



ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ

Альбина  
Комиссарова

# МЕНЯЕМ ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ

• худеем вместе •

DOCTOR\_KOMISSAROVA  
**БОЛЕЕ 400 000**  
ПОДПИСЧИКОВ

Здоровье Рунета

Альбина Комиссарова

**Меняем пищевое  
поведение! Худеем вместе**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 615.874  
ББК 51.23

**Комиссарова А.**

Меняем пищевое поведение! Худеем вместе / А. Комиссарова —  
«Издательство АСТ», 2019 — (Здоровье Рунета)

ISBN 978-5-17-110585-3

Привет! Меня зовут Альбина Комиссарова, и я врач-диетолог, эндокринолог. Почему я решила написать эту книгу? Мне захотелось создать некий путеводитель в мир диетологии. Что-то вроде азбуки здорового питания, прочитав которую, вы будете уверенно себя чувствовать и без проблем сможете организовать собственное питание и питание вашей семьи без ненужных ограничений и сомнительных методик. Так сложилось, что в мире Интернета только ленивый не пишет о питании. Не представляю, как обывателю разобраться во всем этом! Один пишет одно, другой другое – где истина? И почему вы должны верить той или другой книге? Ответ на этот вопрос один – важна лишь доказательная медицина и подход, систематизирующий и обобщающий эти знания. Эта книга – собрание доказанных знаний, которые я обобщила, упростила и представила вам для наилучшего понимания, снабдив толикой собственного понимания предмета. Моим коллегам может показаться, что медицинский язык в книге сильно упрощен, что называется «инстаграмный», но мне хотелось, чтобы эта книга была полезна даже тем, кто мало разбирается в медицине и науке. Мы не сможем поговорить обо всем, затронуть все мифы и заблуждения, но опыт ведения блога позволил мне вычлениить наиболее популярные, интересные и спорные вопросы, которые требуют ответа. Надеюсь, по прочтении этой книги, картина мира диетологии станет для вас хотя бы чуть более ясной.

УДК 615.874  
ББК 51.23

ISBN 978-5-17-110585-3

© Комиссарова А., 2019

© Издательство АСТ, 2019

## Содержание

Введение	7
Мифы о напитках	8
Миф № 1:	8
Миф № 2:	10
Миф № 3:	12
Миф № 4:	14
Миф № 5:	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Альбина Комиссарова**

## **Меняем пищевое поведение! Худеем вместе**

© Комиссарова А

© ООО «Издательство АСТ»

\* \* \*

## Введение

Привет! Меня зовут Альбина Комиссарова, и я врач-диетолог, эндокринолог. Почему я решила написать эту книгу? Во-первых, поступило предложение от издательства, а во-вторых, мне захотелось создать некий путеводитель в мир диетологии. Что-то вроде азбуки здорового питания, прочитав которую, вы будете уверенно себя чувствовать и без проблем сможете организовать собственное питание и питание вашей семьи без ненужных ограничений и сомнительных методик.

Так сложилось, что в мире Интернета только ленивый не пишет о питании. Причем считается, что необязательно быть врачом, зачем? Достаточно прочитать пару книг, пройти курсы (если повезет), и вот ты уже пишешь на своей страничке, что глютен это «зло», а «молочные продукты образуют слизь в кишечнике», вводя в заблуждение огромное количество людей. Не представляю, как обывателю разобраться во всем этом! Один пишет одно, другой другое – где истина? И почему вы должны верить той или другой книге?

Ответ на этот вопрос один – важна лишь доказательная медицина и подход, систематизирующий и обобщающий эти знания.

Эта книга – собрание доказанных знаний, которые я обобщила, упростила и представила вам для наилучшего понимания, снабдив толикой собственного понимания предмета.

Моим коллегам может показаться, что медицинский язык в книге сильно упрощен, что называется «инстаграмный», но мне хотелось, чтобы эта книга была полезна даже тем, кто мало разбирается в медицине и науке.

Мы не сможем поговорить обо всем, затронуть все мифы и заблуждения, но опыт ведения блога позволил мне вычлениить наиболее популярные, интересные и спорные вопросы, которые требуют ответа. Надеюсь, по прочтении этой книги, картина мира диетологии станет для вас хотя бы чуть более ясной.



## Мифы о напитках

### Миф № 1:

**«Каждый день необходимо выпивать 8 стаканов чистой воды, а лучше больше!»**



А откуда взялась эта цифра – восемь? Почему не семь и не девять?

Корни этой истории уходят в XVIII век. Кристоф Вильгельм Гуфеланд в своей известной книге «Макробиотика или искусство продления человеческой жизни» раскрывает тайны долголетия. Наиболее ярким примером успеха послужила история о 80-летнем военном хирурге, который, несмотря на свой преклонный возраст, прекрасно себя чувствовал, был свеж, бодр и объяснял это тем, что ежедневно выпивал 8 стаканов чистой, холодной воды в течение многих лет.

Позднее этот секрет долголетия трансформировался в идею, которая перешла в американские рекомендации по питанию 1940-х годов, где утверждалось, что идеальное ежедневное количество воды, которое должен употреблять взрослый здоровый человек составляет около двух литров. Но перед тем, как вырывать эту фразу из контекста, стоило дочитать: «Значительная часть этой жидкости содержится в продуктах питания». То есть в рекомендованную норму входит не только чистая вода, но и вся жидкость, включая жидкость в еде и других напитках. Но кого это уже интересовало? Информация о двух литрах стала распространяться с сума-



спешней скоростью, а если посчитать, что в одном стакане содержится примерно 8 унций воды (около 240 мл), вот и получаются те самые пресловутые 8 стаканов.

Что же говорит современная медицина?

Национальная Академия медицины дает рекомендации по **общему количеству жидкости в сутки** (включая воду, безалкогольные напитки и жидкость из продуктов питания):

- 2,7 литра для женщин.
- 3,7 литра для мужчин.

Причем рекомендованное соотношение – 20 % жидкости из еды, 80 % из воды и других безалкогольных напитков. В учет идет и чай, и кофе, и различные соки, и морсы и т. д.

Хотя предпочтение все же стоит отдавать чистой воде, так как сладкие напитки содержат дополнительные калории, и добавленный сахар может привести к набору веса.

Почему просто не написать сколько воды нужно пить? Это невозможно, потому что данная рекомендация не может учитывать все индивидуальные потребности отдельного организма и различия в потере жидкости. Количество необходимой воды зависит от пола, возраста, уровня физической активности, состояния здоровья и многих других факторов. Даже у одного и того же человека могут быть разные потребности в воде в разные дни, если он, например, заболел или пошел на тренировку.

Так сколько же надо пить? На сегодняшний день самой актуальной рекомендацией остается пить столько, сколько хочется, и при этом предпочтение отдавать чистой воде.

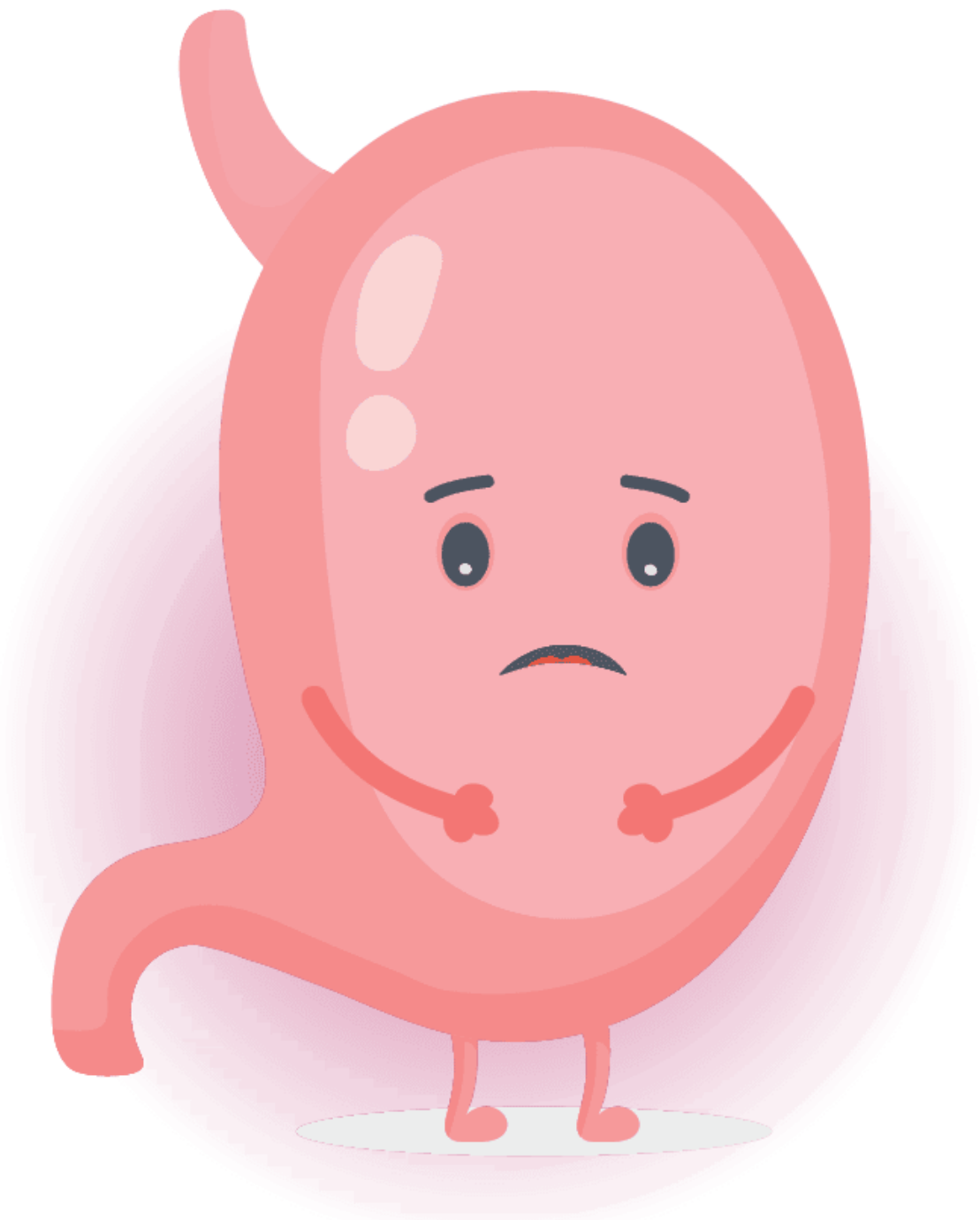
Детям и пожилым людям нужно чаще предлагать воду, но не заставлять пить насильно.

Во время кормления грудью могут потребоваться дополнительные 750–1000 мл жидкости в день. Также не забывайте пить во время болезни, до, во время и после тренировок, в жаркую погоду.

Если вас беспокоит избыточная жажда, то рекомендуется посетить эндокринолога.

В остальном никакого насилия над своим организмом предпринимать не нужно, доверьтесь ему!

**Миф № 2:**  
**«Еду запивать нельзя, чтобы не разбавлять желудочный сок и не мешать нормальному пищеварению»**



Этот миф – родом из детства. Наши мамы и бабушки запрещали нам запивать еду, и мы перенесли это неверное, как теперь выясняется, представление в свою теперь уже взрослую жизнь. Казалось бы, все логично: желудочный сок имеет определенную концентрацию, необходимую для переваривания пищи; и вот мы выпиваем стакан воды, концентрация кислоты

снижается, еда полноценно не переваривается, а значит, не усваивается и гниет в кишечнике. Отсюда все беды мира: отеки, акне, целлюлит.

Но если иметь хотя бы базовые представления о механизме пищеварения, станет понятно, что все выше описанное – ерунда.

Начнем с того, что еда расщепляется не только при помощи желудочного сока, но и ферментов. Кроме того, пищеварение начинается уже в ротовой полости при помощи фермента альфа-амилаза. Далее еда попадает в желудок, где смешивается с желудочным соком и переваривается до состояния кашицы (химуса). Затем идет в двенадцатиперстную кишку. Тут-то и начинается процесс всасывания полезных веществ, а клетчатка, вода идут далее по толстой кишке.

Так что же с желудочным соком? Наш организм – совершенная система и с легкостью меняет концентрацию кислоты до нужной для переваривания пищи. Не важно, выпили вы стакан воды или съели суп, сложная регуляторная система желудочной секреции обеспечит идеальный состав желудочного сока. Кроме того, жидкая пища покидает желудок раньше, чем твердая, и особого влияния на процесс переваривания не оказывает.

Между прочим, запивать еду может быть даже и полезно!

Когда мы пьем во время еды, пища разбухает, ее объем увеличивается, и благодаря этому мы достигаем насыщения раньше и съедаем меньше, что полезно для тех, кто привык есть много, но старается контролировать свой вес.

Жидкость помогает смочить пищу и обеспечить более плавное продвижение ее, что имеет клиническое значение для лечебного питания, например, питания после химиотерапии, когда есть повреждения слизистой полости рта.

Вы уже налили себе стакан воды? Надеюсь, да. Но как в любом правиле, здесь есть свои исключения. При гастроэзофагорефлюксной болезни (ГЭРБ) кислое содержимое желудка регулярно забрасывается в пищевод и повреждает его нижний отдел. А как мы поняли выше, если пить во время еды, то еда увеличивается в объеме, давит на желудок, а это может привести к рефлюксу.

Если у вас ГЭРБ, беспокоит изжога – запивать еду все же не стоит. В остальных случаях, хотите пейте, хотите нет.

Лучше ориентироваться на собственные ощущения, чем на сомнительные лженаучные тезисы.

**Миф № 3:**  
**«Во время тренировки пить**  
**воду нельзя! Надо пить после!»**



Кое с чем я соглашусь. После тренировки пить надо. А еще до тренировки. И во время тоже. Ваш тренер запрещает вам? Тогда покажите ему эту книгу!

Вода – это не просто ноль калорий, она имеет множество функций, в числе которых регуляция давления и температуры, передвижение по организму растворенных в ней веществ и выведение продуктов распада из организма.

Когда мы занимаемся физической активностью, обмен веществ работает быстрее, чем обычно, а значит, мышцам нужно быстрее, чем обычно, получать питательные вещества и выводить «ненужное». То есть потребность в жидкости увеличивается.

Также во время занятий спортом наши мышцы активно работают, нам становится жарко. В ответ на это мы потеем – так реагирует тело, чтобы избежать перегрева. Но в свою очередь с потом мы теряем воду. Это еще один фактор, объясняющий, почему потребность в жидкости во время тренировки остается повышенной.

Часто в спортзале можно увидеть людей, которые бегают в теплой толстовке или обматывают тело пищевой пленкой в надежде «подсушиться» и скинуть пару лишних килограм-

мов. Но важно понимать, что таким образом они теряют не жировую ткань, а просто выгоняют жидкость из организма. И как только они выйдут из зала и выпьют стакан воды, то потерянные запасы снова пополнятся.

Теплая и некомфортная одежда мешает правильному испарению с поверхности тела, что может привести к перегреву. Так что лучше использовать пищевую пленку по ее прямому назначению.

Итак, мы поняли, что во время тренировки организму требуется повышенное количество жидкости, но происходит обратный эффект, и мы ее теряем. Нужно ли пить воду? Конечно, да. Но делать это нужно тоже с умом! Если пить по литру за раз, то в животе будет постоянно бульканье, а упражнения на пресс превратятся в страшное мучение, сопровождающееся тошнотой.

Запомните несколько правил по употреблению жидкости во время занятий физической активностью:

Пейте!

Обязательно пейте, когда хочется. Жажда является лучшим регулятором механизма восполнения жидкости, не игнорируйте ее!

Выбирайте чистую, прохладную или комнатной температуры воду.

Можно пить также спортивные напитки, они помогают восполнить баланс электролитов в организме. Но помните, что они также содержат большое количество добавленного сахара, которого в рационе должно быть не более 5–10 % от суточной калорийности рациона. Лишний сахар – лишние калории – лишний вес. И если вы не занимаетесь тренировками повышенной эффективности, профессиональным спортом, то отдавайте предпочтение воде.

Что касается дозировки, то Американский совет по физическим упражнениям дает такие рекомендации:

- 480–550 мл жидкости за 2–3 часа до тренировки.
- 250 мл жидкости за 20–30 минут до начала тренировки.
- 200–250 мл жидкости каждые 10–20 минут тренировки.
- 200 мл жидкости через 30 минут после тренировки.

Как видите, выпить стаканчик воды после тренировки – недостаточно! Надеюсь, вы теперь легко и с уверенностью объясните своему тренеру, почему завтра вы придете в спортзал, прихватив бутылку воды.

### **Миф № 4: «Кофе вреден для здоровья! Максимум – 1 чашка в день»**



О кофе можно написать отдельную книгу. Мне кажется, не осталось более изученного продукта, чем кофе. Чего только мы не знаем о его влиянии на все системы организма и на разные категории людей в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья. Однако у некоторых еще остаются сомнения по поводу безопасности кофе. Ведь «жить без кофеина» – модно. И именно этот лозунг ассоциируется со здоровым образом жизни. Но так ли это?

Когда я слышу, что кофе вреден для здоровья, я задаю массу вопросов: кому вреден? в каком количестве? какой именно урон наносит кофеин здоровью? И вот тут большинство поборников здорового образа жизни (ЗОЖа) впадают в ступор.

Кофеин – это растительный алкалоид. Несмотря на свое название, он встречается далеко не только в кофе. Кофеин также содержится в чае (да-да, и в зеленом тоже), какао, шоколаде, энергетических и некоторых безалкогольных сладких напитках. Это важно знать для того, чтобы придерживаться рекомендуемой нормы потребления кофеина: согласно данным Национального института здоровья, взрослый здоровый человек без опаски может употреблять **от 3 до 5 чашек (250 мл) кофе в день, что соответствует 400 мг кофеина**. Это не будет противоречить здоровому рациону питания.

Что касается беременных и кормящих женщин, Американское сообщество акушеров и гинекологов рекомендует употреблять ежедневно не более 2 чашек (250 мл) кофе или до 200 мг кофеина. Такое количество считается безопасным.

Между тем, реальность такова, что очень немногие люди потребляют более 400 мг кофеина в сутки, так что если вы балуете себя иногда парой чашек кофе с шоколадкой, то можете не переживать.

Приведу данные о содержании кофеина в некоторых напитках:

- 1 чашка (250 мл) кофе, приготовленного в капельной кофеварке (кофемашине) – 95 мг.
- 1 чашка (250 мл) растворимого кофе – 66 мг.
- 1 чашка эспрессо (30 мл) – 64 мг.
- 1 чашка (250 мл) зеленого листового чая – 50 мг.
- 1 чашка (250 мл) зеленого пакетированного чая – 25 мг.

Рассмотрим, как действует кофеин на наш организм:

- Придает сил, бодрости, улучшает концентрацию внимания, настроение и физические показатели (повышает артериальное давление, увеличивает количество ударов сердца в минуту и т. д.).
- Снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и сердечно-сосудистых событий, а именно инфарктов миокарда.
- Снижает риск развития сахарного диабета 2-го типа.
- У людей с гипертонией может привести к увеличению артериального давления в самой краткосрочной перспективе.
- Может вызывать головные боли.
- Может чрезмерно возбуждать нервную систему, проявляясь повышенной раздражительностью, бессонницей, нервозностью и тревожностью.
- Кофеин – слабый диуретик, однако при регулярном употреблении кофе этого эффекта может не быть.
- Может вызывать зависимость, поэтому если вы по каким-то причинам решили отказаться от него, то снижайте дозу постепенно, чтобы нивелировать симптомы отмены: вялость, раздражительность, сонливость, головную боль и др.

Как видите, у кофе, как и у всего на свете, есть свои плюсы и минусы. Что можно посоветовать? Ориентироваться на допустимую норму и на свое самочувствие, на реакцию организма на напиток. Если вы прекрасно ощущаете себя, выпив 4 чашки кофе в день (как я), то на здоровье! Но если даже одна чашка выбивает вас из колеи, вы ощущаете тревожность, тремор конечностей, то лучше поискать другие радости в жизни.



### **Миф № 5: «Кофе вымывает кальций из костей, и они становятся ломкими»**



Я специально выделила этот факт в отдельный миф, потому что уж слишком часто он звучит в социальных сетях. Это приводит к искусственному отказу людей от кофе из страха при любом падении переломать себе все кости.

Действительно, употребление кофеина увеличивает потерю кальция, выводимого с мочой.

Основываясь на этих данных, была выдвинута гипотеза, что употребление кофеина снижает минеральную плотность кости и увеличивает риск развития переломов. Однако многочисленные исследования на этот счет не дают однозначного ответа так это или нет. Результаты сильно разнятся, ведь качество костей зависит от многих факторов, включая генетические.

Так что же делать? Для начала разберемся с кальцием.

## **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.