



# МЕТОДИКА ДОКТОРА М. ГИНЗБУРГА

## Долой диеты!

Эксперт проекта  
Худеем со

**Star** hit

Эта книга про то, как наконец похудеть и больше этой темой не заморачиваться, особенно для тех, кто уже наступил на всевозможные грабли и набил себе все возможные шишки

# Михаил Моисеевич Гинзбург

## Долой диеты!

*Текст предоставлен издательством*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=19233757](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19233757)*  
*Долой диеты! : АСТ; Москва; 2016*  
*ISBN 978-5-17-094340-1*

### Аннотация

[<p id="\\_GoBack">](#)Почему большинству людей не удастся избавиться от лишнего веса? Почему килограммы, с таким трудом сброшенные, предательски набегают обратно, стоит лишь ненадолго расслабиться? Почему до сих пор у медицины нет единого подхода к лечению этой болезни? Почему из множества диет нет ни одной хорошей? И есть ли выход? Автор этой книги, доктор медицинских наук, диетолог и психотерапевт Михаил Гинзбург уверен, что есть! И в подтверждение этому приводит последние достижения науки, на основании которых, собственно, и разработан его метод лечения. Похудеть, по мнению автора, людям мешает отнюдь не лень, отнюдь не низкая сила воли или «безудержная любовь к сладкому», а ошибки. Из которых едва ли не главная – это сидение на жесткой невыносимой диете или изнурение себя чрезмерными физическими нагрузками. Поэтому – долой диеты, долой изнурительные тренировки! Они только мешают. Все гораздо проще, чем кажется. Конечно, если с самого начала все делать правильно! Автор особенно рекомендует

прочитать эту книгу всем тем, кто устал бороться, кто начинает и снова срывается, кто худеет, но не может удержать достигнутый результат, всем тем, кто годами страдает от лишнего веса, тем, у кого лишний вес уже привел к осложнениям, а также всем, кто живо интересуется устройством собственного организма, устройством обмена веществ, естественным оздоровлением и здоровым питанием, всем тем, кто хочет, опираясь на знания современной науки, обрета гармонию с собой, жить долго и счастливо!

# Содержание

Введение	6
Этапы большого пути	10
Правильное похудение. Простые вещи	23
Ошибки в понимании правильного питания	23
Откуда что берется?	36
Доступность еды	40
Меняется структура человеческого питания.	42
Еда становится все более рафинированной, жирной и сладкой	
Лишний вес и реклама вкусенького	45
Пресловутый фаст-фуд	46
Конец ознакомительного фрагмента.	50

# Михаил Гинзбург

## Долой диеты!

© Гинзбург М.

© ООО «Издательство АСТ»

# Введение

*Лучший способ начать делать – перестать говорить и начать делать!*

*Уолт Дисней*

Друзья! Когда я двадцать пять лет назад брался за эту тему, я помыслить не мог, насколько загадочной и захватывающе интересной она окажется. И для врача, и для ученого. Причем в медицине тема лишнего веса была как бы на обочине прогресса. Вот кардиохирургия это да, вот тонкие сосудистые операции, это мы понимаем!.. А в похудении, ну чего ты в нем, Миша, придумаешь нового? Все же ясно давно – меньше лопай, больше топай!

Хорошо, спрашиваю, если все так просто, то почему, людей полных, людей недовольных своим весом становится все больше и больше? Почему люди, едва-едва сбросив пяток-другой килограммов и буквально чуть-чуть расслабившись, немедленно набирают все сброшенное назад? А иногда и «с прицепом»! Почему в дополнение к этому незамысловатому «меньше лопай» мы имеем множество диет, множество способов, чего именно и когда и насколько меньше, но ни одна из них не помогает и пяти процентам людей!?

Значит, дело не в диете! Не только и не столько в диете! Не в одной лишь только диете!!!

Одно я понимаю теперь со стопроцентной ясностью: если у моего пациента не получается похудеть, то только потому, что ему не хватает ТЕРПЕНИЯ! Причем не терпения, чтобы ВЫТЕРПЕТЬ, а терпения НАУЧИТЬСЯ, разобраться, как устроены наше питание и обмен веществ, найти способы применения тех или иных приемов, чтобы жить ему стало лучше, жить стало веселее!

Мешают ошибки, причем ошибки такие, что не сразу и догадаешься. Ну вот, например: «не еда» после 6 часов вечера мешает похудеть или помогает? Большинство думает, что помогает. А на самом деле прямо наоборот! Вот смотрите: вечерняя еда для человека свойственна, он в еде вечером нуждается гораздо больше, чем утром. И вот сидит он, терпит, страдает, мучается, а потом срывается, и ест – много, жадно и никак не может остановиться. Вес, естественно, растет. Это и есть конец сюжета: попробовал похудеть, сорвался, потолстел еще больше.

Причем, если вдруг удастся сбросить от какой-нибудь диеты пяток другой килограммов, то сразу – ах, какая замечательная диета! А если сорвался потом и набрал десять?! То, причем здесь диета, диета хорошая, это Я ПЛОХОЙ – слабый, безвольный, НИКЧЕМНЫЙ! С такими думками не то что худеть, жить не хочется...

А все опять наоборот! Ведь если диета хорошая, то помогать она должна ВСЕМ! А мы знаем, что это не так: остаются довольными при применении любой модной диеты не более

5 процентов. И если ты от применения этой диеты пришел в НЕВЫНОСИМОЕ для себя состояние, сорвался и НАБРАЛ вес, и ты не один такой, потому что опять статистика свидетельствует – даже после успешного «диетического» похудения удержат результат не более 5 процентов!? И тогда кто из вас плохой – ты или диета!?!..

**Лишь 5 % людей из всех, кто в этом нуждается, данный момент делают хоть что-то для своего похудения. Остальные не делают ничего. Как вы думаете, почему? Не потому ли, что диета представляется им тяжким бременем, а обременять себя не хочется!**

*Первое правило пяти процентов*

И еще знаете что мешает? Сомнения! Вот смотрите: худеет человек, настроился и худеет. И вдруг по телевизору смотрит какую-нибудь передачу, где ему говорят, что хлеб худеющему хуже яда. А он этот хлеб ест, и если разобраться, правильно делает. Потому что хлеб, при сравнительно небольшой калорийности, очень сытный продукт. Он скорее помогает похудеть, чем мешает<sup>1</sup>. Но ведь по телевизору зря не скажут. И кого теперь слушать? Как жить дальше? И от этих

---

<sup>1</sup> В современной диетологии все здорово поменялось. В большом количестве строгих научных исследований было доказано, что сложно углеводные продукты, такие как хлеб, крупы и макароны, ПРЕПЯТСТВУЮТ набору лишних килограммов. Включение их в питание худеющих скорее помогает худеть, делает нас сытыми и энергичными. Про углеводы и прочие питательные вещества мы еще поговорим очень обстоятельно.



его сомнений пропадает у человека весь похудательный настрой. А без настроения никак...

В этой связи я вот что предлагаю. Давайте, вы будете читать эту книгу, пробовать какие-то приемы. А если что-то не получается или вызывает сомнения, не ждите и не позволяйте сомнениям одолеть вас, выходите на контакт. Моя электронная почта для вопросов [doctor-ginzburg@yandex.ru](mailto:doctor-ginzburg@yandex.ru)

Заходите на мой форум на сайте журнала «Худеем правильно», добавляйтесь ко мне в друзья или в подписчики ВКОНТАКТЕ и на ФЕЙСБУКЕ!

# Этапы большого пути

*То, чего ты достигаешь, добиваясь поставленных целей, не так важно, как то, кем ты становишься, добиваясь их.*

*Зиг Зиглар*

Двигаться к истине предлагаю следующим путем. Сначала очень обстоятельно разбираемся, откуда собственно этот лишний вес берется. Наука в последние годы накопила на этот счет много чего нового, очень здорово отличающегося от наших традиционных представлений. Зная, как по каким законам появляется и растет лишний вес, мы гораздо лучше поймем, на что именно нам надо направить усилия.

Следующий момент, с которым тоже не лишне будет разобраться – а как устроено наше пищевое поведение? Почему порой мы неодолимо хотим поесть, хотя вроде бы недавно ели? Здесь главное, на себя не ругаться. Наше пищевое поведение регулируется древними инстинктивными механизмами, поняв их, мы легко все подправим так, что оно, это наше желание поесть, никак не помешает нам похудеть и оставаться стройными, а наоборот, поможет.

Далее поговорим о традиционных способах похудения, диетах, лекарствах, тренировках. Нам очень важно понять, ПОЧЕМУ они не работают. Ведь, согласитесь, если что-то из этого арсенала реально помогало похудеть хотя бы половине

людей, у нас было бы гораздо меньше проблем.

А вот дальше самое интересное: как оказалось, в диетологии в последние 20 лет было открыто столько нового, за что мы могли бы «зацепиться», чтобы выстроить программу питания, во всех отношениях комфортную и при этом вполне себе похудательную. Не верите? Приведу только один пример – оказалось, сложные углеводы типа хлеба, риса и гречки **ЗАЩИЩАЮТ** человека от набора веса! Чем **БОЛЬШЕ** мы их едим, тем **МЕНЕЕ ВЕРОЯТНО** появление лишних килограммов! Как вам?! И это только начало!

Очень много нового появилось и в смежных дисциплинах. Например, оказалось, что изнурительные тренировки стимулируют аппетит и уже тем самым скорее мешают худеть, тогда как приятные прогулки типа оздоровительной ходьбы пищевое поведение нормализуют и стимулируют похудение. Вывод? Правильно. Для похудения бегать плохо, а ходить хорошо!

Кстати, хотите знать, что лучше всего помогает худеть и поддерживать вес в норме? Ни за что не угадаете! **Ежедневное взвешивание!**

Все остальное можно делать время от времени, как получится. Что-то, особенно если не нравится, можно не делать вовсе. Но есть одна вещь, которую вы **ДОЛЖНЫ** делать изо дня в день на протяжении всей оставшейся жизни – это **ЕЖЕДНЕВНОЕ ВЗВЕШИВАНИЕ!** Причем весы лучше приобрести хорошие, точные, электронные с ценой деления

хотя бы 100 г!

*Есть у меня один пациент, здоровенный дядька. Когда он обратился ко мне, я спросил, сколько он весит. Он заявил, что давно уже не взвешивался, потому что БОИТСЯ!*

*— Что за ерунда, говорю, у вас дома есть весы?*

*— Есть!*

*— Пойдите встаньте на них, в окошечке появится число. Вернитесь и назовите мне это число!*

*Ушел. Ходил, ходил, потом возвращается и говорит:*

*— Не нашел я весы. Потерялись. Но я пошщу, взвешусь и приду на прием уже имея нужную вам цифру.*

*В общем, на прием он пришел, так и не взвесившись. То ли весы у него сломались, то ли он их так и не нашел!*

Друзья, ну чего мы боимся?! Вес, это просто цифра характеризующая начало вашего преображения. Вам обязательно надо взвеситься и записать результат на бумажечке. И дальше вы будете видеть, как изо дня в день эта цифра начнет уменьшаться, приближаясь постепенно к желаемой отметке. Вес тела, это некий показатель, к которому нужно относиться беспристрастно. Стал вес больше, нам есть, о чем подумать. Стал он меньше, нам опять есть о чем подумать. Вот и будем думать и находить решения!

Хотелось бы еще поговорить о наших ошибках, всех тех заблуждениях и неточностях, которые камнем на нас висят и

не дают достичь желаемой цели. Как правило, подобные заблуждения – это проблема взгляда, позиции. Измени точку зрения и сразу увидишь правильное решение. Например: от шоколада полнеют? Ясно дело! Значит, шоколад нельзя? Получается, что нельзя! «Бедный я, бедный!» Но вкусного-то хочется? Хочется! Значит все время будут срывы. И мы будем искать способы, как от них уберечься, будем придумывать разные «болезни» типа углеводной жажды, пить добавки с непонятным составом, ходить к кодировщикам!

**Лишь пять процентов из тех, кто пытается худеть, будут удовлетворены результатом: похудеют ровно настолько на сколько и ожидали. У большинства результат будет значительно меньше. Почему? Не потому ли, что большая часть усилий будет приносить мучения, но никак не уменьшение веса! Примеров мучений сколько угодно – отказ от сладкого, отказ от ужина, изнурительные тренировки...**

*Второе правило пяти процентов*

Но! А почему, собственно, мы решили, что сладкого нам нельзя (ну или ЛБЗЯ, но в количествах непременно МЕНЬШИХ, чем хочется)? Мы ведь можем найти другое решение! Всего-то и надо – научиться извлекать из этих лакомств БОЛЬШЕЕ удовольствие, и тогда естественно мы будем в полной мере удовлетворяться МЕНЬШИМИ их количествами.

И так далее. Вообще, в теме нашего с вами всеобщего похудения есть очень много простых и надежных решений, надо только чуть-чуть изменить позицию, принять другую, менее привычную для нас точку зрения!

И попутно еще одно замечание. Тоже очень важное. В последнее время я все чаще встречаюсь с такой необычной проблемой. Пациенты, которые ко мне приходят, оказываются очень компетентными в вопросах похудения... Для медицины это вообще уникальная ситуация. Крайне редко к стоматологу приходит человек, который лучше доктора знает, как конкретно следует лечить его зубы, как их следует сверлить, и как выдергивать. Никогда к хирургу не придет пациент и не попросит сделать ему именно такую-то операцию и именно таким-то способом. И только ко мне, как правило, приходят люди, прекрасно осведомленные на предмет, как им следует худеть. Они обучены и я бы даже сказал, они неоднократно переучены. И они все знают: когда, за сколько часов до сна последний раз следует есть, сколько надо пить воды, что и с чем следует смешивать, а что, наоборот, не следует, и как надлежит питаться при их первой или не первой группе крови. Так и хочется сказать им: «Ребята! Забудьте все, чему вас учили!».

Ну посудите сами – если все эти сведения вам никак не помогли, то какой вам смысл за них держаться? В медицине кстати всегда так: все, что тебе не помогает, действует прямо наоборот – мешает и вредит! Ты теряешь время, теряешь

силы, теряешь веру в себя! Ты топчешься на месте вместо того, чтобы искать решение!

Поэтому давайте договоримся – если что-то в нашем повествовании не совпадает с вашими ПРЕЖНИМИ знаниями, не спешите это НОВОЕ отбрасывать. Дайте себе шанс пожить с этим. Ведь если то, что вы знаете, никак не помогло вам похудеть и удержать вес, значит, решение проблемы кроется ровно в том, чего вы НЕ ЗНАЕТЕ!

**Лишь пять процентов людей сохраняют полученный результат в течение года. Остальные потолстеют обратно. Почему? Потому что традиционные методы похудения никак не помогают поменять образ жизни. Человек возвращается к тем привычкам, которые уже однажды привели его к полноте.**

*Третье правило пяти процентов*

В чем я неоднократно убеждался: за одну встречу с пациентом, за один час ну никак не удастся сделать так, чтобы человек уяснил и принял все необходимое для успеха предприятия. По хорошему нужны хотя бы три-четыре встречи по часу-полтора каждая с интервалом в один-два дня. И поверьте, основное время уходит на то, чтобы перенастроить взгляды и позицию моего пациента:

**ЧТОБЫ ОН ПЕРЕСТАЛ С СОБОЙ  
БОРЬТСЯ, ЧТОБЫ ОН НАЧАЛ С  
СОБОЮ ЛАДИТЬ И ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ**

**УСТРОЙСТВОМ СВОЕГО ОРГАНИЗМА, ЧТОБЫ ПОЛЮБИЛ СЕБЯ В ПОЛНОЙ МЕРЕ, КАК УНИКАЛЬНОЕ, СОВЕРШЕННОЕ, ЖИЗНЕЛЮБИВОЕ, И ЕДИНСТВЕННОЕ В СВОЕМ РОДЕ СОЗДАНИЕ. И ЧТОБЫ ПЕРЕСМОТРЕЛ НАКОНЕЦ ВСЕ ИЛИ ОЧЕНЬ МНОГОЕ ИЗ ТОГО, ЧТО ОН ЗНАЛ, И КАК ОН ДУМАЛ РАНЕЕ...**

В этом плане у моих читателей есть одно огромное преимущество. Они могут читать эту книгу постепенно, откладывая и снова возвращаться к чтению, они могут приниматься читать ее с любого места, выбирая по оглавлению те главы, которые кажутся им наиболее интересными. Они могут рассуждать, делать пометки. И задавать мне вопросы, если потребуется. И так постепенно погружаясь в проблему они будут формировать правильный взгляд на правильное похудение.

**Даже если вы очень талантливы и прилагаете большие усилия, для некоторых результатов просто требуется время: вы не получите ребенка через месяц, даже если заставите забеременеть девять женщин.**

*Уоррен Баффет*

Такова специфика нашего вопроса. Все его аспекты причудливо переплетены и взаимосвязаны. Начинаешь говорить про «движуху», но как при этом не упомянуть питание, как не отметить главное – правильно подобранная двигательная



активность СНИЖАЕТ потребность в еде, нормализует наше питание? Но! Но только в том случае, если она НРАВИТСЯ, если она БОДРИТ, а не утомляет! Видите?! Один, казалось бы простой вопрос, а чтобы его проанализировать, надо постоянно отпрапляться к регуляции нашего питания, нашего обмена веществ, к устройству нашей психо-эмоциональной сферы... Вот и крутимся, вращаемся вокруг проблемы, то с одной стороны посмотрим, то с другой. Иногда приходится повторяться. Но, думаю, если запастись терпением, то так даже лучше. Ведь прочитав эту книгу вы получите принципиально новый взгляд на проблему лишних килограммов, а так же на СТРАТЕГИЮ (и тактику) ее решения!

*Была буквально вчера на приеме у меня пациентка – молодая женщина, по-восточному красивая. Очень красивая. Красивая во всей своей полноте! И вот говорит она на полном серьезе – ну как такое тело может кому-то понравиться? Как такое тело можно любить?!*

*– А у Вас, спрашиваю, есть другое тело? Например, это Вы носите дома, а на люди выходите в другом?*

*– Нет, смеется.*

*Почему Вы совсем не думаете о том, что это ваше ЕДИНСТВЕННОЕ тело дает Вам? А дает оно вам не мало. С ним Вы чувствуете тепло, сытость, вы улавливаете запахи, вам доступна красота этого мира, тело позволяет вам чувствовать любовь мужчины. Почему Вы так мало*

*думаете об этом и так много думаете о том, как оно ПРА-  
ВИТСЯ другим, в массе своей посторонним людям? Вы что,  
собираетесь за всех их замуж? И уж если на то пошло, Вы  
ведь не определяете, нравитесь Вы или нет НА САМОМ ДЕ-  
ЛЕ, Вы ЖИВЕТЕ с думкой, что ни при каких обстоятель-  
ствах никому не можете понравиться! И ровно поэтому ни-  
как не замечаете своей красоты...*

Я сейчас не буду спорить, красива или нет полная жен-  
щина. Я вообще не об этом, Я задам очень простой вопрос  
– в каком случае человеку будет легче худеть: когда он се-  
бя любит, или когда с собой борется? Правильно, когда себя  
любит! Любовь, она ведь не за что-то, она ПОТОМУ ЧТО!  
Потому что ты один такой, потому что ты прямой потомок  
выживших, потому что ты очень многим нужен, без тебя им  
плохо, а с тобой хорошо!..

Когда человек себя любит, он и относится к себе бережно,  
и настроение у него в основном хорошее. Он и потерпит, ес-  
ли надо. И если на то пошло, когда человек себя любит, ему  
не только худеется лучше, у него все лучше получается, и в  
семье, и в работе, и в жизни!

Вот и выходит, что главная моя задача в работе с этой жен-  
щиной (кстати, она врач и кандидат медицинских наук), это  
не рассказывать ей попонятнее про всякие там диеты, а на-  
учить ее относиться к себе бережно и с любовью.

И вот дальше, когда мы с вами в полной мере поймем,

что нет у нас иного пути, кроме правильного, мы будем этот правильный путь наполнять содержанием.

Сначала подробно поговорим о питании, о компонентах пищи, так называемых нутриентах – жире, белках, углеводах. Как показали недавние исследования, эти питательные вещества находятся в довольно сложном взаимодействии. Ну например, пища, в основном белково – сложно углеводная, способствует похудению и поддержанию веса, тогда как пища преимущественно жирная даже при ТОЙ ЖЕ, сравнительно небольшой калорийности, может вызывать появление лишних килограммов.

Очень много интересного было выявлено и в отношении двигательной активности. Оказалось, что как избыток, так и недостаток подвижности приводят нас к перееданию. И поэтому очень важно научиться выстраивать именно правильные (так сказать ОПТИМАЛЬНЫЕ) двигательные режимы, поскольку на их фоне питание, наоборот, нормализуется.

Третий компонент успешного похудения, это позитивный психоэмоциональный настрой, ясный мотив и хорошая самооценка. Кстати, когда у нас все в порядке с желаниями, настроением и самооценкой, нам по любому лучше живется. Интересный момент: худеем, но при этом научаемся решать и другие жизненные задачи!

Ну а если серьезно: как ЗАХОТЕТЬ похудеть так, чтобы уже идти вперед и никуда не сворачивать? Обещаю, этот вопрос мы рассмотрим подробнейшим образом. Ведь едва

ли не основная причина всех неудач – взялся, загорелся и быстро остыл. И уже не до похудения. Чуть забежим вперед. Сильнее ЗАХОТЕТЬ похудеть очень здорово помогает все то, что с одной стороны помогает похудеть, а с другой, это ПРИЯТНО делать и так. Например, прогулка энергичным шагом, полноценный сон, бодрящий душ, легкая, но сытная пища...

*Написал про приятное и как-то вспомнилось, что вот однажды в тренинге у меня такое было: один участник вдруг усмехнулся и сказал: «А может мне приятно ЦЕЛЫЙ ТОРТ съесть или КИЛОГРАММ МОРОЖЕНОГО? И что это повашему тоже мне поможет похудеть?!»*

*– Однозначно! ответил я, – ведь в этом случае вы получите именно то, что вы НА САМОМ ДЕЛЕ хотите!*

*А сам подумал: если человек себе не враг, если это мороженое ему можно и можно, и оно есть и есть, то вряд ли ему вдруг понадобится целый килограмм и вряд ли, если съест, ему будет приятно. Скорее приторно, липко, противно, да еще и холодно!*

И есть еще одна вещь, для нас чрезвычайно важная. Можно сказать, что как только она, будет понята и принята, так сразу на пути стройности все проблемы и исчезнут. Оказывается, пищевое поведение, двигательная активность и состояние психо-эмоциональной сферы находятся в постоянном

сложном взаимодействии. Они влияют друг на друга и видоизменяются в процессе этого взаимовлияния. Например, нам гораздо меньше хочется есть и гораздо больше хочется двигаться, если мы выспались, если мы позитивны, и настроение наше хорошее. Если же мы пребываем в состоянии скуки и малоподвижности, нам наоборот, есть хочется больше, а на душе делается тревожно. И от этого, кстати, тоже еще больше хочется есть...

Этакий треугольник Пища – Мышцы – Голова, сокращенно ПМГ, где все вершины связаны между собой прямыми и обратными связями. И вот анализируя этот треугольник, мы можем легко понять и объяснить себе, почему раньше не удавалось похудеть и почему некоторым иногда на какое-то время удается сбросить иногда очень приличное количество килограммов, и самое главное, как нам следует строить программу оптимального похудения – чтобы худелось нам быстро, легко, и без каких-либо мучений. Какой сценарий для этого избрать и каких рекомендаций придерживаться?

Обещаю, мы разберем не один, а целых ЧЕТЫРЕ сценария успешного старта. Причем так, чтобы каждому из моих читателей стало ясно, какой сценарий подходит именно для него, и почему?

Разобравшись с похудением в общем, нам останется решить несколько частных вопросов: например, как худеть, если чередой идут праздники? Как худеть, если весь день держишься, а к вечеру ешь много и жадно? Как помочь близ-

ким, например, родителям, мужу или кому-то из детей, если у них имеются лишние килограммы?

И за работу, товарищи! Если будут вопросы, пишите, не стесняйтесь!

# Правильное похудение. Простые вещи

## Ошибки в понимании правильного питания

*Вы никогда не сумеете решить возникшую проблему, если сохраните то же мышление и тот же подход, который привел вас к этой проблеме.  
Альберт Эйнштейн*

Известно уже давно – похудеть мешают ошибки. Причем порой такие малые, такие, казалось бы, несущественные, что аж обидно!

К примеру, человек думает, что никак ему не худеется, потому что он питается НЕПРАВИЛЬНО, и соответственно, он давно бы уже похудел, если бы питался ПРАВИЛЬНО! Спрашивается, где здесь ошибка? И не одна!

Первая в самом видении этих «неправильно» и «правильно». Правильно, как нам кажется, это когда еда строго по часам, равными кучками, с полным запретом на сладкое и мучное... Согласен, имеются варианты. Например, кому-то правильно, это когда ешь все, что хочешь, но только до 18

часов и без майонеза. Кому-то с майонезом, но до 12...

*Читаешь популярную лекцию про здоровое питание. В аудитории человек двести. Просишь поднять руку тех, кто считает, что питается он НЕПРАВИЛЬНО – лес рук!*

*Когда же просишь обнаружить себя тех, кто питается правильно – оказывается, что таких не более пяти-шести человек. Но самое интересное случается потом, когда просишь этих людей поделиться секретами ПРАВИЛЬНОГО питания. Получаешь пять-шесть рецептов, которые между собой никак не стыкуется. Одному кажется правильным питаться отдельно, другой старается есть все в соответствии со своей группой крови, третий тщательно выскивает и убирает из пищи все добавки типа пальмового масла, сои и глутамата натрия, четвертый ест все только сырое...*

*И лишь изредка встречаются те, кто судит о своем питании по результату: раз они бодрь, веселы, здоровы, полны сил и энергии, имеют более-менее нормальный вес, значит, их питание им подходит! Да, они стараются есть больше овощей, круп и грубого хлеба, да, они не злоупотребляют жареным или жирным, стараются есть лакомства после еды, а не вместо. В общем, когда в ходе лекции выясняется, что подобного рода нормы в общем-то ближе всего к здоровому питанию, и я снова прошу поднять руку тех, кто уже сейчас находит свое питание в целом правильным,*



*поднятых рук обнаруживается значительно больше...*

Однако вернемся – итак, большинство стремящихся к стройности по их мнению не могут похудеть, потому что никак не могут заставить себя **ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО**. А не могут они потому, что это их «правильное питание» представляется им **НЕВЫНОСИМЫМ**! Иначе они давно бы уже **СЕБЯ ЗАСТАВИЛИ**.

И иногда они действительно собираются с силами, напрягают всю свою волю, дают себе слово, что никогда больше, ни при каких условиях они не сойдут с этой тропы здоровья и правильного питания. Но, все повторяется.

Через какое-то время их состояние делается невыносимым, и они срываются. Дальше вина, страдания, самооценка ниже плинтуса, и так далее до следующего раза.

**Рис 1. Из крайности в крайность.**



I. Малоподвижность и переедание.



II. Садимся на диету, подключаем изнурительные тренировки.



III. Закономерные мучения — утомление, повышение аппетита, голод.



IV. Срыв. Вновь переедание и малоподвижность.

И мне сейчас даже не хочется вникать, почему их питание такое уж неправильное, и не хочется напоминать, что большинство из нас едят абы как, и это скорее норма... Я сейчас вообще не об этом.

А о том, что есть способ получше. Для похудения нет никакой необходимости мучить себя неким «правильным» питанием и ругать за «неправильное».

**ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ ВПОЛНЕ ДОСТАТОЧНО,  
ЧТОБЫ МЕР, СПОСОБСТВУЮЩИХ  
ПОХУДЕНИЮ БЫЛО ПОБОЛЬШЕ, А  
ПРЕПЯТСТВУЮЩИХ ПОМЕНЬШЕ.  
ПОМЕНЬШЕ, ЧЕМ ЧТО? ЧЕМ БЫЛО! НО  
НЕ МЕНЬШЕ (ИЛИ НЕ БОЛЬШЕ), ЧЕМ  
НРАВИТСЯ!**

Например, способствует похудению более частая еда. Все, стараемся есть почаще! Насколько почаще? А ровно настолько, чтобы хорошо себя чувствовать. Способствует менее жирное питание. Ясно, готовим попостнее.

И опять же, не гоняемся за последней несчастной жиринкой, не обезжириваем на ноль, а уменьшаем жирность до тех пор, пока вкус у еды сохраняется вполне приемлемый. У нас про это дело есть глава – «10 чудесных правил незаметного снижения калорийности питания» Но, друзья, о-о-очень важно сначала успокоиться насчет себя и своего питания, принять, что ты человек, и как большинство людей не можешь хорошо жить без удовольствия от еды. А удовольствие, это когда не по часам, а когда хочется, и чтобы где-то повкуснее, то есть, пожирней и послаще.

*Хотите знать, в чем основной парадокс похудения? В том, что решение похудеть принимается нами в сытом виде. Соответственно в сытом виде принимается и порядок действий, который, по нашему мнению, к этому похудению должен привести, например, не есть хлеба или сладкого, или не есть вообще ничего во вторую половину дня... А исполнять все это приходится, когда мы голодны. А у сытого и у голодного желания прямо противоположные. Если сытый хочет похудеть, перебороть себя, помучить, наказать себя за лень и обжорство, доказать себе и всем, что он о-го-го! То голодный хочет только одного – ПОЕСТЬ!!! ...*

*Вывод – если ты действительно хочешь похудеть, тебе надо выстроить свои усилия так, чтобы ни в коем случае не оказаться голодным, очень голодным, нестерпимо голодным. И если вдруг оказался, значит, в твоих действиях допущена ошибка.*

Ладно, хорошо, а какая вторая ошибка?

А такая: мы думаем, что питание со всеми его правилами – самое главное в похудении. А это не так. Начинать лучше даже не с питания, а с нормализации двигательной активности. И вот почему.

Сравнительно недавно ученые открыли явление **метаболической нестабильности мышечной ткани**, и сейчас о нем говорят как о важном биохимическом механизме, ведущем к нарастанию массы тела. Смысл явления в следующем – при малоподвижности, при снижении мышечного тонуса, угнетается окисление жира вообще и в частности в мышцах, где кстати и окисляется едва ли не 80 % всех молекул жиров. Организм как бы переходит на питание углеводами.

Казалось бы, не плохо. Но вот беда, запас углеводов в организме небольшой, и такое переключение приводит к тому, что уровень сахара в крови периодически снижается и весьма значительно.

И тогда мы испытываем симптомы гипогликемии – все более сильное желание поесть, а так же рассеянность внимания, нервозность, усталость, иногда головные боли, в общем

чувствуем все то, что и положено при голоде.

Естественно, мы отправляемся есть. Но в этом состоянии ни огурцы, ни яблочки нас не насыщают. Мы хотим еды сладкой, а еще лучше сладкой и жирной. Потому что такая пища утоляет голод быстрее всего. А дальше сахар отправляется гореть в клетки, а жир большей частью укладывается в запас. Через какое-то время уровень сахара снижается вновь, мы вновь отправляемся есть, опять берем пищу преимущественно жирную и сладкую, и круг замыкается.

Приглядитесь, наверняка и в вашем офисе, в бухгалтерии, в ординаторской, в учительской вы найдете такую картину: сидит женщина, работает, перед ней в вазочке какие-нибудь печенюшки, или конфетки, наломанные дольки шоколада. И целый день одну за другой она эти конфетки-печенюшки ест. Потому что мышцы толком не работают, потому что жир в них не горит, и потому что, периодически падает уровень сахара в крови...

А главная «засада» в том, что если человек с метаболической нестабильностью вдруг решит соблюдать диету, первое, что он попытается сделать, это убрать перекусы. И первое, с чем он столкнется, будет функциональная гипогликемия – тягостное состояние с острым **ИМПЕРАТИВНЫМ** чувством голода, которое и приведет беднягу к срыву, а то и к голодному обмороку.

И мы можем сколько угодно напрягать силу воли, но на фоне гипогликемического состояния вся наша мотивацион-

ная база корежится – какие уж тут мотивы, когда нам НЕВЫНОСИМО плохо!

Если весь этот механизм понять, выход, в общем-то, прост и очевиден – похудение, особенно при такой явной малоподвижности, следует начинать с тонизирующих упражнений и оздоровительной ходьбы (все конкретные рекомендации приведены в главе «Прогулялся, разогрелся и сиди – худей!<sup>2</sup>»), а потом уже потихоньку подгонять питание, опираясь в первую очередь все на те же наши чудесные правила. Потому что ненароком прихлопнуть мотив в этом самом похудении гораздо проще, чем его сохранить и усилить.

Беседуя с пациентами я обратил внимание, что все они проходят одни и те же круги, этапы, и совершают, в общем-то, одни и те же ошибки.

Сначала человек думает, что похудеть это очень просто, достаточно действительно меньше есть и больше двигаться, потом он думает, что похудеть в общем-то просто, надо только найти верный способ, потом, что похудеть не так уж и просто, но если имеются большие, а еще лучше очень большие деньги, то можно нанять хорошего, а лучше очень хорошего диетолога, или фитнес-инструктора... Этот первый этап я назвал бы фазой **угасающего оптимизма**.

Затем, через какое-то время, набив себе порядочно ши-

---

<sup>2</sup> Можете, кстати, прочитать ее прямо сейчас, отложить чтение и отправиться на прогулку. И уже сегодня убедиться, что движение снижает желание есть и прямо повышает желание худеть и худеть еще!

шек и изрядно поистратившись, человек начинает думать, что похудеть не очень-то и просто. Но если бороться, если не давать себе поблажек... Это так называемая **фаза борьбы с собой**. Попытки похудеть следуют одна за одной. Меняются диеты, меняются приемы, однако закрепить результат не удастся: после непродолжительного похудения следует срыв: вес «прыгает» туда-сюда. Наш герой все больше сомневается в себе, в своей силе воли и целеустремленности.

Далее все чаще и чаще человек начинает думать, что все это похудение бесполезно, что обмен веществ у него безнадежно испорчен, силы воли никакой, и что наследственность не оставляет ему шансов... Попытки похудеть все реже, все непродолжительнее. Наступает **фаза отчаяния**.

И у многих именно этой фазой все и заканчивается. И это ужасно. Потому что такое состояние сильно снижает самооценку человека, вынуждает его чувствовать себя неудачником. Да и здоровье... Считайте – каждые лишние 2 килограмма, это один недожитый год, это все нарастающая вероятность болезней, таких грозных, как артериальная гипертония, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца!

**Не ошибается лишь тот, кто ничего не делает!  
Не бойтесь ошибаться – бойтесь повторять  
ошибки!**

*Теодор Рузвельт*

Я искренне рад за тех, кто добирается до следующей стадии, стадии **разумного оптимизма**, открывающей прямой

путь к решению данной проблемы – это когда человек понимает, что у этой проблемы есть решение (иначе никто никогда не худел бы) и что это решение можно найти. И дело здесь ни в какой не силе воли, а в правильно выбранной тактике, и что если он решит эту проблему, он поможет не только себе, но и многим из своих близких., и обретет силы и уверенность в себе, чтобы решить и многие другие свои проблемы. Надо только найти решение. И тогда он начинает читать серьезные книжки, начинает задавать вопросы. И как правило, при такой постановке вопроса решение находится.

Собственно, я для таких людей и пишу – для понимающих, что нахрапом эта задача не решается, что далеко не все логичное верно, что дело не только в еде, и не только в особой любви покушать...

Мое мнение: для успешного похудения нужны профессиональные, экспертные навыки, точное знание того, что НА САМОМ ДЕЛЕ помогает похудеть, а что мешает, готовность работать над собой, интерес к своему устройству, и НАСТОЯЩАЯ потребность быть здоровым, красивым, и жить долго и счастливо!

Хотите, я вам сейчас оптимизма прибавлю?! Вот смотрите, вот пусть случаи похудения немногочисленны, но они есть! В журналах пишут разные истории, по телевизору показывают... Такие же женщины, такие же мужчины, обычные люди. И не надо рассказывать про нечеловеческое мужество, про героизм, про силу воли... Что, не было, не было



у этих людей силы воли, и вдруг появилась?! И еще, думаю, каждый из вас, мои читатели, порой при прошлых своих попытках похудеть, на несколько дней, неделю, месяц или даже больше, оказывался в эдаком интересном состоянии, состоянии подъема, драйва, когда и есть-то особо не хотелось, и энергии было полно, буквально все горело, и обходились мы тогда самой малостью: чуть поели и насытились. И, главное, килограммы, столь ненавистные, облетали тогда очень быстро и казалось бы, безо всяких усилий! Было?! Уверен, что да! У многих такое состояние возникало при увлечении, влюбленности. Кто-то почувствовал его в поездке, в другом городе или в стране, где все внове и все интересно. Многие, кстати, вспоминая это состояние, рассказывали мне, что чувствовали необыкновенную легкость, ощущение, будто они летали.

Это и есть СОСТОЯНИЕ КОМФОРТНОГО ПОХУДЕНИЯ! Люди воспринимают его как приятное. Они дорожат им. Вес снижается быстро, легко, КОМФОРТНО! И такое КОМФОРТНОЕ похудение случается очень часто. Оно возможно. Просто надо учиться создавать у себя это состояние, входить в него, удерживаться, и возвращаться, если вдруг из этого состояния вышел. Так вот, наша книжка ровно об этом. Как вызвать у себя это комфортное похудение и как его удержать.

Как часто бывает – ведешь тренинг, стараешься донести до присутствующих эту проблему именно так – сложная она,

но решаемая, особенно если не спешить и не дергать! И вдруг вопрос – доктор, а вот что вы думаете о кремлевской диете? Пишут, что она уж очень хорошо помогает!

Вот ведь, думаю, да помогай эта диета, или какая-нибудь другая всем и всегда, я бы только о ней и рассказывал. И уж поверьте диетологу, нашлись бы слова, я показывал бы списки продуктов, которые «можно», списки продуктов, которые «нельзя», списки тех, которые вроде бы и можно, но тоже лучше не надо. И объяснял бы, почему так, и приводил бы рецепты блюд, делился бы кулинарными секретами, и чувствовал бы себя, как рыба в воде – ребята, говорил бы я, ну зачем вам эта картошка? Она и не росла здесь никогда! Ее Петр Первый из Европы привез. И там она не росла. Ее испанцы завезли из Америки. Не наш это овощ! Репу нам надо есть, она наша! И углеводов в ней не в пример меньше, а от них, от углеводов, как известно, и происходит все зло!

Но не помогает Кремлевская диета. И половине не помогает, и даже четверти. И далее мы обязательно поймем, почему. И любая другая диета не помогает! И, если уж на то пошло, дело совсем не в диете, а в готовности ее соблюдать, в готовности организма ДЕЛИТЬСЯ с нами накопленным жиром, тратить его на наши жизненные цели. Если совпадет, то и худеясь вам будет легко, и никаких дискомфорта типа голода и головной боли наблюдаться не будет. Вот собственно этому и предлагаю учиться – как обрести настрой, как его поддержать, как не причинить себе вред какими-нибудь не

до конца продуманными установками?

# Откуда что берется?

*Иногда люди не хотят слышать правду, потому что они не хотят, чтобы их иллюзии были разрушены.*

**Фридрих Ницше**

Давайте не спеша разберемся, откуда берутся лишние килограммы, почему в современном человеческом обществе столь часто встречается избыточный вес, почему похудеть оказывается гораздо труднее, чем поправиться.

Итак, есть несколько фактов, с которыми, вроде бы, никто не спорит. Вот они:

В дикой природе лишний вес практически не встречается. Хотя механизм накопления жира у животных работает исправно. Так, например, медведи перед спячкой нагуливают до 80 килограммов. Иначе им не пережить суровую зиму, даже пребывая в глубоком сне с минимальным расходом энергии.

По дошедшим до нас свидетельствам, еще сто пятьдесят-двести лет назад в развитых странах ожирение было довольно редким явлением. Истощение присутствовало гораздо чаще. Сейчас же мы наблюдаем прямо таки эпидемию избыточного веса. За каждые 10 лет количество людей, чей вес превышает норму увеличивается примерно на 10 %. И уже не менее половины взрослого населения имеют избыточный

вес.

*Столь катастрофические темпы роста ожирения касаются исключительно экономически развитых стран, так называемого золотого миллиарда. У остальных шести миллиардов людей, населяющих Землю, проблемы прямо противоположные – поестъ бы! Почти вся Африка, Индия, Бирма и Пакистан, Индия и Индокитай, Индонезия и Малайзия, Южная Америка все еще борются с голодом. Посмотрите хронику, видовые фильмы из этих стран – все худые. Даже слишком худые! Смотришь про США – все наоборот, толстые полицейские ловят толстых преступников. Одышка у тех и у этих...*

Еще больше темпы нарастания ожирения у народов, которые совершили в двадцатом веке стремительный переход от примитивных доисторических форм хозяйствования к современной цивилизации. Так, у коренных народов Гавайских островов за каждое десятилетие число людей с ожирением увеличивается на 20 %.

Особо показателен в этом плане рост частоты избыточного веса у индейцев племени пима, проживающих в Аризоне, США. За каких-то двадцать-тридцать лет мужчины пима из стремительных и стройных превратились в толстяков, страдающих всем, чем «положено» – диабетом, атеросклерозом, артериальной гипертонией...

Частота ожирения находится в обратной зависимости от уровня урбанизации населения той или иной страны. Чем больше доля городского населения, в полной мере приобщенного к плодам цивилизации, тем чаще присутствует избыточный вес.

Приведенные выше факты позволяют нам сделать два важных вывода.

**Во-первых**, ожирение – это болезнь эволюции. То есть, в ходе своего развития человечество столкнулось с рядом факторов, которые делают нарастание веса если не неизбежным, то весьма и весьма вероятным.

**Во-вторых**, если дело так пойдет и дальше, рост ожирения в обществе примет фатальный характер и будет непосредственно угрожать нашему существованию. Действительно, никто не ожидал, что, едва победив голод, человечество столкнется с проблемой прямо противоположной, но не менее страшной.

Уже сейчас в России 56 % смертей прямо или косвенно связаны с ожирением. Ведь такие грозные болезни как артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет второго типа, поражают в первую очередь людей с избыточным весом. Эти три заболевания, кстати, врачи называют БОЛЕЗНЯМИ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!

Если подсчитать все расходы, которые несет общество в связи с избыточным весом, сложить расходы на лечение за-

болеваний, обусловленных лишними килограммами, оплату пособий по инвалидности, потери от преждевременной гибели людей и так далее, то окажется, что эта проблема обходится человечеству в кругленькую сумму. Где-то по самым примерным оценкам только Америка платит за ожирение 70 миллиардов долларов год.

Итак, какие же факторы, появившиеся в ходе развития человечества прямо способствуют нарастанию избыточного веса?

# Доступность еды

Еда стала доступной для большинства населения экономически развитых стран. Проблема голода исчезла. Казалось бы, ну и что? Причем здесь ожирение? Еды много, а есть ее мы будем мало, или столько, сколько надо. Идея хорошая, но трудно выполняемая. В том то и беда, что есть мало в условиях ИЗОБИЛИЯ питания очень тяжело. Нет у нас соответствующего механизма. Наоборот, у нас есть механизм пополнения запасов при первой же возможности. Это базовое свойство нашего пищевого инстинкта.

Все дело в том, что в дикой природе основным регулятором потребления пищи было и остается именно количество пищи! Масса тела животных и их общая численность неразрывно связаны с их кормовой базой. Цепь событий следующая: много корма, появляется много животных соответствующего вида, они все съедают, корма становится мало, и через какое-то время становится мало и животных. Но выживают при этом сильнейшие, максимально приспособленные к голоду, те, кому удалось накопить побольше жира и приберечь его до лучших времен. Естественный отбор.

В дикой природе животные чаще недоедают, живут впроголодь и при каждом удобном случае стараются съесть столько, сколько удастся. Неизвестно же, когда снова выпадет возможность подзаправиться! Вот и получилось, что ограничи-



тели потребления пищи у них довольно слабые. Зачем они нужны, если сама окружающая среда содержит эти ограничители в полном объеме? Но при этом у животных идеально работают механизмы формирования запасов в виде жира.

Человек оказался первым, кому удалось из этой цепи вырваться. И едва вырвавшись, он угодил прямо в лапы пищевого изобилия. Одного этого уже было бы достаточно, чтобы вызвать рост ожирения в популяции. Но появился еще ряд факторов.

# **Меняется структура человеческого питания. Еда становится все более рафинированной, жирной и сладкой**

Итак, человечество сытое, еды ему больше бы и не надо, но пищевая промышленность продолжает производить продукты питания. И их надо продавать. Закон жизни.

А как продать что-то сытому? Правильно! Надо сделать это повкуснее, то есть пожирнее и послаще. И если кто-то из производителей продуктов питания даже и понимает, что много жира в пище, это плохо, законы конкуренции и рынка заставят его или производить более вредную пищу, или искать себе другую работу.

*Что такое лакомство с диетологической точки зрения. Это продукт, в котором МНОГО сахара и/или жира, и мало пищевых волокон. Ну и еще немножечко поваренной соли, чтобы подчеркнуть вкус. Сладкие лакомства – варенье, зефир; жирные лакомства – сыр, сырокопченая колбаса, балык; лакомства сразу и жирные и сладкие – шоколад, крем, мороженое.*

*Почему ВКУСНЫЕ вещи так ВКУСНЫ? Потому что из них мы можем напрямую и очень быстро извлечь питательные вещества (жир и сахар), которые можем либо припа-*

*сти до лучших времен, либо потратить на текущие энергетические нужды. Поэтому их ТАК ХОЧЕТСЯ и поэтому нам ТАК ХОРОШО, когда случается поест что-нибудь вкусненькое!*

Как результат, наша пища стала более нежной. Она быстрее расщепляется нашими пищеварительными ферментами, и всасывается уже не постепенно как раньше, а за более короткий промежуток времени. В результате одномоментно в кровь поступает большое количество питательных веществ, которые организм просто не успевает израсходовать, идет пополнение запасов...

Первыми с этой проблемой столкнулись жители США. Буквально в течение 10 лет с шестидесятых по семидесятые годы прошлого века американцы стали потреблять примерно в полтора раза больше арахисового масла, кукурузного сиропа и кока-колы. Результат – средний вес призывников за 10 лет вырос с 66 до 79 килограммов, процентов на 15 увеличился и вес женщин, обращающихся к врачу по поводу первой беременности. Люди все чаще стали интересоваться, как им похудеть. Хотя до этого чаще просили диетологов посоветовать им что-нибудь, чтобы поправиться.

Интересно, что за эти годы стал постепенно снижаться индекс массы тела финалисток конкурсов красоты. Как видим, тренд меняется. Эталоном женской привлекательности все чаще становятся девушки худенькие, а не полненькие, как

раньше.

# Лишний вес и реклама вкусенького

Побудить сытых покупать больше пищи можно и с помощью рекламы. Просто посмотрите вокруг себя: еда повсюду. Телепередачи, посвященные приготовлению и сервировке блюд, ток-шоу на тему еды, плюс, рекламные щиты, рецепты блюд в журналах и кулинарных книгах. А человек так устроен, что присутствие образов еды в его окружении, способно стимулировать аппетит и пищевое поведение. Более того, в условиях свободного выбора человек всегда отдаст предпочтение более жирным и сладким продуктам и блюдам. Это тоже инстинкт. Мы инстинктивно стремимся к лакомствам. И как результат, лакомства все больше и больше заменяют еду.

<b>ИНТЕРЕСНЫЙ</b>	<b>ФАКТ.</b>	<b>УЧЕНЫЕ</b>
<b>УСТАНОВИЛИ,</b>	<b>ЧТО</b>	<b>ЕСЛИ БЫ</b>
<b>ЧЕЛОВЕК</b>	<b>УПОТРЕБЛЯЛ</b>	<b>В ПИЩУ</b>
<b>ТОЛЬКО</b>	<b>ТЕ ПРОДУКТЫ,</b>	<b>КОТОРЫЕ</b>
<b>АКТИВНО</b>	<b>РЕКЛАМИРУЮТСЯ,</b>	<b>ОН НАБИРАЛ БЫ</b>
<b>ДО 5</b>	<b>КИЛОГРАММОВ</b>	<b>ЛИШНЕГО ВЕСА В ГОД.</b>

# Пресловутый фаст-фуд

Доказано, чем быстрее человек ест, тем больше пищи он поглотит прежде, чем насытится. Но времени нет. Приходится есть буквально на ходу. И к нашим услугам сеть ресторанов быстрого питания, где нет даже тарелок и столовых приборов. Ешь прямо так, рви еду зубами. А ведь известно, что человеку надо больше пищи, если он откусывает от целого куска, и соответственно меньше, когда пользуется ножом и вилкой. И получается, что трехэтажный бутерброд из такого ресторана хотя и тянет по калорийности на целый обед, хотя и несет в себе едва ли не половину дневной нормы жира, а насыщает чуть. Непременно хочется взять к такому бутерброду еще и картошки фри, и коктейль, и пирожок со сладкой начинкой.

Не лучше обстоят дела и с закусками, которыми мы утоляем голод между приемами пищи. Большинство из них тоже избыточно жирные и сладкие. Орешки и семечки содержат в среднем 50 % жира и более, картофельные чипсы – 35–40, печенья из песочного теста – 20 и выше, шоколад и шоколадные конфеты – от 45 %. В стакане лимонада растворено четыре(!) чайные ложки сахара!

А ведь для утоления голода нужна совсем другая пища – не очень жирная, не очень сладкая, с большим количеством пищевых волокон. Такая пища расщепляется медленно, вса-

сывается постепенно, энергия из нее расходуется преимущественно на текущие нужды и не откладывается в запас. К сожалению, для такой еды в нашем питании все меньше места. И все больше еды богатой сахаром и жиром, которая преимущественно идет на пополнение запасов и побуждает нас есть снова и снова. Имеются убедительные научные данные, что если на жиры приходится порядка 50 % суточной порции энергии, вес нарастает даже при сравнительно небольшой общей калорийности питания.

И не так уж сложно все исправить – питание, свойственное нам от природы, питание, в среде которого мы сформировались, как биологический вид, это пища менее жирная, менее сладкая и более волокнистая, чем сейчас. Всего три момента! Сделай свое питание менее жирным, менее сладким и более волокнистым, и уже этого будет достаточно, чтобы потихоньку худеть. Причем, это наше ПРИРОДНОЕ питание совсем не исключает лакомств, конфеток, чипсов, жареного мяса и прочих вкусняшек. Очень простой способ привести их потребление в норму – есть их после основной еды, а не вместо!

Написал про калории, и чуть не забыл добавить, что современная диетология смотрит на этот вопрос теперь по-новому. По мнению науки, калорийность питания не так важна, как соотношение питательных веществ, прежде всего жиров и углеводов. Дело в том, что в отличие от двигателя внутреннего сгорания у нас с вами не одно горючее, а два – жир-

ные кислоты и глюкоза. В обмене веществ они ведут себя немного не одинаково. Так получилось, что организму легче жирные кислоты запастись в виде жира (жир, это молекула глицерина, к которой прицеплены три молекулы жирных кислот). Глюкозу тоже можно накапливать в виде гликогена (животного крахмала). Но много ее не накопишь. Всего запасов гликогена едва и хватит, что на пару часов ходьбы. Тогда как жира с лихвой хватит на месяц полного голодания. Вот и получается, что жир в первую очередь идет на накопление, а глюкоза тратится на текущие нужды. А раз углеводов, да и белков, кстати, много не накопишь, то воспринимаем мы их, как очень сытные продукты – чуть поели, и сыты. А жир? С ним наоборот. Жирные продукты при высокой калорийности оказываются значительно менее сытными, чем белково-углеводные.

Но и углеводы тоже подразделяются на простые и сложные. И они тоже ведут себя по-разному. Простые – сахара – насыщают, но не надолго. После сладостей очень быстро снова хочется есть. Тогда как сложные углеводы типа гречки или ржаного хлеба расщепляются медленно, глюкоза всасывается постепенно, и чувство сытости и комфорта присутствует у нас гораздо дольше.

Вот и получается, что сто калорий в виде хлеба, мяса, сахара или жира вызывают совсем разное по продолжительности и по качеству чувство сытости, и по-разному влияют на последующую еду.



Разобраться в этих премудростях довольно легко, и ниже мы обязательно этим займемся. И обещаю, как только будет достигнута ясность, сразу станет понятно, как следует строить свое питание, чтобы оно было сытным, вкусным, комфортным, и при этом позволяло худеть и не мучиться.

# 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.