


Юлия Лужковская

ПЛОСКИЙ ЖИВОТ

Идеальная
диета
и система
упражнений



 ПИТЕР®

Юлия Лужковская

**Плоский живот. Идеальная
диета и система упражнений**

«Питер»

2011

Лужковская Ю.

Плоский живот. Идеальная диета и система упражнений /
Ю. Лужковская — «Питер», 2011

Жир на животе легче всего накапливается, и его труднее всего согнать. Кроме того, именно жир, откладывающийся на талии, наиболее опасен с точки зрения развития сахарного диабета, сердечно-сосудистых и многих других хронических заболеваний. К счастью, современная наука нашла решение этой непростой проблемы – создана диета, обогащенная мононенасыщенными жирными кислотами, которые работают как настоящее оружие против жира на животе. День за днем, с каждым приемом пищи вы будете становиться все стройнее, теряя килограммы именно там, где нужно! В этой книге вы найдете подробное описание этой уникальной диеты с рецептами, а также комплекс упражнений, который поможет вам подтянуть мышцы живота и закрепить результаты похудения.

© Лужковская Ю., 2011

© Питер, 2011

Содержание

1. Сделаем живот красивым!	5
Что такое брюшной жир?	7
Как работает эта программа похудения	8
Как насчет упражнений?	10
План диеты плоского живота	11
Четырехдневная программа по борьбе со вздутием живота	11
Четырехнедельный план	11
Дополнительная программа упражнений	11
2. Что представляет собой жир в организме человека?	12
Проблемы, связанные с жиром на животе	13
Нутряной = вредный	15
Цифра, которую стоит запомнить	17
Другие способы измерения нутряного жира	18
3. Магия мононенасыщенных жирных кислот	19
Значение мононенасыщенных жирных кислот	20
Научные исследования влияния потребления жиров на здоровье человека	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Юлия Лужковская

Плоский живот. Идеальная диета и система упражнений

1. Сделаем живот красивым!

Совершенно неважно, что именно мешает вам похудеть: последствия родов, мучительный голод или «возраст». Жир на животе – не приговор! Рада сообщить, что вы можете избавиться от него, если захотите. Есть отличный безопасный способ убрать жир с живота, он вполне реален, обладает длительным эффектом и подходит каждому.

Впрочем, вначале стоит пройти «тест на решимость». Есть вероятность, что, выложив свои кровные за книгу под названием «Плоский живот. Идеальная диета и система упражнений», вы рассчитываете получить чей-то чужой живот или же свой собственный, но двадцатилетней давности.

Если это ваш случай, я прошу вас иначе взглянуть на действительность. Отнеситесь к своему животу с уважением. Неважно, насколько он плоский или округлый, упругий или обвисший – он ваш, и он играет очень важную роль. С ним могут быть связаны ваши самые сильные переживания. Подумайте об этом: смех до колик, романтические ужины, беременность. Все это имело отношение к вашему животу, и хотя бы за это к нему следует относиться с почтением, с любовью и терпением... даже когда вы пытаетесь застегнуть пуговицы на джинсах.

Я считаю живот своим энергетическим центром, я чувствую, что он – моя основа и опора, чем бы я ни занималась в жизни. Именно там оказывается еда – одно из самых больших удовольствий в жизни, не так ли? А какое приятное ощущение возникает, когда живот и не пуст и не переполнен, такая восхитительная сытость и удовлетворение! Живот также мой центр медитации – когда я глубоко дышу, я чувствую, как от него по телу разливается спокойствие. Кроме того, я хорошо помню, как он был важен для меня, когда я была беременна моими близняшками. Он был готов принять и выносить двух моих драгоценных растущих лежающихся девчонок, поэтому он всегда будет занимать почетное место в моем сердце.

Но живот может и подвести. Наутро после плотного ужина именно там одежда тесновата. Когда у меня ПМС, живот стонет и охает. Когда я набираю три кило, именно на животе они и заметны в первую очередь.

Большинство людей, глядя на себя в зеркало, не обращают внимания на свои прекрасные черты, привлекательные особенности своего тела, а видят лишь те области, где скопился жир. И для многих из нас это живот.

Есть множество причин, по которым живот начинает подводить нас в возрасте примерно 40 лет. В какой-то момент между 35-и 55-летьем (у кого-то раньше, у кого-то позже, а у кого-то, если очень повезет, никогда) живот начинает сморщиваться, вздуваться и нависать над поясом. Поначалу мы его втягиваем, но он отказывается возвращаться к своей прежней форме. Потом мы изо всех сил качаем брюшной пресс, но поверх упругих мышц остается жир. В итоге мы садимся на диету и с грустью смотрим, как худеют лицо и грудь, а жир на животе не исчезает. В конце концов, нам начинает казаться, что жир на животе – это наша судьба, с которой ничего не могут поделать ни часы, проведенные на беговой дорожке, ни самые строгие диеты в мире.

Эта книга, которую вы держите в руках, не только познакомит вас со здоровыми и сытными блюдами, которые помогут вам избавиться от жира именно там, где он более всего мешает, но и научит, как полюбить именно такую пищу. Подсказки, психологические приемы

и стратегии поведения заимствованы из новейших исследований и должны вдохновить, мотивировать, настроить вас на более правильное отношение к пище на всю оставшуюся жизнь.

Что такое брюшной жир?

Когда я говорю «брюшной жир», я имею в виду два разных типа жира: подкожный и нутряной. Подкожный жир (хотя и не совсем научно) можно определить как тот жир, который вы можете увидеть, «ущипнуть». Понятно, что этот жир находится по всему телу. В некоторых местах – на бедрах, предплечьях, животе (знакомо, верно?) – его может быть больше, чем в других, но он присутствует практически повсюду, даже на подошвах ног. Некоторое количество подкожного жира жизненно необходимо: в частности, он не дает вам до смерти замерзнуть зимой. Но когда его слишком много, нас перестает радовать наш внешний вид (из-за чего, как показывают исследования, мы начинаем питаться еще более неправильно). Хуже того, чрезмерные объемы подкожного жира служат видимым свидетельством лишнего веса или ожирения, которые увеличивают риск самых разных заболеваний. Однако у меня есть и хорошие новости: подкожный жир моментально реагирует на предлагаемую вам в этой книге диету.

Но прежде чем вы перейдете непосредственно к описанию диеты, вы должны узнать о другом типе жира – нутряном, который значительно опаснее и с которым труднее бороться. Нутряной жир находится глубоко в теле и иногда называется «скрытым» брюшным жиром. Я предпочитаю слово «смертельный». Из-за близости избыточного нутряного жира к сердцу и печени может увеличиться вероятность самых разных болезней: от болезней сердца и диабета до рака и болезни Альцгеймера. Самое неприятное заключается в том, что можно ограничить количество калорий и заниматься спортом как одержимая и при этом все равно иметь его в избытке.

На самом же деле, чтобы одновременно снизить объем как подкожного, так и нутряного жира, нужно есть правильный... жир.

Исследователи изучили применение трех разных диет – с высоким содержанием насыщенных жиров, с высоким содержанием углеводов и с высоким содержанием моновенасыщенных жирных кислот (МЖК) – на группе пациентов, говоря простым языком, с избытком брюшного жира. Все три плана питания предполагали потребление одинакового количества калорий, но снизить количество брюшного жира или, точнее, нутряного брюшного жира, смогла только диета с МЖК.

Помните: никакая другая пища не даст подобного результата. Именно этим наша программа отличается от других диет, о которых вы когда-либо читали. Только здесь моновенасыщенные жирные кислоты оказываются в центре внимания и входят во все блюда. А это значит, что вы узнаете о диете, которая поможет вам похудеть именно в области живота. В главе 3 дана более подробная информация о МЖК и об их положительном влиянии на организм, но перед этим нам следует сделать общий обзор этой поистине передовой диеты.

Как работает эта программа похудения

Книга состоит из двух частей – в первой части говорится о четырехдневной программе по борьбе со вздутием живота, во второй – о четырехнедельной программе питания. В сумме это составляет 32 дня, и, согласно исследованиям, этого достаточно для привыкания к подобному рациону. Затем, после того как вы выполните программу и добьетесь желаемых изменений своего веса и объема, я расскажу вам, как сохранить ваш живот плоским на всю оставшуюся жизнь. Даже если вы хотите выбрать только одну часть диеты, я все-таки настоятельно рекомендую вам начать с программы против вздутия и сразу после этого перейти к четырехнедельной программе питания. И вот почему.

Книга состоит из двух частей – в первой части говорится о четырехдневной программе по борьбе со вздутием живота, во второй – о четырехнедельной программе питания. В сумме это составляет 32 дня, и, согласно исследованиям, этого достаточно для привыкания к подобному рациону. Затем, после того как вы выполните программу и добьетесь желаемых изменений своего веса и объема, я расскажу вам, как сохранить ваш живот плоским на всю оставшуюся жизнь. Даже если вы хотите выбрать только одну часть диеты, я все-таки настоятельно рекомендую вам начать с программы против вздутия и сразу после этого перейти к четырехнедельной программе питания. И вот почему.

Справившись со вздутием, вы не только снова сможете надеть любимое платье, но и станете уверенней в себе, почувствуете себя сильной и будете гордиться своим телом. Потеря всего лишь одного-двух килограммов ненужной воды позволит вам быть в тонусе и придаст сил, необходимых для выполнения любой программы по похудению. Кроме того, к программе против вздутия я добавила второй элемент: психологические приемы, способствующие быстрому и легкому переходу к здоровому питанию. Они будут напоминать, что теперь вы ведете новый образ жизни, думаете и заботитесь о своем теле.

Четырехнедельный план питания начинается на следующее утро после завершения программы по борьбе со вздутием. Это центральная часть книги. Каждый день вы будете съедать по три очень питательных 400-калорийных блюда и один раз перекусывать (пища будет содержать такое же количество калорий). Каждое блюдо и закуски содержат нужное количество МЖК, которые избавят вас от жира на животе. Это несложно. Не нужно считать калории, калькулятор не понадобится. Я выбрала это количество (1600 калорий в день), потому что именно столько нужно взрослой женщине среднего роста, телосложения и уровня активности для достижения оптимального веса при сохранении бодрости, правильно работающей иммунной системы и силы в мышцах. При таком объеме калорий вас не будет мучить постоянная усталость, частая смена настроений, раздражительность, голод и отрицательные эмоции.

Поскольку ни один план не может быть идеален для всех, я предлагаю два различных варианта. Первый отлично подходит людям, у которых нет времени на приготовление пищи. В главе 7 вы найдете 84 разных 400-калорийных, содержащих МЖК, быстрых в приготовлении блюда и 28 рецептов закусок по 400 калорий. Выбирайте три блюда и одну закуску в день, и все будет в порядке. За месяц ваш живот станет более плоским.

Но в какой-то момент вам может захотеться чего-то более домашнего, вкусного; а может, вы просто любите готовить – тогда не стоит отказывать себе в этом. В главе 8 представлено более 80 рецептов, которые обеспечат нужное количество калорий и МЖК на порцию. Их можно использовать в качестве любого из трех ежедневных блюд.

Как и программа по борьбе со вздутием, четырехнедельная программа касается не только пищи, но также и образа мыслей. Я попрошу вас вести дневник, по которому можно будет предсказать успех или провал любой диеты. Я призываю вас каждый день записывать туда размышления о своих целях и о вашем отношении к пище, своему животу, своему телу. Я назы-

ваю эти размышления «внутренним настроем» не только потому, что ваш живот находится в физическом центре, середине вашего тела, но также и потому, что ваше отношение к программе лежит в основе возможности преуспеть... во всем.

В книге будут периодически попадаться разделы под названием «Знаете ли вы?», в которых приводится дополнительная информация о жире, похудении и общем состоянии здоровья. Это советы, стратегии и данные, которые посчитали полезными эксперты, любезно согласившиеся мне помочь. И не забывайте просматривать разделы, озаглавленные «Советы диетолога». В них я делюсь своими мыслями и советую, как лучше добиться успеха в рамках этой удивительной программы.

Я надеюсь, что когда вы закончите читать эту книгу и выполните программу, вы полюбите свой более плоский живот, будете получать удовольствие от здорового питания и оцените ту восхитительную энергию и жизненную силу, которую приносит здоровье.

Как насчет упражнений?

На работу я хожу пешком – дорога занимает 50 минут. По выходным я занимаюсь на тренажерах и стараюсь не пропустить еженедельные занятия йогой. И я всем рекомендую регулярно делать физические упражнения. В главе 10 вашему вниманию представлена программа упражнений, которые можно выполнять параллельно с диетой плоского живота. Если вы будете следовать программам питания, делать упражнения и работать над собой, результаты проявятся быстрее.

Однако особенностью диеты плоского живота является то, что для получения результата вам не обязательно делать упражнения. Они могут ускорить достижение цели и принесут дополнительную пользу здоровью, улучшив состояние сердечно-сосудистой системы и укрепив мышцы. Но ваш живот должен уменьшиться и избавиться от подкожного и нутряного жира просто в результате выполнения программ питания.

Если в данный момент вы не занимаетесь спортом регулярно, то не обязательно прямо сейчас приступать к занятиям. Я всегда верила в то, что постепенные изменения приводят к большим достижениям. Я считаю, важнее сосредоточиться на борьбе с жиром в области живота, чем стараться делать все и потом не выдержать и сдаться из-за огромного количества изменений в образе жизни. Если вы сейчас не следуете какому-либо расписанию тренировок, то для первых 32 дней будет достаточно перехода на новую систему питания.

План диеты плоского живота

Четырехдневная программа по борьбе со вздутием живота

Всего за 96 часов вы укрепите в своем намерении придерживаться данной диеты и при этом сбросите пару килограммов! Программа состоит из:

- ежедневной порции воды, которая предотвратит обезвоживание;
- психологического совета для каждого приема пищи, который поможет вам настроиться на выполнение плана.

Четырехнедельный план

28 дней вы будете есть вкуснейшие блюда с мононенасыщенными жирными кислотами, а прилагаемые рецепты обеспечат необходимое разнообразие. План состоит из четырех 400-калорийных приемов пищи в день. Из предложенных нами вариантов выберите наиболее подходящий для себя и не забывайте, что один из четырех приемов пищи будет закуской.

В каждом блюде содержатся мононенасыщенные жирные кислоты. Эти полезные жиры обеспечат чувство сытости и превосходный вкус блюд.

Один раз в день анализируйте свои успехи. Потратьте 15 минут на размышления о своем отношении к еде и желании добиться результатов.

Дополнительная программа упражнений

Пешие прогулки, улучшение метаболизма и упражнения на пресс помогут вам укрепить мышцы и повысить расход калорий. Так вы быстрее избавитесь от лишнего веса.

2. Что представляет собой жир в организме человека?

Жир жизненно важен для функционирования организма человека. Жир входит в состав клеточной мембраны и таким образом играет энергетическую и структурную роль. Без него внутренние органы не смогли бы выделять гормоны, которые делают вас женщиной. В холодный день без жира вы бы замерзли до смерти. Вы бы рисковали повредить жизненно важные органы, просто ударившись о дверную ручку, не будь у вас жира. И точно не смогли бы найти свои ключи, так как без жира не осознать, что такое ключ.

По сути, без жира вы не были бы самой собой. Телесный жир, где бы он ни был: на бедрах, ягодицах или в извилинах мозга, – принимает участие практически во всех биологических функциях организма; жить без него невозможно. Тем не менее есть тонкая грань между необходимым объемом жира и его избытком.

Проблемы, связанные с жиром на животе

Ученые уже довольно давно выяснили, что излишнее количество жира вредит здоровью. Ожирение, то есть чрезмерное количество жира, по некоторым данным оказывается не менее вредным, чем курение. Когда вы встаете на весы, вы получаете примерное представление о своем весе, но эта цифра мало говорит о количестве лишнего жира. Получить более точную информацию помогает индекс массы тела.

Он равен массе тела в килограммах, поделенной на рост в метрах, возведенный в квадрат.

Например, если масса вашего тела – 55 килограммов, а рост – 1,6 м, то индекс массы вашего тела равен $55/1,6 \times 1,6 = 21,48$. Если же ваш вес равен 100 килограммам, а рост – 1,6 м, то индекс массы тела будет равен 39,1.

Если значение индекса выше 25, то у вас избыточный вес. От 30,0 до 34,9 – ожирение I степени, от 35 до 39,9 – ожирение II степени, выше 40 – ожирение III степени, а это означает очень высокую степень риска для вашего здоровья. Значение менее 18,5 означает дефицит массы тела, что также является причиной для беспокойства, так как количество жира в организме недостаточно для его полноценного функционирования. Нормой являются значения в диапазоне от 18,5 до 24,9.

Один из недостатков этой методики в том, что в ней не учитывается масса мышц. По этой причине некоторые спортсмены, у которых основной вес приходится не на жир, а на мышцы, могут считаться имеющими избыточный вес или даже страдающими от ожирения.

Последние исследования показывают, что ожирение вредно в целом, но самую большую опасность представляет жир в области живота. У женщин с обхватом талии более 90 сантиметров вероятность сердечных заболеваний и диабета выше, чем у женщин с меньшим обхватом талии. Для мужчин особо опасной для здоровья оказывается величина в 100 сантиметров и более. Самой распространенной причиной смерти женщин являются сердечные заболевания, а диабет в мире скоро достигнет масштабов эпидемии. И обхват вашей талии напрямую влияет на вероятность развития этих болезней.

Согласно одному американскому исследованию, люди с большим количеством жира на бедрах и узкими талиями вырабатывают больше холестерина липопротеинов высокой плотности (ХЛВП), то есть полезного варианта холестерина, чем люди с жиром, сконцентрированным в основном на животе. У женщин содержание ХЛВП в крови обычно выше, чем у мужчин, из-за чего они меньше подвержены инфарктам. Но после менопаузы, когда распределение жира в теле изменяется из-за гормональных сдвигов, риск возникновения инфарктов у женщин вырастает.

Если вы страдаете от избыточного веса или ожирения, найдите главную причину. В моем случае, например, это был майонез. Это помимо мороженого, газировки, пирожных, высококалорийного сыра и – ну, в общем, можно не продолжать. Если будете слишком много есть, вы потолстеете. Иногда для увеличения талии достаточно просто снизить активность или перестать делать упражнения. В некоторых случаях предрасположенность к полноте определяется наследственностью. В значительной степени способствует увеличению объема жира на животе менопауза, то есть после 40 лет риск повышается для каждой женщины!

По мере снижения уровня эстрогена тело старается сохранить свой гормональный фон. При этом большую ценность приобретает телесный жир, который очень важен для выработки эстрогена и других половых гормонов, не говоря уже о сохранении костной массы, – и от него становится труднее избавиться. После менопаузы распределение жира в организме все больше начинает походить на мужское и все меньше на женское.

Что я хочу этим сказать? Вы слышали про пивной живот? У мужчин жир обычно собирается в области живота, и это мало связано с пивом, кроме, конечно, того факта, что в пиве

много лишних калорий и оно способствует прибавке в весе. У женщин телесный жир обычно откладывается в районе бедер и ягодиц. Некоторые ученые полагают, что по мере снижения уровня эстрогена женский организм перестает накапливать жир в этих проблемных областях и начинает помещать его в район живота, как это происходит у мужчин.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Мы все рождаемся примерно с одинаковым количеством жировых клеток (около 40 миллиардов). По мере взросления это количество увеличивается до наступления юношества и зрелости, когда оно застывает на определенном уровне. Прежде считалось, что вся разница между полными и худыми людьми заключается только в том, что у полных жировые клетки больше по размеру. Однако в ходе недавних исследований выяснилось, что и в зрелом возрасте количество жировых клеток может расти. После того как клетки достигают максимального размера, они делятся, и так увеличивается общее число жировых клеток в организме. У некоторых полных людей количество жировых клеток значительно превышает средние показатели. Но в любом случае, на объем жира влияет как количество жировых клеток, так и их размер.

Разница между холестерином липопротеинов высокой (ХЛВП) и низкой (ХЛНП) плотности

Есть несколько типов холестерина, но ученые уделяют основное внимание двум из них: ХЛНП и ХЛВП. ХЛНП известен как «плохой» холестерин, так как он в виде бляшек нарастает на стенках артерий и может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям и инсульту. Для большинства людей оптимальным считается уровень ХЛНП в 130 мг/дл крови и менее. ХЛВП – это здоровый холестерин, который выносит ХЛНП из сосудов и складывает его в печени, где тот обрабатывается и затем выводится из организма. Высокий уровень ХЛВП (60 мг/дл и выше) дает определенную защиту от заболеваний сердца.

Доля ХЛВП в общем объеме холестерина является удобным способом измерить вероятность появления сердечно-сосудистых заболеваний. Большинство врачей считают отличным показателем соотношение 4 к 1 или ниже. Человек с общим объемом холестерина в 200 мг/дл и ХЛВП в 50 мг/дл (соотношение всего холестерина/ХЛВП = 4) менее предрасположен к инсульту и сердечным заболеваниям, чем человек с общим объемом холестерина в 180 мг/дл и ХЛВП 30 мг/дл (соотношение всего холестерина/ХЛВП = 6).

Однако отложение жира в области живота в этот период происходит не у всех. В то время как некоторые женщины с большими бедрами и тонкой талией со временем наращивают живот до такой степени, что он становится самой широкой частью тела, у других навсегда сохраняется «грушевидная» фигура. Для них не характерно накопление жира в районе живота во время менопаузы, а подкожный жир хранится в области бедер и ягодиц.

Нутряной = вредный

Как видно из названия, нутряной жир связан с внутренними органами, расположенными в брюшной полости. Он прячется глубоко внутри тела, окутывая сердце, печень и другие органы. Так как он находится под слоем мышц, не трясется при ходьбе и его нельзя ухватить при измерении обхвата талии, его называют также скрытым жиром. Даже у стройных с виду людей может быть много нутряного жира. Но этот жир не только добавляет несколько сантиметров к талии, он еще и отнимает несколько лет жизни. Избыток нутряного жира является одним из симптомов метаболического синдрома. Другими симптомами являются высокий уровень холестерина в крови, повышенное давление и повышенный уровень инсулина. Любой из этих симптомов повышает вероятность тяжелого заболевания, а по мере увеличения количества симптомов риск растет в геометрической прогрессии.

Нутряной жир связывают с длинным списком заболеваний, из которых самыми серьезными являются:

- высокое кровяное давление, инфаркт, инсульт;
- диабет;
- рак груди;
- старческая деменция

Одной из главных причин, по которой нутряной жир так опасен, является его роль в воспалительных процессах – естественной реакции иммунной системы, – с которыми, как недавно установили ученые, связаны практически все известные хронические заболевания. Нутряной жир представляет собой материал, способствующий воспалительным процессам, из-за чего обостряются ранние симптомы болезни.

Как выясняется, нутряной жир может оказывать даже большее влияние на состояние сердечно-сосудистой системы, чем общее количество жира. Датские исследователи выяснили, что у женщин с излишним жиром в области живота риск заболевания атеросклерозом выше, чем у женщин, у которых жир располагается по большей части в области бедер и ягодиц. И вот почему:

- Близость нутряного жира к печени увеличивает выделение ХЛНП, то есть плохого холестерина, который откладывается в артериях и образует тромбоциты – воскообразные вещества
- Со временем тромбоциты воспаляются, что в итоге сужает артерии и мешает потоку крови
- Сужение сосудов увеличивает кровяное давление, переутомляя сердце и разрушая мелкие капилляры
- Воспаление еще больше увеличивает риск образования тромбов, что может привести к инсульту.

Как работают жировые клетки

Жировая клетка похожа на растяжимую капсулу, настолько маленькую, что она может содержать лишь микроскопический объем жира. Но жировые клетки предпочитают держаться вместе и соединяются в жировую ткань. Большую часть времени они бездействуют, пока определенные биохимические сигналы не приводят их в состояние боеготовности – обычно это гормоны и ферменты. Когда они дают сигнал жировым клеткам, те становятся активными и выпускают в кровь жир, требующийся для различных целей.

Когда вы переедаете, эти дополнительные калории попадают обратно в опустевшие жировые клетки и наполняют их. Сколько бы килограммов вы

ни сбросили и сколько часов ни делали бы упражнения, жировые клетки не исчезнут. Сдувшийся шарик все равно остается шариком.

Но все оказывается еще хуже. Нутряной жир вызывает невосприимчивость к инсулину – состояние, при котором клетки не реагируют на инсулин, и поджелудочная железа вынуждена увеличивать его выработку, чтобы очистить кровь от глюкозы. Со временем невосприимчивость к инсулину может привести к полноценному диабету, который является угрозой для системы кровообращения и вызывает серьезные проблемы со зрением, памятью и способностью организма к регенерации.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

В рамках исследования Гарвардского университета ученые наблюдали 6000 женщин на протяжении 6 лет и выяснили, что каждые 2 часа, проведенные у телевизора, увеличивают риск развития у них ожирения на 23 процента, а риск заболевания диабетом второго типа – на 14 процентов. Отчасти это вызвано большим количеством пищи, съедаемой в этот период, а также неподвижным положением.

Цифра, которую стоит запомнить

Обхват талии более 90 сантиметров у женщин и более 100 сантиметров у мужчин вне зависимости от веса является тревожным признаком избытка нутряного жира.

Измерение, которое показывает скопление жира именно в районе живота и отражает общую ситуацию с нутряным жиром в организме, – это отношение объема живота к объему бедер. Проанализировав данные 27 000 человек со всего мира, ученые выяснили, что у людей, перенесших инфаркт, индекс массы тела был равен этому же индексу у людей, у которых инфаркта никогда не было, а вот отношение талии к бедрам было выше. Так за чем важнее следить?

Отношение объема талии к объему бедер – это обхват самой узкой части талии в сравнении с самой широкой частью бедер. Талию легче всего найти, слегка нагнувшись вперед – место сгиба и есть талия. Измеряя объем бедер, повернитесь боком к зеркалу и убедитесь, что лента проходит ровно по одной линии, параллельно полу. Затем нужно разделить обхват талии на размер бедер. Например, у женщины с талией 75 сантиметров и бедрами 95 сантиметров это отношение будет равно 0,79.

Другие способы измерения нутряного жира

Даже у человека с нормальным весом могут быть значительные объемы нутряного жира, так как большая его часть располагается вокруг внутренних органов. Это стало ясно относительно недавно и касается в том числе тех людей, которые выглядят стройными, но имеют избыток жира в брюшной полости. Трудно представить, что кто-то может одновременно быть толстым и худым, но врач Джим Белл показал, что это возможно. Он занимался формированием изображения на фотослое с молекулярным красителем в Королевском колледже Лондона. Вместе со своими коллегами он просканировал при помощи магнитно-резонансной томографии почти 800 человек, чтобы получить «карту распределения жира». Полученные результаты удивительны: у 45 процентов обследованных худых женщин и 65 процентов худых мужчин был выявлен избыток нутряного жира. Теперь, когда мы больше знаем об опасностях нутряного жира, ученые разрабатывают все более и более точные – и все более дорогие – способы измерить его количество. Самый последний тест выявляет уровень содержания в крови белка RBP4 (ретинолсвязывающий белок 4), который нутряной жир выделяет в большем количестве, чем подкожный. У людей с лишним весом уровень содержания этого белка в крови вдвое или втрое превышает аналогичные показатели у людей с нормальным весом.

Полезные свойства жира

От 2 до 5 процентов веса тела у мужчины составляет жизненно важный жир, а у женщин это число равняется 10–13 процентам. Жир необходим людям для:

- хранения энергии;
- поддержания необходимого уровня гормонов;
- регуляции температуры тела;
- защиты жизненно важных органов;
- деторождения;
- роста костей.

Жир становится причиной проблем лишь при его избытке. В этом случае он повышает нагрузку на сердце и другие органы, а также мешает нам быть довольными своим телом.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Врачи приходят к выводу, что измерение талии пациента более точно предсказывает вероятность инфаркта, чем индекс массы тела.

3. Магия моновенасыщенных жирных кислот

Да, жир в области живота является одним из самых опасных типов жира в организме, но я рада сообщить, что от него можно избавиться. Не нужно грустить из-за своей талии и беспокоиться о здоровье, так как от этого жира есть противоядие – моновенасыщенные жирные кислоты. Они содержатся в следующих пяти типах продуктов:

- Масла
- Оливки
- Орехи и семена
- Авокадо
- Темный шоколад

Эти удивительные продукты могут изменить ваше тело и вашу жизнь. Название «моновенасыщенные жирные кислоты» трудно запомнить, но специалистам по вопросам питания уже сам этот термин сразу объясняет, почему данные растительные жиры так полезны. Жирные кислоты являются необходимым строительным материалом для всех диетических жиров, и, как все органические элементы, они состоят из атомов углерода, кислорода и водорода, выстроившихся в цепочку определенным образом. Термин «насыщенный» используется, когда каждый из атомов углерода в цепи связан с атомом водорода. Благодаря этому они становятся твердыми или воскообразными при комнатной температуре; в вашем теле они будут липкими и негибкими. Ненасыщенный жир имеет менее прочную структуру и поэтому более гибок, и именно из-за уровня гибкости ненасыщенные жиры полезны, а насыщенные – вредны.

Когда насыщенные жиры передвигаются по артериям, они постоянно во что-то врезаются и перемалывают все на своем пути, часто где-то застревают. После принятия пищи с высоким содержанием насыщенных жиров способность кровеносных сосудов расширяться снижается, а кровоток слабеет.

Этот эффект проявляется спустя всего лишь три часа после еды. Многочисленные исследования показали, что регулярное потребление большого количества насыщенных жиров связано с повышенной вероятностью атеросклероза (затвердения артерий), сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов и других хронических болезней.

Так как моновенасыщенные жирные кислоты являются более гибкими, они с легкостью движутся в кровотоке, не засоряя сеть сосудов. Гибкость – лишь одна из причин, по которым эти кислоты полезны. Все больше и больше исследований показывают, что они могут способствовать прочистке артерий и защите их от наростов.

Значение мононенасыщенных жирных кислот

Чтобы вы в полной мере осознали, почему мононенасыщенным жирным кислотам уделяется такое внимание и почему так важно включать их в каждый прием пищи, мне следует вкратце рассказать вам об истории исследования этих кислот. Ведь еще совсем недавно все жиры, вне зависимости от их типа, считались вредными и способствующими ожирению.

Рекомендации медиков, связывающих жир с риском сердечных заболеваний, впервые появились в 50-х годах XX века. С тех пор основной упор делался на снижение потребления именно насыщенных жиров, но в целом предлагалось снизить потребление жира вообще. Например, говорилось, что «в жире как животного, так и растительного происхождения содержится вдвое больше калорий, чем в таком же объеме углеводов или белка. Выберите такую диету, в которой в виде жиров потребляется не более 30 процентов калорий».

Основное внимание здесь уделяется общему количеству жира, и фраза «не более 30 процентов» приводит большинство людей к мысли «чем меньше, тем лучше», в результате чего многие стараются не потреблять жир вообще, причем не только сливочное масло или мраморное мясо, но и растительные масла, орехи и арахисовое масло.

В 2000 году было уже меньше ограничений: «Выберите диету с низким содержанием насыщенных жиров и холестерина и с умеренным содержанием жиров вообще». Упоминалась и полезность продуктов растительного происхождения, в том числе масел и орехов. Но фраза «Стремитесь к тому, чтобы в виде жиров потреблять не более 30 процентов калорий» осталась. В 2005 году были добавлены слова и про нижнюю границу потребления жира: «Потребляйте в виде жиров от 20 до 35 процентов калорий, так чтобы большая часть жиров происходила из полиненасыщенных и мононенасыщенных жирных кислот».

Плохие жиры и хорошие жиры

Диетические жиры являются важным источником энергии. Они используются для создания клеточных мембран и некоторых гормонов и необходимы для регуляции кровяного давления, сердечного ритма, сужения кровеносных сосудов, свертывания крови и функционирования нервной системы. Диетический жир помогает телу усваивать витамины А, D, Е и К. Но не все жиры одинаковы. Потребление большого количества не тех жиров очень опасно для здоровья. Однако отличить полезные жиры от вредных нелегко, если вы не знаете, на что следует обращать внимание.

Полезные жиры

Мононенасыщенные жиры остаются жидкими при комнатной температуре, но могут затвердеть в холодильнике.

Полиненасыщенные жиры остаются жидкими и при комнатной температуре, и в холодильнике. Они содержатся в растительных маслах, например в кукурузном, подсолнечном, соевом и хлопковом.

Жирные кислоты омега-3 – это особенно полезный тип полиненасыщенных кислот, содержащийся по большей части в морепродуктах и таких видах рыбы, как лосось, скумбрия и сельдь. Если сама мысль о двух рыбных блюдах в неделю (рекомендованный объем потребления) кажется вам отвратительной, эти кислоты можно также найти в грецких орехах, льняном семени, масле из него и, в меньшей степени, в масле канолы.

Вредные жиры

Насыщенные жиры при комнатной температуре становятся твердыми или полутвердыми. Примерами могут служить белые прожилки в мраморном мясе или кусок сливочного масла. Насыщенный жир встречается в основном в продуктах животного происхождения, но кроме того эти жиры в значительном количестве присутствуют в трех продуктах растительного происхождения: кокосовом масле, пальмовом масле и масле какао. Помните, что свести потребление насыщенных жиров к нулю практически невозможно. Даже в столовой ложке оливкового масла содержится 2 грамма насыщенных жиров.

Трансжиры

Трансжиры повышают уровень липопротеинов низкой плотности и понижают уровень липопротеинов высокой плотности, увеличивая тем самым риск сердечных заболеваний. Их можно назвать самыми противными из всех жиров. Они появляются, когда производители гидрируют жидкие масла, чтобы продлить их срок годности, и содержатся в основном в фасованных продуктах и почти во всех продуктах с разрыхлителями. Производители обязаны указывать на этикетках содержание трансжиров, но это число может ввести в заблуждение, так как на законном основании можно указать ноль граммов трансжиров, даже если на самом деле на порцию их приходится до полуграмма. Поэтому чтобы выявлять эти крайне вредные жиры и избегать их, в списке ингредиентов стоит обращать внимание на слова «(частично) гидрирован» или «гидрогенизирован». Сейчас повсюду с большим успехом продаются обезжиренные пирожные, сладости, йогурты с высоким содержанием углеводов; практически невозможно купить продукты, не приобрета при этом что-либо обезжиренное. С учетом огромного внимания к жиру большинство людей не ограничивают себя в обезжиренной пище. И количество страдающих от ожирения неуклонно и быстро растет.

Научные исследования влияния потребления жиров на здоровье человека

В 1990-х годах ученые во всем мире стали обращать внимание на теории, согласно которым потребление определенных типов жира на самом деле может оказывать благотворное влияние.

В период между 1958 и 1970 годами американские исследователи изучали мужчин в возрасте от 40 до 50 лет в 18 регионах 7 стран (США, Япония, Италия, Греция, Нидерланды, Финляндия и Югославия). Они принимали в расчет питание этих мужчин, факторы риска развития заболеваний (такие, как уровень холестерина в крови и кровяное давление) и распространенность различных болезней. Впервые была изучена связь между питанием и количеством заболеваний у разных народов. Это исследование показало, в какой степени рацион может определять уровень заболевания ишемической болезнью сердца. И основным результатом стало то, что – обратите внимание! – высокое потребление жира не было связано с более высокой заболеваемостью.

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.