в быту. Какой объём, или правильнее, окружность талии, считается нормальным, и для чего вычисляют разницу между обхватом талии и бедер?

– Измеряем сантиметром талию на уровне чуть выше пупка. Для женщин 80 см – это верхняя граница, которую не рекомендуется превышать. Когда обхват колеблется от 80 до 88 см – это избыточный вес, а свыше 88 – уже ожирение.

У мужчин нормальные параметры составляют до 94 сантиметров, от 94 до 102 – это предельный вес, а больше 102 – серьезная угроза для здоровья.

К сожалению, в последнее время средняя талия у наших современников всё больше «расползается». И очень важно понять, что широкая талия удваивает риск преждевременной смерти от различных причин. Каждые пять лишних сантиметров на талии увеличивают риск преждевременной смерти на 13 процентов у женщин и на 17 – у мужчин.

– Жир на телах распределяется неравномерно, и в зависимости от мест его расположения условно разделяют два типа фигур – «груша» и «яблоко». Чем они отличаются?

– Наиболее красивым для женщин соотношением окружности талии к бедрам считается значение 0,7 и меньше. Например, окружность талии 74 см, окружность бедер 103 см. Разде-

лив 74 на 103, получаем 0,7. Однако в последние десятилетия этот показатель в среднем приблизился к 0,8.

Очень часто ИМТ оказывается близок к 25 за счет саркопении, это возрастное атрофическое изменение скелетной мускулатуры, постепенная потеря мышечной массы. И вроде бы все у человека в норме – худые ноги, худые руки. Но при этом может быть значительно выпирающий живот, выросший из-за того, что в брюшной полости и под кожей живота скопились избытки жира. Внутренние органы не только им оплыли, но и «нафильтровались».

Все знают, что «фуа-гра» – это печень уток или гусей, которых вскармливают специальным способом в практически неподвижном состоянии, чтобы произошло «насыщение» этого органа жиром. При этом возникает стеатогепатоз, то есть, патология, при которой клетки печени (гепатоциты) заменяются жировыми клетками. Поэтому вреден не лишний вес сам по себе, а внутренний (абдоминальный, висцеральный) жир.

Как правило, большие животы-«арбузы» мы наблюдаем у мужчин, а женщинам свойственны пышные бедра и полные ноги. Исключения составляет «андроидный» (мужской) конституциональный тип ожирения у женщин. К примеру, девушка молодая, а у нее уже появился животик. Прослеживаем наследственную линию её мамы, обеих бабушек. И если в роду по женской линии наблюдаются широкие плечи, грузные руки, отложение жира на спине и животе, и при этом стройные ноги без целлюлита, то девушка вполне может унаследовать этот тип фигуры.

Но встречается такой вариант избыточного веса и при изменениях гормонального фона, например, во время менопаузы у женщины изменяется уровень гормонов. Снижается уровень эстрогенов, повышается уровень тестостерона, и жир начинает откладываться на животе.

У мужчин адипоциты (жировые клетки) генетически расположены в области живота. По-другому и не бывает, если только ожирение не сформировалось у мальчика с раннего детства, когда за счет неправильного питания произошло изменение функционирования гипоталамо-гипофизарной системы. Она находится в головном мозге и отвечает, в частности, за формирование мышечного корсета и жировой ткани в детском возрасте, а также выполняет жизненно важные вегетативные и эндокринные функции. При неправильном питании у мальчиков и молодых мужчин формируется «женский» тип отложения жира – в области ягодиц и бедер.

– То есть родители и, особенно, бабушки, желая побаловать ребенка конфетками и плюшками (из самых лучших побуждений) уже с раннего детства могут нарушить обмен веществ у своего любимого сыночка или внучка, и тем самым лишить парня шанса на мужскую фигуру?

– Так и происходит. У моего сына был друг в детском саду. Когда я увидела этого мальчика в возрасте пяти-шести лет, он представлял собой тип «американского» толстого ребенка. Как-то нас с сыном пригласили в гости в эту семью. В разговоре бабушка мальчика, грузная дама за пятьдесят, рассказала, что мальчик до трёх лет был худеньким. А потом однажды ему купили сладкую газировку, и она ему так понравилась, что дедушка покупал её потом для мальчика упаковками, и всего за полтора-два года внук сильно поправился. Вот так от незнания элементарных правил питания и неумеренности можно из здорового ребенка сделать фактически инвалида.

– Итак, фигуры по типу «яблока» и «груши», как у мужчин, так и у женщин, ни к чему хорошему для организма не приводят. А какой тип внушает врачам большие опасения?

– Безусловно, тип «яблоко», потому что жировая ткань, расположенная вокруг внутренних органов в животе, является гормонально активной, а вовсе не «спящей» и «законсервированной». Она вырабатывает свои гормоны и жирные кислоты, которые циркулируют в крови, вновь образуя жировые отложения. Эта самоподдерживающаяся система влияет на развитие

атеросклероза сосудов и снижение количества бета-клеток поджелудочной железы, вырабатывающей инсулин. То есть, приводит к болезням цивилизации – атеросклерозу, сахарному диабету, гипертонии, почечной недостаточности.

Инфаркты и инсульты среди причин смертности занимают в мире первое место. Что касается сахарного диабета, то это заболевание чревато такими страшными последствиями, как слепота и ампутация конечностей.

Большинство людей с лишним весом и большим обхватом талии находятся на стадии преддиабета, то есть, диагноз «диабет» им еще не поставлен. Но диабет не развивается по типу острой респираторной вирусной инфекции, то есть, подхватил – и сегодня же заболел. Этот процесс может развиваться годами и даже десятилетиями, прежде чем произойдет сбой, и клетки поджелудочной железы перестанут самостоятельно вырабатывать инсулин.

При этом не всем пациентам с диабетом второго типа показано принимать инсулин. Различаются инсулинозависимый сахарный диабет и инсулинезависимый. Больные могут получать препараты, снижающие уровень сахара в крови, или лекарства, повышающие чувствительность мышечных клеток к сахару.

Сахарный диабет можно сравнить с вирусным гепатитом.

Гепатит С долго не дает о себе знать, его так и называют «ласковый убийца», потому что он не убивает человека в один день, но приводит к постепенному разрушению печени и гибели. Так и диабет. Он «не болит». Но в организме начинаются изменения, которые человек никак не связывает с тем, что у него повышенный уровень сахара в крови. К примеру, немеет палец на руке или ноге, снижается зрение, ощущается сухость во рту, начинается зуд кожи. Поцарапался слегка, а царапина не заживает неделями. У меня был пациент с сахарным диабетом, у которого образовалась трофическая язва на подошве стопы, а он все никак не мог сократить избыточный объем съедаемой пищи.

К сожалению, при диабете зачастую «включается» плохо контролируемый чрезмерный аппетит, который в медицине называют термином «булимия», или «волчий голод». Общий и местный иммунитет снижается, ухудшается кровоснабжение тканей, организм не может сопротивляться воспалительному процессу. И вот эта трофическая язва у мужчины не заживала несколько лет, а он все так и не смог остановиться в переедании...

– Часто люди, понимающие, что страдают от избыточного веса, оправдывают себя тем, что в их беде виновата «плохая наследственность». Женщины говорят: «Посмотрите на семейные фотографии, у меня и бабушка, и прабабушка были толстыми». Мужчины вспоминают, что все их предки были в юности стройными, а к солидному возрасту «отрастили» животы. Дескать, ничего тут не поделаешь. Что вы можете ответить этим людям?

– Любая наследственность в отношении развития лишнего веса проявляется всего на 10 процентов, остальные 90 – это влияние окружающей среды и наших с вами желаний, то есть, особенностей образа жизни.

Гены ожирения влияют на скорость метаболизма, способность организма усваивать сахар и превращать его в жир, регулировать энергетический обмен. Но если мы наблюдаем семьи, где из поколения в поколение «по наследству» передается лишний вес, то чаще всего виной тому особенности бихевиориального поведения – в данном случае, семейных пищевых традиций.

– Что означает термин «пищевое поведение»?

– Это совокупность всех привычек, которые сформировались у человека в отношении выбора пищи и приготовления блюд, а также поведение во время трапезы в семье, в обществе или в ситуации, когда человек ест один.

Человеку необходимо питаться для того, чтобы жить, двигаться, получать информацию, приносить пользу себе и обществу. Но во многих семьях приняты культовые мероприятия

по приему гостей и питанию домочадцев. И для некоторых людей еда становится не средством к существованию, а его единственным смыслом.

Мне нравится выражение «чего жена не любит, того муж не ест». Это относится не только к жене и мужу, но и в целом к роли женщины в построении семейных пищевых привычек. Попадая на застолье, я невольно автоматически определяю особенности питания в семьях. Если полные муж, жена, дети, то абсолютно очевидно, что в доме царит неорганизованный подход к питанию. Во-первых, нет режима питания по времени. Во-вторых, пища готовится с использованием большого количества жиров – сливочного и растительного масел.

В выходные дни ощущение «праздника» создается за счет особого разнообразного и высококалорийного меню. Например, если пекутся пирожки, жарятся блины, то количество их в разы превышает число членов семьи. Зачастую дети становятся «заложниками» пищевых пристрастий их родителей или бабушек-дедушек. Если хозяйка любит пищу пожирнее и послаще, как питаться остальным членам семьи, в том числе и детям?

Другая ситуация выглядит так. Создалась молодая семья, и мужчина начинает заставлять жену готовить по рецептам его матери: в это блюдо больше соли, в это – больше масла. В итоге и муж полный, и жена со временем начинает поправляться при новом, ранее не характерном для нее стиле питания. Третий вариант: созданная семья живет в одном доме с грузной свекровью или тещей, и автоматически молодым навязываются те же пищевые привычки, которые приняты в семье родителей мужа или жены.

– И молодая семья вынуждена их принимать, чтобы угодить теще или свекрови?

– Конечно, а иначе, как жить под одной крышей? Либо молодые будут готовить себе отдельно, либо будут есть то, что готовит свекровь или теща, потому что последние занимают доминирующую позицию на кухне. То есть, от матери, от хозяйки, особенности приготовления пищи и проведения свободного времени переходят в новую семью и последующие семьи, из нее образовавшиеся.

Часто встречаю и такой вариант: приходит на прием полный мужчина лет 35—40. Спрашиваю: «Когда вы начали поправляться?» – «Как женился, в 25 лет». Женился – начал набирать вес.

– Женщина считает, что путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Поэтому хочет вкусно его накормить, показать, как она его любит, и как хорошо умеет готовить. Срабатывает и подсознательный ревностный мотив: «Я тебя откормлю, и такой толстый ты никому не будешь нужен, только мне».

– И такое может быть. Но надо учесть, что когда мужчина и женщина общаются в период встреч, так называемая «конфетно-букетная фаза», они проводят время иначе, чем когда начинают жить вместе на одной территории. Совместное времяпрепровождение – это важный психологический момент. Если люди живут в разных квартирах и периодически встречаются, они придумывают какую-то культурную программу. Пойти в кино, в театр, прогуляться по парку.

Когда же мужчина и женщина объединились и живут на одной территории, то пассивность, а по-русски, лень-матушка, настолько их одолевает, что никуда ходить уже не хочется. К тому же, развлечения в заведениях финансово недешевы, а просто так гулять по парку не во всех семьях принято.

В последнее время в нашу жизнь проникают европейские тенденции – скандинавская ходьба, ролики, скейты. Но эти занятия, скорее, для молодежи. А после 35—40 лет для большинства спортивный отдых на свежем воздухе становится неинтересным, да и погода не всегда к нему располагает. Поэтому зачастую семьи посвящают время приготовлению пищи. И потом едят то, что приготовили.

– Лежат на диване, смотрят телевизор...

– Да. И продолжают жевать – семечки, орешки, фрукты... Или я не права?

Есть и такая проблема. Мужчины стали очень поздно возвращаться с работы. Если в советское время рабочий день длился до пяти вечера, потом все шли домой, а телевизор после программ «Время» и «Спокойной ночи, малыши!», выключался, то сейчас очень распространен ночной образ жизни. Горожане зачастую оказываются дома только после 20 часов. Что уж тут говорить о том, чтобы поесть до пяти вечера, если после восьми всё только начинается! Часто у сотрудников весь рабочий день проходит на кофе, чае, конфетах и печенье. А потом в восемь-девять вечера дома только начинают готовить ужин! Когда же все это будет съедено?

– **Часов в десять вечера, не ранее!**

– Точно. Я в таких случаях говорю: «Ну, готовьте тогда хотя бы так, чтобы хватило на два дня». И здесь начинаются отговорки типа: «Ой, у меня муж привык есть всё только свежее. Как можно есть то, что приготовлено вчера? А вдруг нам завтра захочется чего-нибудь другого?». Ну, тогда, в зависимости от семейного бюджета, «готовая пища» вам в помощь! Сейчас в каждом районе города расположены супермаркеты, предлагающие различные готовые блюда – от салатов и гарниров до мясных и рыбных блюд. Если вы так много и долго работаете, значит, можете позволить себе купить всё это. А если «не по карману», то возвращайтесь домой пораньше и готовьте ужин сами.

– **Но всегда ли пища из «Кулинарии» полезна? Если я жарю курицу дома, то знаю, на каком масле, по крайней мере, не на пальмовом. Хотя я предпочитаю вообще ничего не жарить, а запекать в духовке. Оливьеправляю небольшим количеством майонеза и сметаной с невысоким содержанием жира. А насколько качественны готовые блюда? Как можно рекомендовать эту пищу, если мы не знаем, какие в ней ингредиенты?**

– Ну, опять-таки, если пойти в магазин в восемь-девять вечера, всё это купить и сразу съесть, то калорийность такого ужина составит 2000 ккал, как минимум. Поэтому надо находить время, чтобы готовить самим или договариваться с помощниками, которые будут это делать за вас (и, главное – правильно!). Это могут быть теща, свекровь, мама, приходящая домработница. Они же разложат еду по контейнерам и снабдят ими вас на следующий день, чтобы можно было взять с собой еду на работу. Ведь проблема поздних возвращений мужчин навряд ли решится, значит, и ужинать нужно не в 22.00 дома, а около 19 часов на работе.

Но вернёмся к пище из «Кулинарии». Если вы покупаете готовое блюдо, то почему обязательно оливье? В отделах готовой еды продается и диетическая пища – отварная курица, отварной картофель, тушеная капуста, винегрет, и так далее. А что касается оливье, так это «праздничный» салат, и если есть его каждый день, то ощущение праздника улетучится. Какая радость от наряженной ёлки, которая стоит в квартире круглый год?

Ещё надо учесть, что в майонезном салате мало калорий не бывает. В 100 граммах оливье около 250 ккал и 25 г жира. А это всего три-четыре столовых ложки. Такую порцию можно съесть за минуту. Информация же о насыщении в головной мозг приходит только тогда, когда мы едим не менее 15—20 минут. Так что вряд ли прием пищи ограничится одним оливье.

– **Не лучше ли отдать предпочтение салату из свежих овощей, заправленному лимонным соком или ложкой растительного масла?**

– Конечно, лучше. Но обрати внимание, чем заполнены в супермаркете тележки, которые подъезжают к кассе. Там всегда столько пакетированных продуктов типа творожных сырков, сладких йогуртов, колбасы, сыра, всевозможных кондитерских изделий, что для этой корочки с огурцами и помидорами уже и места не остается. Часто покупатели в супермаркет приходят голодными, их цепкий взгляд скользит по полкам, и в корзину летит то, что вообще не надо покупать.

– **Если поставить у кассы диетолога, и он начнет выкидывать из покупательской корзинки всё лишнее...**

– То у полных людей там почти ничего не останется! На приём ко мне приходят, в том числе, и с просьбой расписать питание. А я говорю своим пациентам: «У вас сейчас полный холодильник продуктов, типа копченой колбасы, жирных сыров, соленой рыбной и свиной нарезки. Вы ведь их не выкинете, пока не съедите? А есть ли продукты, из которых можно приготовить новое диетическое меню?».

Есть такое понятие – «пищевая корзина». Это набор продуктов, который должен постоянно быть в запасе в кухонных шкафах и в холодильнике. А по мере того, как он съедается, тут же пополняться. Здесь уместно вспомнить разработанную ВОЗ «пирамиду правильного питания». В основании пирамиды – крупы, хлеб, макароны, хлебцы, свежие овощи. Далее следуют фрукты и овощи-корнеплоды, затем – молочные и мясные продукты, и только на самой верхушке находятся масло и кулинарные изделия.

Соответственно, приходя в супермаркет, надо сначала подходить к тем отделам, где разложены продукты из нижней части пирамиды – крупы, все виды овощей и фруктов. Мне нравятся крупы в коробках с пакетиками, в которых крупа расфасована по 40—80 граммов. И точно знаешь, сколько ты съел, и варить удобно – эта крупа не пригорит. Но я против каш, которые надо только залить кипятком. В них много сахара, цукатов, орехов. Они сладкие и, по сути, являются не кашами, а кондитерскими изделиями, только в другом варианте. Следовательно, в них много калорий.

– Некоторым лень не только крупу отварить, но даже колбасу нарезать! А ведь нарезки стоят гораздо дороже, чем весовой продукт. Это что – погоня за красивой упаковкой или запредельная лень?

– Это веяние пришло к нам из Европы. Когда человек живет один или с кем-то вдвоём, он покупает на завтраки колбасу или сыр в вакуумной упаковке, в которой 8—12 кусочков колбасы или ломтиков сыра. Это количество можно разделить для завтраков одного или двух человек на три-четыре дня. А если купить целую палку колбасы или брусок сыра, то можно, не задумываясь, съесть это за пару дней, иначе пропадет. Так что ничего страшного в «нарезках» нет. Естественно, они дороже. Но если есть финансовая возможность, а семья небольшая, то такая форма для покупки сыра и колбасы удобна.

В советские годы тоже покупали по 150 граммов колбасы и 100 граммов сыра. В литературных рассказах интеллигентные ленинградские старушки брали продукты по чуть-чуть. Но это вряд ли обусловлено тем, что они стремились постройнеть. Скорее, дело в том, что те поколения перенесли страшный голод во время революции, гражданской войны, блокады Ленинграда. В мирное время такие люди всю жизнь очень бережно относились к каждому кусочку пищи, не могли себе позволить выбросить даже пропавшие продукты. Они сушили сухари из почерствевшего хлеба, потому что каждая хлебная крошка для них бесценна.

– Люди, перенесшие блокаду – это только один пример, когда временная нехватка пищи оказала влияние на постоянный образ жизни. Но ведь история человечества – это не только история войн, но и голода, который в разное время накрывал целые страны. Возможно, благодаря этому явлению, как и климатическим условиям, у народов сложились свои традиции питания?

– Так и есть. Например, в Древнем Риме полнота считалась признаком богатства и успеха. В то время как патриции устраивали роскошные пиршества и объедались, бедные люди вынуждены были заботиться о хлебе насущном и лишнего веса не набирали. Пришедшее на смену язычеству христианство, согласно которому чревоугодие – это один из смертных грехов, уравнило в этом смысле бедных и богатых, по крайней мере, на время постов. Мода на фигуры постоянно менялась.

В разные века в различных странах полная женщина считалась плодородной, и невест на выданье специально откармливали, чтобы привлечь к ним внимание потенциальных женихов. Когда же женщина вынуждена была трудиться и воевать, речь о её пышных формах уже

не шла, важна была выносливость. Да и мужчины-воины ценились мускулистые, а не оплывшие жиром. Было время, когда стали популярны немыслимой худобы модели, эта тенденция уже отходит.

Мода на полные тела вряд ли опять вернётся, ведь благодаря развитию медицины современники понимают, какие проблемы таит в себе лишний вес. Сейчас стройность считается залогом здоровья, успеха и процветания. Но, увы, при этом полных людей в мире становится всё больше.

Итак, чудеса в жизни, конечно, случаются, но никакое «чудо» не позволит мгновенно сбросить лишний вес без угрозы для здоровья. Чтобы стать стройным, придётся разобраться, какие у вас проблемы со здоровьем, питанием, образом жизни. При этом стоит прислушиваться к рекомендациям дипломированных специалистов, а не многочисленных шарлатанов, выманивающих у доверчивых граждан реальные деньги в обмен на ложные результаты.

Была вместо чуда причуда...

– Люди с лишним весом прекрасно понимают, что надо, как минимум, ограничить себя в питании и начать больше двигаться. Но ведь так не хочется менять привычный образ жизни! И тут начинаются поиски «чуда» – волшебных таблеток, фитнес-коктейлей, сжигателей жиров, аппаратных процедур, а то и хирургических операций. То есть, любых многообещающих средств для похудения, от которых оно произойдет само по себе, без приложения собственных усилий. Можно ли положиться исключительно на «чудо», или все же придется над собой немного поработать?

– Я работаю диетологом с 1999 года, и мне очень интересна тема смены эпох в подходе к снижению веса в России.

В 90-х годах XX века начиналось распространение «Гербалайфа». Активные люди, умеющие продавать всё, даже воздух, со значками «Хочешь похудеть – спроси меня как», предлагали этот продукт американской компании. Линейка биологически активных добавок рекламировалась как средство избавления от лишнего веса. Многие и избавлялись. Однако те, кто бесконтрольно принимал препараты и коктейли, считая их панацеей от всех проблем, впоследствии сталкивались с такими проблемами со здоровьем, что лишние килограммы на их фоне казались «мелочью».

В те же времена на заборах частных домов можно было увидеть многочисленные объявления: «Похудеть легко!», и на всех листках крупным текстом было написано слово «Морозник». Я поинтересовалась, что это за «чудо».

Кавказский морозник – многолетнее растение семейства Лютиковых. Приверженцы похудения с его помощью убеждали, что организм «очищается» от шлаков и токсинов благодаря слабительному и мочегонному эффекту, а также расщепляются жиры, и происходит постепенное сбрасывание лишнего веса.

Эту траву заваривали и пили для снижения аппетита. Но отвар – это не дозированная таблетка, действие которой на организм рассчитано при клинических исследованиях. У нас и лекарства-то зачастую пьют, не придерживаясь инструкции, что уж тут говорить про отвары! Многие заваривали эту траву в той концентрации, которая вызывает сердечные боли, тошноту и поносы.

Если сделать вытяжку из травы морозника, то она является сильнодействующим веществом, так как в своём составе содержит сердечные гликозиды. Употребление их в малых дозах применяется строго под наблюдением врача для лечения болезней сердца. Превышение же лечебных дозировок опасно нарушениями ритма сердца, вплоть до смертельных исходов. Так же при злоупотреблении морозником может возникнуть отравление, сопровождающееся головными болями, диареей (поносом), тошнотой, и даже галлюцинациями. Послабляющее действие морозника также не полезно, так как длительный прием слабительных средств приводит к тому, что организм утрачивает способность к нормальной дефекации. Стоит ли прибегать к такому методу лечения, фактически, через отравление?

– **Так и хочется сказать: дайте мне таблеток от жадности, и побольше!**

– Да, можно и так сказать о таких методах похудения.

На смену морознику пришли ставшие популярными домашние клизмы и мониторная очистка кишечника. Очищались, как могли. Кишечник промывали с помощью сифонной клизмы и худели. Ну, еще бы. За день в организме вырабатывается примерно три-четыре литра жидкости, и если её устранить, то, конечно, сбросишь за неделю четыре килограмма.

– **Заодно вымоются шлаки и токсины?**

– В первую очередь «вымывается» микрофлора, со всеми полезными бактериями, микроэлементами, витаминами и минералами, это точно. Следом начнут крошиться зубы и выпадать волосы. Поэтому таких процедур можно сделать максимум две-три, если уж очень хочется попробовать «очиститься».

Одновременно с морозником было популярным бальнеолечение. Перед летним сезоном выстраивались очереди на душ Шарко, и борцы с лишним весом получали синяки на всем теле. Не хочу сказать, что бальнеотерапия вредна, и её надо избегать. И сейчас применяется бальнеолечение и душ Шарко. Но это хорошо только в разумных количествах и курсами, а не разово – прошли 10 процедур за две недели, а об изменении режима питания и не подумали.

– **Часто приходится читать в Интернете о необходимости «чистить» организм от шлаков и токсинов. Якобы за годы жизни их накапливается в организме до 12 кг, и всё это мы носим в себе. А потому надо принимать БАДы и пить специальные чаи, которые также помогают избавиться и от каких-то таинственных паразитов и бактерий, которыми «кишат» наши организмы. Есть ли под такими уверениями научная основа?**

– Что такое шлаки? Кто их видел и может описать, что они собой представляют? УЗИ не показывает во внутренних органах никаких «отходов производства». Более того, патологоанатомы даже у девяностолетних людей при вскрытии не обнаруживают килограммы каких-либо залежей. Если имеются в виду камни в почках и желчном пузыре, то вес их измеряется не в килограммах, а в граммах, но всё равно при помощи волшебных чаёв они не вымываются. Так что рассказы о шлаках – это коммерция, заработок на людях, переживающих за своё здоровье и охотно верящих в мифы о счастливых исцелениях.

Если говорить о токсинах, то тогда речь должна идти об отравлении лекарствами, наркотиками, алкоголем, газом, грибами и т. д. Но это уже медицинский случай, требующий для спасения человека срочной врачебной помощи. Во всех остальных случаях организм сам справляется в рабочем режиме с выводом «отходов», и нигде они килограммами не скапливаются.

Абсолютно здоровых людей не существует, но если у человека гипертония, это не значит, что у него глисты. Наличие паразитов, к примеру, остриц, ленточного червя, бычьего цепня, проявляется рядом таких признаков, как зуд, анемия, выпадение волос, резкое похудение. Здесь налицо внешнее проявление проблемы, и анализы показывают, что кто-то поселился внутри организма. И тогда назначаются лекарственные препараты, а не чудо-средства, продаваемые через Интернет-сайты и врачующие «от всего», то есть, непонятно от чего.

А что касается бактерий, то их в нашем организме действительно около трёх-четырёх килограммов, они живут и в ротовой полости, и в желудочно-кишечном тракте. Изнутри и снаружи мы живём в бактериальном мире, и существует даже такое выражение в медицине: «Мы для них, или они для нас?». То есть, шуточный философский вопрос: мы созданы для того, чтобы в нас жили бактерии, или бактерии существуют для того, чтобы могли жить мы? Они синтезируют для нас витамины, вырабатывают молочную кислоту, участвуют в пищеварении, и вымывать их нельзя, иначе развиваются нарушения в жизнедеятельности организма. Когда человек принимает антибиотики, ему одновременно с ними или после них назначают препараты для восстановления естественной микрофлоры организма, чтобы лечение одного заболевания не привело к возникновению других.

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.