

Наталья Сарафанова

**Кремлевская диета
и сердечно-
сосудистые заболевания**



Наталья Алексеевна Сарафанова

Кремлевская диета и сердечно- сосудистые заболевания

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6180368

*Кремлевская диета и сердечно-сосудистые заболевания: Научная книга;
2013*

Аннотация

Сердце... Большое, горячее, доброе... Или, наоборот – холодное, жестокое, каменное. Понятно, что подобные характеристики скорее являются определением человеческого характера и меньше всего имеют отношение к сердцу как органу – главному в нашем организме. В этом плане для самого сердца важно то, здоровое оно или больное.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Путь к сердцу через диету кремля	10
Почему мы толстеем?	12
Способы определения веса	13
Секрет кремлевской диеты	17
Питательные вещества	18
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Наталья Сарафанова

Кремлевская диета и сердечно- сосудистые заболевания

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение

Сердце... Большое, горячее, доброе... Или, наоборот – холодное, жестокое, каменное. Понятно, что подобные характеристики скорее являются определением человеческого характера и меньше всего имеют отношение к сердцу как органу – главнейшему в нашем организме. В этом плане для самого сердца важно то, здоровое оно или больное.

Оно одно, и замены ему нет, этому комочку, который весит всего-то 250–300 г. Этот маленький орган проделывает колоссальную работу, а потому его не зря нарекли пламенным мотором. От нашего сердца зависимы наши жизнь и здоровье, но, к сожалению, этот двигатель порой выходит из строя. В этом виноваты мы сами. Выдающийся американский кардиолог Пол Д. Уайт сказал: «Болезнь сердца до 80-летнего возраста не божья кара, а следствие собственных ошибок». К сожалению, многие начинают понимать это слишком поздно. А ведь не допускать подобных промахов и просчетов в наших силах, тем более что законы здоровья всем нам хорошо известны: здоровый образ жизни и правильное питание, точно подобранное для своего организма.

Статистика Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) констатирует: 70 % всех заболеваний связаны с неправильным питанием. При этом основная доля всех наших недугов приходится на болезни сердца, которое так или ина-

че связано с остальными органами нашего тела. Задача – изменить эти цифры в сторону их уменьшения. Для этого питание должно быть не только средством поддержания сил, оно должно стать источником здоровья. Но, как доказывает практика, изначальным толчком для многих наших хворей и недугов становится излишний вес. В то же время исследования последних лет показали, что 55 % взрослого населения нашей страны имеют излишний вес и в связи с этим страдают от порожденных перееданием недугов – атеросклероза, ишемической болезни сердца, гипертонии и др.

К сожалению, в наше время мало кто систематически, изо дня в день заботится о самом себе. Однако отношение к собственному здоровью сегодня мало-помалу меняется. А это значит, что больше половины населения нашей страны, чтобы не сделать свою жизнь короче, вынуждены задуматься о диете, выбирая приемлемую для себя. Она должна быть сбалансирована и подогнана к условиям труда и быта, полу, конкретному возрасту, но самое главное – должна учитывать заболевания индивидуума, т. е. должна отвечать не только потребностям, но и реальным возможностям больного организма.

Одной из самых известных в последние годы стала кремлевская диета. Возможно, ее популярность связана с тем, что, по слухам, для снижения веса ее использовали некоторые члены нашего Правительства и наиболее высокопоставленные чиновники, такие как Борис Грызлов, Юрий Лужков,

Рашид Нургалиев и др. Отсюда и название – кремлевская.

По другой версии режим питания, который буквально всколыхнул всю страну, был придуман не в кремлевских поликлиниках и прикрепленных к ним диетологических учреждениях, а разработан американцами и длительное время был известен в Америке под названием «Условия эффективности питания, применяемые при разработке рациона военных и астронавтов США». Вероятно, поэтому возникло и другое наименование данного рациона – «Диета американских астронавтов», что оказалось привлекательным и для наших соотечественников, взявших ее на вооружение в борьбе с лишними килограммами.

Существует и третья версия. Согласно ей в 1970-х годах в нашей стране практически в виде самиздата по рукам ходила диета, которую в народе окрестили «очковой». Правда, появилась она не сама по себе из «неоткуда», а была переводом брошюры, опубликованной в ФРГ некой фрау Эрной Каризе. По всей вероятности, предприимчивая немка даже не была разработчиком данной системы питания, а «позаимствовала» ее, выбрав из многочисленных диет, созданных в США, малоизвестную и не знакомую большинству европейцам. Подобное вполне возможно, поскольку все ведающая статистика утверждает: в нынешнем мире существует более 28 000 диет, а знаем мы от силы сотню-другую. В Америке, удерживающей первое место по количеству толстяков, вопрос о диетах не праздный, и 65 % американок ежегодно осваива-

ют новую диету. У нас все еще впереди, и открытий в области диетологии нам предстоит предостаточно. Поэтому приходится разбираться с тем, что имеется в наличии. Сегодня наибольший интерес для мечтающих похудеть представляет старая новая диета, которую мы для удобства будем все-таки называть кремлевской.

Принцип действия данного режима питания заключается в том, что за каждым продуктом закреплено определенное количество очков, по-другому называемых у. е. – условными единицами. Человек, мечтающий похудеть, должен подобрать себя такой рацион питания, в котором все съедаемые за день блюда и напитки не превышают 40 очков (у. е.). Меню занятых тяжелым физическим трудом или активно занимающихся спортом следует увеличить до 60 очков, но не более того – перебор приводит к неизбежной прибавке веса.

Достоинства кремлевской диеты в том, что не нужно считать калорий.

Для большинства людей, вступающих в борьбу за стройную фигуру, труднее всего отказаться от любимых продуктов, без которых мы не можем представить себе нормальную жизнь. Кремлевская диета помогает не только эффективно и быстро похудеть, сбрасывая от 3 до 5 кг в неделю, но впоследствии, перейдя на более щадящий режим питания, удерживать нормальный вес, не отказываясь от вкусных любимых блюд. Это, конечно, привлекает многих. Поэтому в этой книге мы познакомим читателей с сутью режима пи-

тания, который считается полезным даже для астронавтов США. Здесь будут представлены правила и методы проведения данной диеты, указаны продукты, которые должны в оптимальном количестве присутствовать в рационе, желающих сбросить лишние килограммы, а также те, от которых срочно следует отказаться. Из книги можно узнать не только о достоинствах, но и о недостатках, которые присущи данной диете. Особый интерес кремлевская диета должна представлять для тех, чей «пламенный мотор» дает сбои. Все заболевания сердечно-сосудистой системы требуют особого отношения к питанию, а неправильно выбранная и неточно используемая диета может привести к стрессу, что, несомненно, отрицательно скажется на сердце. Поэтому, решив обратиться к кремлевской диете, соотнесите ее со своими заболеваниями. В борьбе за здоровье своего сердца она может стать вашим верным помощником или, наоборот, послужит нежелательным толчком к ухудшению его состояния. Прочитав книгу «Кремлевская диета и сердечно-сосудистые заболевания», вы узнаете, в каких случаях низкоуглеводный режим питания вам будет полезен, а в каких – противопоказан.

Глава 1. Путь к сердцу через диету кремля

Еще в середине прошлого века диетологи нашей страны под руководством и при участии академика А. А. Покровского разработали концепцию правильного здорового питания. После многочисленных исследований установлено, что оптимально сбалансированный суточный пищевой рацион должен включать белки, жиры и углеводы в соотношении 1:1(0,8): 4, это до 100 г белка, 80 – 100 г жиров и 400–450 г углеводов. При рационе в 3500 килокалорий для полного удовлетворения потребностей каждому человеку необходимы не менее 2 л воды, 20 г минеральных веществ и микроэлементов и 0,1 г витаминов. В рацион должны входить не менее 600 веществ, в том числе 17 витаминов и 20 аминокислот. При этом от 50 до 70 % белков и 80–90 % жиров должны быть животного, а остальные – растительного происхождения. Таков средний показатель, принятый за образец питания современного абсолютно здорового человека в прошлом веке.

Сегодня усредненность уходит на второй план. Каждый из нас индивидуален, а потому рацион необходимо подбирать с учетом конкретных обстоятельств – возраста, пола, условий труда, быта, и, конечно, здоровья. Кроме того, измени-

лось время. Многие профессии, некогда требующие огромного физического труда, ушли в прошлое. XXI век – время высоких технологий, а потому энергозатраты современного Homo sapiens значительно сократились. А ведь чем меньше организм затрачивает энергии и сжигает калорий в процессе физической или другой активности, тем меньше он должен получать их с пищей. На деле получается иначе. Женщины, помимо работы, занимаются домашними делами, поэтому они расходуют не более 2000 килокалорий. Мужчины в зависимости от физических нагрузок тратят, конечно, на 500 – 1500 килокалорий больше, но и сильная половина человечества все больше занимается умственным трудом, т. е. переходит на малоподвижный образ жизни. Однако большинство из нас по-прежнему любит основательно и вкусно покушать. Зачастую это приводит к тому, что калорийность пищи, которую мы употребляем, существенно выше уровня наших энергетических затрат. При этом решающее значение имеют даже не калорийность и количество пищи, а степень превышения в ней потребностей организма.

Подобное несоответствие – одна из причин ожирения, т. е. увеличение веса тела и его объемов. Уже сейчас на нашей планете более 300 млн людей страдают излишним весом. И эта цифра угрожающе растет. Согласно данным ВОЗ ожирение может стать эпидемией XXI века.

Почему мы толстеем?

Простого ответа на этот вопрос быть не может. Чаше всего ожирение обусловлено систематическим перееданием на фоне неправильного, т. е. несбалансированного, рациона. Проявляется оно в том, что процесс образования жира доминирует над процессом его расщепления и распада. Последствия этого энергетического дисбаланса плачевны.

Помимо простых неудобств и несоответствия современным стандартам красоты человеческого тела, мы приобретаем массу опасных заболеваний, сокращающих продолжительность жизни: атеросклероз, ишемическую болезнь сердца, тромбоз сосудов мозга, ожирение печени, варикозное расширение вен, диабет, артрозы, рак и другие. Выход из создавшегося положения человечество ищет в диетах – определенном режиме питания, как правило, более строгом, чем обычный. Если сбалансированное питание поддерживает человека в его здоровом состоянии, то диета – это лечебное питание, применяемое как с целью профилактики и восстановления здоровья, так и для снижения или увеличения веса.

Способы определения веса

Однако, прежде чем садиться на диету, необходимо узнать свой оптимальный вес, чтобы избавляться от лишних килограммов, если они, конечно, имеются в наличии. Способов определения «правильного» веса достаточно много. Самый простой – узнать это из таблиц.

Таблица 1. Определение веса мужчин и женщин по отношению к их росту

Мужчины		Женщины		Мужчины		Женщины	
Рост, см	Вес, кг	Рост, см	Вес, кг	Рост, см	Вес, кг	Рост, см	Вес, кг

158	56,4	148	46,4	177	68,9	167	57,4
159	57,0	149	46,8	178	69,6	168	58,1
160	57,6	150	47,4	179	70,4	169	58,8
161	58,2	151	47,8	180	71,2	170	59,5
162	58,7	152	48,3	181	72,0	171	60,2
163	59,2	153	48,9	182	72,8	172	60,9
164	59,8	154	49,4	183	73,6	173	61,7
165	60,3	155	49,9	184	74,4	174	62,4
166	60,9	156	50,5	185	75,2	175	63,1
167	61,5	157	51,0	186	76,0	176	63,8
168	62,2	158	51,6	187	76,8	177	64,5
169	62,9	159	52,1	188	77,6	178	65,2
170	63,7	160	52,6	189	78,5	179	65,9
171	64,4	161	53,2	190	79,4	180	66,7
172	65,2	162	53,9	191	80,3	181	67,4
173	66,0	163	54,5	192	81,2	182	68,1
174	66,7	164	55,1	193	82,1	183	68,8
175	67,4	165	55,8	194	83,0	184	69,5
176	68,1	166	56,6	195	83,9	185	70,2

Второй способ. Чтобы регулярно контролировать массу тела человека, можно использовать простую формулу Поля Брока, согласно которой «вес должен быть равен росту (в сантиметрах) минус 100 при росте 155–165 см, минус 105 – при росте 166–175 см и минус 110 – при росте свыше 175 см».

Третий способ. Помимо формулы Брока, в последнее время чаще используют показатель, названный Всемирной организацией здравоохранения индексом массы тела (ИМТ). Чтобы определить ИМТ для женщин старше 18 лет, нужно массу тела в килограммах разделить на квадрат роста, выраженного в метрах. Если получившееся значение равно 18,5 – 25, то ваш вес считается нормальным. При ИМТ ниже 18,5 говорят о дефиците массы тела. Индекс массы тела в пределах от 25 до 30 свидетельствует об избыточном весе. ИМТ сверх 30 указывает на ожирение, а выше 35 – на резко выраженное ожирение.

Пример: при росте 1 м 70 см вы весите 80 кг. Считаем: $1,7 \times 1,7 = 2,89$; $80 : 2,89 = 27,68$. Это означает, что такой вес для данного роста избыточен, и следует как можно быстрее садиться на диету.

Одной из основных причин развития ожирения является нарушение жирового и углеводного обменов, в этом случае углеводы превращаются в жиры. Для того чтобы избавить-

ся от лишних килограммов, надо уменьшить потребление углеводов и жиров. На принципе снижения использования в рационе углеводов и жиров строятся многие диеты. Выбирая приемлемую для себя, следует исходить из того, что она должна быть эффективной, проверенной и безопасной для здоровья. На сегодняшний день такой считается кремлевская диета, получившая в последнее время широкую популярность.

Секрет кремлевской диеты

Диета – это своеобразный алгоритм питания, определяющий, что можно и чего нельзя есть, в какое время и сколько раз в день желательно принимать пищу, как ее готовить. В отдельных случаях она может быть направлена на повышение веса, но в данном случае под понятием «диета» мы рассматриваем режим питания, способствующий похудению.

Сущность диет для снижения веса сводится к:

- уменьшению количества пищи,
- изменению рациона, предполагающего предпочтительное употребление одних и отказ от некоторых других продуктов.

Кремлевская диета относится именно ко второму типу. Ее суть – переход большей частью на белково-растительный рацион. Другими словами, можно употреблять продукты, содержащие преимущественно белки: мясо, яйца, сыр и масло, но зато следует отказаться от блюд, состоящих главным образом из углеводов: это сладости, картофель, рис и мучные изделия. Чтобы добиться положительного результата, следует вести строгий учет количества употребляемых углеводов. Прежде чем уяснить суть кремлевской диеты, разберемся, какую роль в питании играют белки, жиры и углеводы.

Питательные вещества

Все питательные вещества, содержащиеся в пище, сегодня принято называть нутриентами. К основным относят белки, жиры и углеводы – их именуют макронутриентами; к микронутриентам относят витамины и минералы.

Если сбалансированное питание строится на соотношении белков, жиров и углеводов 1: 1 (0,8): 4, то в диетах данное соотношение изменяется (как правило, уменьшается). В зависимости от создавшегося дисбаланса диеты условно называют белковыми, низкоуглеводными, малокалорийными (как правило, не содержащие жиров) и др. Выбирать диету следует грамотно, а потому важно разобраться и уяснить, какую роль в нашем питании играют как макронутриенты – белки, жиры и углеводы, так и микронутриенты – витамины и минералы.

Белок признан самым важным питательным веществом, потому что входит в состав всех клеток нашего организма. Не случайно его называют протеином, что означает «первый». Белок является основным строительным материалом для образования новых клеток, он необходим для роста и развития, управления обменом веществ, стимуляции метаболизма, регуляции водного баланса и укрепления иммунной системы. Последнее означает, что белки помогают нам бороться с болезнями.

Антропологи утверждают, что у первобытных людей практически не встречались такие опасные заболевания, как сердечно-сосудистые, гипертония. Не последнюю роль здесь сыграл тот факт, что из потребляемых ими 3000 килокалорий белки в рационе составляли около 35 %, а остальные 65 % приходились на долю растительной пищи. Современные врачи подтверждают, что заболевания сердца вызываются, как правило, насыщенными жирами, но не белками.

Согласно нормам питания, разработанным в нашей стране, потребность в белке составляет в среднем 0,8–1 г на 1 кг нормальной массы тела. Тем, кто очень активен, ежедневно занимается спортом не менее 1 часа, необходимо около 1 г белка на 1 кг веса, менее активным можно ограничиться 0,8 г на 1 кг веса. Следовательно, чтобы рассчитать индивидуальное количество белка, необходимое именно вам, нужно умножить собственный вес на 0,8 или на 1. Например, для женщины весом 70 кг оно составит от 56 до 70 г белка.

В высокобелковых диетах, к которым относятся голливудская, яичная, Аткинса и иные, количества белка может достигать до 120 г в сутки, в низкобелковых – снижается до 30–40 г. В наибольшей степени способствуют формированию стройной фигуры белки, содержащиеся в куриных яйцах, белом мясе курицы и индейки, рыбе и креветках.

Жиры пищевые являются хорошим источником энергии. Состоят они из жирных кислот и бывают насыщенными и ненасыщенными. Насыщенные жиры содержатся в мясе, мо-

лочных продуктах и сале. Ненасыщенные жиры служат источником незаменимых жирных кислот (НЖК) и делятся на два вида: мононенасыщенные и полиненасыщенные. Мононенасыщенные жирные кислоты содержатся в оливковом масле, авокадо, рыбе (лососе, макрели, палтусе, рыбе-меч) и орехах кешью. Полиненасыщенные жирные кислоты содержатся в растительных маслах и той же рыбе. Недостаток незаменимых жирных кислот проявляется болезненностью суставов, заболеваниями сердца, сухостью и дряблостью кожи.

Однако излишнее потребление пищевых жиров приводит к их накоплению в организме, что зачастую становится причиной многих заболеваний и в первую очередь – сердечно-сосудистых. При определенных условиях к образованию в нашем теле жиров (а это значит, и дополнительных килограммов) приводит избыток употребления углеводов.

Углеводы – питательные вещества, которые составляют основную часть пищевого рациона и в сбалансированном питании обеспечивают 50–60 % его энергетической ценности, т. е. так же, как и жиры, служат источником энергии. В результате окисления в организме из 1 г углеводов образуется 4 килокалории. Углеводы очень важны, так как помогают нормальному обмену белков и жиров. При достаточном поступлении углеводов в организм уменьшается расход белков и жиров. Однако при их избытке и небольшом расходе энергии (например, малоподвижном образе жизни) неизрасходован-

ные углеводы превращается жир. Поскольку углеводы могут легко превращаться в жиры, их нежелательно в больших количествах включать в рацион.

Углеводы делятся на сахара простые – моносахариды и дисахариды, а также сложные – олигосахариды и полисахариды, которые в зависимости от структуры по-разному усваиваются организмом. Так, простые углеводы благодаря особенностям молекулярного строения усваиваются легче и быстрее. Сложные углеводы преобразуются в жиры в значительно меньшей степени. Фрукты и фруктовые соки содержат простой углевод фруктозу, который в печени превращается в жир. Правда, в зеленых яблоках и ягодах фруктозы содержится меньше, чем в других фруктах, поэтому, садясь на диету, следует отдавать предпочтение им.

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.