

Аурика Луковкина

**Кремлевская диета  
и заболевания  
опорно-двигательного...**



# **Аурика Луковкина**

## **Кремлевская диета и заболевания опорно- двигательного аппарата**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8919242](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8919242)*

*Кремлевская диета и заболевания опорно-двигательного аппарата / А.  
Луковкина: Научная книга; 2013*

### **Аннотация**

В наше время многие стремятся похудеть. Они хотят сделать это быстро, не затрачивая особых усилий, средств, времени и не прибегая к физическим упражнениям. Кремлевская диета может удовлетворить все эти требования.

В этой книге вы найдете массу полезной информации не только о том, как похудеть, но и как применять кремлевскую диету при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и как это сделать с помощью «вкусных» рецептов.

# Содержание

Введение	4
Глава 1. Диета кремля и лишний вес	5
Почему диета эффективна	8
Сущность кремлевской диеты	9
Советы начинающим	14
Глава 2. Кремлевская диета и заболевания опорно-двигательного аппарата	16
Артриты	20
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# **Аурика Луковкина Кремлевская диета и заболевания опорно- двигательного аппарата**

## **Введение**

Существует огромное количество диет, предлагаемых современными методистами в области здравоохранения. Следует признаться, положив руку на сердце, что какая бы это ни была диета и какие бы продукты она не включала в себя, угроза здоровью все равно существует. Прежде чем выбрать диету, необходимо проконсультироваться с врачом, сдать необходимые анализы и пройти различное обследование. Не следует забывать, что не нужно полностью отказываться от высококалорийных, но полезных продуктов, которые необходимы организму, ведь суть диеты не отказываться от большинства продуктов, а подобрать правильный рацион, который будет полезен вашему организму.

# **Глава 1. Диета кремля и лишний вес**

Проблема лишнего веса волнует очень многих. Во всем мире насчитываются тысячи и тысячи людей, которые недовольны своей фигурой и которые хотя бы раз пробовали сидеть на диете. Проблема лишнего веса приобретает глобальные масштабы, затрагивает все большее количество людей. Но это не удивительно, стоит только посмотреть то, что мы едим. Беспорядочное употребление пищи сказывается не только на фигуре, но и на здоровье в целом. Порой мы не отдаем отчета в том, что наш организм страдает от излишнего потребления жира, белков, углеводов, холестерина и т. д.

Необходимо научиться ограничивать себя в потреблении некоторых продуктов, которые не столь полезны. Ведь такое беспорядочное поглощение пищи может привести не только к лишнему весу, но и ожирению, которое несет с собой целый букет заболеваний. Ведь при ожирении возрастает риск развития онкологических заболеваний, хронических болезней печени, сердца, почек и других органов. Для лечения ожирения необходимо вмешательство врача. Но мы поговорим об избыточном весе. Необходимо правильно подобрать диету, ведь именно правильная диета помогает нам сократить потребление тех излишних компонентов, которые ме-

шают иметь красивую фигуру и здоровый организм. Но сразу же возникает вопрос, к какой диете обратиться, их так много, что глаза разбегаются. Для начала необходимо знать, какие продукты вам можно употреблять, а какие нежелательно, нет ли у вас на них аллергии и т. д. И затем смело можно выбирать диету, которая вам нравится и которая вам подходит. Мы предлагаем вам очень популярную и известную диету, которая называется кремлевской.

Кремлевская диета достаточно проста. В Америке, где впервые был разработан этот рацион питания, она не стала столь популярной, как у нас. Может быть, кремлевская диета прижилась у нас благодаря тому, что ее соблюдали известные российские политики, артисты, эстрадные исполнители.

Принцип диеты заключается в том, что резко сокращается потребление углеводов, а это значит, что необходимо исключить из своего рациона мучные, сладкие, картофельные блюда, а также хлеб и рис. На первых порах придется на время забыть об овощах, фруктах и соках, в них содержится огромное количество углеводов. Старайтесь употреблять мясо, рыбу, сыр, некоторые овощи с низким содержанием углеводов и продукты с «низкой стоимостью». Да, не удивляйтесь, вы не ошиблись, но речь идет не о денежной, а об очковой стоимости. Суть кремлевской диеты – набрать определенное количество очков в день и не превысить определенную норму. Каждый продукт имеет свою «стоимость», или свое количество так называемых условных единиц (у.

е.). Таблица этих продуктов приведена ниже. Сколько же очков можно набрать? Для похудения в день можно набрать не больше 40 условных единиц и 60 условных единиц для поддержания веса.

# **Почему диета эффективна**

У этого феномена есть научное объяснение. Дело в том, что когда резко ограничивается поступление в организм углеводов (а это для нас главный источник энергии), то начинают активно перерабатываться накопившиеся за годы потребления пирожков и булочек запасы жира. Потому-то кремлевская диета относится к низкоуглеводным. По этому примеру возникли современные западные диеты американских кардиологов Аткинса, Агатстона, польского доктора Александра Квасьневского. Так что не сомневайтесь в действенности и эффективности нашей диеты!



# Сущность кремлевской диеты

Перед тем как сесть на любую диету, мы задаем себе вопрос, с чего начать. В первую очередь вам следует обратиться за консультацией к врачу, ведь вполне возможно, что вам противопоказан такой рацион питания. Чтобы в этом убедиться, сдайте анализы крови. И после нескольких месяцев, проведенных на низкоуглеводной диете, сдайте повторные анализы и сравните результаты. Ни в коем случае не становитесь фанатом похудения, дабы не навредить себе! Не следует сводить количество единиц к минимуму, чтобы не ограничивать свой организм в получении необходимых веществ.

Не стремитесь ради тонкой талии употреблять только низкокалорийные продукты, их необходимо обязательно сочетать с высококалорийными, но такими, без которых наш организм обойтись не в состоянии. Не отказывайтесь совсем от овощей, фруктов, иначе образуется дефицит витаминов, что чревато серьезными проблемами.

А теперь перейдем к главному и разберемся, в чем заключается кремлевская диета. Прежде всего при разработке рациона питания следует избегать сладких, мучных, картофельных блюд, хлеба, круп. На первых порах, несомненно, придется почти забыть про овощи, фрукты, соки, содержащие много углеводов. Смиритесь с этим! Чтобы добиться успеха, всегда приходится чем-то жертвовать, а борьба

с лишним весом требует большого самоотречения. Но все ваши мучения обязательно окупятся! И еще запомните самое главное правило кремлевской диеты: сахар в любом виде запрещен категорически. Привыкайте пить несладкие чай и кофе. Это не так уж и страшно, тем более что истинные ценители утверждают, что сахар не дает оценить по достоинству вкус качественного напитка.

Вот тут-то и возникает вопрос: а что же можно кушать? Многое! Мясо, рыбу, сыр, овощи с низким содержанием углеводов и другую пищу с «низкой стоимостью», которая вошла в таблицу продуктов с малым количеством «у. е.». Каждый продукт имеет свои баллы, выраженные в условных единицах в зависимости от того, сколько в данном продукте содержится углеводов. Проще говоря, у. е. – это углеводы. Так их обозначили создатели кремлевской диеты. 1 у. е. обозначает 1 г углеводов, из-за чего сама диета относится к низкоуглеводным. Зато в кремлевской диете нет ограничений по калорийности пищи. Главное здесь – конечный результат. Так что какая разница, в чем измеряются главные враги нашей фигуры – в калориях или в у. е.!

Итак, что же в диете по-кремлевски относится к «дешевым» продуктам, что мы можно есть и пить практически без ограничений?

Во-первых, это мясо, причем любое – все зависит от ваших предпочтений и вкусов. Это могут быть свинина, говядина, баранина, колбасные изделия, а также копчености. Но

при покупке последних будьте внимательны: на упаковке полуфабрикатов смотрите, не содержатся ли в них консерванты и наполнители, содержащие углеводы.

Во-вторых, в меню без опаски можно включать и мясо птицы. В общем, любые пернатые могут быть поданы вам на стол и съедены без ущерба для фигуры.

В-третьих, вы можете употреблять яйца, причем в любом виде, начиная с вареных и печеных и заканчивая омлетом. Только ни в коем случае не примешивайте к ним углеводсодержащие продукты!

В-четвертых, вы можете побаловать себя, любимых, сырами, так как содержание в них углеводов ничтожно мало. Но только не переусердствуйте! Не забывайте и про грибы.

В-пятых, не следует забывать и про салаты из зелени, свежих овощей, таких как редис, листовой салат, цикорий, китайская капуста, огурцы, редька, сельдерей, зеленый лук. И помните про приправы, которые улучшат вкус любого кушанья. Можете использовать в пищу розмарин, укроп, базилик, тимьян и другие ароматные травы. Заправить свой кулинарный шедевр из овощей вы смело можете любым из растительных масел – оливковым, соевым, подсолнечным или ореховым.

Пить же вы можете чай, кофе (только никакого сахара и пирожных!), воду, травяные настои и кое-что из спиртного (смотрите полный список в таблице «стоимости» алкогольных напитков).

Но эти пожелания больше касаются тех, кто только начинает свой путь к стройной фигуре при помощи кремлевской диеты. А опытные «диетчики» могут себе позволить разнообразить питание более дорогими по очкам продуктами, но кушать их все равно следует в очень ограниченном количестве. К ним относятся некоторые овощи (спаржа, капуста, баклажаны, артишоки, помидоры, лук, зеленый горошек), злаки (их проростки, между прочим, очень полезны, особенно при ограничении в рационе овощей и фруктов). Можно себя изредка побаловать относительно сладкими фруктами и ягодами (это алыча, лимон, клюква, апельсины и некоторые ягоды) и несладкими соками и компотами.

К сожалению, есть продукты, о существовании которых вам придется забыть надолго. Можете в магазине проходить мимо хлеба; круп (они являются продуктами, самыми богатыми по содержанию углеводов); макаронных изделий; картофеля (как это ни обидно, но, увы, в нем очень много крахмала, а это тоже углеводы); всех сладостей (сахара, конфет, пирожных, тортов, а также сладких фруктов: бананов, винограда, инжира, груш, ананасов); сладких газированных напитков.

У всех продуктов питания в таблице «стоимости» продуктов имеется свое количество условных единиц. Главной особенностью этой диеты является тот факт, что не запрещается употребление мясных и рыбных продуктов.

Для того чтобы похудеть или поддерживать свой вес на

постоянных цифрах, нужно составлять суточное меню с учетом следующих требований:

1) для худеющих дневной «бюджет» не должен превышать 40 у. е. (для особо целеустремленных и отважных: можете начать с 20–30 у. е. в день, но не слишком увлекайтесь, следите за своим самочувствием!);

2) для тех, кто хочет поддерживать свой постоянный вес, — от 40 до 60 у. е. в день;

3) при потреблении более 60 у. е. в день вес начинает увеличиваться, так что лучше подобрать новые блюда, если вы, конечно, не ставите своей задачей увеличение габаритов.

Несмотря на, казалось бы, парадоксальное для диеты меню, питание в соответствии с ним дает поразительные результаты, которые не заставляют себя долго ждать.

Однако сильно обольщаться по поводу того, что кремлевская диета такая легкая и приятная, не стоит. При соблюдении диеты в 40 у. е. вы сможете похудеть за 8 дней примерно на 5–6 кг, однако существуют драконовские ограничения на все сладкие, мучные, картофельные блюда, хлеб, рис, фрукты, соки и овощи, богатые углеводами.

# Советы начинающим

На пути к стройности вас подстерегает множество искушений, с которыми необходимо бороться. Главное из них: в мясе содержится 0 очков. Из этого можно сделать неправильный, но очень соблазнительный вывод: можно есть его килограммами и худеть! Конечно, можно, в мире нет ничего невозможного. Но все равно злоупотреблять количеством не стоит, ведь во всем надо знать меру. Это же относится и к алкоголю. Пусть в водке очков нет совсем, но аппетит после употребления горячительных напитков разыгрывается с удвоенной силой, а бороться с ним oh как трудно.

Есть еще одно простое правило: кушайте достаточно, не голодайте! Можно ужинать и в полночь, не соблюдая любимое правило многих диетологов: после 18.00 есть вредно. Пусть не едят те, кто так думают, а вам можно! Главное, чтобы вам было комфортно, на голодный желудок не очень-то и уснешь. Да и спустя некоторое время после того, как вы начнете соблюдать диету, вы заметите, что для насыщения вам будет хватать и небольшой порции.

И помните основной принцип кремлевской диеты: потреблять как можно меньше углеводовсодержащих продуктов. Организм, не получая легкой для использования энергии, начинает расходовать накопившийся жир, благодаря чему вы и худеете.

Очередной вопрос: сколько стоит соблюдать диету, когда можно будет вернуться к любимой и привычной пище? Не знаю, это уж как вы сами сочтете нужным. Известны случаи, когда некоторые люди четверть века питаются по подобной системе и при этом великолепно выглядят, да и на здоровье не жалуются. Так что я могу вам дать один простой совет: доведете свой вес до нужного уровня, а потом, когда увеличите стоимость рациона до 60 очков в день, можете себя и любимым пирожком побаловать.

## **Глава 2. Кремлевская диета и заболевания опорно- двигательного аппарата**

Чтобы лучше понимать причины и особенности развития заболеваний опорно-двигательного аппарата, необходимо знать, что он из себя представляет и какую функцию выполняет.

Опорно-двигательный аппарат – это кости скелета, суставы, связки, мышцы, позволяющие нам поддерживать положение тела в пространстве и двигаться. Скелет человека – это сочетание твердых костных тканей, дающее телу опору и защищающее внутренние органы от различных повреждений.

Скелет состоит более чем из 200 костей, которые составляют примерно  $1/5$  от всей массы тела. Каждую из них можно назвать самостоятельным органом. Различают следующие разновидности костей: трубчатые, плоские, губчатые, смешанные. Все они по-разному соединяются между собой.

Нормальный здоровый сустав состоит из нескольких (2 и более) костных суставных поверхностей, которые покрыты хрящом и объединяющей их капсулой, выстланной оболочкой. Внутрисуставное пространство заполнено жидкостью, которая действует как смазка. При этом сустав укреплен су-



хожилиями, связками – своеобразными поддерживающими структурами, которые соединяют его с мышцами.

Суставный хрящ представляет собой эластичное вещество с низким коэффициентом трения. Внутренняя оболочка суставов, так же как и кожа, легко реагирует на различные воздействия и легко поражается. Околосуставный аппарат тоже легко уязвим и быстро воспаляется при инфекциях, приводя к нарушениям функции сустава. Кроме того, в околосуставных тканях вследствие вялого кровообращения легко образуются кристаллы различных веществ.

Существует 3 основных вида суставов:

1) неподвижный сустав – кости жестко соединяются при помощи волокнистой ткани; при этом кости тесно контактируют между собой, движения в таком образовании невозможны. Примером может служить череп (черепные швы – это и есть неподвижные суставы);

2) малоподвижные суставы – кости соединяются волокнами и хрящевыми дисками (например, позвоночный столб);

3) свободно движущиеся суставы – большинство суставов в организме человека.

В свою очередь свободно движущиеся суставы делятся на несколько групп: плоские суставы, в которых происходят только скользящие движения (запястные суставы); шаровидные (плечевые, тазобедренные); эллипсоидные (лучезапястный); блоковидные, в которых движение происходит в одной плоскости – сгибание и разгибание (локтевой сустав); мы-

щелковые (коленные); вращающиеся суставы, где происходит вращательное движение (1-й шейный позвонок, обеспечивающий повороты и наклон головы); седловидные суставы, в которых осуществляются любые движения, кроме вращательных (пястно-запястные суставы).

Мышцы, перекидывающиеся через сустав, обеспечивает нормальный объем движений, сухожилия и связки прочно прикрепляют их к кости. Таким образом, сустав представляет собой сбалансированный механизм, позволяющий человеку передвигаться. При нарушении работы или повреждении любого компонента этого механизма возникает то или иное поражение суставов.

Из-за относительной уязвимости существует множество заболеваний суставов. При этом условно их можно разделить на две группы: самостоятельные и те поражения, которые представляют собой одно из проявлений другого заболевания. В первом случае поражение суставов определяет всю симптоматику, ход и прогноз болезни. Во втором же случае поражение суставов является лишь одним из признаков какой-либо болезни, которая может не иметь к ним никакого отношения.

Но нас сегодня интересуют именно заболевания первой группы, что это такое и можно ли совместить их лечение с кремлевской диетой.

Все болезни суставов по характеру патологического процесса, происходящего в них, также разделяют на две боль-

шие группы – артриты и артрозы.

# Артриты

*Артритами* называют заболевания, в основе которых лежит воспалительный процесс, протекающий во внутренней оболочке сустава, суставном хряще и околосуставных тканях. Иногда артриты сопровождаются образованием в полости сустава жидкости воспалительного происхождения (суставного выпота). В зависимости от числа пораженных суставов медики различают моноартрит, характеризующийся поражением одного сустава, а также полиартрит – при поражении нескольких суставов. При длительно сохраняющемся воспалении сустава, продолжающемся более 3–6 месяцев, говорят о хроническом артрите. Существует и мигрирующий артрит, который уменьшает поражения в одном суставе при возникновении поражения в другом.

## Ревматический артрит

Ревматизм – это инфекционно-аллергическое заболевание, часто рецидивирующее и характеризующееся многообразием клинических проявлений, среди которых ведущее место занимают поражение сердца и суставов.

Он часто начинается в юношеском возрасте с поражения суставов, нередко перетекая в хронически текущее заболевание, мучающее больного на протяжении всей его жизни.

Первым признаком ревматизма является поражение суставов. В большинстве случаев воспалительный процесс в суставах развивается быстро: от нескольких дней до нескольких недель, часто переходя с одного сустава на другой. При этом возможно воспаление только одного сустава.

Нередко артрит проявляется только при переохлаждении, перемене погоды в виде припухлости суставов, которая бывает незначительной и сохраняется лишь в течение нескольких часов.

Наиболее характерными признаками ревматического артрита являются:

- 1) подострый полиартрит, возникающий после перенесенной ангины;
- 2) переходящий с одного сустава на другой, рецидивирующий артрит;
- 3) отсутствие изменений в суставах после устранения признаков воспаления;
- 4) одновременное развитие кардита и артрита;
- 5) образование подкожных узелков около пораженных суставов.

Характер питания, в общем-то, принципиального значения не имеет, хотя большинство врачей считают необходимым ограничить количество углеводов в пище и увеличить в ней содержание белков. Вот в этом-то случае кремлевская диета является просто незаменимой. Вы, соблюдая ее, и поспособствуете лечению, и похудеете.

## Ревматоидный артрит

Ревматоидный артрит – хроническое прогрессирующее заболевание суставов, часто поражающее и другие органы и системы. Рано приводит к снижению или полной потере трудоспособности больного. Чаще всего встречается у девушек (75 %).

Точная причина появления этого заболевания неизвестна. Однако известны многие случаи развития ревматоидного артрита на фоне стафилококковой инфекции.

Для заболевания свойственно прогрессирующее поражение практически всей соединительной ткани, проявлениями которого служат набухание хрящевых тканей, изменение суставной сумки, воспалительная клеточная реакция, поражение суставов, склерозирование питающих сустав сосудов. Особенно характерно для ревматоидного артрита образование специфических узелков, локализующихся в соединительной ткани суставов, мышц и внутренних органов. На первой стадии болезни поражается преимущественно внутренняя оболочка сустава. Развитие патологического процесса в суставах делят на три стадии. В начальной стадии заболевания внутренняя оболочка выделяет большое количество воспалительной жидкости, что приводит к увеличению и нарушению формы суставов. Во второй стадии воспалительный процесс сопровождается избыточными разрастаниями

тканей в полости сустава. Эти изменения дают начало развитию соединительной ткани, которая, спаиваясь с суставным хрящом, разрушает его. Третья стадия характеризуется соединительнотканными и дистрофическими изменениями в суставах, а также сморщиванием суставной сумки, возникновением контрактур, подвывихов и костных неподвижных сращений.

# 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.