

Руслан Кончус

# НАСТОЯЩЕЕ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

как забыть о диетах навсегда



**Руслан Кончус**  
**Настоящее правильное  
питание. Как забыть  
о диетах навсегда**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39466948](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39466948)  
ISBN 9785449387851*

**Аннотация**

Книга включает в себя опыт работы с почти сотней человек, прошедших курсы похудения и обучения здоровому питанию. Прочитав её, вы получите в свое распоряжение мощный инструмент управления своим здоровьем. Вы пересмотрите свои взгляды, научитесь «правильному питанию», и раз и навсегда избавитесь от необходимости сидеть на диетах.

# Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Как появляется ожирение	8
Клетки и прочая биология	8
Законы Вселенной	14
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Настоящее  
правильное питание  
Как забыть  
о диетах навсегда**

**Руслан Кончус**

© Руслан Кончус, 2019

ISBN 978-5-4493-8785-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

В 2017 году вышла первая версия моей книги «Почему мы толстеем». На ее написание ушло несколько лет. Я писал от руки, карандашом в блокноте, урывками, кусками, иногда с перерывами по много месяцев.

Почему я вообще решил писать книгу? В то время я начал консультировать людей, желавших похудеть. Многие из них совсем не разбирались в проблеме. То, что мне казалось элементарным, часто было для них совершенно неизвестно. Приходилось тратить время на разъяснение простейших вещей.

Я думал, сколько же еще людей не могут решить свою проблему просто оттого, что не разбираются в ее причинах? Мне хотелось рассказать все, что я знал сам, и рассказать это как можно большему числу людей. Так на платформе Вконтакте появилось сообщество, набравшее около тысячи участников на настоящий момент (октябрь 2018 года). Но и этого было недостаточно. Информации, которую я хотел донести, было гораздо больше, и не вся она вписывалась в формат соцсетей.

Почему я считаю себя вправе писать книгу о здоровом питании и похудении? Почему вы можете мне доверять? С 16 лет я занимался фитнесом и бодибилдингом, изучая

все доступные на то время материалы. В 2012 году я получил диплом врача-терапевта. Через два года прошел перекалфикацию в МГМУ им. Сеченова, и стал кардиологом. В 2015 году прошел обучение на фитнес-тренера в колледже им. Вейдера. За время работы врачом я понял, что среднестатистический человек обычно чувствует себя хуже, чем мог бы. Бессонница, утомляемость, разбитость, головные боли, плохое настроение, лишний вес – это ненормальное состояние. Здоровый организм не имеет таких проблем в принципе. Чаще всего их причина в избыточном неправильном питании и недостатке движения.

Тогда, несколько лет назад, мне хотелось написать книгу простую, увлекательную и с юмором, что-то вроде «Легкого способа бросить курить» Аллена Карра или «Ключей к успеху» Джона МакКаллума. Недавно я открыл её, перечитал пару страниц, и понял, что переборщил с подражанием и весёлостью в ущерб смыслу и полезному содержанию. Книга получилась забавной, но не такой, какой я хотел ее видеть. Я понял, что писал неискренне. К тому же, с момента выхода уже появилось большое количество новых наработок.

Эта, вторая версия книги, включит в себя опыт работы с почти сотней человек, прошедших обучение здоровому питанию и курсы похудения. Прочитав её, вы получите в свое распоряжение мощный инструмент управления своим здоровьем. Вы пересмотрите свои взгляды, научитесь «правиль-

ному питанию», и раз и навсегда избавитесь от необходимости сидеть на диетах.

# **Глава 1. Как появляется ожирение**

## **Клетки и прочая биология**

Все живое, или то, что когда-то было живым состоит из клеток. Клетка это мельчайшая структурно-функциональная единица существования организма. Как из кирпичей строится дом, так из клеток строится человеческое тело. Прямо сейчас ваше тело состоит из примерно ста триллионов клеток.

Клетки открыл в 17 веке голландский ученый Роберт Гук. Он поместил тонкий срез древесины под окуляр им же усовершенствованного микроскопа, и обнаружил в ней множество пустотелых ячеек. Эти ячейки он и назвал клетками. Еще через несколько лет были открыты бактерии, другие простейшие микроорганизмы, и клетки крови.

Долгое время считалось, что клетки появляются спонтанно из неструктурированного вещества. Лишь в середине 19 века немецкий ученый Роберт Вирхов доказал, что две новые клетки появляются лишь путем деления одной старой клетки.

В современном виде клеточная теория выглядит так:

1. Клетка – элементарная функциональная единица строения всего живого. Многоклеточный организм представляет



собой сложную систему из множества клеток, объединенных в ткани и органы, связанные друг с другом.

2. Клетка – единая система, она включает множество связанных между собой элементов, представляющих целостное образование, состоящее из функциональных единиц – органоидов.

3. Клетки всех организмов похожи друг на друга.

4. Новые клетки происходят путем деления материнской клетки.

Состоит клетка из стенки, отделяющей ее от внешней среды, и внутреннего содержимого. Каждая живая клетка обладает собственным обменом веществ, и способна существовать самостоятельно, при условии поступления пищи.

Есть у клетки и внутренние органы: ядро, в котором хранится генетическая информация, митохондрии – своеобразные «электростанции», рибосомы – мелкие органы, участвующие в передаче генетической информации, и так далее.

Клеточная стенка не монолитна, а вполне проницаема, причем в обе стороны. Через нее клетка может поглощать из крови молекулы пищи, и выделять обратно отходы жизнедеятельности или биологически активные вещества.

Такое внимание уделяется клеткам потому, что многие описываемые далее процессы человеческого тела происходят именно на клеточном уровне. Чтобы понимать их, нуж-

но иметь представление о клеточном строении организма.

Кстати, слово «организм» будет очень часто встречаться в книге, и подразумевает тело человека. А еще часто будет встречаться слово «молекула». Молекула – это мельчайшая частица вещества, обладающая его основными химическими свойствами.

Все органы человека связаны между собой кровеносной системой. Благодаря проницаемой клеточной стенке органы могут обмениваться друг с другом сигналами в виде биологически активных веществ. Такие вещества называются «гормоны». Выделяемые одними органами гормоны через проницаемую клеточную стенку попадают в кровеносное русло, и с кровотоком достигают других органов. Там через проницаемую клеточную стенку вновь проникают внутрь клеток и оказывают свое действие.

За уровнем гормонов в крови постоянно следит особый отдел головного мозга – гипоталамус. Он проверяет проходящую через него кровь, и при необходимости отдает команду увеличить или снизить выработку того или иного гормона.

Названия некоторых гормонов известны всем. Это, например, адреналин, серотонин, инсулин, тироксин. Адреналин выделяется надпочечниками в случае опасности или стресса, и придает нам дополнительные силы. Инсулин отвечает за усвоение съеденной пищи. Тироксин, гормон щито-

видной железы, отвечает за рост и развитие организма, обмен веществ.

Пищевое поведение контролируется двумя гормонами с противоположными эффектами: лептин и грелин. Лептин подавляет аппетит и позволяет организму мобилизовать жировые запасы. Грелин стимулирует аппетит.

Эти два гормона были открыты совсем недавно, буквально в середине 90-х годов, в США, после почти десяти лет исследований и экспериментов на мышах. Оказалось, что у людей, страдающих крайней степенью ожирения, лептина в организме было крайне мало. Первыми в истории медицины пациентами, чью кровь исследовали на предмет уровня лептина, стали так называемые «пакистанские дети» – брат и сестра, рожденные в близкородственном браке. Состояние детей к моменту начала исследований было не просто тяжёлым, а жизнеугрожающим: восьмилетняя девочка весила почти 90 килограммов, и передвигалась на тележке, её двухлетний брат весил 30 кг. Ели дети непрерывно, и устраивали панику, когда в поле их зрения не было еды – настолько силён был их непрекращающийся голод. Родители детей рассказали ученым, что, когда буфеты и холодильники запирали, дети рылись в отходах и грызли лёд.

Анализы показали, что в крови детей лептина нет вовсе. Независимо от количества поступающей еды, дети не могли испытывать насыщения.

Их стали лечить искусственным введением лептина, и уже

после первой инъекции девочка самостоятельно прекратила есть. Впервые в жизни она почувствовала себя сытой. За два следующих года непрерывной терапии лептином ее вес пришел в норму. Точно так же вылечили и ее брата.

Казалось бы, вот оно – найдена «волшебная таблетка», золотая мечта всех худеющих. Но дальнейшие исследования показали, что не все так радужно. При увеличении выборки стало ясно, что три четверти обследуемых пациентов с ожирением не имеют проблем с уровнем лептина в крови. Инъекции лептина не помогали им справляться с перееданием.

Такой тип ожирения называли «алиментарным», то есть вызванным перееданием. На сегодняшний день ожирение в 85% случаев следует исключительно за перееданием и низкой физической нагрузкой. Нет никакой плохой наследственности, никакой предрасположенности, никаких «виноватых» заболеваний – только неправильный образ жизни. Как бы ни хотелось сторонникам теории «широкой кости» воскликнуть «Я не виноват! Это – гены!», большинство страдающих ожирением в своем состоянии виноваты сами.

На сегодняшний день ожирение становится одной из главных проблем здравоохранения. Люди с лишним весом в пять раз чаще страдают гипертонической болезнью, ишемической болезнью, сахарным диабетом и заболеваниями суставов.

В глобальном масштабе эти заболевания оказывают весомое влияние на экономику.

Согласно подсчетам экономистов, ежегодно на борьбу с ожирением и его последствиями расходуется суммарно более двух триллионов долларов, что составляет 3% от мирового ВВП. Сопоставимые суммы тратятся на борьбу с терроризмом и алкоголизмом, что автоматически ставит ожирение в один ряд с этими проблемами.

# Законы Вселенной

Человеческое тело подчиняется тем же фундаментальным законам, что и любой другой объект во Вселенной. В их входят закон притяжения, закон сохранения энергии, закон непреодолимости скорости света и другие. Эти принципы лежат в основе существования Вселенной, и едины для всех. Изучением этих законов занимается физика. Нас будет интересовать ее раздел под названием «термодинамика» – то есть наука о «движении тепла».

Термодинамика рассматривает каждый объект как термодинамическую систему (ТДС). Это некий объем, отграниченный от внешней среды оболочкой, видимый невооруженным взглядом и состоящий из большого числа частиц.

Прямо сейчас, читая эти слова, вы являетесь термодинамической системой, хотите вы того или нет. Человеческое тело подчиняется тем же принципам и законам, что и самые крупные звезды, и самые мелкие частицы.

Термодинамика изучает процессы передачи тепла между ТДС, и описывает правила, по которым эти процессы протекают. На сегодня сформулировано три закона термодинамики, и нам нужен первый из них.

Первый закон термодинамики был открыт в первой половине 19 века, и с ним связана трагическая история. Открывший и сформулировавший его молодой ученый Сади Кар-

но погиб от холеры, и по действовавшему тогда закону все его личные вещи были сожжены, чтобы предотвратить распространение инфекции. Чудом уцелела маленькая записная книжка, в которой спустя несколько лет нашли записи о первом законе термодинамики – законе сохранения энергии.

«Количество энергии, полученное термодинамической системой, идет на изменение ее внутренней энергии и совершение работы против внешних сил» – так звучит первый закон. Другими словами, энергия, полученная системой, должна быть потрачена на совершение работы, либо будет в этой системе сохранена, увеличивая внутреннюю энергию.

Полученная энергия не может просто рассеяться. Она должна быть либо израсходована, либо сохранена. Это закон, и ни малейшего исключения он не допускает. По большому счету, количество энергии во Вселенной неизменно с момента Большого взрыва. Она лишь переходит из одного вида в другой: из потенциальной в кинетическую, из ядерной – в тепловую, из тепловой – в механическую, и так далее.

Разные организмы на Земле получают энергию разными способами. Растения используют энергию частиц солнечного света и питательных веществ из почвы. Холоднокровные животные используют тепло окружающей среды и пищу. Источников энергии у них два, поэтому пищи им требуется сравнительно меньше, чем теплокровным существам. Взрос-

лые королевские питоны, например, могут есть раз в две недели. Для теплокровных животных пища – единственный доступный источник энергии. На первый взгляд может показаться, что такое положение не очень удобно: есть раз в две недели гораздо проще, чем несколько раз в день. Однако это совершенно логично с точки зрения эволюции: такое животное не зависит от света и температуры воздуха. Оно может выжить в темноте и на холоде, лишь бы еды было достаточно. К таким теплокровным существам относится и человек.

Как любая термодинамическая система, он может тратить полученную энергию на совершение работы, либо накапливать ее внутри.

Еда – неотъемлемая часть человеческой культуры. На ней завязано множество традиций и правил. Но с этого места и далее мы будем рассматривать еду исключительно утилитарно – только в качестве источника энергии.

Человеческая пища состоит из белков, жиров и углеводов. Чтобы стать источником энергии, она подвергается в пищеварительном тракте тщательной и глубокой обработке. Сначала её предварительно обрабатывает слюна в ротовой полости, затем в желудке – желудочный сок, и после этого съеденная пища попадает в кишечник. Из кишечника всасывается в виде частиц белков, жиров и углеводов, и разносится по клеткам тела, обеспечивая их энергией и строительным материалом.



В клетках составные части съеденной пищи попадают в «энергетические центры» – митохондрии. В митохондриях они оказываются под действием веществ-ферментов, и превращаются в аденозинтрифосфорную кислоту, или АТФ. Это вещество примечательно тем, что создано природой специально для хранения энергии. АТФ является универсальным энергетической молекулой, в которую в конечном итоге превращаются и белки, и углеводы, и жиры.

Разные продукты питания содержат разное количество энергии, и, соответственно, дают после усвоения разное количество АТФ. Можно ли точно измерить этот показатель?

Изучением этого вопроса занимались в 18 веке французские физики Антуан Лавуазье и Пьер Лаплас. Они проводили эксперимент на морских свинках. Животному скармливали некоторое количество еды, после чего помещали в специально оборудованную стеклянную камеру. Стенки этой камеры улавливали тепло, выделяемое организмом свинки в окружающую среду. Так был открыт очень важный факт: организм свинки, съевшей, к примеру, 20 граммов моркови, выделял ровно столько же тепла, как если бы те же 20 граммов моркови были просто сожжены на открытом огне.

Выделенное тепло было тщательно измерено, а затем разделено на количество съеденной пищи в граммах. Полученный показатель называли энергетической ценностью, то есть содержанием энергии в одном грамме продукта. Единицей измерения энергетической ценности пищи стала калория

(от латинского calor – тепло). Сегодня, спустя 250 лет после открытия энергетической ценности, вы можете взять в руки упаковку любого продукта и увидеть там эту цифру, определенную для производителем. Для удобства сейчас вместо калории используется килокалория – одна тысяча калорий.

# 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.